

# COURSE D'ORIENTATION

COLLÈGE VAUBAN

La **COURSE D'ORIENTATION** EST UNE COURSE INDIVIDUELLE, PARFOIS COLLECTIVE EN MILIEU SCOLAIRE, CONTRE LA MONTRE OU DANS UN TEMPS LIMITÉ.

Cette activité peut se pratiquer en **terrain varié** (FORÊT, PARC, VILLE, ECOLE), EN L'ABSENCE DE TOUT DANGER.

L'OBJECTIF EST DE TROUVER SON **ITINÉRAIRE** POUR TROUVER PLUSIEURS **BALISES** AU SEIN D'UN **PARCOURS**, EN SE SERVANT D'UNE **CARTE**, ET ÉVENTUELLEMENT D'UNE **BOUSSOLE**.

## LES ÉLÉMENTS D'UNE CARTE

QUE CE SOIT EN FORÊT, DANS UN PARC, EN VILLE, SEULS LES ÉLÉMENTS DU TERRAIN QUI NE SE DÉGRADERONT PAS AVEC LE TEMPS SONT SYMBOLISÉS SUR LA CARTE (UNE POUBELLE FIXE SERA SYMBOLISÉE, MAIS PAS UNE POUBELLE MOBILE)

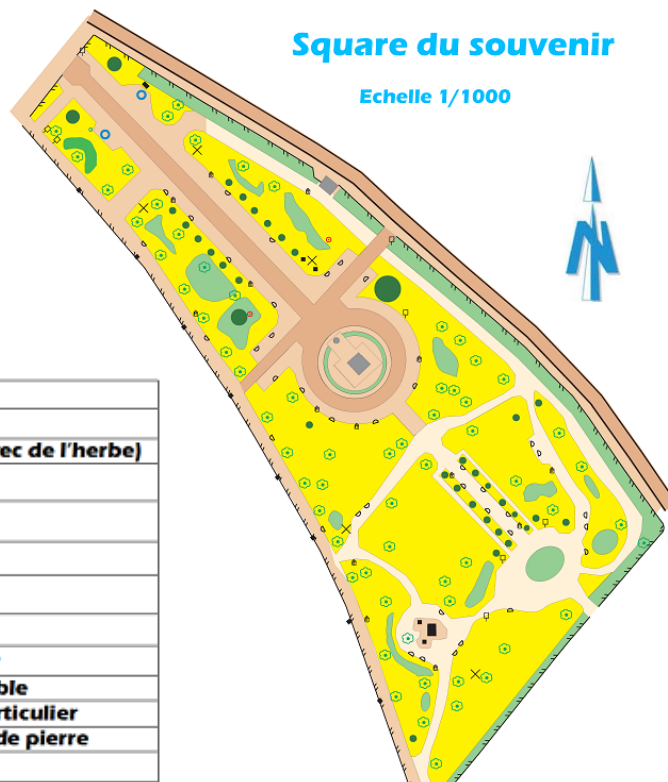


SUR UNE CARTE, VOUS RETROUVÉREZ LA ZONE CARTOGRAPHIÉE, LE NORD, L'ÉCHELLE, LA LÉGENDE (ICI LA CARTE EST DITE « URBAINE » CAR ELLE REPRÉSENTE UNE ZONE DE LA VILLE (BELFORT)). LA LÉGENDE EST DONC PARTICULIÈRE PAR RAPPORT À LA FORÊT (PAR EXEMPLE VOUS NE RETROUVÉREZ PAS DE POUBELLE OU DE LAMPADAIRE EN FORÊT)

### Square du souvenir

Echelle 1/1000

	Route
	Végétation haute
	Zone découverte (avec de l'herbe)
	Buissons-arbustes
	Arbre
	Puit - fontaine
	Lampadaire
	Poubelle
	Panneau d'affichage
	Clôture infranchissable
	Sculpture – objet particulier
	Zone de jeux – bloc de pierre
	Banc

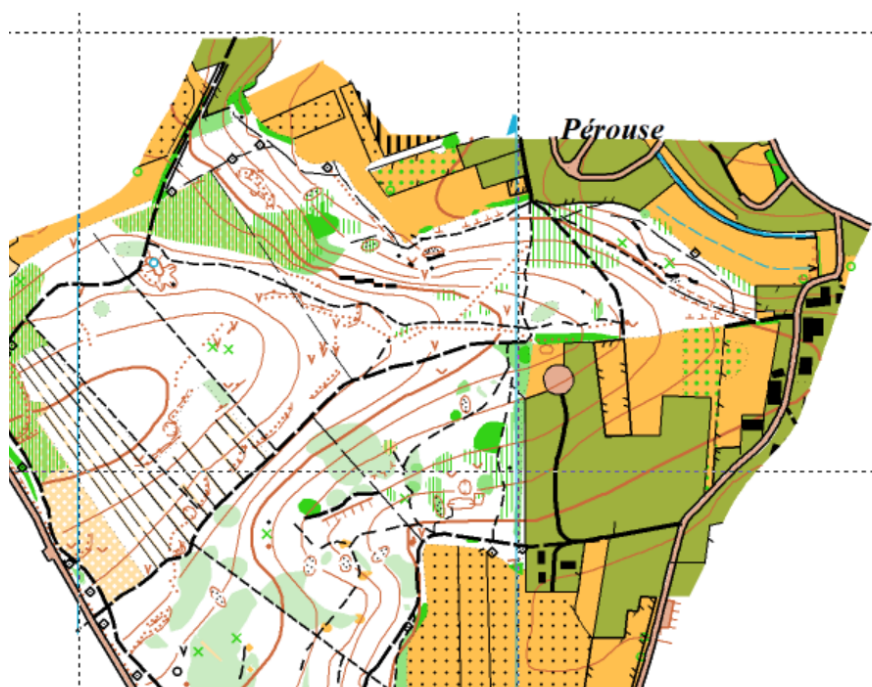


## CARTE URBAINE, CARTE FORÊT

VOICI UN EXEMPLE DE CARTE EN FORÊT AVEC SA LÉGENDE (LISEZ-LA BIEN)

### Bois des Perches

Echelle : 1/5000



	Terrain découvert, pelouse
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Course facile
	Course ralentie
	Course très ralentie
	Course impossible
	Végétation basse (ronces)
	Route goudronnée
	Chemin
	Sentier
	Clôture franchissable
	Clôture infranchissable
	Mur
	Bâtiment
	Souche
	Éléments particuliers
	Borne, tour
	Arbre remarquable, haie
	Dépression, cuvette, trou
	Fossé sec, butte
	Abrupt, talus
	Ligne électrique, Pylône
	Limite de végétation nette
	Mare, trou d'eau, fontaine ou puits

## L'ÉCHELLE

L'ÉCHELLE SUR UNE CARTE EST TRÈS IMPORTANTE, ELLE DÉTERMINE LE RAPPORT EN CM ENTRE LA DISTANCE ENTRE DEUX POINTS SUR LA CARTE ET CE QU'ELLE REPRÉSENTE SUR LE TERRAIN. AINSI SI L'ON PREND LA CARTE CI-DESSUS, L'ÉCHELLE EST DE 1/5000. CE QUI VEUT DIRE QU'UN CM SUR LA CARTE REPRÉSENTE 5000CM SUR LE TERRAIN, C'EST-À-DIRE 50M.

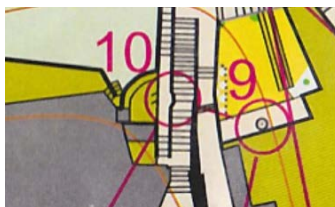
SI JE ME DÉPLACE DE 2CM SUR LA CARTE, JE ME DÉPLACE DONC DE 100M SUR LE TERRAIN (UN TERRAIN DE FOOTBALL).



100m

## POSTES ET BALISES

GÉNÉRALEMENT, EN COURSE D'ORIENTATION LE PARCOURS IMPOSE L'ORDRE DES BALISES, LES TRAITES ENTRE LES BALISES MATÉRIALISENT L'ORDRE. LES CERCLES SONT APPELÉS DES POSTES ET AU CENTRE DU CERCLE SE TROUVERA UNE BALISE. LA BALISE EST PLACÉE EXACTEMENT SUR L'ÉLÉMENT AU CENTRE DU POSTE.

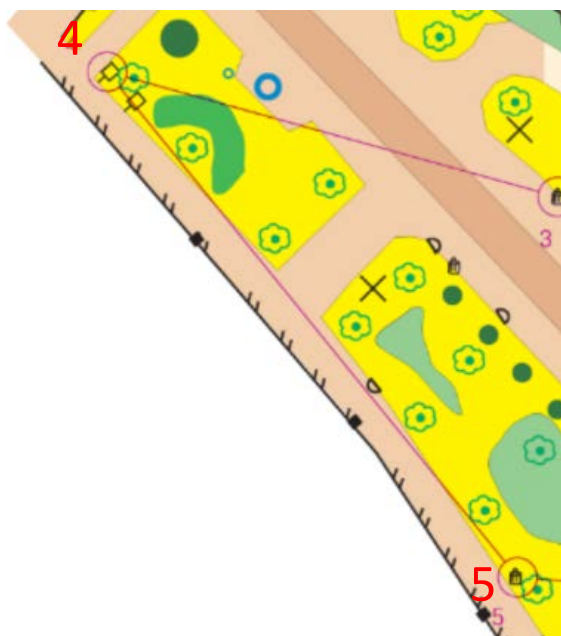


LES BALISES SONT GÉNÉRALEMENT COMPOSÉES D'UNE PARTIE EN TISSU ORANGE ET BLANCHE ET D'UNE PINCE PERMETTANT DE VALIDER SON PASSAGE. EN MILIEU SCOLAIRE ON UTILISERA PLUTÔT DES CODES À RECOPIER SUR UN CARTON DE CONTRÔLE. (OU ENCORE DES QR CODES)



## CONSTRUIRE SON ITINÉRAIRE

POUR ALLER DE BALISES EN BALISES, LE COUREUR DOIT SE CONSTRUIRE UN ITINÉRAIRE, C'EST-À-DIRE SAVOIR LES CHEMINS QU'IL VA DEVOIR SUIVRE AINSI QUE LES ÉLÉMENTS QU'IL VA RENCONTRER. PAR EXEMPLE SUR LA CARTE CI-DESSOUS, POUR ALLER DE LA BALISE 4 À LA BALISE 5, LE COUREUR VA EMPRUNTER LE CHEMIN GOUDRONNÉ QUI VA AU SUD. SUR SON ITINÉRAIRE IL RENCONTRERA (À MI-CHEMIN), UN BANC SUR SA GAUCHE. LA BALISE 5 SERA SUR UNE POUBELLE (LE CENTRE DU CERCLE EST UNE POUBELLE).



## La Boussole

EN FORÊT, POUR S'AIDER À S'ORIENTER, LE COUREUR PEUT UTILISER UNE BOUSSELE, ELLE INDIQUE TOUJOURS LE NORD MAGNÉTIQUE. ELLE NE PERMET PAS DE SAVOIR OÙ L'ON EST SUR LA CARTE MAIS PERMET, EN L'UTILISANT BIEN, DE SAVOIR DANS QUEL SENS PRENDRE LA CARTE ET DONC DE SAVOIR QUELLE DIRECTION PRENDRE.



## La sécurité en Course d'orientation

EN COURSE D'ORIENTATION, PLUSIEURS CONSIGNES DE SÉCURITÉS SONT À RESPECTER POUR NE PAS SE PERDRE, SE BLESSER...ETC. TOUT D'ABORD IL FAUT BIEN RESPECTER LA ZONE DÉLIMITÉE PAR L'ENSEIGNANT. AU MOINDRE DOUTE, VOUS REVENEZ EN ARRIÈRE POUR VOUS RETROUVER SUR LA CARTE. EN FORÊT, VOUS PRATIQUEZ AVEC DES VÊTEMENTS LONGS, MÊME ET SURTOUT EN ÉTÉ CAR DE MINUSCULES BÊTES APPELÉES TIQUES SONT PORTEUSES DE MALADIES. IL FAUDRA BIEN VEILLER À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE À CONTRÔLER LEUR PRÉSENCE SUR LE CORPS (SOUVENT DANS LES PLIS DE LA PEAU : LE CREUX DES GENOUX PAR EXEMPLE)



## Finalement...

La course d'orientation c'est un peu comme une chasse au trésor, sauf qu'il ne faut pas fouiller mais regarder, reconnaître les éléments de la carte avec le terrain pour être sûr d'être au bon endroit pour trouver la balise !

