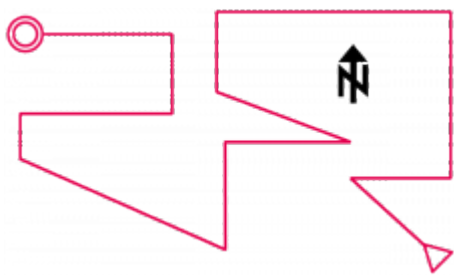


Course d'orientation – Direction et boussole: Orienter la carte en zigzag (F1, F2)

Cet exercice initie les coureurs au balisage d'un circuit dans le périmètre scolaire et à une utilisation correcte de la carte.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Préparation

Baliser un circuit en zigzag dans le périmètre scolaire (voir croquis ci-contre) à l'aide de banderoles. Des cartes du périmètre scolaire sont posées au sol, à chaque changement de direction.

Déroulement

Le premier coureur oriente une carte sur deux sans boussole, d'après le terrain. Le coureur suivant oriente correctement les cartes restantes tout en changeant la position des cartes orientées par le coureur précédent et ainsi de suite.

Variante

A chaque poste, poser une petite latte en bois pointant dans une quelconque direction. Les coureurs reportent l'orientation de la latte sur leur carte en traçant un trait dans le cercle du poste (F2).

Evaluation

- A quoi les coureurs ont-ils tout particulièrement veillé en orientant les cartes?
- Ou ont-ils eu des difficultés?
- Quelle méthode s'est révélée payante?

Matériel: Banderoles, lattes en bois

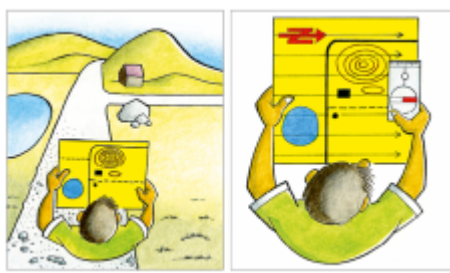


N comme nord

La carte est orientée correctement lorsque ce qui se trouve devant le coureur dans le terrain correspond à ce qui est aussi devant lui sur la carte, dans la même direction.

La carte peut être orientée aussi bien d'après le terrain qu'à l'aide d'une boussole.

Comment orienter la carte avec une boussole?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Tenir la boussole sur la carte. Pivoter jusqu'à ce que l'extrémité rouge de l'aiguille et la flèche indiquant le nord sur la carte pointent dans la même direction.

Source: Ines Merz, responsable formation Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO