

La course d'orientation: pratiquer le sport et la géographie en plein air

MOTS-CLÉS: ENDURANCE • CARTE

La course d'orientation trouve son origine en Scandinavie au XIX^e siècle, dans le milieu militaire. Elle touche le sport suisse dans les années 1970 seulement, dans un contexte de retour à la nature. Dans le cadre scolaire, cette activité est déjà bien implantée au cycle 3, mais peut facilement être adaptée pour des élèves du cycle 2.

L'objectif de la course d'orientation est de découvrir des balises le plus rapidement possible, en suivant l'itinéraire de son choix, grâce à une carte spéciale d'orientation. Pour prouver son passage aux différentes balises, l'élève poinçonne une carte de contrôle et fait ensuite valider le résultat auprès de l'enseignant. Cette activité nécessite de l'endurance et une bonne capacité à s'orienter en lisant une carte. Elle permet donc de travailler à la fois des objectifs d'éducation physique et de géographie, tout en ayant un caractère ludique.

Il existe trois principales formes d'organisation:

- 1. La forme la plus classique est la **course en circuit**. Les participants reçoivent une carte avec tous les points à trouver. Ils sont autonomes et doivent être de retour avant une heure définie.
- 2. La **course en étoile** est la plus adaptée pour des élèves du cycle 2. Les participants reviennent au point de départ après chaque balise trouvée, ce qui permet à l'enseignant de garder le contrôle sur leur parcours.
- 3. Dans le cadre de la **course au score**, les élèves partent en même

temps et essaient de découvrir un maximum de postes dans un temps limité. Les postes sont éparpillés autour du point de départ et leur valeur varie en fonction de leur difficulté.

Dans le cadre scolaire, il est préférable de ne pas laisser les élèves seuls, mais de former des groupes de deux à quatre élèves. Ainsi, à l'aspect stimulant de la compétition s'ajoute l'expérience de la coopération au sein des différents groupes.

Après avoir déterminé la forme que prendra sa course d'orientation, il faut choisir le périmètre le plus sûr possible, créer les cartes d'orientation et se procurer le matériel spécifique: balises, poinçons et carte de poinçonnage. Ce matériel peut être acheté pour le centre scolaire (une centaine de francs) ou alors être emprunté sous forme de mallette auprès de l'animation en EPS de la HEP.

«Dans le cadre scolaire, cette activité peut facilement être adaptée pour des élèves du cycle 2.»

Avant de se lancer, il est important de préparer les élèves en classe en renforçant leurs compétences au niveau de l'orientation et de la lecture de carte.

Toutes ces étapes nécessitent de l'investissement de la part de l'enseignant. C'est pourquoi il est conseillé de réaliser ce projet pour plusieurs classes et de réinvestir le travail effectué sur le long terme. Faire confiance



Compétitivité et coopération pour découvrir

aux élèves, favoriser leur autonomie, leur permettre de porter un regard nouveau sur un environnement familier sont autant de raisons qui font de la course d'orientation une activité motivante et pleine de sens.

Nicolas Galliano & Yannick Pont •
Team Animation
Education physique, HEP-VS

Liens pour aller plus loin



- 1. Présentation de la course d'orientation par la Fédération française de course d'orientation
<https://youtu.be/evYFjPed8Zs>
- 2. Dossier pédagogique de l'animation en EPS de la HEP-VS
<https://animation.hepvs.ch/education-physique>
<https://bit.ly/3deRha5>