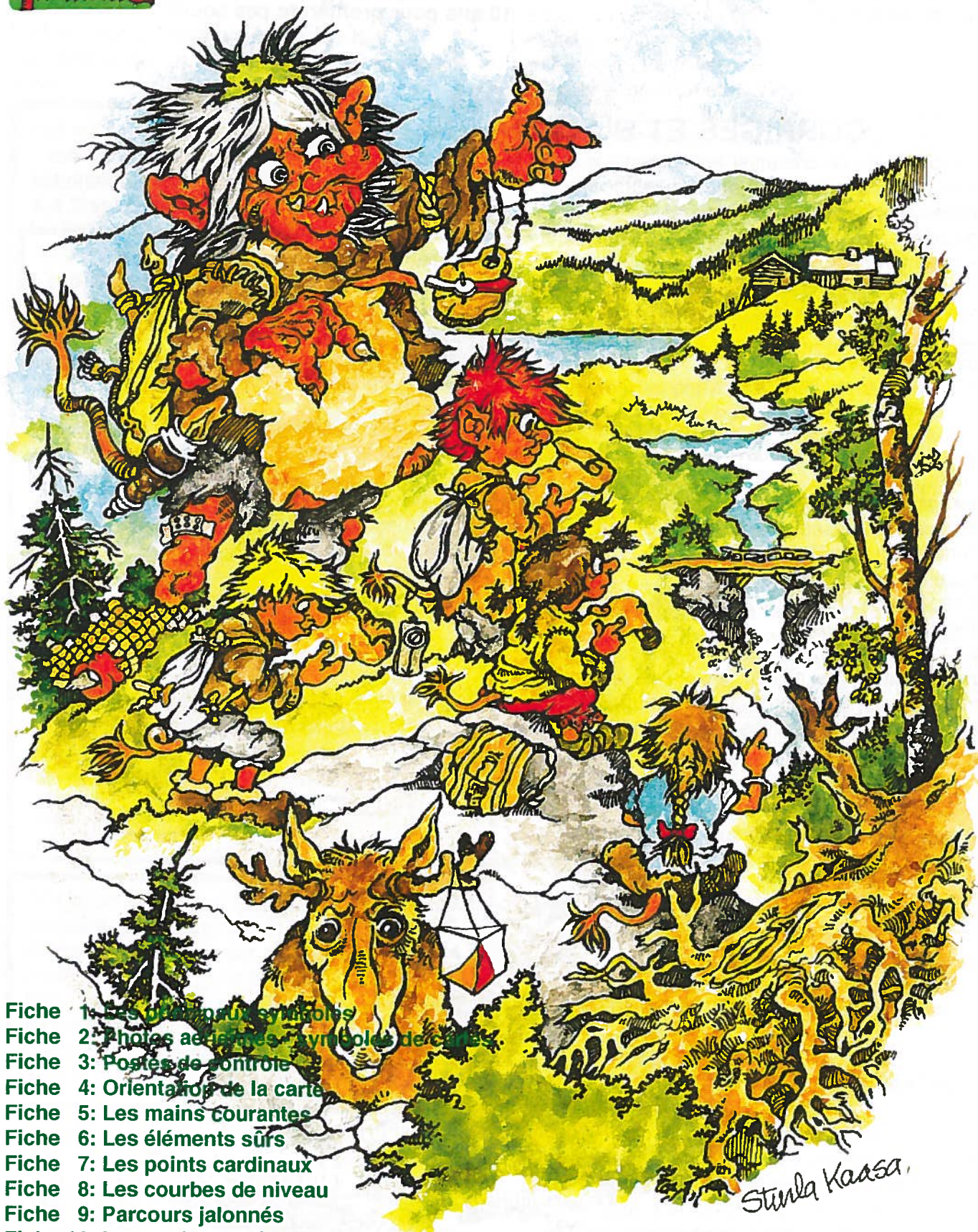


Corrigés des fiches et guide de l'animateur

Apprendre l'orientation



- Fiche 1: Les principaux symboles
- Fiche 2: Photos aériennes, symboles de cartes
- Fiche 3: Postes de contrôle
- Fiche 4: Orientation de la carte
- Fiche 5: Les mains courantes
- Fiche 6: Les éléments sûrs
- Fiche 7: Les points cardinaux
- Fiche 8: Les courbes de niveau
- Fiche 9: Parcours jalonnés
- Fiche 10: Les choix d'itinéraires
- Fiche 11: Prendre un azimuth à la boussole
- Fiche 12: Dessinez votre propre carte

La Fédération Française
de Course d'Orientation

La série de fiches APPRENDRE L'ORIENTATION

a été créée dans le but d'une initiation dans les écoles et les clubs d'orientation. La plus grande partie du matériel est théorique mais l'orientation se maîtrise le mieux dans les bois avec une carte et une boussole. Il est conseillé de commencer par quelques séances en classe.

Durant ces séances les symboles de carte les plus importants et le vocabulaire peuvent être enseignés. Ceci permet aussi de créer un rapport entre le moniteur et les élèves. Les élèves peuvent étudier les fiches chez eux, soit seul soit avec leurs parents. **Les élèves doivent avoir au moins 10 ans pour profiter de ces cours.**

Le but des CORRIGES ET DU GUIDE DE L'ANIMATEUR

est principalement de présenter les corrections des exercices des fiches et de donner des méthodes de présentation des fiches

à un groupe page 5 à 9

Ce livret comprend aussi :

- Un résumé des exercices qui peuvent être menés avec les élèves lors de la première séance en forêt page 14 à 16
- D'autres exercices conseillés page 10 à 13

Le livret donne aussi une courte introduction des qualités que doit avoir le moniteur et de méthodes d'animation page 2 à 4

Pour ceux qui désirent avoir une plus large vue des questions pédagogiques, nous conseillons "Teaching Orienteering" publié par HARVEYS avec la BOF (British Orienteering Federation).

Les qualités requises d'un animateur

Si vous allez animer, vous devez avoir les qualités suivantes:

- **De l'expérience en tant qu'animateur.**
- La capacité de présenter le sujet clairement et d'une façon concise.
- Etre patient en même temps ferme.
- Etre capable d'expliquer le sujet d'une façon simple et intéressante.
- Etre capable de bien organiser les élèves.
- Pouvoir se mettre au niveau des élèves du point de vue de leurs connaissances et maturité.
- Savoir traiter tous les élèves de la même façon. Il

est facile de favoriser ceux qui travaillent bien et ceux qui posent de bonnes questions.

- Savoir bien utiliser sa voix. Parlez clairement et suffisamment fort en faisant face aux élèves.
- Avoir le contact avec les élèves. Ecoutez-les et essayez de voir le problème de leur point de vue.
 - Etre enthousiaste et de bonne humeur. La bonne humeur de l'animateur se communique aux élèves et crée une volonté d'apprendre.
- Etre capable d'utiliser du matériel audiovisuel, comme par exemple un rétroprojecteur.



Principes pédagogiques

Préparation

Les résultats du stage dépendront largement de la façon dont vous, l'animateur, l'avez préparé.

Entre autre vous devez définir:

- Comment allez-vous présenter le stage ?
- Quelles possibilités existent dans la localité ?
- Quels supports et matériels sont disponibles ?
- Qui peut être utilisé comme assistant ?
- Quels genres de cartes et terrains sont disponibles ? Taille des cartes ? Le nombre de mains courantes ? Terrains est-il bien connus des élèves ?
- Quelle est l'expérience des élèves ?
- Quels sujets doivent être couverts lors de chaque séance ?

La méthode pédagogique

devrait être simple et stimulante pour les élèves. L'enseignement devrait être préparé pour combiner

L'activité: des problèmes théoriques en salle et des exercices pratiques sur le terrain.

Le spectacle: l'animateur montre et les élèves regardent.

L'écoute: l'animateur explique et les élèves écoutent.

L'expérience montre que les exercices pratiques sont les plus appréciés. N'oubliez pas que le plaisir est à la base d'un bon apprentissage. Les élèves doivent avoir un contact et se sentir sécurisés dans le système pédagogique, ils doivent avoir le sentiment de progresser. Par conséquent, les premiers exercices sur le terrain devraient être préparés de telle sorte que les débutants se sentent en sécurité. Utilisez un terrain avec des mains courantes (routes, chemins, fossés, etc) et placez les postes sur des éléments sûrs le long de ces mains courantes.

L'UTILISATION DES FICHES

Tout d'abord discutez des exercices avec les élèves. S'il y a des choses à montrer, faites-le. Etudiez les commentaires concernant chaque fiche sur les pages 4 à 10. Vous y trouverez aussi des conseils pour d'autres exercices.

LA COMMUNICATION ENTRE L'ANIMATEUR ET LES ELEVES

Proposez un sujet et motivez les élèves à poser des questions. Utilisez 3 ou 4 orienteurs comme assistants pour que votre enseignement devienne personnalisé. Pendant les exercices en salle vos assistants apprendront à connaître les débutants. Au début, vos assistants peuvent chacun prendre en charge un petit groupe et une fois que les

En tant que animateur vous devez aimer enseigner et les élèves doivent prendre plaisir à être avec vous. En fixant des buts réalistes pour le stage, en étant bien préparé et en utilisant de bonnes méthodes pédagogiques votre stage sera efficace.

Les buts

La formation d'orienteurs débutants doit commencer par un apprentissage des questions suivantes:

Les couleurs de la carte: Noir, bistre, bleu, jaune, vert et blanc.

Les symboles de la carte: Chemin, route, fossé, marais, champ, falaise, colline, etc.

Le contact avec la carte: Toujours savoir où on se situe sur la carte.

L'aiguille de la boussole: L'aiguille rouge de la boussole indique le nord.

L'orientation de la carte: Tenir la carte orientée de telle sorte qu'elle corresponde au terrain. Le nord sur la carte est alors le nord sur le terrain.

Les éléments sûrs: Un lieu sur la carte où vous êtes sûr de savoir où vous vous trouvez (Jonction de chemins, rocher à côté du chemin, jonction de fossés, coude de chemin, angle d'un champ, etc).

Main courante: Un symbole sur la carte qui est facile à suivre sur le terrain (Chemin, route, fossé, bord d'un marais, bord d'un champ, etc).

Le pouce sur la carte: Maintenez votre pouce sur la carte à l'endroit où vous vous situez, déplacez-le au fur et à mesure où vous passez d'un élément sûr à un autre sur le terrain.

Les points cardinaux: NORD, SUD, EST, OUEST, NORD-OUEST, NORD-EST, SUD-OUEST, SUD-EST.

La plupart des sujets qui concernent les débutants sont **concrets** et faciles à comprendre, comme par exemple: chemin, fossé, jonction de chemins, rocher, colline, etc. D'autres sujets sont plus **abstraits** comme par exemple: d'orienter la carte et les points cardinaux. Les élèves devraient avoir au moins 10 ans pour bien comprendre ceux-ci.



enfants auront suffisamment confiance. Pour être seul ou en couple, les assistants pourront se mettre à des postes, donner des conseils ou rassurer les élèves.

DISCUSSION

Un rétroprojecteur est très utile pour discuter des choix d'itinéraires avec les élèves.

LE TRAVAIL EN GROUPE

Faites travailler les élèves en petits groupes de 2 ou 3.

LES EXERCICES SUR LE TERRAIN

Les exercices pratiques sur le terrain sont la méthode d'apprentissage la plus efficace.

LES REPETITIONS

Les répétitions sont un principe important de l'apprentissage. Il est toujours sage de commencer une séance en répétant les fiches déjà étudiées. Les rétroprojections sont utiles dans ce sens.

LES COMPETITIONS ET LES JEUX

Les puzzles et les jeux fabriqués avec des cartes locales peuvent être utiles pour motiver les enfants. Les jeux du Loto-O et de Parcours-O sont aussi utiles.



Quel âge doit avoir un débutant ?

A l'âge de 10 à 11 ans la plupart des enfants sont suffisamment mûrs pour maîtriser une carte de course d'orientation. Il y a des enfants de 7 à 8 ans qui sont intellectuellement au niveau de ceux de 10 ans. Ils sont capables de faire des parcours simples de débutant.

Les problèmes sont résolus plus facilement si les élèves eux-mêmes y participent.

Les élèves de 10 ans ont besoin de méthodes concrètes d'apprentissage de l'orientation.

Les mains courantes sont concrètes pour l'élève. C'est en suivant les mains courantes qu'il acquiert l'expérience en comparant carte et terrain. Il apprendra à orienter sa carte et à garder le contact avec elle.

Il arrive que des animateurs n'organisent pas les séances de débutant sur des mains courantes entre postes de contrôle. Ceci pose des problèmes aux élèves.

Que peut comprendre un débutant ?

Parfois, des principes sont mieux compris s'ils font partie d'un **exercice pratique**. L'animateur devrait proposer des exercices variés pour donner de l'expérience. Deux histoires vraies illustrent ceci :

Hilde (10 ans) marche vers le sud le long d'un chemin sur un parcours de débutant. C'est sa deuxième compétition, et elle s'amuse bien (elle comprend la carte). Toutefois, elle se déplace dans le mauvais sens. On lui a appris qu'il est nécessaire de garder la carte orientée vers le nord. L'assistant de l'animateur vient l'aider, met la carte sur le sol et lui demande de tourner autour et il lui fait comprendre comment elle peut changer sa tenue de la carte selon la direction qu'elle veut suivre. Elle continue à avancer, mais après quelques mètres, elle fait demi-tour et rebrousse chemin. **Elle n'a pas encore complètement compris le concept.**

Sidse (10 ans) court le long de mains courantes depuis 1 an. Un jour elle rentre d'une compétition et raconte joyeusement à son père: "Oh, j'ai appris quelque chose. Quand j'oriente ma carte, je peux trouver la direction vers des postes qui ne sont pas sur les chemins. Tu ne m'avais pas dit ça papa !" Ce n'était évidemment pas vrai. Son père était un très bon animateur et avait essayé de lui expliquer cela plusieurs fois. **Mais il était nécessaire qu'elle se trouve en situation pour bien comprendre intuitivement.**

Ces deux filles étaient intelligentes et sont plus tard devenues de très bonnes orienteuses.

Comment utiliser les fiches

Nous recommandons d'utiliser les fiches une à la fois. Chaque exercice doit être parfaitement compris avant de continuer. Ceci est très important.

Des exercices supplémentaires

Les pages 10 et 11 proposent d'autres exercices. Des fiches peuvent être élaborées en utilisant des cartes locales pour compléter vos séances. Les corrigés des exercices supplémentaires se trouvent sur les pages 12 et 13.

Fiche 1:

Les principaux symboles

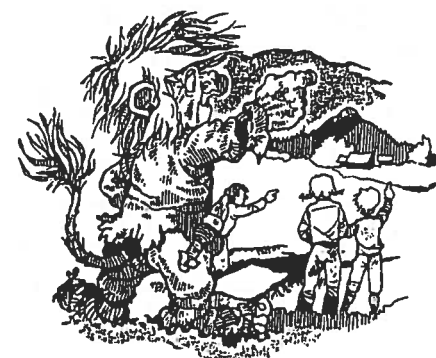
Faites travailler par paires. Présentez ce sujet à l'aide de rétroprojections. Interrogez les élèves sur les différents éléments. Notez que sur la fiche ne figurent pas les symboles correspondants aux flèches 10 et 11. Ce sont respectivement un parking et un pierrier. Enfin, donnez aux élèves suffisamment de temps pour compléter la fiche.

SOLUTIONS:

1 Chemin carrossable	13 Route
2 Végétation dense	14 Petit rocher
3 Ligne électrique	15 Route principale
4 Terrain découvert	16 Dépression
5 Terrain marécageux	17 Barre rocheuse
6 Végétation très dense	18 Zone rocheuse
7 Mur en pierres	19 Puits
8 Ruine	20 Petite dépression
9 Marais	21 Sentier
10 Parking	22 Terrain partiellement découvert
11 Pierrier	23 Chemin
12 Grand rocher	24 Falaise

D'EXERCICES SUPPLEMENTAIRES:

Utilisez une carte locale et demandez aux élèves de dessiner 3 ronds de postes sur un élément particulier ; par exemple: rocher, butte, etc. Faites-leur dessiner les ronds avec soin.



Fiche 2: Photos aériennes - symboles de carte

Montrez la photo aérienne et la carte qui est en dessous aux élèves. Expliquez leur que la carte est une réduction d'une petite partie de la surface de la terre représentée par des symboles et des couleurs.

Demandez aux élèves d'identifier les 6 couleurs utilisées et groupez les symboles par couleur.

Jaune: Terrain découvert, terrain partiellement découvert.

Bleu: Les éléments liés à l'eau (ruisseau, fossé, puits, marais, etc).

Noir: Principalement des éléments créés par des animaux et des hommes, ainsi que d'autres éléments naturels d'importance pour l'orientation: falaise, rocher, pierrier et zone rocheuse.

Vert: Une végétation qui rend la course difficile.

Bistre: Indique la forme du terrain (courbes de niveau).

Blanc: Forêt de pénétrabilité normale.

Faites écrire cette classification de couleurs.

SOLUTIONS:

- 1 Croisement de chemins
- 2 Croisement d'un chemin et d'un sentier
- 3 Croisement de sentiers
- 4 Jonction de ruisseaux
- 5 Extrémité de ruisseau
- 6 Croisement d'un chemin et d'un ruisseau
- 7 Construction
- 8 Construction
- 9 Colline
- 10 Angle d'un champ
- 11 Extrémité du ruisseau
- 12 Sud de la colline
- 13 Jonction de sentiers
- 14 Construction
- 15 Jonction de chemins carrossables
- 16 Angle d'un champ
- 17 Colline
- 18 Lac, extrémité ouest
- 19 Colline
- 20 Jonction de chemins carrossables
- 21 Extrémité du mur en pierres
- 22 Croisement de chemins
- 23 Jonction d'une route principale et d'une route
- 24 Colline
- 25 Angle d'un champ

Projetez le transparent. Discutez des dessins avec les élèves et expliquez comment les lier à la carte. Bien qu'il y ait beaucoup de réponses correctes, les élèves devraient choisir celles qui sont le plus proches des dessins correspondants.



Enseignez aux élèves les deux façons d'orienter la carte: selon le terrain ou selon la boussole. **L'exercice B1** devrait être fait en premier. Au préalable, préparez une carte de la salle et faites en suffisamment de copies pour que chaque élève en ait une. Laissez les élèves se déplacer librement dans la salle en vous assurant qu'ils tiennent toujours la carte orientée correctement.

A:

1A, 2C, 3B et 4B

Complétez le reste de cette fiche après avoir fait la fiche No 7.

- Maintenez la boussole toujours bien à l'horizontale.
- L'aiguille rouge indique toujours le nord.
- Révissez les points cardinaux.

Question: Savez-vous pourquoi?:

Le champ magnétique terrestre fait tourner le pôle nord de tous les aimants vers le Pôle Nord Magnétique.

L'ORIENTATION PAR DIRECTION

peut être expliquée aux élèves au moyen d'exercices pratiques en salle. Cette notion n'est pas toujours facile à comprendre et doit également être exercée sur le terrain.

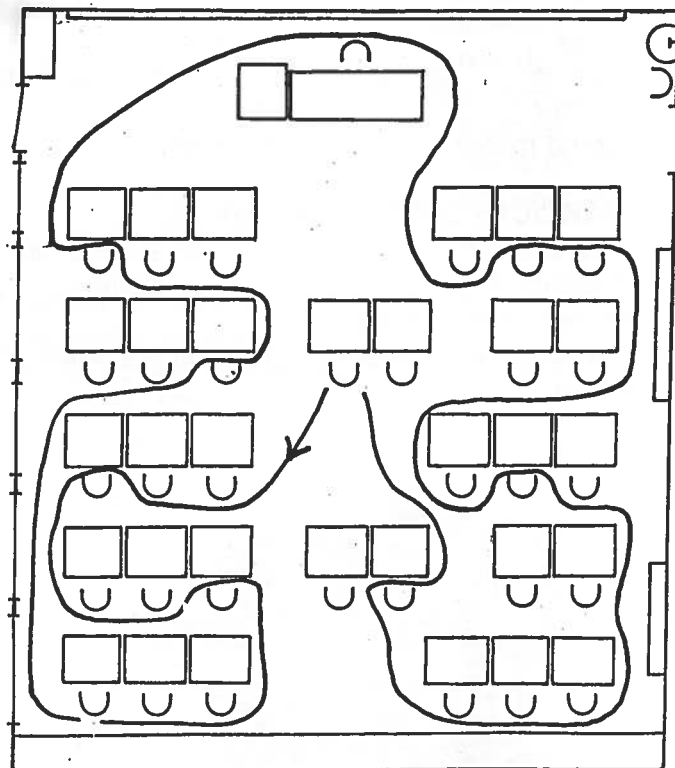
Ne laissez pas les élèves remplir cette fiche avant que vous n'ayez expliqué ce que sont les mains courantes.

Exercise A:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1 Chemin | 10 Bordure de champ |
| 2 Bord du marais | 11 Sentier |
| 3 Route principale | 12 Limite de végétation |
| 4 Route | 13 Ruisseau |
| 5 Bord de marais infranchissable | 14 Ruisseau |
| 6 Sentier | 15 Ligne électrique |
| 7 Chemin | 16 Chemin carrossable |
| 8 Sentier | 17 Sentier peu visible |
| 9 Mur en pierres | |

1 Chemin	9 Sentier
2 Ruisseau	10 Ruisseau
3 Limite de végétation	11 Sentier peu visible
4 Ruisseau	12 Sentier
5 Sentier	13 Chemin
6 Au pied d'une grande falaise	14 Ruisseau
7 Sentier	15 Chemin
8 Ruisseau	16 Route

Expliquez aux élèves ce qu'est un parcours jalonné et ce que veut dire l'orientation le long de mains courantes. Vous trouverez plus d'informations sur les pages 13 et 14.



Expliquez aux élèves que les éléments sûrs sont des lieux sur le terrain qui sont faciles à identifier sur la carte. Demandez aux élèves de vous proposer des éléments sûrs.

Exercise A:

- A: Mare (à côté du chemin)
B: Jonction de chemin et sentier
C: Limite de végétation jouxtant le chemin
D: Jonction de chemin et sentier

Du départ au poste 1: Limite de végétation, le chemin franchit le ruisseau, croisement de chemin et sentier.

Du poste 1 au poste 2: Limite de végétation le long du sentier, jonction de sentiers, jonction de ruisseaux.

Du poste 2 au poste 3: Limite de végétation qui croise le chemin, jonction de sentiers, le sentier franchit le ruisseau.

Du poste 3 au poste 4: Limite de végétation le long du sentier, jonction de sentiers, jonction de ruisseaux.

Du poste 4 à l'arrivée: Jonction de chemins, croisement chemin/sentier, jonction chemin/ sentier.

Montrez aux élèves comment on peut orienter la carte vers le nord à tout moment en vous déplaçant en changeant la prise de celle-ci. **Faites comprendre aux élèves que la carte ne doit jamais changer de direction.** Rappelez-leur qu'ils peuvent toujours trouver le nord avec l'extrémité rouge de l'aiguille de leur boussole. Demandez aux élèves de maintenir leur carte toujours orientée vers le nord, faites ceci en petits groupes. Refaites cet exercice sur le terrain.

A : Quels sont les éléments des postes des exercices B et C ?

B : Dessinez de nouveaux parcours sur une de vos cartes et faites suivre les itinéraires des mains courantes entre les postes.

Demandez aux élèves de marquer les éléments sûrs entre les postes, numérototer et nommer ces éléments sur le dos de la carte.

Exercise A:

B: Poste 1: Croisement de chemin et sentier.

Poste 2: Jonction de ruisseaux. **Poste 3:** Croisement d'un sentier et d'un ruisseau. **Poste 4:** Coude du ruisseau. **Poste 5:** Petite barre rocheuse.

C: Poste 1: Jonction de sentier et chemin. **Poste 2:** Extrémité de ruisseau. **Poste 3:** Grand rocher.

Poste 4: Ruine. **Poste 5:** Mare. **Poste 6:** Jonction de sentiers.

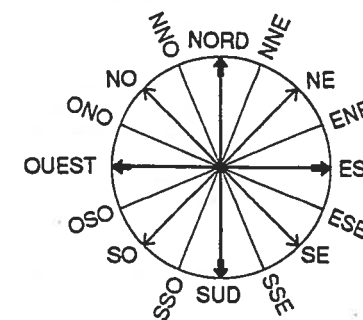
Expliquez aux élèves que la boussole indique les points cardinaux. Demandez-leur de trouver les 4 points cardinaux selon la position du soleil: le Sud est la direction où le soleil est le plus haut dans le ciel à midi. Le Nord est la direction opposée. Le soleil se lève à l'Est et se couche à l'Ouest.

Expliquez comment les autres directions sont obtenues en combinant les points cardinaux, Nord et Sud d'abord puis Est et Ouest. De la même façon les directions intermédiaires sont combinées en faisant paraître la direction principale en premier et ainsi de suite.

Aidez les élèves à écrire toutes les directions intermédiaires correctement sur la rose des vents qui se trouve sur la fiche. La rose des vents doit être disponible quand ces exercices sont exécutés.

Exercise A:

- NO:** Nord-Ouest
NE: Nord-Est
SO: Sud-Ouest
SE: Sud-Est



(ces solutions sont approximatives):

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| Au poste 1: NO | 1: Extrémité du mur en pierres |
| Au poste 2: N | 2: Grand rocher |
| Au poste 3: NNE | 3: Jonction de chemins |
| Au poste 4: ESE | 4: Intersection de sentiers |
| Au poste 5: SSE | 5: Trou d'eau |
| Au poste 6: S | 6: Butte |
| Au poste 7: SO | 7: Jonction de ruisseaux |
| Au poste 8: OSO | 8: Colline |

Demandez aux élèves d'écrire les 4 points cardinaux sur la carte que vous leur aurez donnée pour les exercices supplémentaires.

Dessinez un parcours d'orientation en étoiles sur une de vos cartes de club et demandez aux élèves de donner des directions aux postes. Ensuite étudiez les **exercices supplémentaires** sur les pages 12 et 13. Vous y trouverez beaucoup d'exercices de direction, mais ne les utilisez pas jusqu'à ce que vous ayez terminé toutes les fiches avec vos élèves.

La lecture de la carte, la capacité de comprendre la carte et les directions doivent être bien ancrées avant de faire des exercices de visée.

Fiche 8: Les courbes de niveau

Parcourez le texte de la fiche avec les élèves avant de leur faire faire les exercices.

SOLUTIONS:

Exercice A:

Réponse: Vous arrivez au même endroit.

Pourquoi?: Parce que vous êtes toujours à la même hauteur au dessus du niveau de l'eau.

Exercice B:

A ou G B ou I C ou E D ou H
C ou J D ou G C ou B A ou E
D ou J D ou E B ou K C ou G
E ou H G ou A H ou L I ou F

Exercice C:

	Montante	Descendante
1	X	
2	X	
3		X
4	X	
5		X
6		X
7		X
8		X
9		X
10	X	

Exercice D:

Demandez aux élèves ce qu'ils voient sur la carte et quels sont les éléments marqués.

D'AUTRES EXERCICES

A: Quels sont les éléments de postes de l'exercice A ?

B: Demandez aux élèves de marquer: raide, moins raide, rentrant ou avancée aux différents endroits appropriés d'une de vos cartes de club. Faites travailler les élèves par 2 ou 3.

SOLUTIONS:

A:

Poste A: Construction Poste G: Butte
Poste B: Butte Poste H: Rocher
Poste C: Trou d'eau Poste I: Marais
Poste D: Colline Poste J: Ruine
Poste E: Petit marais Poste K: Petite dépression
Poste F: Rocher Poste L: Rocher

Comprendre les courbes de niveau

les courbes de niveau sont compliquées pour les débutants. Au début il suffit de comprendre le concept des mains courantes et comment suivre celles-ci sur le terrain.

Sur le terrain certains éléments changent au cours des années.

Demandez aux élèves quels éléments sont le plus susceptibles d'avoir changé 3 ou 4 années après la réalisation de la carte - sentiers, clôtures, abattis, végétation très dense. Les buttes, falaises, ruisseaux principaux et routes principales ne changent que rarement.

Fiche 9: Parcours d'orientation jalonné

Expliquez aux élèves qu'à chaque poste il y a des pinces pour marquer leur carton de contrôle. Demandez aux élèves quelles mains courantes ils devraient suivre et quels éléments sûrs ils trouveront sur leur route. Quelles sont les mains courantes difficiles à suivre ?

On peut être relocalisé par des éléments sûrs

Demandez aux élèves où ils aboutiront s'ils courent tout droit vers le nord à partir du poste 1 de l'exercice A. Apprenez-leur l'importance de la possibilité d'être relocalisé par des éléments sûrs du terrain. Demandez-leur s'il y a d'autres endroits sur ce parcours où ils peuvent raccourcir la distance entre les postes en faisant des choix d'itinéraires qui leur permettront d'être relocalisé par des mains courantes.

Réponse: droit vers le nord à partir du poste 2.

D'AUTRES EXERCICES

Demandez aux élèves d'écrire sur le dos de la fiche les noms des éléments de postes des deux parcours.

SOLUTIONS:

A: Poste 1: Coude de ruisseau. **Poste 2:** Extrémité de ruisseau. **Poste 3:** Jonction de chemins. **Poste 4:** Jonction de ruisseaux. **Poste 5:** Jonction de chemins.
B: Poste 1: Croisement de chemins. **Poste 2:** Dépression. **Poste 3:** Colline. **Poste 4:** Pierrier. **Poste 5:** Grand rocher.



Fiche B11 Comment pointer les azimuts d'un parcours sur une carte

Quand les élèves y sont prêts, ils devraient apprendre à relever les azimuts d'un parcours sur une carte. Apprenez-leur d'abord les différents éléments de la boussole. Il n'est pas facile à comprendre comment faire des relevés. Les élèves peuvent s'entraîner en relevant les azimuts des postes sur la fiche B 7.

Solutions :

S-1: 314° S-5: 154°
S-2: 359° S-6: 184°
S-3: 23° S-7: 226°
S-4: 126° S-8: 253°

Suggestions pour d'autres exercices:

A l'aide de la boussole relevez les parcours de l'exercice B de la fiche B 12

Solutions :

S-1: 238° S-6: 49°
S-2: 286° S-7: 84°
S-3: 310° S-8: 132°
S-4: 340° S-9: 181°
S-5: 35°

Comment utiliser une boussole

La lecture de la carte et une bonne compréhension des directions doivent être bien assimilés avant de commencer à pointer les azimuts d'un parcours.



Fiche 12: Dessinez votre propre carte

EXERCICE A:

Attirez l'attention de vos élèves vers le mur qui mène vers le sud le long du champ en partant de la petite maison au centre de la photo. Demandez aux élèves de dessiner quelques "zones vertes" sur la carte. Même si on a l'impression d'une végétation dense, elle peut être très pénétrable. Dans cet exercice les élèves apprennent à juger de l'importance de faire correspondre la carte au terrain. Il peut être utile d'acheter quelques crayons de couleur à prêter aux élèves.

EXERCICE B:

Mettez du scotch sur la réglette en bordure de la fiche 12. Elle sera ensuite plus facile à manipuler par les élèves quand ils mesureront des distances. Quand ils mesurent des distances à l'échelle 1/10 000 et 1/5 000, ils peuvent utiliser l'échelle des centimètres sur le bord de la boussole ou d'un décimètre normal.

Apprenez aux élèves à barrer les deux derniers zéros pour obtenir le nombre de mètres auxquels correspond 1 cm sur la carte.

EXERCICE C:

Expliquez aux élèves qu'il y aura des animateurs sur le terrain quand ils iront sur un parcours. Ces animateurs seront placés là où les élèves pourraient avoir des problèmes (par exemple quand une main courante change de direction). Proposez-leur de se faire accompagner par un de vos assistants lors de leur première sortie.

D'AUTRES EXERCICES:

Dans l'exercice B faites écrire aux élèves sur le dos de la fiche le nom des éléments de postes.

SOLUTIONS:

Poste 1: Colline Poste 6: Marais.
Poste 2: Trou d'eau Poste 7: Barre rocheuse.
Poste 3: Marais Poste 8: Jonction de
Poste 4: Extrémité de ruisseaux.
Poste 5: Butte Poste 9: Jonction de
murs en pierres.

Estimation des distance

Ce concept est souvent mal compris. On devrait expliquer aux élèves qu'avec un entraînement approprié et de l'expérience cette capacité se développera. Nous pensons que la compréhension de la carte est plus importante à ce stade que de compter ses pas.

Si vous voulez former les débutants un peu plus au calcul des distances et des directions, vous pouvez recopier cette page et la suivante. Toutefois, vous pouvez remettre ces pages à plus tard jusqu'à ce que les élèves aient terminé les 12 fiches.

Exercices supplémentaires

Fiche 2 Photos aériennes - symboles de cartes

Mesurez les distances entre les postes de contrôle en ligne droite.

Du 8.-1.:	Du 8.-2.:	Du 8.-4.:	Du 8.-5.:	Du 8.-6.:	Du 8.-9.:
Du 8.-10.:	Du 8.-14.:	Du 8.-12.:	Du 8.-11.:	Du 8.-7.:	Du 8.-3.:
Du 18.-16.:	Du 18.-13.:	Du 18.-17.:	Du 18.-14.:	Du 18.-15.:	Du 18.-19.:
Du 18.-20.:	Du 18.-25.:	Du 18.-23.:	Du 18.-24.:	Du 18.-22.:	Du 18.-27.:

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes ?

Du 8.-1.:	Du 8.-2.:	Du 8.-4.:	Du 8.-5.:	Du 8.-6.:	Du 8.-9.:
Du 8.-10.:	Du 8.-14.:	Du 8.-12.:	Du 8.-11.:	Du 8.-7.:	Du 8.-3.:
Du 18.-16.:	Du 18.-13.:	Du 18.-17.:	Du 18.-14.:	Du 18.-15.:	Du 18.-19.:
Du 18.-20.:	Du 18.-25.:	Du 18.-23.:	Du 18.-24.:	Du 18.-22.:	Du 18.-27.:

Fiche 5 Les main-courantes

Dans quelles directions (approximatives) faut-il courir le long des différentes mains courantes ?

Exercice A:

1:	2:	3:	4:	5:	6:	7:	8:
9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:

Exercice B:

1:	2:	3:	4:	5:	6:	7:	8:
9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:

Fiche 6 Les éléments sûrs - le pouce sur la carte

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

B: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-@:
C: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-6.:

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes?

B: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-@:
C: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-6.:

Fiche 7 Les points cardinaux

Mesurez les distances (approximatives) entre les postes en ligne droite.

Du ▷-1.:	Du ▷-2.:	Du ▷-3.:	Du ▷-4.:	Du ▷-5.:	Du ▷-6.:	Du ▷-7.:	Du ▷-8.:
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Fiche 8 Les courbes de niveau

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

Du K - A:	Du K - F:	Du K - B:	Du K - C:	Du K - D:	Du K - G:
Du K - H:	Du K - J:	Du K - E:	Du K - I:	Du K - L:	

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes?

Du K - A:	Du K - F:	Du K - B:	Du K - C:	Du K - D:	Du K - G:
Du K - H:	Du K - J:	Du K - E:	Du K - I:	Du K - L:	

Fiche 9 Parcours d'orientation jalonné

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

A: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-@:
B: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-@:

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes?

A: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-@:
B: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-5.:	Du 5.-@:

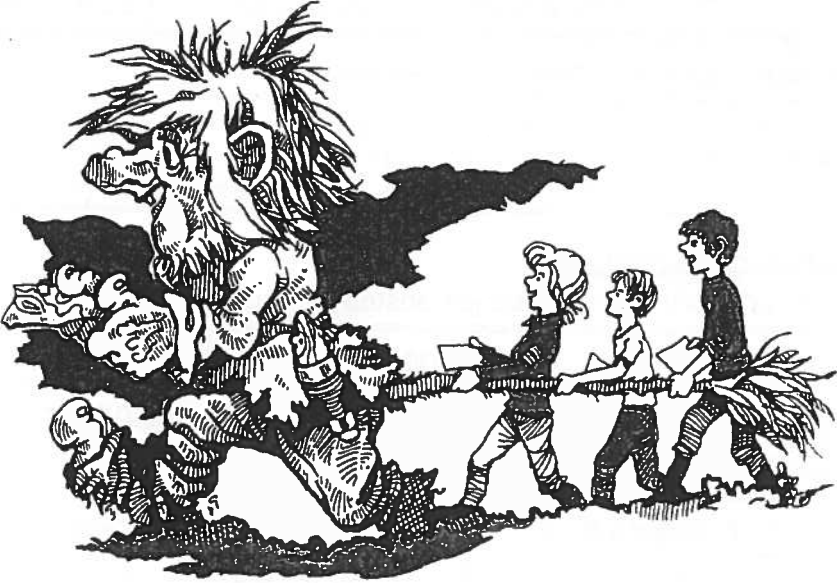
Fiche 10 Les choix d'itinéraire

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

A: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-@:
B: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-@:
C: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-@:

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes?

A: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-@:
B: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-@:
C: Du ▷-1.:	Du 1.-2.:	Du 2.-3.:	Du 3.-4.:	Du 4.-@:



Solutions des exercices supplementaires

Fiche 2 Photos aériennes - Symboles de cartes

Mesurez les distances entre les postes de contrôle en ligne droite.

Du 8.-1.: 410	Du 8.-2.: 320	Du 8.-4.: 145	Du 8.-5.: 180	Du 8.-6.: 290	Du 8.-9.: 205
Du 8.-10.: 175	Du 8.-14.: 375	Du 8.-12.: 270	Du 8.-11.: 300	Du 8.-7.: 330	Du 8.-3.: 230
Du 18.-16.:230	Du 18.-13.: 400	Du 18.-17.: 140	Du 18.-14.: 300	Du 18.-15.: 295	Du 18.-19.:225
Du 18.-20.:230	Du 18.-25.: 330	Du 18.-23.: 335	Du 18.-24.: 195	Du 18.-22.: 410	

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes?

Du 8.-1.: NO	Du 8.-2.: NO	Du 8.-4.: O	Du 8.-5.: SO	Du 8.-6.: SSO	Du 8.-9.: SSE
Du 8.-10.: SE	Du 8.-14.: E	Du 8.-12.: NE	Du 8.-11.: NNE	Du 8.-7.: NNO	Du 8.-3.: NO
Du 18.-16.:NNO	Du 18.-13.: NO	Du 18.-17.: NO	Du 18.-14.: O	Du 18.-15.: SO	Du 18.-19.: S
Du 18.-20.:SSE	Du 18.-25.: SE	Du 18.-23.:ENN	Du 18.-24.: ENE	Du 18.-22.: NE	

Fiche 5 Les main-courantes

Dans quelles directions (approximatives) faut-il courir le long des différentes mains courantes?

Exercice A:

1: S	2: SO	3: NE	4: SE	5: E	6: N	7: S	8: NO
9: ESE	10: SSE	11: NE	12: SSE	13: ENE	14: S	15: S	16: NNO

Exercice B:

1: NE	2: NNO	3: ENE	4: ESE	5: N	6: NNO	7: O	8: NO
9: SO	10: SO	11: SO	12: ENE	13: SE	14: SE	15: S	16: S

Fiche 6 Les éléments sûrs - Le pouce sur la carte

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

B: Du ▷-1.: 150	Du 1.-2.:180	Du 2.-3.:340	Du 3.-4.:300	Du 4.-5.:200	Du 5.-⑥.:55
C: Du ▷-1.:170	Du 1.-2.:175	Du 2.-3.:270	Du 3.-4.:230	Du 4.-5.:300	Du 5.-6.:245

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes ?

B:Du ▷-1.:ONO	Du 1.-2.: OSO	Du 2.-3.: N	Du 3.-4.: E	Du 4.-5.: E	Du 5.-⑥.: E
C:Du▷-1.:ENE	Du 1.-2.: N	Du 2.-3.: NNO	Du 3.-4.: ONO	Du 4.-5.: SSO	Du 5.-6.: SE

Fiche 7 Les points cardinaux

Mesurez les distances (approximatives) entre les postes en ligne droite

Du▷-1.:295	Du ▷-2.:280	Du ▷-3.:270	Du ▷-4.:330	Du ▷-5.:345	Du ▷-6.:350	Du ▷-7.:295	Du▷-8.:495
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

Fiche 8 Les courbes de niveau

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

Du K - A: 350	Du K - F: 370	Du K - B: 250	Du K - C: 425	Du K - D: 200	Du K - G: 220
Du K - H: 400	Du K - J: 475	Du K - E: 325	Du K - I: 165	Du K - L: 205	

Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes?

Du K - A: O	Du K - F: OSO	Du K - B: SO	Du K - C: SO	Du K - D: S	Du K - G: E
Du K - H:ENE	Du K - J: NE	Du K - E: NNE	Du K - I: N	Du K - L: NO	

Fiche 9 Les parcours d'orientation jalonné

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

A: Du ▷-1.: 360	Du 1.-2.: 410	Du 2.-3.: 215	Du 3.-4.: 410	Du 4.-5.: 360	Du 5.-⑥.: 85
B: Du ▷-1.: 415	Du 1.-2.: 520	Du 2.-3.: 410	Du 3.-4.: 480	Du 4.-5.: 370	Du 5.-⑥.: 315

Quelles sont les distances (approximatives) entre les postes?

A: Du ▷-1.: E	Du 1.-2.: E	Du 2.-3.: NE	Du 3.-4.: NO	Du 4.-5.: O	Du 5.-⑥.: ONO
B: Du ▷-1.: NE	Du 1.-2.: E	Du 2.-3.: SSE	Du 3.-4.: O	Du 4.-5.: NNO	Du 5.-⑥.: NNO

Fiche 10 Les choix d'itinéraire

Mesurez les distances entre les postes en ligne droite.

A: ▷-1.: 370	Du 1.-2.: 440	Du 2.-3.: 455	Du 3.-4.: 505	Du 4.-⑥.: 230
B: ▷-1.: 345	Du 1.-2.: 260	Du 2.-3.: 230	Du 3.-4.: 295	Du 4.-⑥.: 425
C: ▷-1.: 315	Du 1.-2.: 340	Du 2.-3.: 425	Du 3.-4.: 365	Du 4.-⑥.: 290

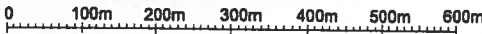
Quelles sont les directions (approximatives) entre les postes?

A: ▷-1.: OSO	Du 1.-2.: OSO	Du 2.-3.: ESE	Du 3.-4.: ENE	Du 4.-⑥.: NNE
B: ▷-1.: SO	Du 1.-2.: SSO	Du 2.-3.: ESE	Du 3.-4.: NE	Du 4.-⑥.: NNO
C: ▷-1.: NNO	Du 1.-2.: NNE	Du 2.-3.: ESE	Du 3.-4.: SSO	Du 4.-⑥.: SO

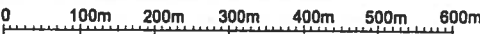
Mesure de la distance

Voici des échelles supplémentaires qui peuvent être copiées, plastifiées et découpées.

Achelle 1:10000



Achelle 1:10000



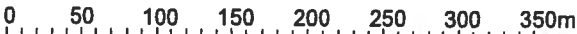
Achelle 1:7500



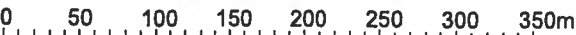
Achelle 1:7500



Achelle 1:5000



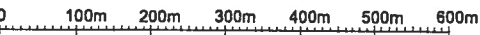
Achelle 1:5000



Achelle 1:10000



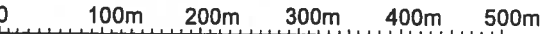
Achelle 1:10000



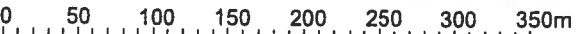
Achelle 1:7500



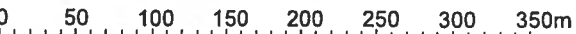
Achelle 1:7500



Achelle 1:5000



Achelle 1:5000



Des exercices pratiques sur le terrain

Sortie en forêt en petits groupes

En forêt suivez des chemins, des fossés, des ruisseaux, etc. En petits groupes révisiez les différents **éléments de terrain**, par exemple: jonction, croisement, coude, extrémité, butte, rocher, mare, marais, etc.

Suivez des mains courantes tout en orientant la carte. Arrêtez le groupe fréquemment, vérifiez la tenue de la carte et posez des questions.

Une fois le circuit terminé, refaites-le en sens inverse.

LA CARTE NE DOIT PAS CHANGER DE DIRECTION!

De temps en temps, quittez la main courante, changez de direction et attirez l'attention du groupe sur l'importance de garder la carte orientée.

CE qu'ils doivent faire c'est changer leur tenue de la carte.

A la page 4 Hilde a compris l'importance d'orienter sa carte, mais elle ne savait pas changer sa tenue avec le pouce. Elle a trouvé la solution en se déplaçant sur le côté et en sens inverse.

Suivez différents éléments sûrs. Soyez vigilant et attirez l'attention des élèves quand les mains courantes changent de direction. Vous verrez que les changements de direction sont difficiles à comprendre pour certains débutants.

Arrêtez-vous de temps en temps et demandez aux élèves s'ils ont le contact avec la carte, s'ils savent exactement où ils se trouvent sur la carte.

Faites des exercices pour comprendre les directions. Avec leur boussole en main, demandez-leur de se déplacer vers le nord, puis vers le sud, l'ouest et l'est. Faites des exercices sur ce sujet.

Répétez souvent que l'aiguille rouge de la boussole indique toujours le nord.

Voici un résumé des notions les plus importants que les débutants doivent acquérir:

Les couleurs de la carte: Noir, bistre, bleu, jaune, vert et blanc.

Les symboles de la carte: Chemin, route, fossé, marais, champ, falaise, colline, etc.

Le contact avec la carte: Toujours savoir où on se situe sur la carte.

L'aiguille de la boussole: L'aiguille rouge de la boussole indique le nord.

L'orientation de la carte: Tenir la carte orientée de telle sorte qu'elle corresponde au terrain. Le nord sur la carte est alors le nord sur le terrain.

Les éléments sûrs: Un lieu sur la carte où vous êtes sûr de savoir où vous vous trouvez (Jonction de chemins, rocher à côté du chemin, jonction de fossés, coude de chemin, angle d'un champ, etc).

Main courante: Un symbole sur la carte qui est facile à suivre sur le terrain (Chemin, route, fossé, bord d'un marais, bord d'un champ, etc).

Le pouce sur la carte: Maintenez votre pouce sur la carte à l'endroit où vous vous situez, déplacez-le au fur et à mesure où vous passez d'un élément sûr à un autre sur le terrain.

Les points cardinaux: NORD, SUD, EST, OUEST, NORD-OUEST, NORD-EST, SUD-OUEST, SUD-EST.

Les élèves qui ne comprennent pas l'importance de maintenir la carte orientée ne doivent pas être autorisés à aller seuls sur le terrain lors d'une manifestation de course d'orientation.



L'orientation sur parcours jalonné

(voir la fiche 9)

L'orientation sur parcours jalonné est une manière efficace de commencer à faire de l'orientation en compétition. Mais cette méthode est aussi bien adaptée au travail dans les clubs et dans les écoles. Les meilleurs élèves peuvent facilement progresser vers un vrai parcours d'orientation. Le jalonnement est placé en forêt avec des postes. Sur la carte, un trait marque le jalonnement en rouge. De faux postes peuvent aussi être placés le long du jalonnement. Les postes sont équipés de pincettes. Le premier et le dernier postes ne doivent jamais être faux. Les élèves ne doivent poinçonner leur carton qu'aux postes marqués sur la carte. Les débutants devraient toujours maintenir le contact avec le jalonnement mais les élèves ayant un peu d'expérience peuvent prendre des raccourcis.

La longueur du parcours devrait être d'environ 1,5 km avec un total de 12 postes, dont 5 peuvent être faux. Les postes faux ne devraient jamais être sur un élément similaire à un poste voisin.

Le jalonnement doit être soit blanc, soit jaune-rouge, soit blanc-rouge.

Parcours d'orientation aidé de jalons

(voir la fiche 9)

Cet exercice est semblable à un parcours d'orientation ordinaire, mais il y a des jalons entre les postes. Ceux-ci ne vont pas directement aux postes. Autour des postes les concurrents n'ont aucune aide.

Le parcours d'orientation

(voir les fiches 10 et 11)

L'objectif pour les débutants est de terminer un parcours basé uniquement sur des mains courantes sans faire trop d'erreurs.

Les débutants peuvent faire leur circuit à deux s'ils le souhaitent. L'aide d'animateurs doit toujours être disponible. L'utilisation d'un terrain familier est recommandée. Les postes doivent être très visibles et proches des mains courantes pour que le contact avec la carte puisse toujours être bien maintenu. Les participants ne doivent pas être chronométrés. Les cartes données aux élèves doivent déjà comporter le parcours.

Au fur et à mesure que les élèves acquièrent de l'expérience, les deux derniers postes peuvent être éloignés des mains courantes, mais ils doivent toujours être situés sur des éléments importants.

La meilleure façon d'apprendre l'orientation est de participer à des manifestations.

Vos élèves gagneront en confiance et pourront bientôt s'orienter sans rester toujours sur des mains courantes.

Les débutants devraient être encouragés à participer à tous types de compétitions. Dans chaque club il devrait y avoir une personne contact (avec numéro de téléphone) qui peut aider à trouver les transports pour aller aux compétitions.



Les Lutins dans le Guide de l'Animateur ont été dessinés par Sturla Kaasa et mis à disposition par la Fédération Norvégienne de Course d'Orientation.

Traduction française: Edmond Széchényi

Orientation - promenade

Tracez un parcours jalonné exclusivement sur des mains courantes. Dans cet exercice les élèves participent par paires. Chaque élève a une carte et un crayon. Le travail à deux mènera à des discussions. A chaque poste il y a une carte qui montre 3 possibilités de position du poste. Les élèves doivent choisir parmi les 3 propositions celles qu'ils estiment correspondre à l'endroit où ils se trouvent.

Postes sur circuit jalonné

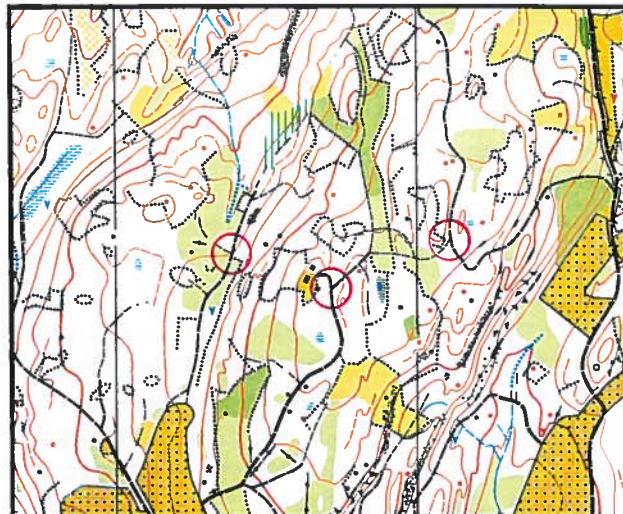
Ce type d'exercice peut être utilisé pour une première sortie seul par les élèves. Avec la présence d'animateurs assistants les élèves se sentiront toujours en sécurité. Tracez un parcours jalonné de 8 à 10 postes sur des mains courantes. Les postes devraient être sur des éléments importants et visibles. Les élèves ne doivent pas être chronométrés et ne devraient pas courir. S'ils le désirent, les enfants peuvent partir à deux; chacun a une carte, une boussole, un carton de contrôle et un crayon. Le long du bord nord de chaque carte, marquez un trait rouge. Les élèves marquent la position du triangle de départ et ensuite en suivant le jalonnement, ils marquent sur leur carte la position de chaque poste qu'ils rencontrent. Les élèves devraient aussi poinçonner leur carton quand ils arrivent aux postes.

Vos assistants, répartis le long du circuit peuvent donner des conseils sur l'orientation de la carte et la tenue de celle-ci avec le pouce. Il devrait toujours y avoir quelqu'un à un endroit où il y a un choix d'itinéraire.

A chaque deuxième ou troisième poste, il est utile de placer une carte montrant les vraies positions des postes. En face vous trouverez un exemple de ce type d'exercice qui doit utiliser uniquement des mains courantes et des éléments sûrs.

Un élève n'apprendra à comprendre la carte que s'il la maintient toujours bien orientée

Orientation - promenade:



Lequel des éléments est correct?
Marquez l'élément correct sur votre carte.

Revoyez les exercices avec les élèves

Il est essentiel que les élèves puissent corriger leurs erreurs. Discutez de leur parcours avec eux et donnez-leur des conseils sur les choix d'itinéraires.

Un exemple de postes sur circuit jalonné.

