



AIDE et CONSEILS pour la Course d'Orientation

Les préconisations présentées ci-après sont une liste de repères évidemment à adapter selon le lieu (ex: votre établissement ou un site naturel) et vos objectifs pédagogiques. Certains ont une « double casquette » pédagogique et sécurité.

AVANT le cycle, la séance

> Démarches administratives

- **Travailler en bonne intelligence avec** les propriétaires des sites, leurs demander **l'autorisation d'accès aux lieux**, prendre contact éventuellement avec eux ou les gestionnaires du site (mairie - ONF - société de chasse – club - comité de C.O. ...) pour les avertir des dates des séances, s'informer des périodes et des secteurs de chasses, d'élitage...
- Afin de **bénéficier des cartes les plus récentes** et fidèles à la réalité, se renseigner sur les modalités d'accès aux cartes (documents cartographiques papiers ou numériques) auprès de l'éditeur qui en a la propriété et en a défini les règles de diffusion.
- Informer l'établissement (lieu de pratique, accès vos coordonnées téléphoniques).
- **Chercher à disposer** d'un encadrement adapté pour "les sorties".

> Site de pratique

- **Avoir une connaissance du lieu de pratique** : identifier les dangers et risques, zones potentiellement accidentogènes (falaises, routes, rivières, voies ferrées, pierriers, avens, lapiaz, animaux...), interdites.
- **Choisir un terrain adapté** au niveau des élèves.

> Document Cartographique

- Fournir **une carte**, élément fondamental de la Course d'Orientation, de préférence aux normes IOF, en couleur, mise à jour. D'autres cartes ou plans, avec une autre norme peuvent être utilisées.

> Traçage

- Choix des **limites de la zone d'évolution**, du **lieu de départ** des circuits (tenir compte de l'accessibilité des secours), de l'**emplacement du ou des professeurs**, du **temps limite de sécurité** pour chaque circuit ou exercice.
- Choix adapté des **postes**, des **circuits**, des **variables**. Prendre connaissance des règles de base de traçage (lignes directrices, éléments, postes, ligne d'arrêt, distance, dénivelé, définition...).
- **Eviter un traçage qui pourrait inciter le passage dans une zone à risque ou interdite** (trait violet (sur la carte) ou itinéraire (sur le terrain) le plus rapide passant par cette zone).
- Noter si besoin au verso ou recto de la carte : Nom et N° de téléphone du professeur d'EPS, voire de l'établissement.
- **Modifier le règlement intérieur** de l'établissement en autorisant le port de téléphone portable pendant les séances de CO.

> Matériel / outils pédagogiques

- feuille « qui est où »
- plots, jalons, rubalise, balises (30x30 / 15x15), prébalisage...
- téléphone, pharmacie, carte mère, cartes élèves, définitions de postes, cartons de contrôle, correction, tableau de rotation sur les ateliers, chrono, horloge, montres, boussoles, aliment sucré de secours...

> Conditions météorologiques

- Prendre connaissance à l'avance de la météo (**vent, précipitations, température excessive, brouillard...**), l'analyser au regard des **caractéristiques du site** (végétation, terrain dégagé ou non, glissant, accidenté...).

> Juste AVANT la séance

- **Décider du maintien ou de l'annulation** de la séance.
- Installer la séance (Impression des cartes, préparation du matériel, Balisage (balises accessibles et visibles), rubaliseage, aménagement de l'espace, mise en évidence des zones à risque.
- Vérifier que la **tenue vestimentaire des élèves** est adaptée
- **Montre** ou chronomètre

PENDANT LA SEANCE

> Présentation aux élèves.

- **Donner les consignes liées à la sécurité** (éléments dangereux, limites de zone d'évolution, temps limite de sécurité, feuille « qui est où », lieux de départ, de rassemblement, azimut de secours, protocole d'aide aux élèves en difficulté en cas de blessure plus ou moins grave, **procédure en cas d'égarement**,...).
- Rappeler que les balises mises en place **jouent un rôle très important de repère sur le terrain** associées à une localisation sur la carte. Elles ne doivent pas être déplacées pour qu'elles restent accessibles. Prévoir un dispositif pour les sécuriser (colliers en plastique, câbles)
- donner une boussole aux élèves dès qu'on pratique en forêt est recommandé : je suis perdu je suis telle ou telle direction (azimut de secours)

> Reconnaissance du site et de ses caractéristiques.

- **Montrer aux élèves les différentes zones ou éléments du terrain pouvant représenter un danger ou un risque** (falaise, rivière, pierrier, aven, trou, lapiaz, route, forte pente, animaux, végétaux ...), du moins **lors de la première séance sur chaque nouveau site**. Indiquer l'aménagement matériel mis en place pour signaler ces dangers (plots, rubalise...), ainsi que leur représentation sur la carte (traits, tirets, cercles, croix... de couleurs pourpre).
- Explorer et **connaître les limites de la zone d'évolution**.

> Situations pédagogiques

- Ne pas hésiter à utiliser des moyens pédagogiques sécurisants lors de la conception des tracés (jalonnés-jalonnés intermittent-étoile-papillons-circuits en 8, entrelacés...-circuits courts avec retours fréquents dans la zone du professeur-circuits en binôme ou trinôme avec rôles différents : répartition-relais-jeux en confrontation sur des circuits quasi similaires...)

Toutes ces étapes vous permettront de mettre en place une sécurité Passive et une sécurité Active.

Sécurité PASSIVE : ce que l'enseignant anticipe et met en place pour le bon déroulement de la séance.

Sécurité ACTIVE : ce que chacun (professeur et élèves) intègre et applique dans sa pratique.