

COURSE D'ORIENTATION à l'école primaire

Comment devenir un coureur d'orientation « efficient » ?
Quelles sont les nécessités à prendre en compte pour progresser ?

Avant le Départ

1/ Lire la carte

- **Interpréter** les éléments codifiés de l'espace représenté à partir de :

- la connaissance de la légende (ce symbole  représente un talus) et la connaissance des éléments du milieu réel (savoir ce qu'est un talus est indispensable afin de pouvoir interpréter correctement la légende)

- **Prendre en compte** l'échelle de la carte (savoir qu'au 1/5000^{ème}, 1cm sur la carte correspond à 50m)

- **Construire** une « image mentale » à partir de ces informations (imaginer dans quel « espace » je vais évoluer)

- **Observer** l'environnement du départ et mettre en relation ce que je vois (en réel, en 3D) / ce qu'il y a sur la carte (à plat, en 2D) pour confirmer (ou pas) les premières informations « construites ».

- **Orienter** sa carte (en s'appuyant sur les éléments du milieu, en utilisant la boussole)

2/ Etablir un itinéraire (en fonction de son expertise dans l'activité, de ses capacités physiques)

- **Choisir** un itinéraire pour se rendre à la balise :

- En suivant ou en s'éloignant des « lignes » (chemins, talus, cours d'eau ...)
- En connaissant la nature du poste (la balise se trouve à l'extrémité d'une grande dépression ...)
- En anticipant sur une « ligne d'attaque » (quand le chemin va croiser le ruisseau alors je dois ...)
- En envisageant un « point d'arrêt » (si jamais je vais trop loin alors je dois arriver à ...)

3/ Mémoriser ses choix

- **Dérouler** le film prévu (cf. 2) pour conserver l'image mentale des éléments attendus au cours de son futur déplacement.

En course

4/ Prendre des informations en direct et agir en fonction de ces informations

- **Valider** ou non ce que l'on voit (tout en se déplaçant) par rapport au cheminement prévu (**1, 2 et 3**)

→ Chez le coureur débutant des arrêts fréquents sont souvent nécessaires pour faire le point (**1, 2 et 3**)

→ En cas d'écart entre ce qui était prévu et ce que l'on voit, nécessité de mettre une nouvelle fois en relation carte et terrain afin de modifier, si besoin, le projet de déplacement.

- **Anticiper** sur l'arrivée des événements attendus (un croisement de chemin, un talus, une descente ...) en fonction des infos mémorisées, de ce que je vois, du temps couru / distance, de la direction prise.

5/ Se déplacer (en courant) dans un terrain varié

Adapter sa vitesse pour qu'elle soit compatible avec :

- son état de fatigue
- la configuration du terrain (végétation, relief ...)
- le moment (être attentif à l'arrivée prochaine d'un indice attendu pour un changement de direction ...)
- la prise d'info sur la carte, la boussole ...

Regarder loin pour confirmer les axes de progression et

Voir près pour être en mesure de réagir aux difficultés imprévues (obstacles, branches basses ...)