

Introduction

La course d'orientation

Références :

Auteurs : Marie-Violaine PALCAU, Pascal ROZOY

<http://eps.ac-dijon.fr/aps/aps.htm>

Faire de l'orientation, c'est se déplacer vers des buts précis en terrain inconnu à l'aide d'une carte ([plan, carte, roadbook...](#)) et éventuellement d'une [boussole](#).

La course d'orientation est une course individuelle contre la montre sur un [parcours](#) matérialisé par des [postes \(balises\)](#).

L'outil principal est la carte : elle oblige à passer de "ce que l'on voit" à un "code" . Les balises sont facilement identifiables (et non cachées). La boussole et la mesure des distances sont des moyens permettant de se déplacer ; elles ne sont pas indispensables au début.

Didactique

La course d'orientation est un exercice de déplacement fait de trois moments :

1. un moment de repérage sur la carte (orientation de la carte, relation carte/terrain) ;
2. un moment de choix de parcours à partir de :
 - * "lignes directrices", c'est-à-dire ce que je vais suivre (chemin, lisière...),
 - * "points d'appui", c'est-à-dire ce qui confirme mon itinéraire (virage, ruine...),
 - * "points de décision", c'est-à-dire là où je change de ligne directrice,
 - * "sauts", c'est-à-dire les endroits où je peux couper,
 - "lignes d'arrêt", c'est-à-dire les lignes que je ne dois pas dépasser, ou les lignes sur lesquelles je dois arriver après un saut (clôture, ligne électrique ..)
3. un moment de réalisation du parcours, avec changement en fonction de la validité des choix et de la nature réelle du terrain.

Il faut savoir :

- choisir des informations pour se déplacer efficacement ;
- courir en tout terrain ;
- se déplacer seul au moyen d'une carte en restant calme et concentré pour vite retrouver le point de rendez-vous .

S'affronter individuellement ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou expressive

Activités Physiques
de Pleine Nature
(APPN)
ORIENTATION
RANDONNÉE



Définition de l'activité
orientation

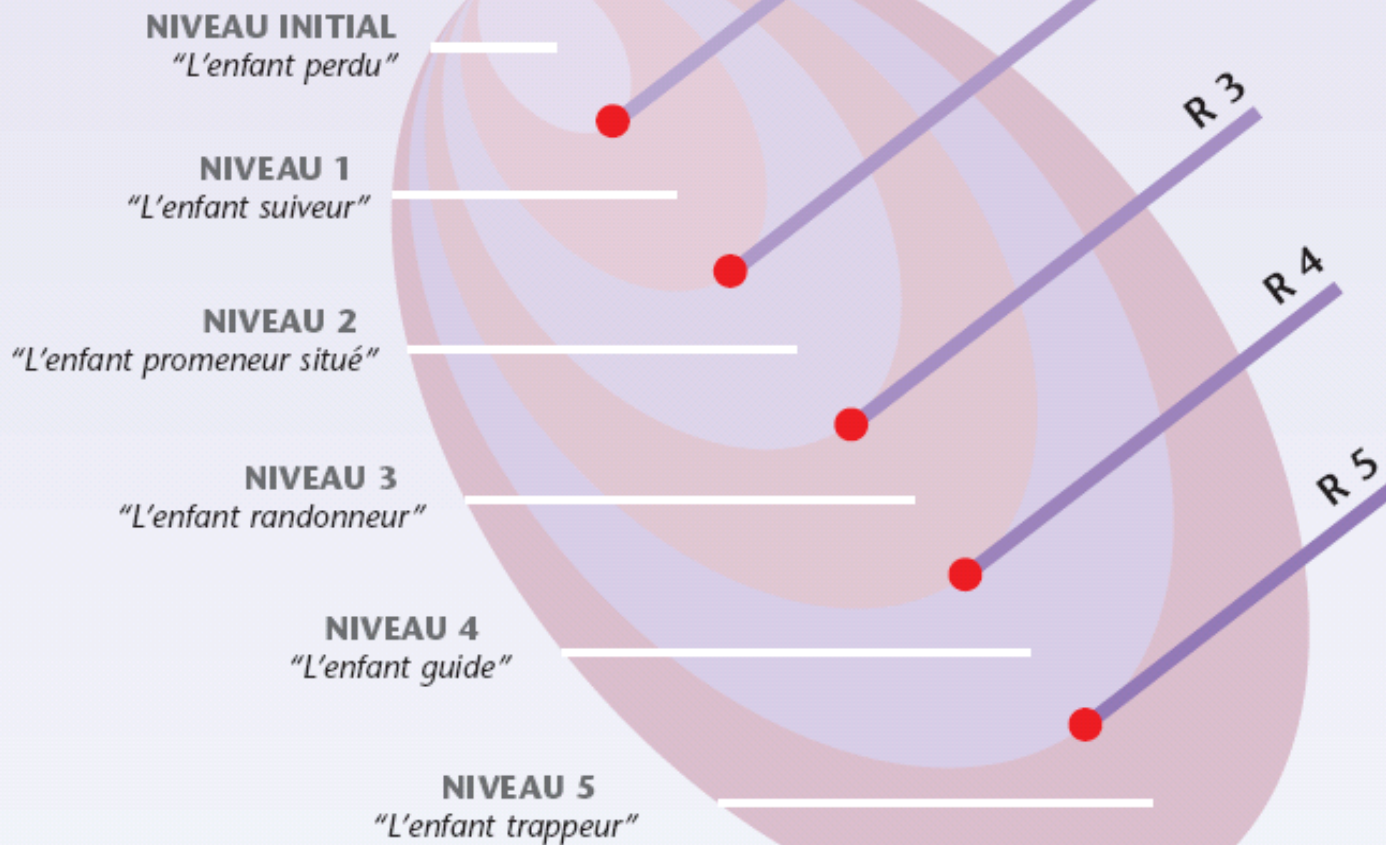
● Se déplacer d'un point à un autre dans un milieu naturel variable, incertain, en mettant en relation la lecture du milieu et la lecture d'un document qui le représente (code, carte...)

Problème fondamental

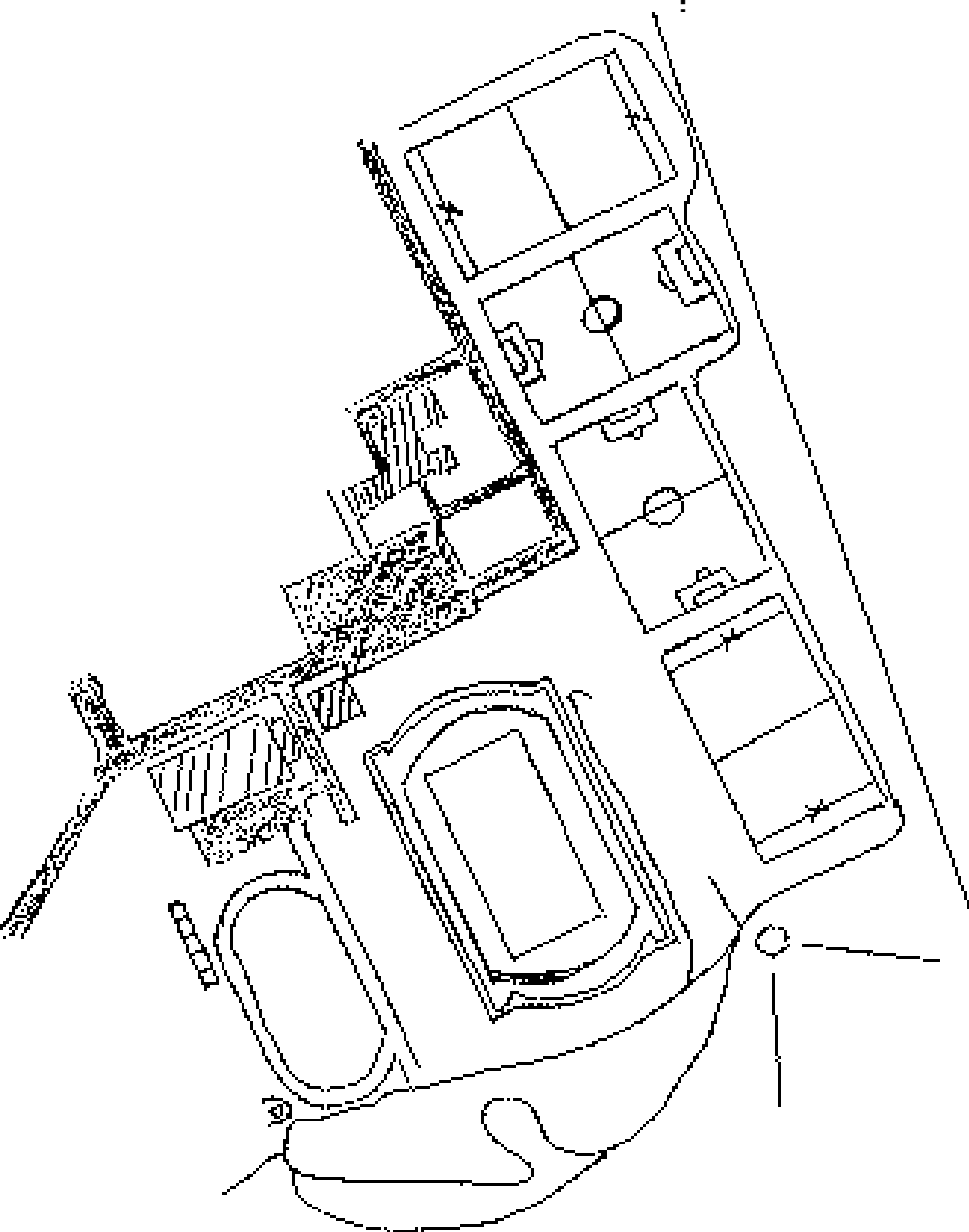
- Gérer sa sécurité dans un milieu à risques
- Se déplacer, à l'aide d'un document dans un milieu inconnu comme dans un milieu connu

Le sens profond de l'activité

- Recherche de la maîtrise (pouvoir) de l'homme sur la nature
- Se perdre, se retrouver

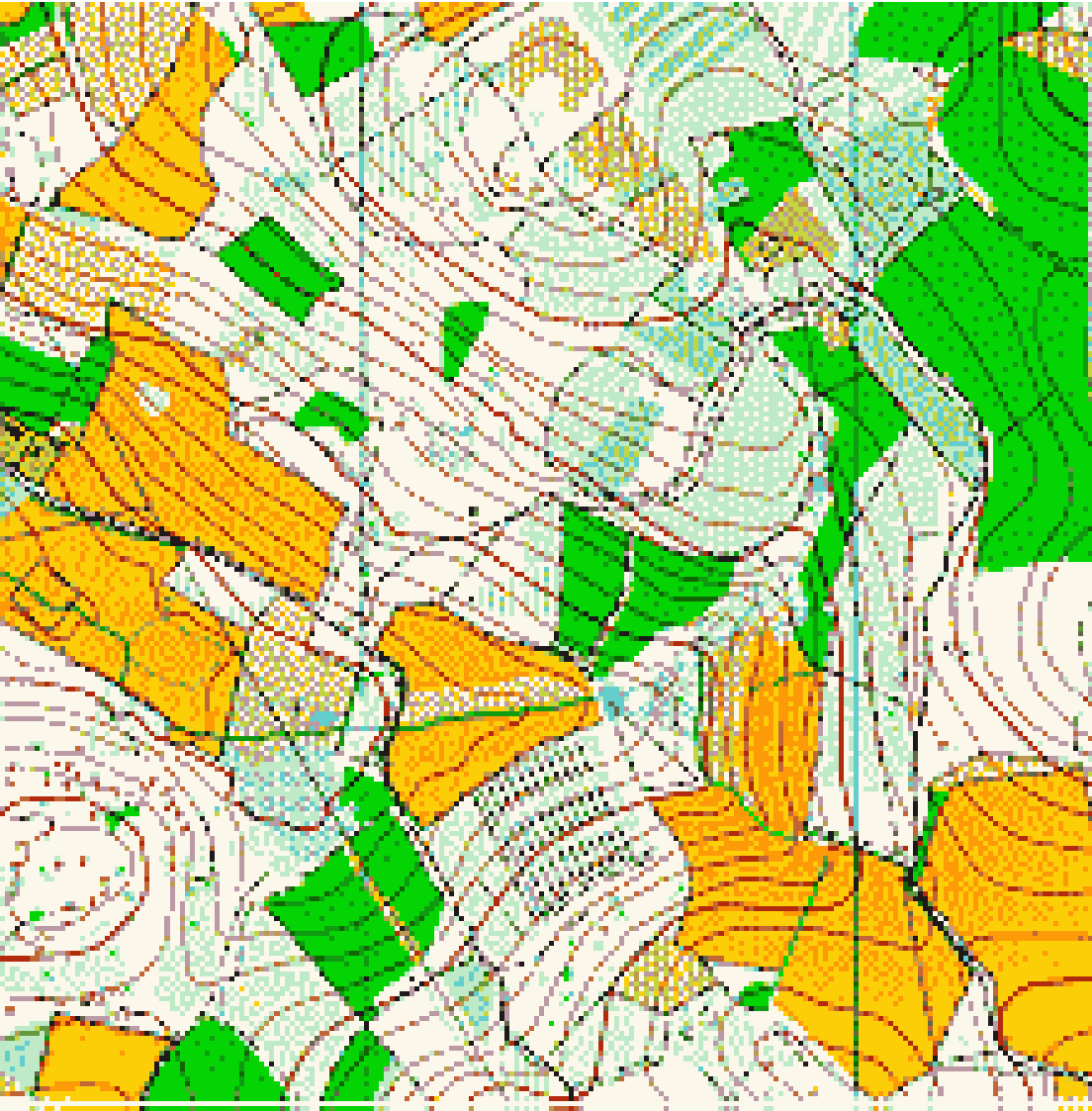


DOCUMENTS de RÉFÉRENCE



PLAN : généralement en noir et blanc, il identifie les différents éléments du milieu en respectant une échelle.

CARTE DE COURSE d'ORIENTATION : la codification est précise (détails, couleurs,...) et identique pour toutes les cartes.

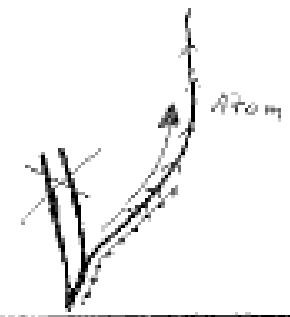


4

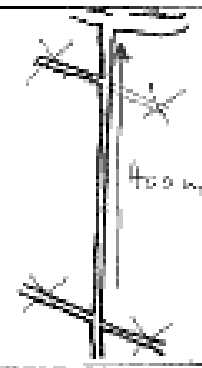


ARRIVÉE : PAUSE
"CASSE-CROÛTE"

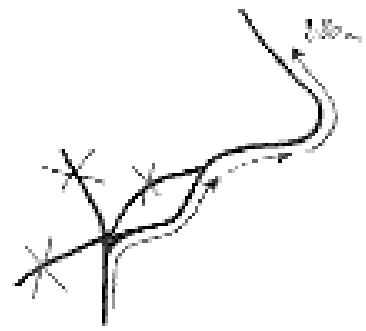
3



7



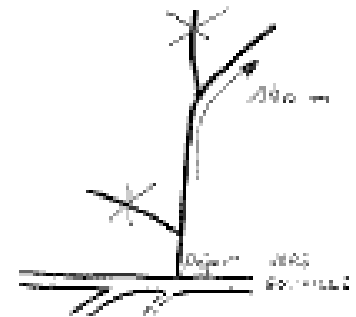
2



6



1



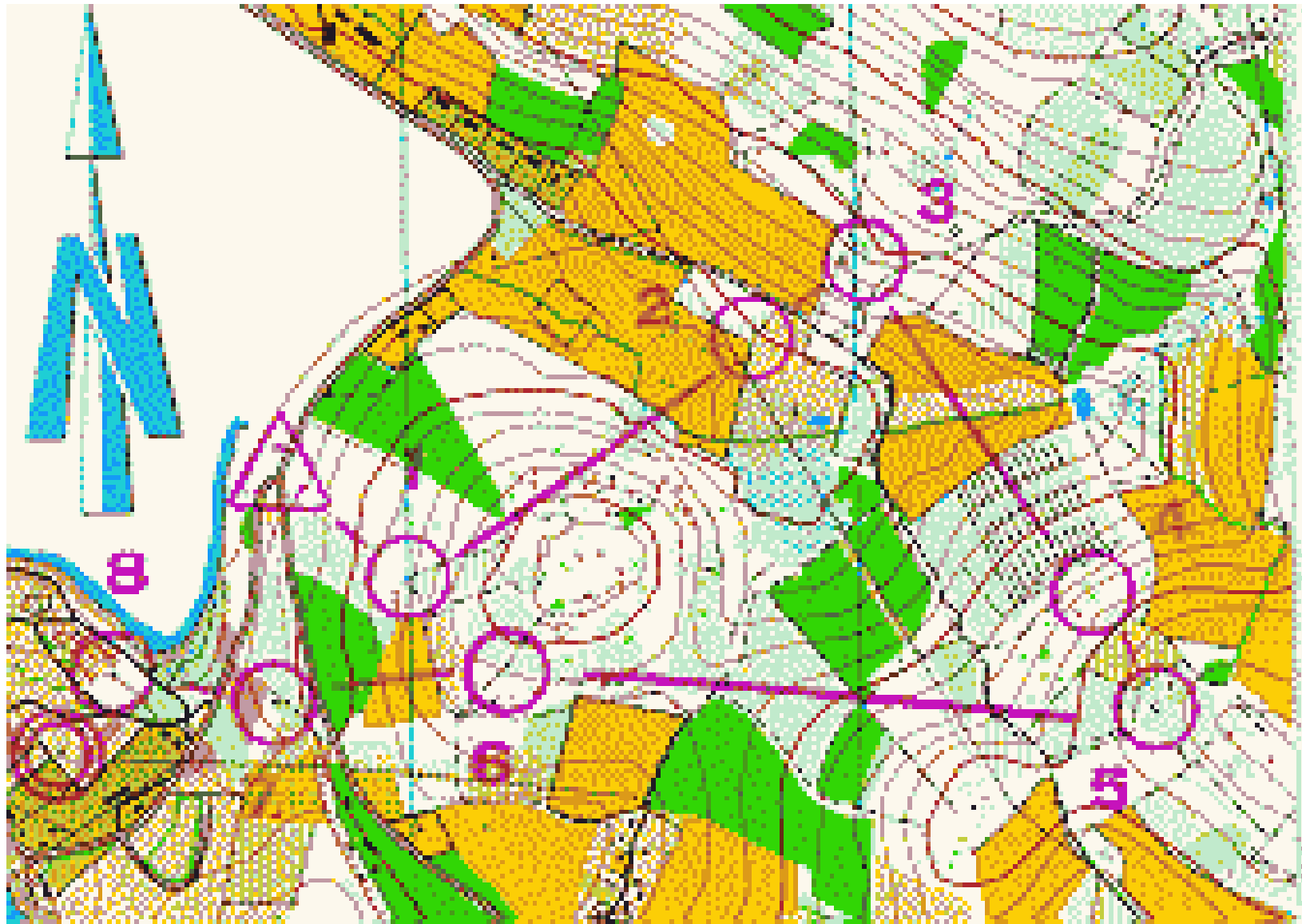
5



ROADBOOK : il schématise un itinéraire par succession d'images, en extrayant les informations essentielles (bifurcation

PARCOURS

"Il est matérialisé sur la carte par un triangle qui indique le départ, puis par des cercles numérotés à parcourir dans l'ordre. L'arrivée est représentée par deux cercles concentriques".





POSTES

"Le poste correspond au cercle numéroté. La balise se trouve au centre du cercle".

BALISES

"La balise est placée sur l'élément caractéristique situé au centre du cercle tracé sur la carte" (balise n° 5)

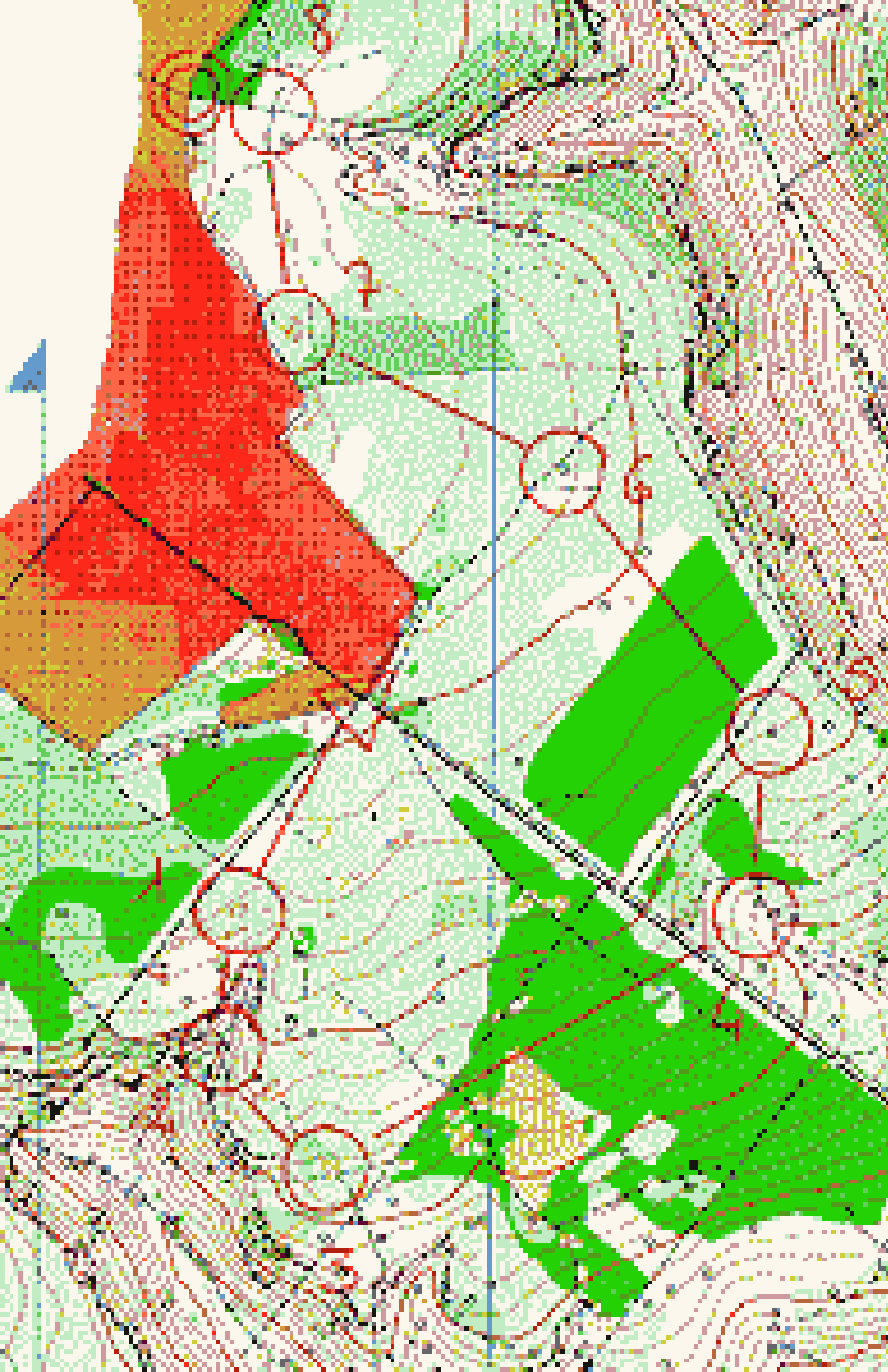
Ici c'est une borne. C'est la définition du poste



**La balise doit être visible.
Elle se place à 1m, 1m50
du sol, le plus près
possible de l'élément
choisi.**

**" La balise a un code et
une pince de contrôle"**





LIGNES DIRECTRICES

"Les lignes directrices sont des éléments facilement identifiables sur la carte et sur le terrain que l'on choisit de suivre pour se rendre d'une balise à l'autre".

Ces lignes directrices, ou mains courantes, peuvent être de nature différente et plus ou moins difficiles à suivre :

- chemin, sentier, laie forestière, sente
- clôture, mur, muret, ligne électrique
- talus, fossé, ravin
- lisière, limite de végétation précise, imprécise
- rivière, ruisseau, ruisseau intermittent
- fond de talweg, crête, rupture de pente, ligne de falaises,...

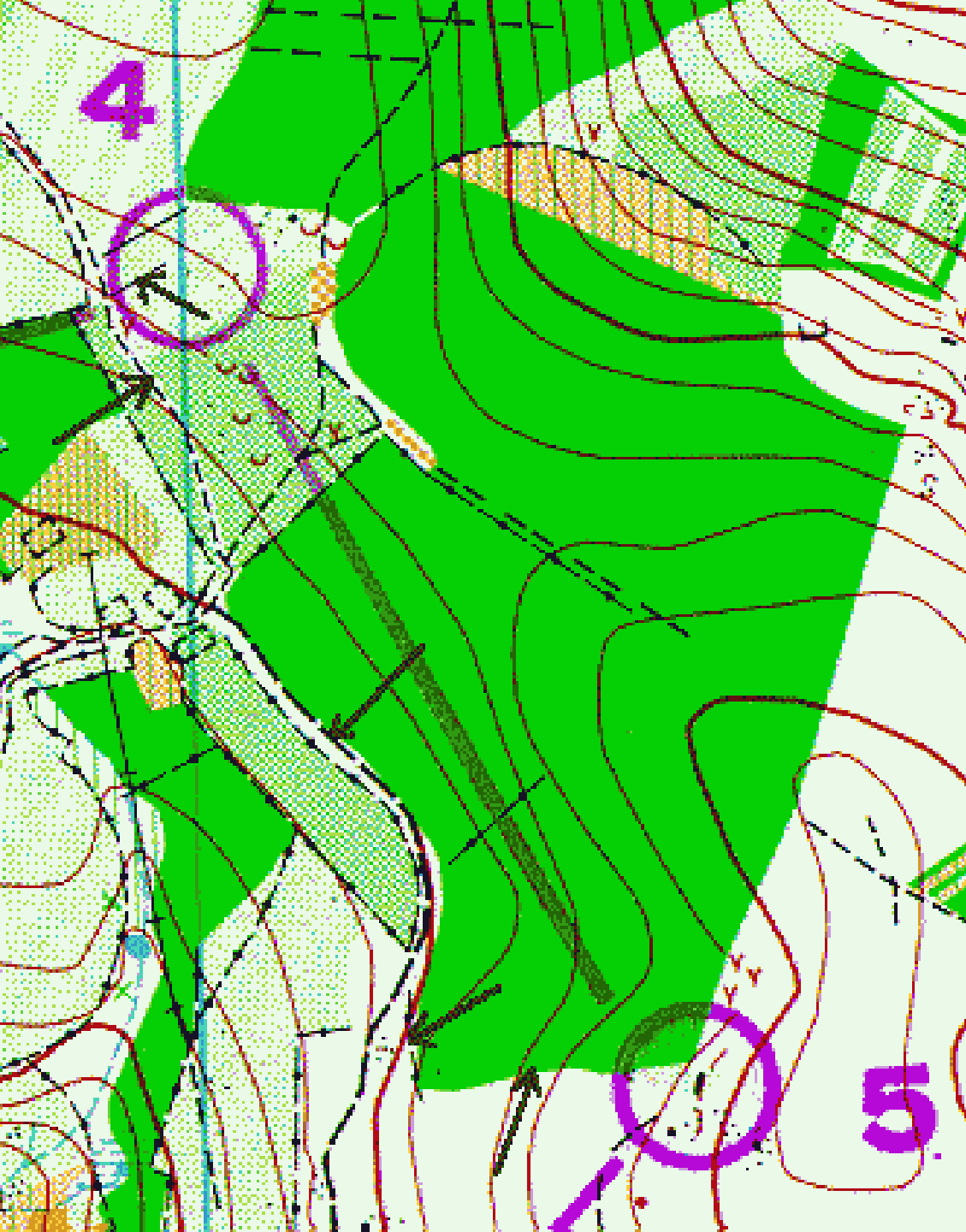
Exemple n° 1 (étape 1) : entre les postes n° 3 et n° 4



Exemple n° 1 (étape 1) : **entre les postes n° 3 et n° 4**

sentier,
laie forestière,
chemin carrossable,
sentier,
fond du talweg





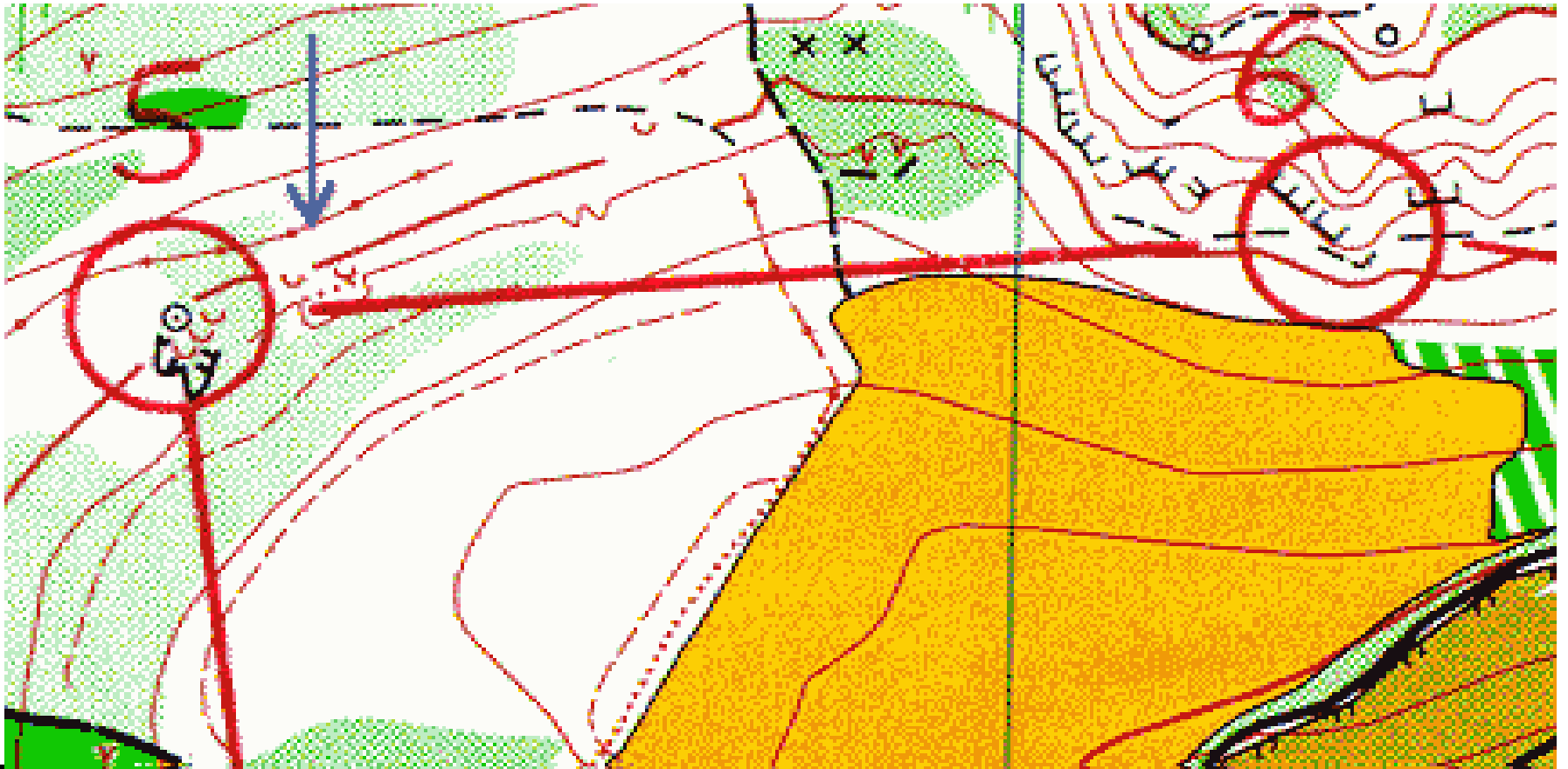
Exemple n° 2

(étape 2) :

**entre les postes
n° 4 et n° 5**

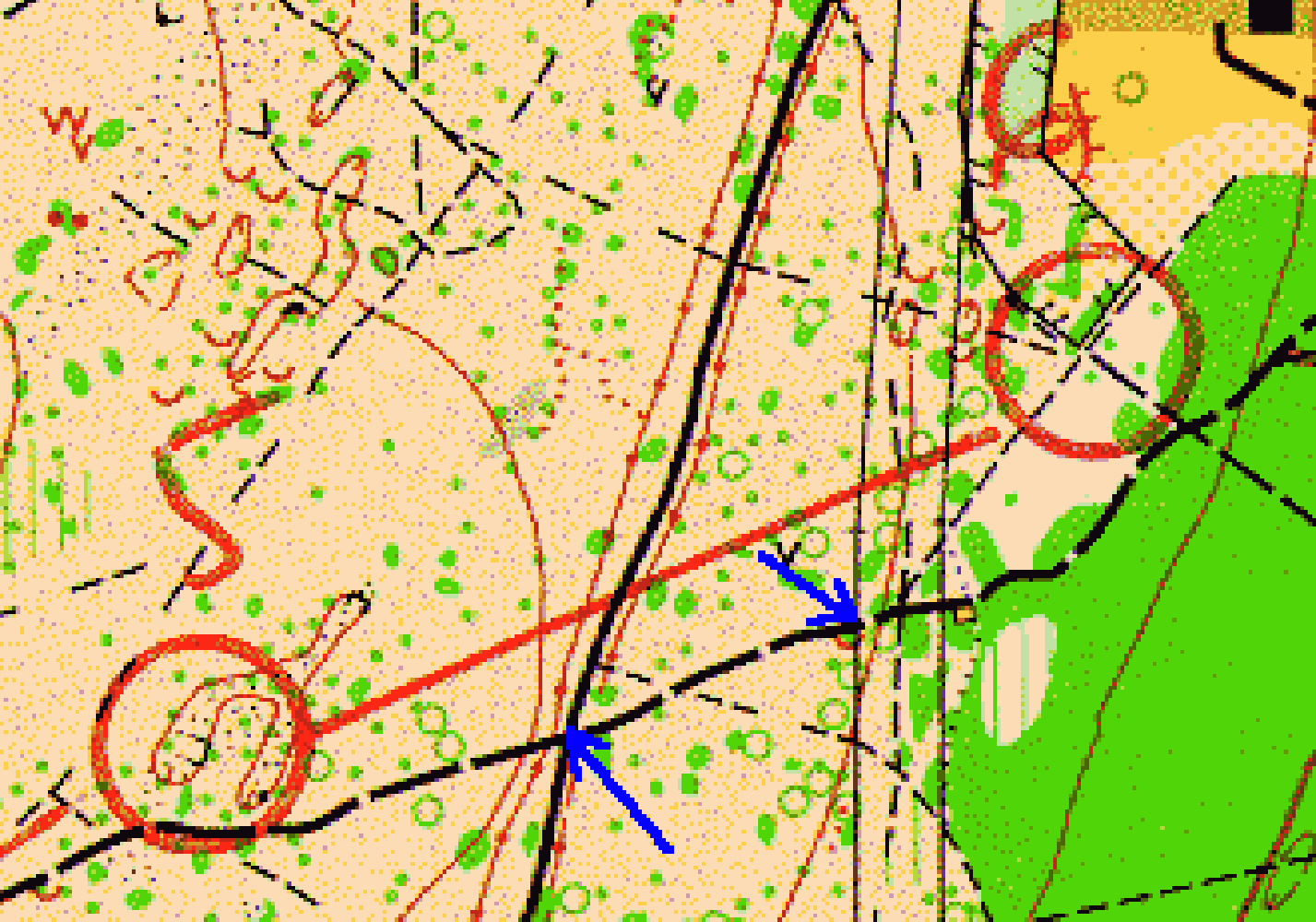
Ligne d'arrêt

"La ligne d'arrêt est une ligne facilement repérable sur laquelle on aboutit après avoir coupé à travers la forêt ("saut"), ou une ligne située derrière la balise, qui sert de repère dans le cas où on a dépassé cette dernière sans la voir.



Exemple : poste n° 5

La ligne d'arrêt du poste n° 5 est le talus situé au nord de la balise



repères :
1° croisement :
chemin,
chemin carrossable,
2° ligne électrique

POINTS D'APPUI ou ÉLÉMENTS-REPÈRE

"Les points d'appui sont des éléments facilement repérables qui se situent le long du trajet et qui permettent de confirmer l'itinéraire et de se situer au fur et à mesure du déplacement".

entre les postes n° 5 et n° 6

POINTS D'APPUI ou ÉLÉMENTS-REPÈRE repères :

entre les postes n° 6 et n° 7

1° virage à droite,

2° virage à gauche avec la petite clairière



POINTS DE DÉCISION

"Les points de décision sont des intersections de lignes, des éléments remarquables ou des surfaces à partir desquels on change de ligne directrice, de direction ou bien où l'on prend un azimut (visée) pour se rendre à la balise. Dans ce dernier cas, on parle de "point d'attaque" du poste.

entre les postes n° 5 et n° 6



Points de décision (points d'attaque) : entre les lignes électriques, jonction des sentiers, sentier le plus à droite (à l'est).

POINTS DE DÉCISION

entre les postes n° 6 et n° 7



Points de décision : 1° jonction sentier chemin - tourner à gauche,
2° après le deuxième virage prendre le 2ème sentier à droite (point d'attaque)

LEGENDE :

	Route principale, secondaire
	Route, Chemin, Sentier
	Chemin de fer, Ligne électrique
	Clôture, Mur, Construction
	Tour, Table, Banc, Jeux
	Parking, Propriété privée
	Courbe de niveau, Colline
	Abrupt de terre, Dépression
	Butte, Trou, Petite dépression
	Fossé, Ravin, Talus
	Falaise, Groupe de rochers
	Étang, Marais, Source, Fontaine
	Rivière infranchissable, Ruisseau
	Terrain: Découvert, Semi-ouvert
	Clairière, Terrain sablonneux
	Forêt course: Facile, Ralentie course: Difficile, Très difficile
	Limite de végétation: -précise -imprécise
	Haies, Arbre isolé

PLANIMÉTRIE

Sur une carte de Course d'Orientation, on trouve des informations de nature différente : la planimétrie, l'hydrographie, le relief, la végétation.

Planimétrie	Noir	<ul style="list-style-type: none"> - éléments rapportés ou construits par l'homme : chemin, route, construction, clôture, mur, ligne électrique, banc, objet particulier,... - éléments rocheux : rocher, falaise, pierrier,...
Hydrographie	Bleu	<ul style="list-style-type: none"> - lac, étang, marais, rivière, ruisseau, captage, source,...
Relief	Bistre (marron)	<ul style="list-style-type: none"> - courbes de niveau maîtresse, secondaire, colline, butte, fossé, talus, ravin, trou, dépression,...
Végétation	Blanc Jaune Vert 1 Vert 2 Vert 3	<ul style="list-style-type: none"> - selon sa pénétrabilité, la forêt est représentée du blanc (forêt où l'on court aisément) au vert plus ou moins foncé (vert foncé : forêt quasi impénétrable) - les parties non boisées sont de couleur jaune. On distingue les cultures et les friches, dont les clairières.

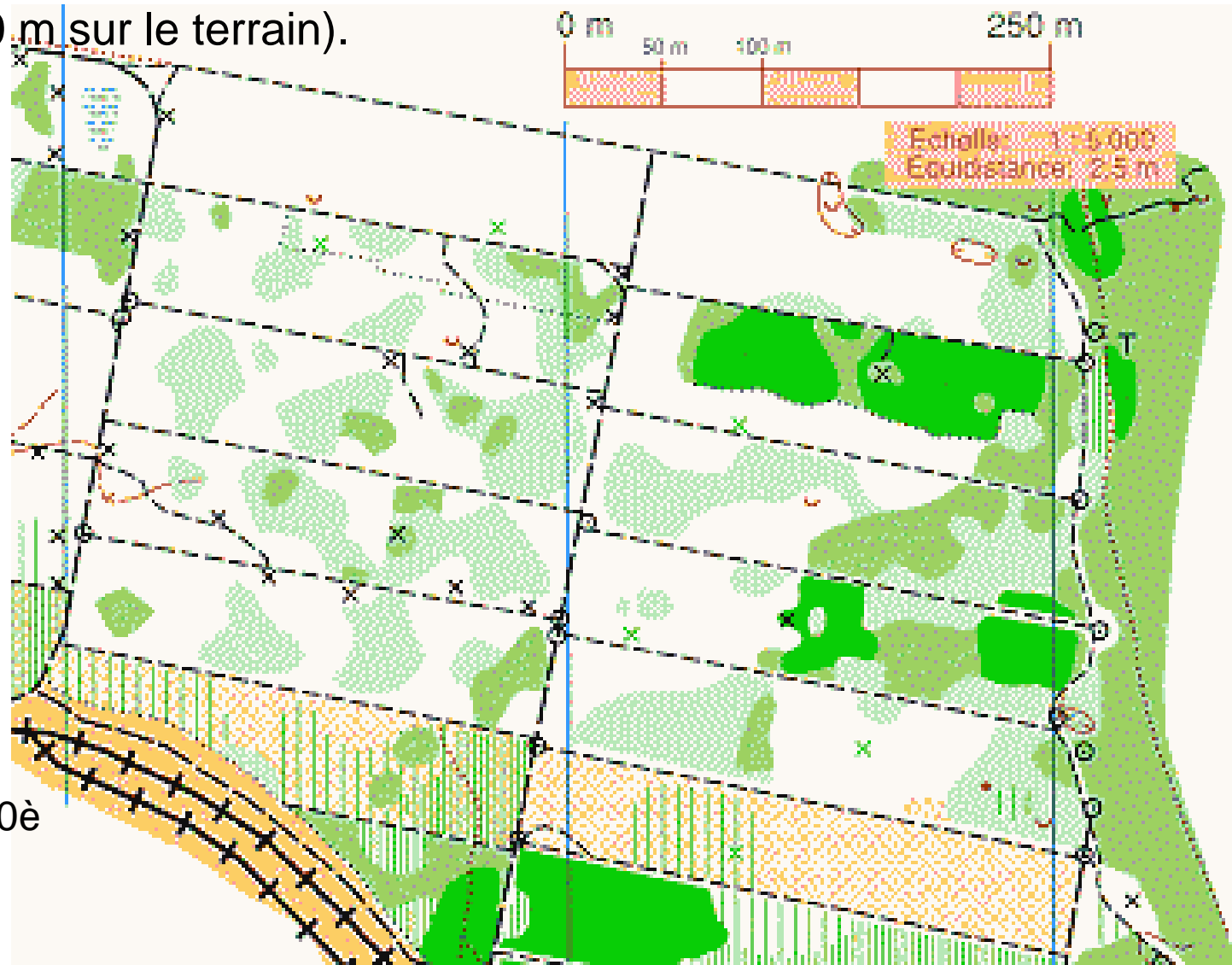


Au premier plan : friche (jaune)
En arrière plan : forêt dense (vert n° 3)

LES ÉCHELLES

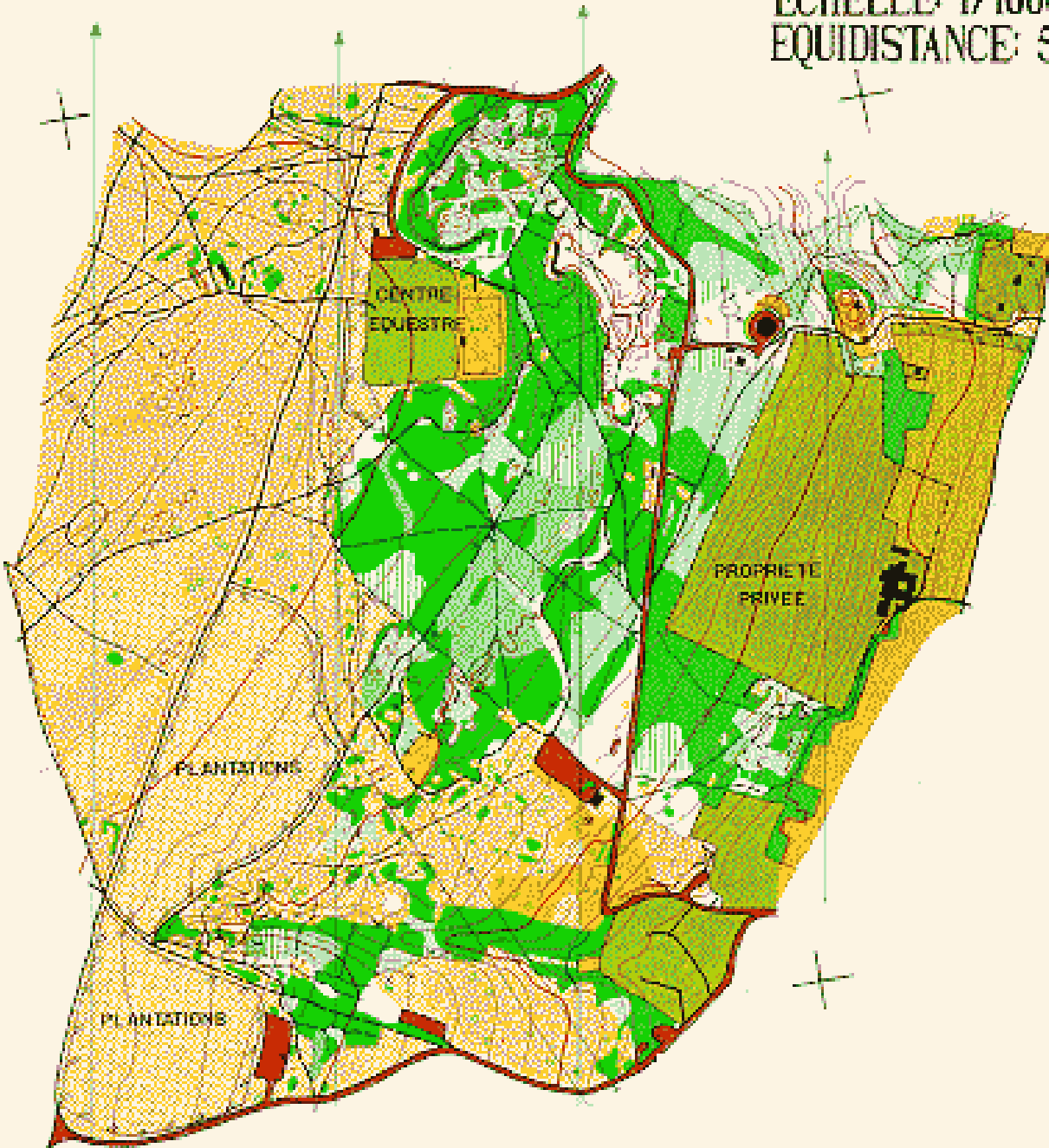
1/2000è et 1/15000è

Les cartes de course d'orientation ont une échelle variant du 1/2000è au 1/30000è. Pour l'initiation on utilise des cartes d'échelle allant du 1/2000è (1 cm sur la carte représente 20 m sur le terrain) au 1/15000è (1 cm sur la carte représente 150 m sur le terrain).



Exemple : 1/5000è

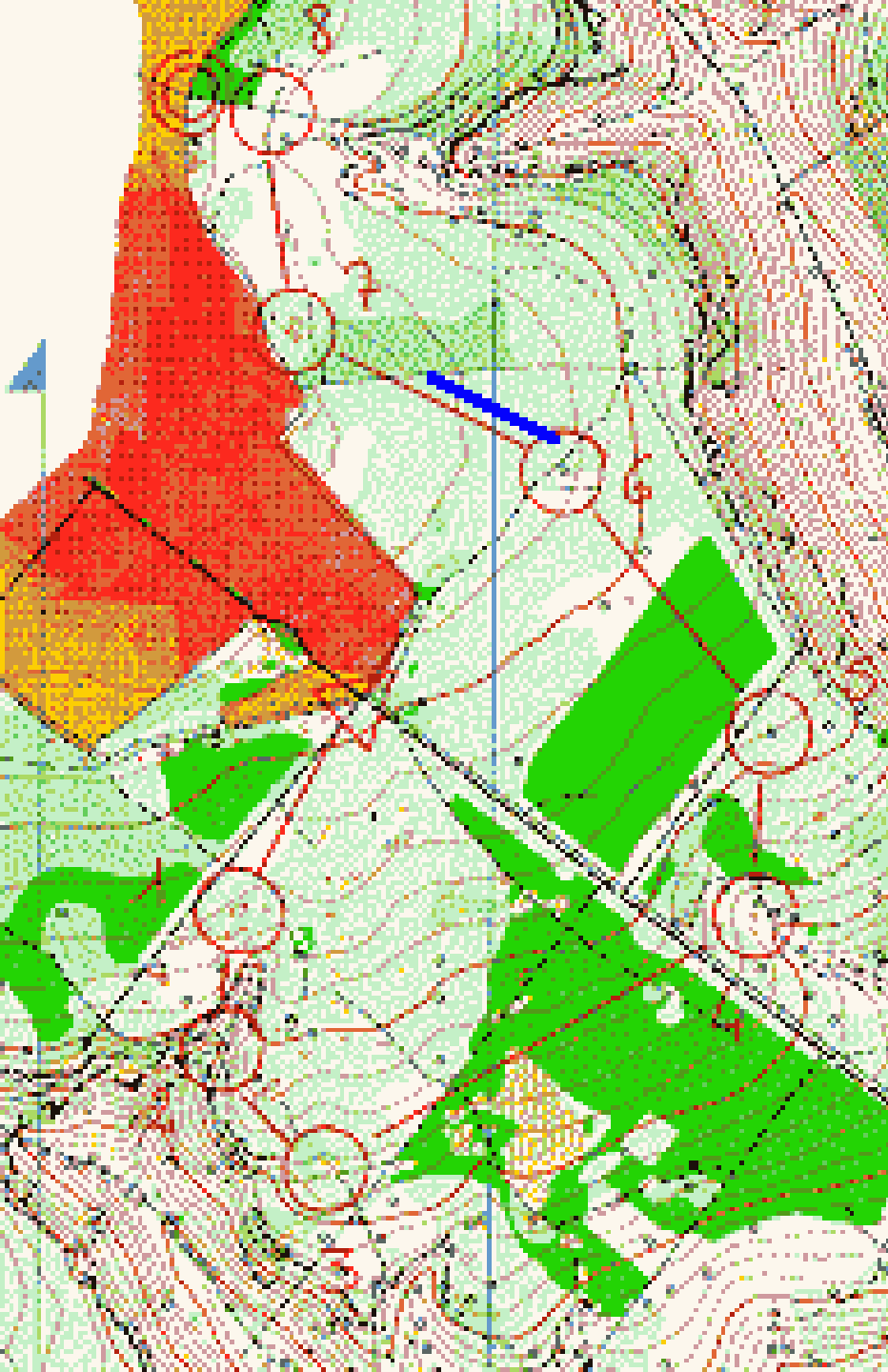
ECHELLE: 1/10000
EQUIDISTANCE: 5M



Exemple : 1/10000è

NB : équidistance :
c'est la différence
d'altitude entre 2
courbes de niveau.
Elle est comprise
entre 2,50 m et 10 m
selon la carte.

Saut



Ce sont les endroits où l'on coupe à travers la forêt, d'une ligne directrice à l'autre.

Il est opportun et conseillé à ce moment là de faire une visée précise avec la boussole.

Exemple : du poste 6 à 7

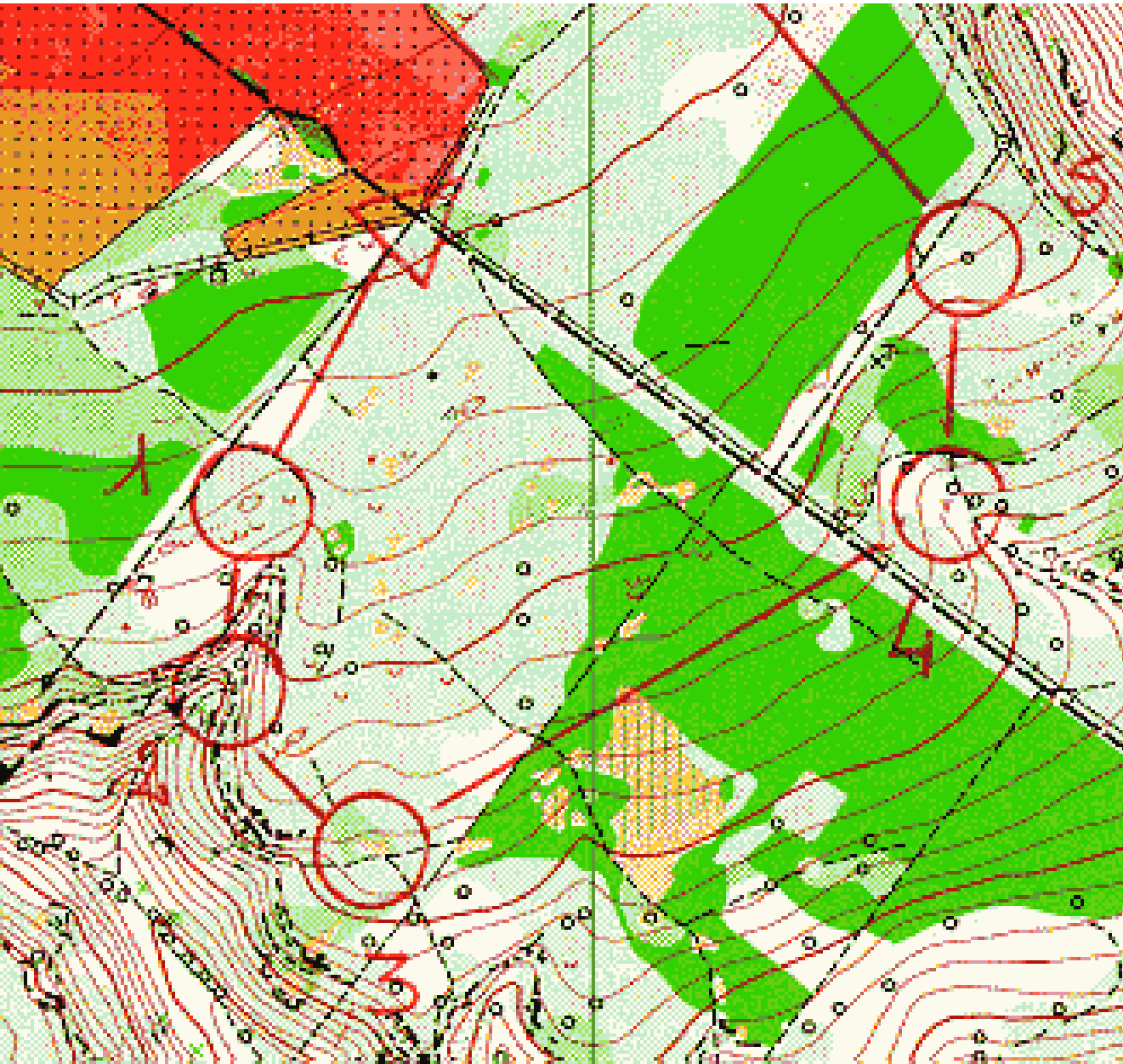
BALISES DE NIVEAU 1, NIVEAU 2, NIVEAU 3

Balises de niveau 1 : balises placées sur des points repérables des lignes directrices (croisement, jonction, coude, élément particulier situé sur la ligne).

Exemple : jonction chemin / pare-feu



Balises de niveau 2 : balises placées sur des points caractéristiques situés à proximité des lignes directrices.



**Exemples :
balises n° 1, 3, 4,
5, (la balise 2 est
de niveau 1)**

Poste n° 1 : dépression

**Poste n° 3 : milieu
clairière**

Poste n° 4 : trou

**Poste n° 5 :
charbonnière**

Balises de niveau 3 : balises placées sur des points caractéristiques éloignés des lignes directrices. Dans ce cas, l'azimut précis et/ou la lecture précise sont nécessaires pour trouver rapidement la balise.

Exemples : balises 3, 4, 5 et 6

Poste n° 3 : charbonnière la plus au nord-est

Poste n° 4 : falaise la plus au sud

Poste n° 5 : borne

Poste n° 6 : haut du rentrant



DÉPLACER SON POUCE - PLIER OU ROULER SA CARTE

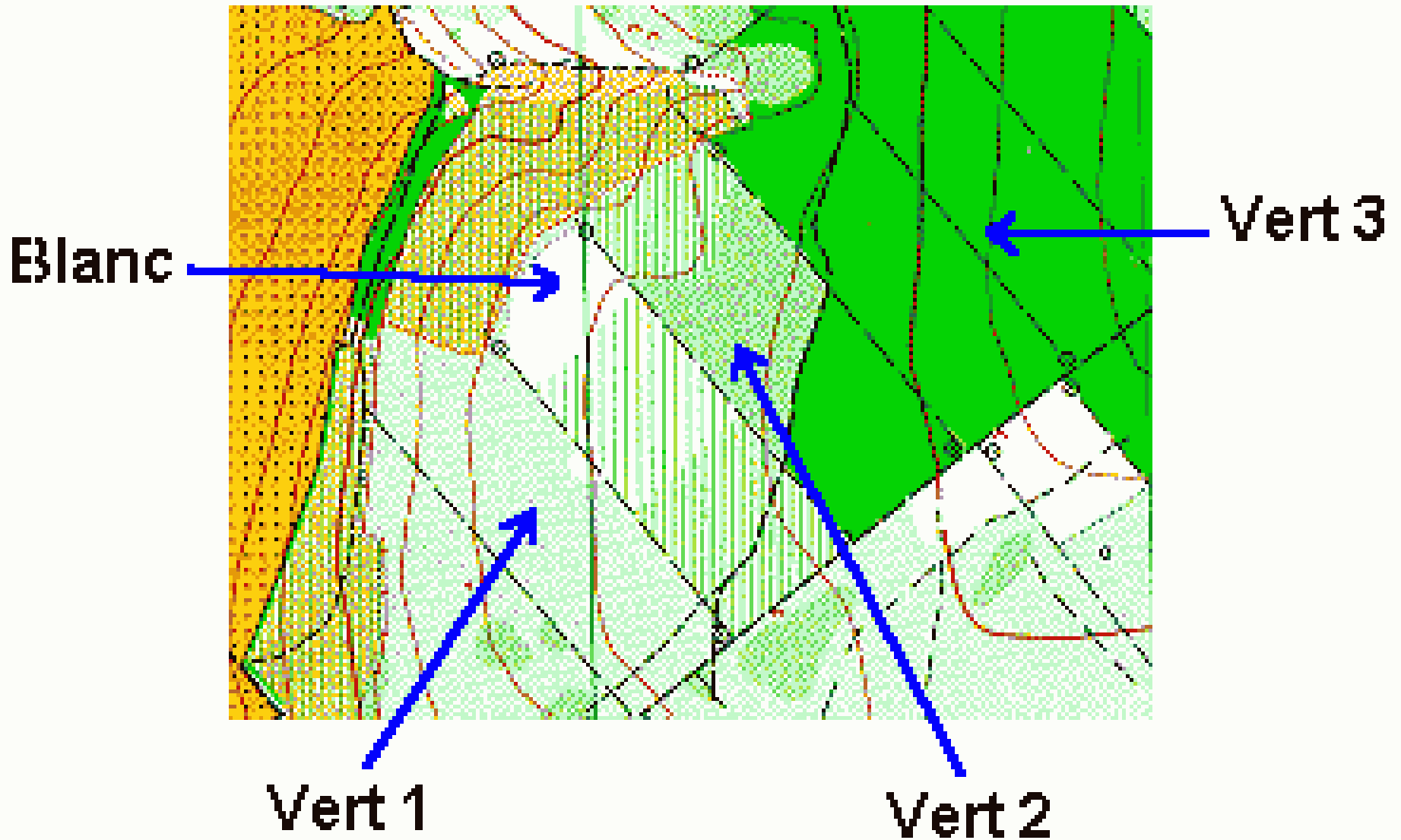
Au cours de son déplacement, le coureur va suivre sa progression sur sa carte, en déplaçant son pouce au fur et à mesure des éléments-repère.

Exemple : l'orienteur est situé au niveau du champ, représenté en jaune sur la carte



La carte est pliée ou roulée de façon à ce que le bout du pouce puisse se déplacer le long de l'itinéraire choisi et que le coureur visualise la totalité de l'intervalle entre les 2 postes, et si possible, le poste suivant.

PÉNÉTRABILITÉ DE LA VÉGÉTATION





Blanc : course facile. La forêt ne présente aucun obstacle de végétation pour le coureur.



Vert 1 : course ralentie (de 20 à 50 %). Les arbres sont plus serrés



Vert 2 : course difficile (ralentie de 50 à 80 %). Les arbres sont serrés, des branches peuvent gêner la progression.

Différence de végétation entre Vert 1 et Vert 3.



Vert 3 : course très difficile, voire forêt impénétrable.
Enchevêtrement de végétation. La progression ne peut se faire qu'en marchant.

PRENDRE UN AZIMUT

Avant de prendre un azimut (ou visée précise), le coureur tient sa carte orientée et estime la direction générale qu'il doit suivre pour se rendre à la balise suivante (ceci afin d'éviter qu'il ne fasse une erreur de 180° et qu'il ne parte dans la direction opposée).

1° Poser le bord de la boussole, la flèche de direction dans le sens du déplacement.

2° Faire tourner le cadran de façon à ce que la flèche hachurée soit parallèle aux lignes du Nord de la carte.

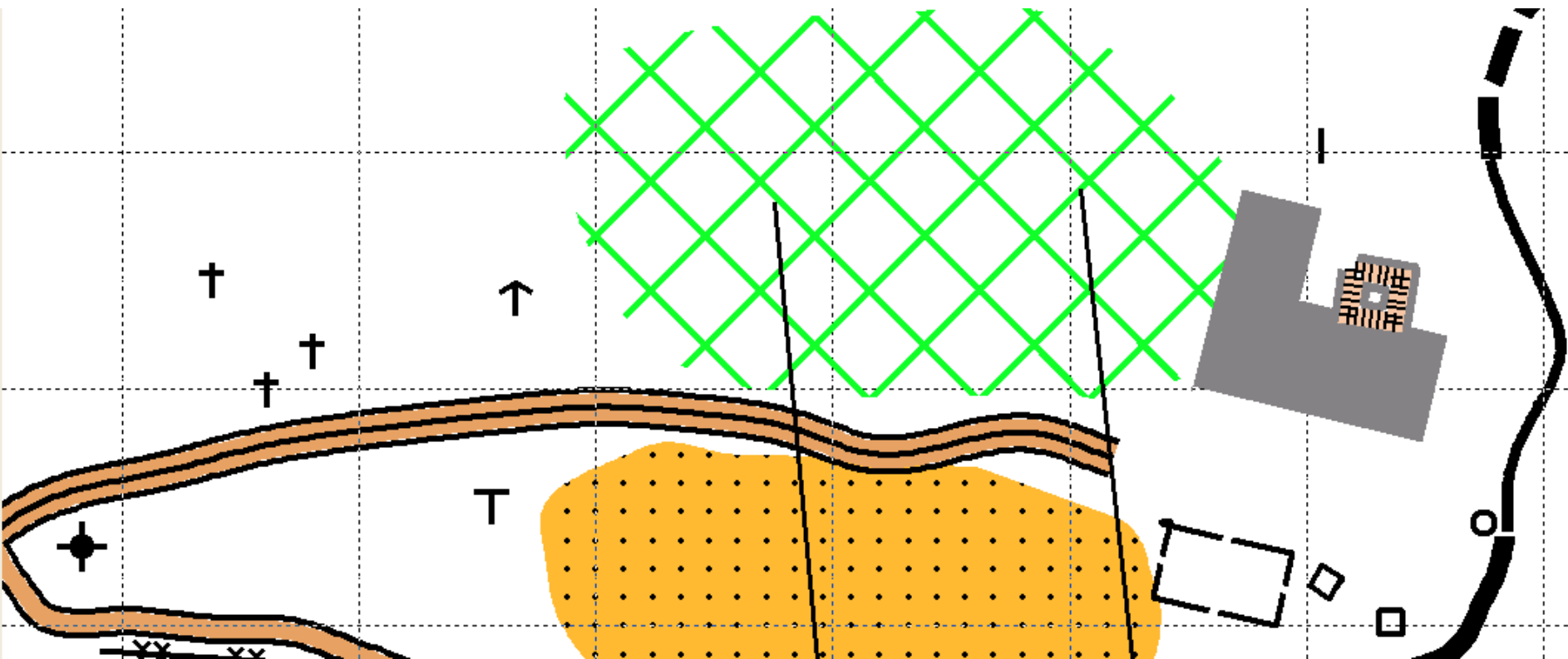


3° Soulever la boussole de la carte, et faire coïncider en parallèle l'aiguille rouge aimantée de la boussole avec les lignes du fond du cadran;

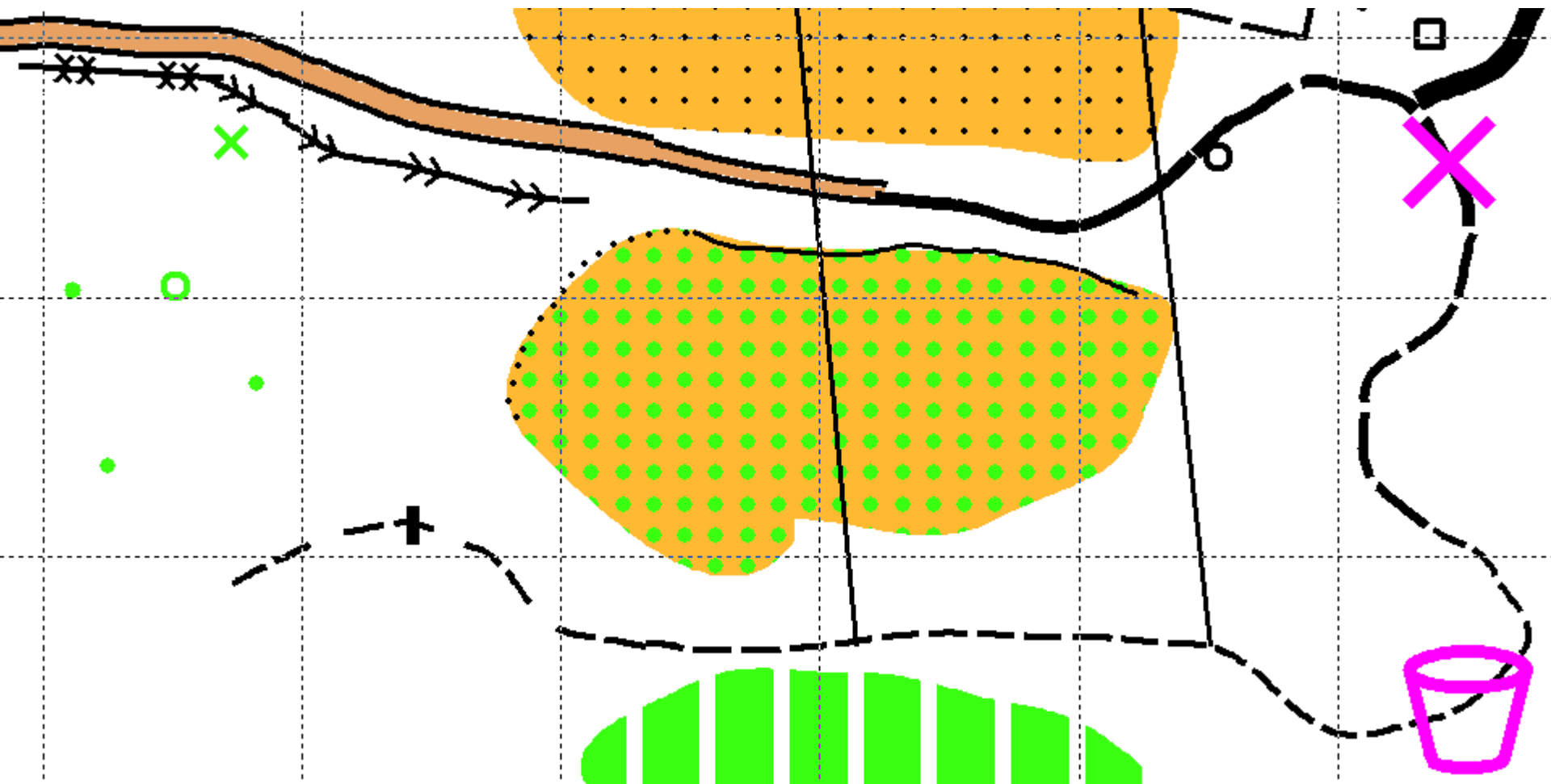
4° La direction à suivre est indiquée par la flèche de direction située à l'avant de la plaquette de la boussole.



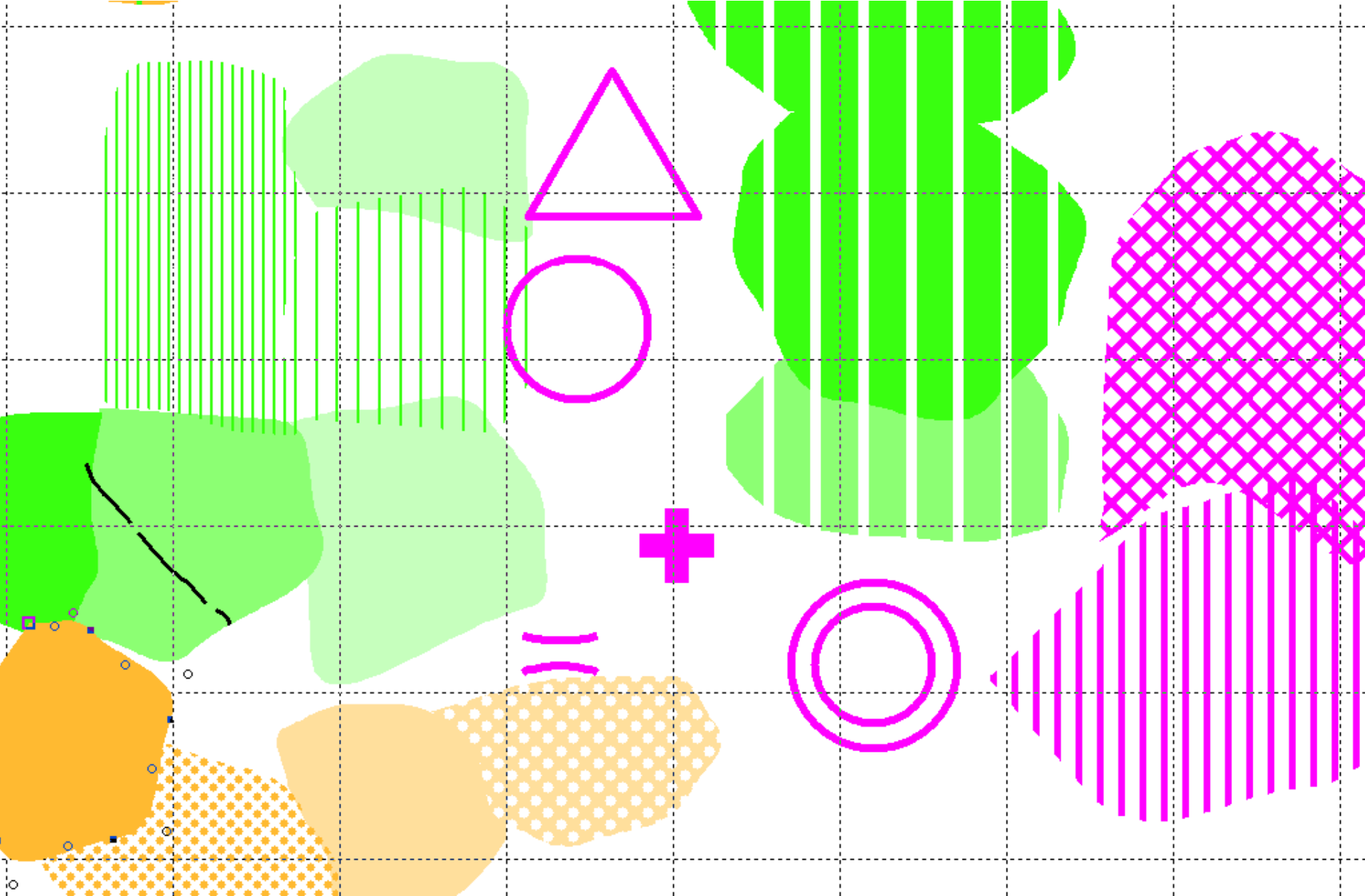
TP lecture 1



TP lecture 2



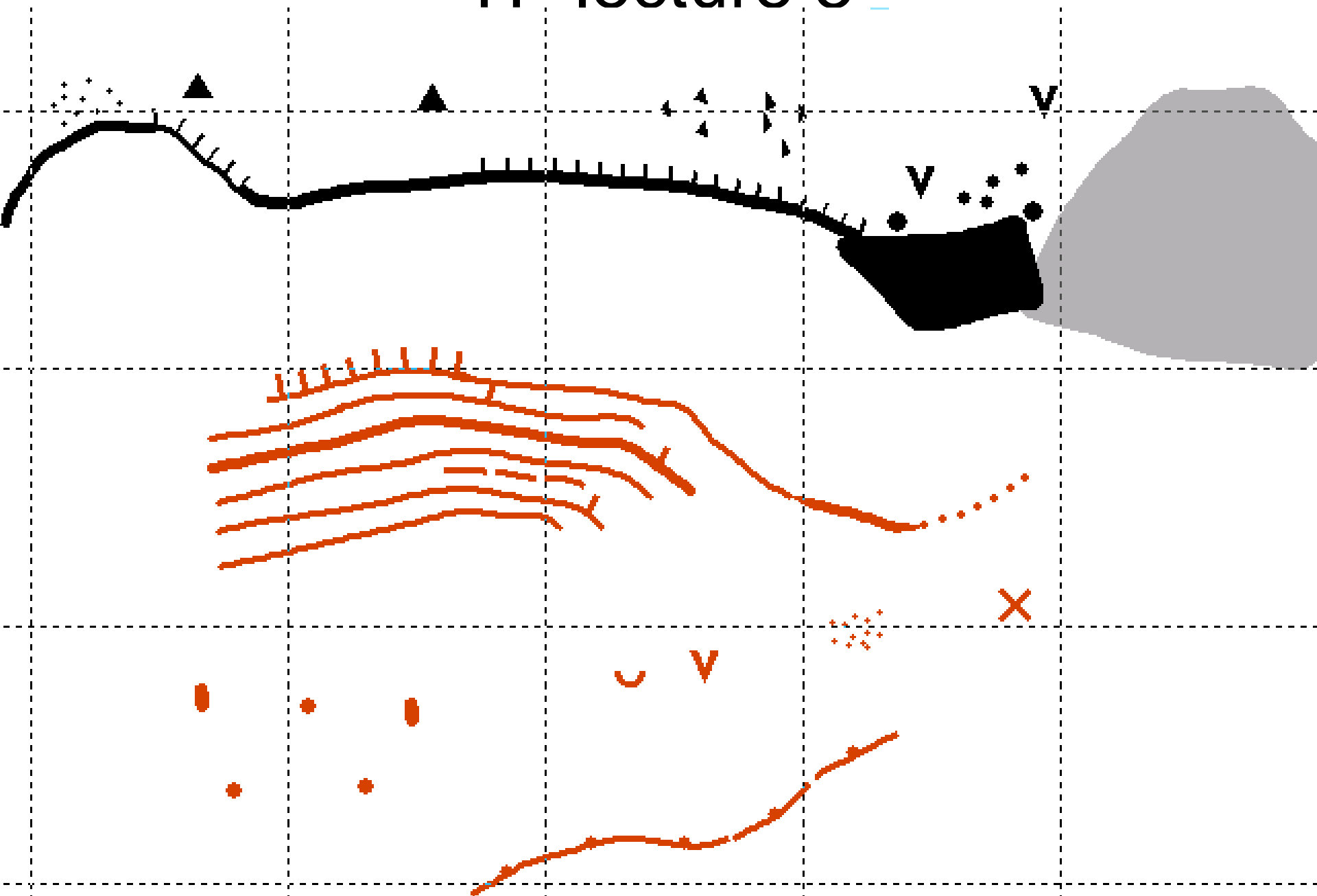
TP lecture 3



TP lecture 4



TP lecture 5



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3



Différents postes

Définition du poste:

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau3



Exemples pédagogiques

- [ign_usep_rando_orient\ORIENTATION.pdf](#)
- [..\..\..\scans\CARTO_ORIENTATION_GPS\orient1](#)
- [..\..\..\scans\APPN\appn_laventure_ca_sapprend](#)