

Cahier pratique 52: Course d'orientation

C'est dans les forêts désertes et les terrains impénétrables, loin de la foule et de l'agitation des stades, que les spécialistes de la course d'orientation se sentent chez eux. Leur univers, c'est la nature, et leurs outils, la carte et la boussole.

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'un compas, un circuit 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.

Motivation garantie

Ce sport touche un large public: de l'amateur à l'athlète de haut niveau. Raison pour laquelle la CO a sa place à l'école. La découverte des postes dans un cadre naturel avec pour seul soutien ses capacités et des indications du terrain alimente sans cesse la motivation. Il ne s'agit pas, au premier plan, de battre un adversaire, mais de relever avec succès un défi. Des thèmes qui figurent également au programme d'autres branches d'enseignement.

Potentiel à exploiter

Avec ce cahier pratique, nous espérons encourager les enseignants à initier progressivement leurs élèves à une discipline sportive qui mêle travail de la tête et des jambes. Cette brochure contient une succession d'exercices pour développer les potentiels de condition physique et émotionnel, ainsi que les capacités de coordination et tactico-mentale propres à l'entraînement de la course d'orientation.

La seconde partie présente des formes globales de jeux pour des enfants jusqu'à dix ans et d'autres pour des jeunes de plus de dix ans. Les formes de relais en fin de cahier doivent éveiller l'intérêt en faveur d'une performance d'équipe.

Ces exercices sont partie intégrante de tout programme d'enseignement, car ils favorisent la bonne ambiance. Un dernier mot: n'hésitez pas à quitter la salle de gymnastique avec vos élèves pour découvrir de nouveaux espaces. Le jeu en vaut la chandelle.

[Cahier pratique 52: Course d'orientation](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO