

Thème du mois 04/2019: S'orienter avec assurance

Les deux brochures «Orientation» et «NORDA» de Jeunesse+Sport, ainsi que le moyen d'enseignement «it's COOL» de Swiss Orienteering livrent les outils pour une approche de la course d'orientation adaptée à chaque enfant. Ils contiennent de nombreux conseils méthodologiques et diverses feuilles de travail. Le présent thème du mois s'appuie sur ces documents pédagogiques et assure une initiation progressive des enfants à ce sport.

La course d'orientation (CO) est une discipline sportive d'origine scandinave se déroulant en général dans la forêt. Elle sollicite autant le corps que l'esprit et s'insère parfaitement dans les cours d'éducation physique à l'école. La tâche de son pratiquant consiste à effectuer, avec l'aide d'une carte et d'une boussole, un parcours composé de plusieurs postes de contrôle dans un ordre donné.



Ces balises sont indiquées avec précision sur une carte spéciale très détaillée. L'itinéraire n'est pas déterminé; le coureur doit à tout moment décider du meilleur chemin à suivre pour atteindre au plus vite l'arrivée. La découverte des postes dans un cadre naturel avec pour seul soutien ses capacités et des indications du terrain alimente sans cesse la motivation.

S'approcher et non rechercher

L'activité élémentaire de recherche d'un poste ne constitue pas le fil rouge de ces manuels d'enseignement. A l'aide d'exercices concrets, les enfants apprennent ici à s'approcher correctement des postes en utilisant à bon escient la carte.

Afin que les coureurs progressent davantage et ont d'autant plus de plaisir à pratiquer la CO, il est impératif de développer systématiquement une compétence après l'autre. Ce thème du mois indique quels sont les domaines de compétences qui doivent en particulier être maîtrisés par les enfants lors des phases F1 et F2 du concept cadre FTEM Suisse. Quelques exercices permettent en outre de se familiariser avec les objectifs des phases T1 et T2.

Les contenus de ce dossier s'adressent en premier lieu aux moniteurs exerçant dans des clubs. Ils peuvent toutefois être utilisés par des enseignants d'éducation physique qui souhaitent proposer une ou plusieurs leçons de course d'orientation ludiques et variées.

Thème du mois

- [S'orienter avec assurance](#) (pdf)

Articles

- [Le parcours vers la CO](#)
- [Domaines de compétences](#)

Pratique

- [Symboles et couleurs](#)
- [Direction et boussole](#)
- [Lecture de carte](#)
- [Choix de cheminement](#)
- [Identification du relief](#)

Leçons

- [Symboles et couleurs](#)
- [Orientation de la carte](#)

Source: Ines Merz, responsable formation Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO