

METHODE FEDERALE



Course d'Orientation
Fédération Française



PREAMBULE

Cette méthode a pour objectifs :

- de définir la formation du coureur d'orientation, du débutant jusqu'au coureur de haut niveau.*
- de définir des niveaux de compétences et savoir faire.*
- de définir des niveaux traçage au regard de compétences*

C'est, donc à la fois, un référentiel d'apprentissage et de traçage

La réussite de l'apprentissage est étroitement liée à la conception des parcours d'orientation aussi bien lors de l'initiation que lors des compétitions. Le traçage des parcours est donc, en partie, une mise en situation d'apprentissage nécessaire aux acquisitions techniques et savoir faire de l'orienteur.

Ainsi l'éducateur et le traceur ont un objectif commun : la formation du coureur d'orientation, l'un par la mise en situation d'apprentissage l'autre par l'élaboration de parcours adapté au niveau.

La méthode fédérale est bâtie en forme de tableau à deux entrées, utilisable dans les 2 sens, de manière à mettre en regard l'étroite liaison qu'il existe entre l'apprentissage et le traçage :

- La colonne de gauche par les compétences et savoir faire techniques nécessaires à l'acquisition de chaque niveau*
- La colonne de droite par les principes et niveaux de traçage à respecter pour l'acquisition et l'ancrage des savoir faire.*

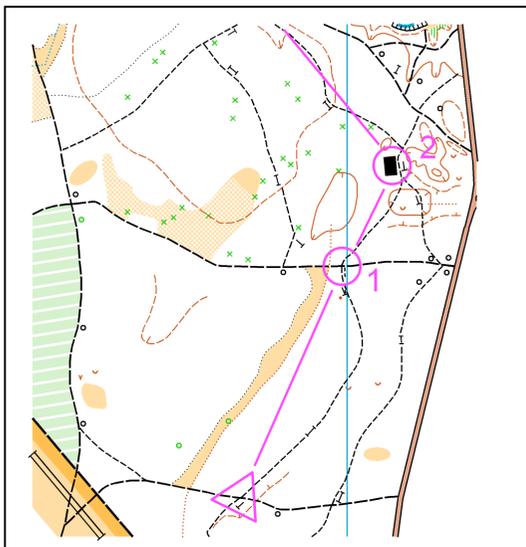
L'objectif final est de développer des compétences progressives et d'acquérir des connaissances que le pratiquant devra ensuite valider par la réussite d'évaluations successives et/ou à travers sa pratique compétitive

*N'oubliez jamais que « **Tracer un parcours, c'est penser un itinéraire** »*

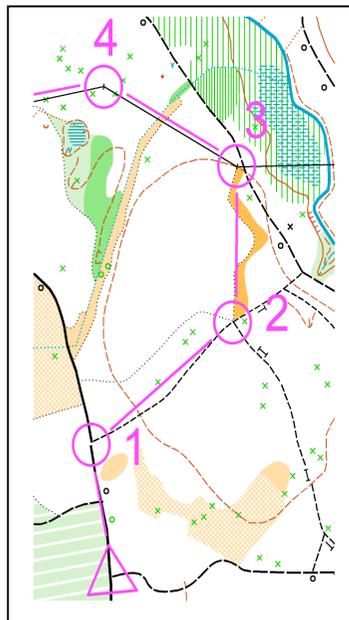
Compétences et savoir faire pédestres

| ACQUISITION DES FONDAMENTAUX | REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS |
|--|--|
| <p>1 - Compréhension et orientation de la carte (éventuellement utilisation de carte simplifiée) T1 T2</p> <p>2 – Compréhension des symboles et des couleurs les plus simples</p> <p>3 - Acquisition des fondamentaux techniques : la tenue de la carte Pliée et Orientée, la position du Pouce sur la carte pour le suivi de l'itinéraire (méthode P.O.P)</p> <p>4 - connaître les lignes les plus nettes et être capable de les utiliser en courant T3</p> | <p>T1 : Le parcours doit être tracé sur un terrain comportant des éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux. Les postes sont toujours sur des lignes identiques et aux changements de direction. Un seul itinéraire possible. Le point d'attaque est confondu avec le poste. Choisir des postes faciles : bâtiment, jonction ou croisement de chemins.</p> <p>T2 : mêmes caractéristiques : seuls seront proposés des changements de lignes au poste</p> <p>T3 : mêmes caractéristiques : proposer des changements de mains lignes durant l'itinéraire. Ne pas proposer plus de deux changements de lignes durant le circuit</p> |

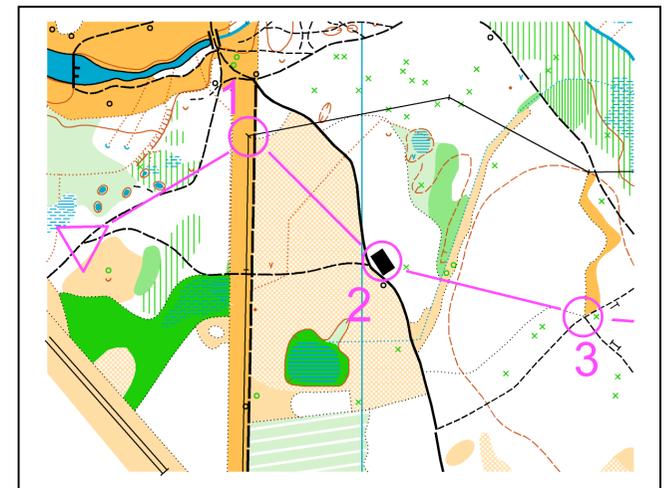
T1



T2



T3



ACQUISITION DES TECHNIQUES DE BASES

REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS

6 - Approfondissement dans la connaissance et l'utilisation des lignes
7 - Connaître la symbolique du circuit de compétition sur la carte (départ – poste – arrivée)
8 - Etre capable de progresser sur le terrain en tenant la carte devant soi et être capable de percevoir avec anticipation les changements de lignes
9 – Approfondissement de la connaissance des symboles et des différentes lignes T5
10 – Etre capable d'évaluer un choix d'itinéraire simple par des lignes et d'estimer les différences de distances T4
11 – Etre capable d'observer les éléments situés de part et d'autre des lignes. Découverte de la notion de point d'attaque et de ligne d'arrêt T4
12 – Etre capable de couper sur une distance inférieure à 100m. Contrôle de la direction de course à la boussole T6
13 – Acquisition de la technique de la boussole : orientation de la carte et visée précise sur une ligne sur une distance de moins de 200m. Contrôle systématique de la sortie de poste à la boussole

La difficulté du parcours reste identique au niveau précédent : éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux par des chemins, des sentiers des espaces découverts, bâtiments,... Postes évidents faciles à identifier. Possibilités d'utiliser des rochers falaises, clôtures...

T4 : Les postes sont à proximité des lignes et du point d'attaque mais parfaitement visibles de celui-ci et faciles à identifier, avec des lignes d'arrêt évidentes derrière le poste. Des choix d'itinéraires sur des lignes de nature et de « courabilité » identiques peuvent être proposés

T5 : orientation sur diverses lignes de nature et de difficultés différentes

T6 : Possibilité de couper sur des terrains totalement ouverts avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des lignes doit être parfaite

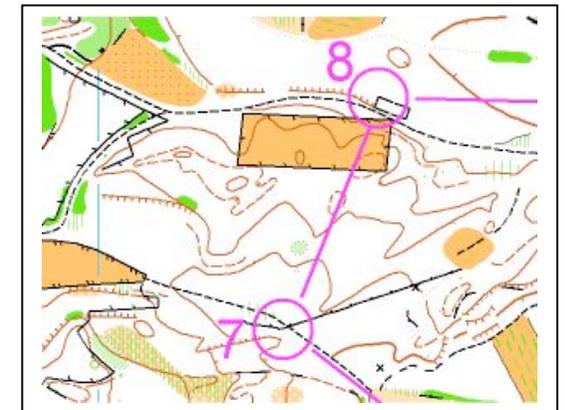
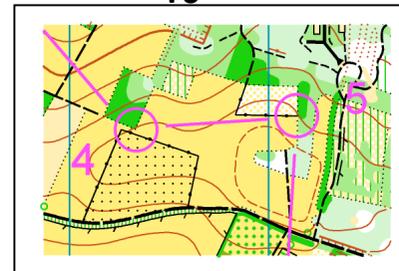
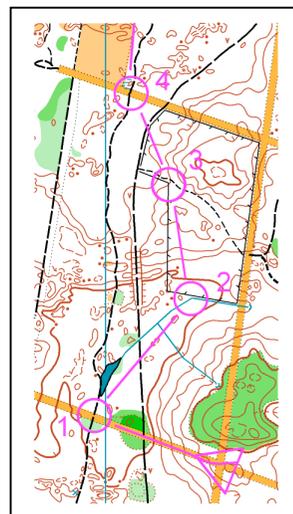
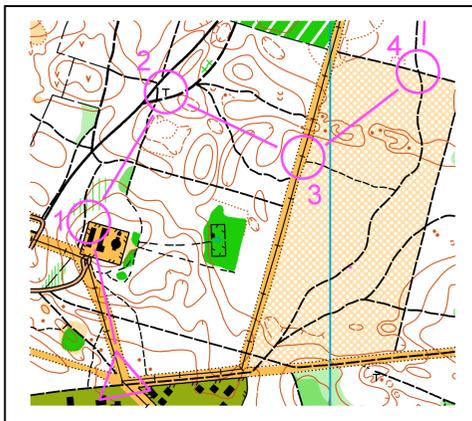
T7 : orientation sommaire facile vers des lignes d'arrêt sûres. La visibilité est bonne et les distances sont inférieures à 200m

T4

T5

T6

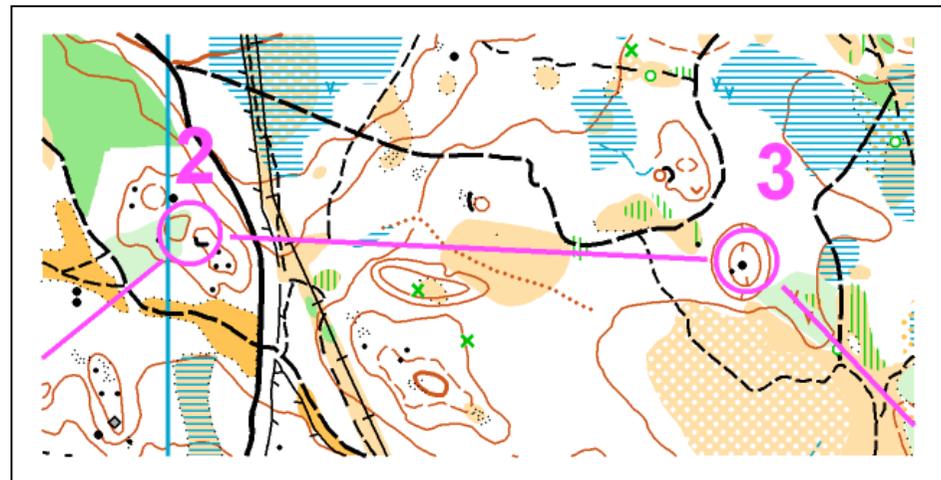
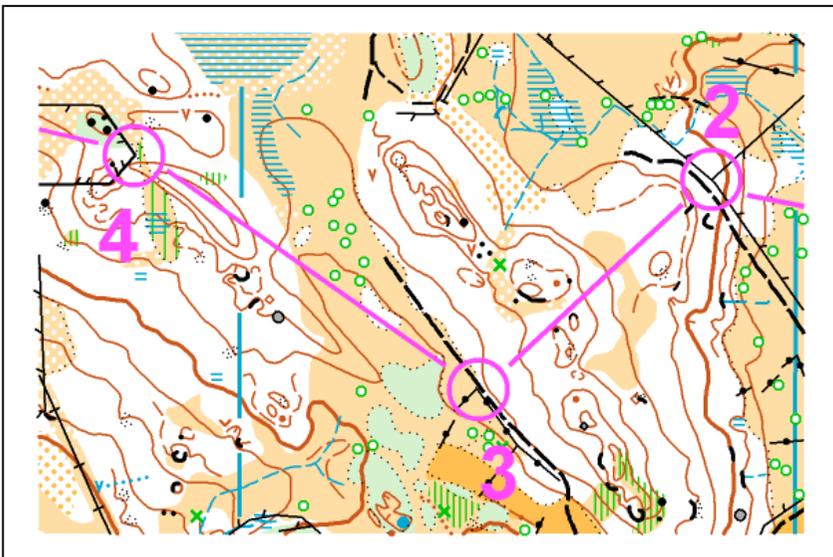
T7



| ACQUISITION DES NOTIONS DE RELIEF, DE VEGETATION, DE VISEE | REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS |
|--|--|
| <p>14 – Etre capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), les grandes formes de relief (grande ou petite colline ou dépression)</p> <p>15 – Etre capable de lier la notion de couleur à la notion de pénétrabilité</p> <p>16 – Etre capable de prendre une visée pour se rendre au poste (notion de point d'attaque) et utiliser toutes techniques d'orientation pour se rendre au poste (Utilisation de points d'appui et vérification systématique de la sortie de poste à la boussole) T8 T9</p> <p>17 – Etre capable de maîtriser la lecture du nivellement pour se diriger et être capable d'utiliser des lignes de relief T8 T9</p> | <p><i>Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile mais la pénétrabilité doit rester bonne. Le terrain doit être constitué d'un réseau de lignes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes.</i></p> <p><i>Les postes deviennent plus difficiles (sommet de colline, entre les collines, rocher évident) mais toujours précédés d'un point d'attaque net</i></p> <p>T8 : <i>orientation à partir de la lecture de relief facile. Poste au sommet des collines. Possibilité d'utiliser des lignes de crêtes comme main courante sur très courte distance</i></p> <p>T9 : <i>proposer de l'orientation de précision dans l'approche du poste sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes</i></p> |

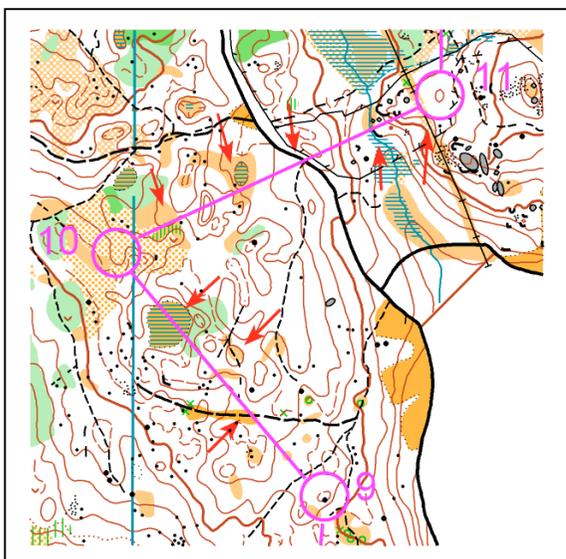
T8

T9

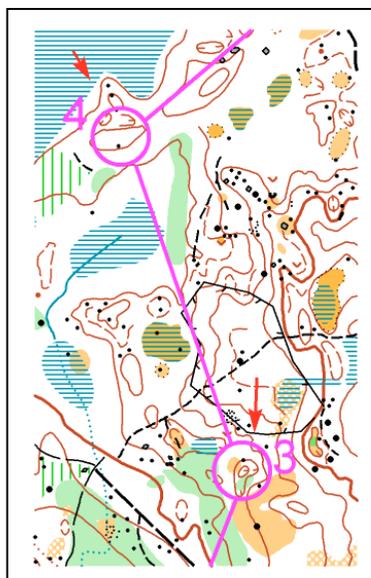


| ACQUISITION DES AUTOMATISMES DE BASE | REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS |
|---|--|
| <p>18 – Etre capable de simplifier l’itinéraire et d’effectuer une déviation volontaire</p> <p>19 – Etre capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, de la « courabilité » et d’adapter sa vitesse de course</p> <p>20 – Etre capable de sélectionner et d’organiser les éléments pertinents à la réussite de l’itinéraire</p> <p>21 – Etre capable d’estimer la distance sur une distance maximale de 200m</p> <p>22 - Etre capable de réaliser un choix d’itinéraire en terrain accidenté en étant capable de prendre en compte la lecture du relief.</p> <p>23 – Etre capable d’associer et d’utiliser à bon escient les différentes techniques d’orientation : visée sommaire et précise - lecture sommaire et précise de la carte (notion de point d’appui)</p> | <p><i>Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. Eviter les terrains difficilement pénétrables. Les détails du terrain sont facilement identifiables. A la différence des circuits faciles, les postes peuvent être des éléments de relief (colline, dépression, avancée bien marquée ou falaise) avec obligatoirement un point d’attaque précis situé à moins de 200m du poste et une ligne d’arrêt claire</i></p> <p><i>Il est nécessaire d’aller progressivement vers de l’orientation dans tous types de terrain en évitant des zones peu riches en éléments d’orientation qui privilégient uniquement la course</i></p> <p>T10 : orientation sommaire avec des points d’appui et des points d’attaque évidents</p> <p>T11 : orientation de précision en direction de postes relief facile avec des lignes d’arrêt évidentes</p> <p>T12 : orientation de précision en direction de postes de relief simple</p> |

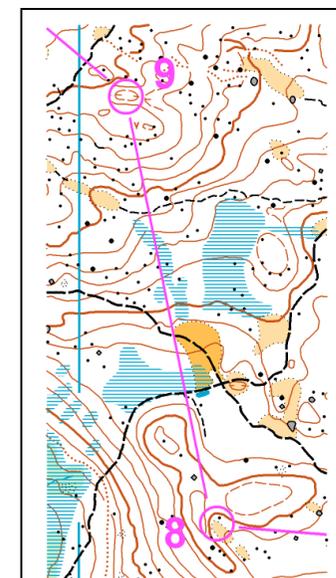
T10



T11

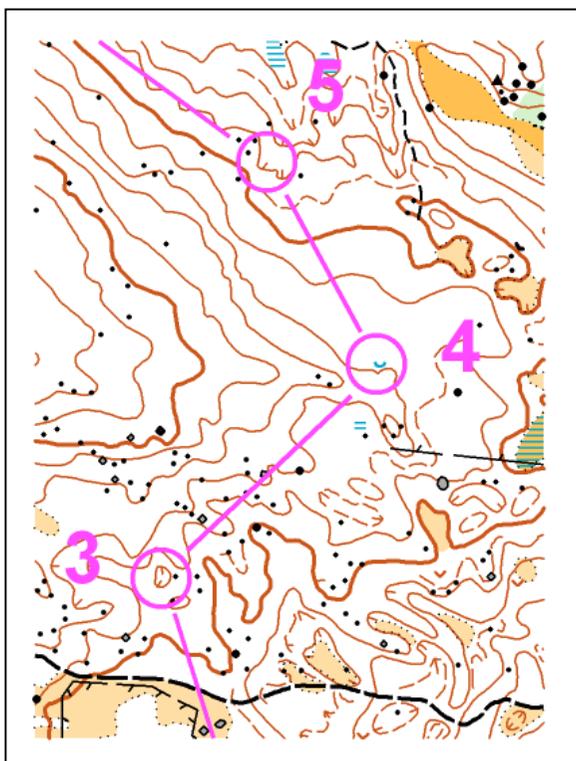


T12

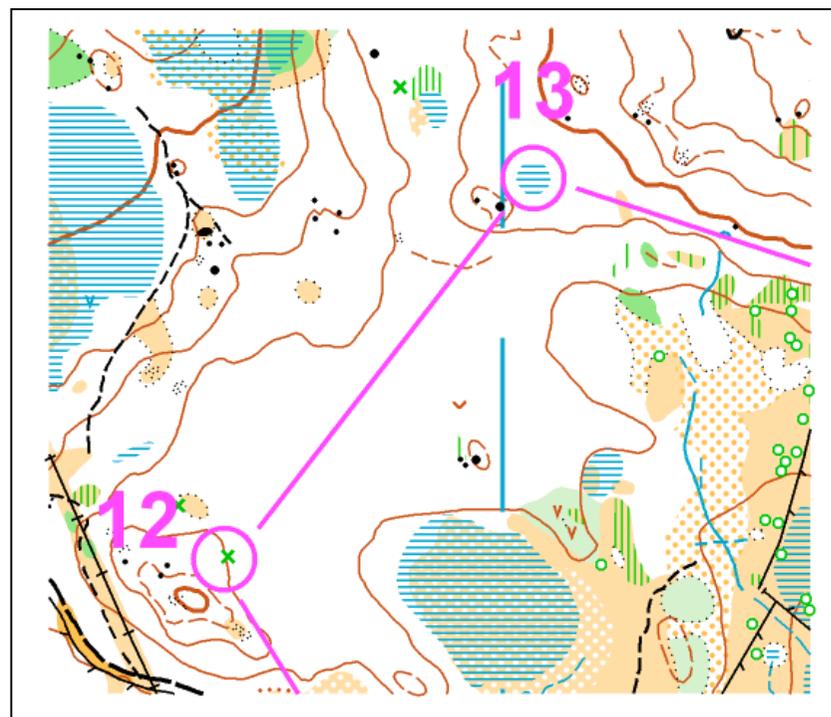


| ANTICIPATION ET ADAPTATION | REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS |
|---|--|
| <p>24 – Etre capable de sélectionner les informations pertinentes dans le secteur du poste</p> <p>25 - Etre capable d'attaquer un poste fin à partir d'un point d'attaque précis</p> <p>26 – Etre capable d'adapter sa vitesse de course en fonction du terrain, de ses capacités physiques et techniques</p> | <p><i>Les parcours doivent, à ce niveau, faire appel à des capacités à planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course (sûreté et prise de risque) en fonction du terrain et de ses capacités personnelles. L'attaque du poste se fera sans ligne d'arrêt évidente derrière le poste</i></p> <p><i>Utilisation de tous les types de terrain sauf les très difficiles physiquement</i></p> <p>T13 : postes sans lignes d'arrêt</p> <p>T14 : attaque du poste dans une zone avec peu de détails</p> |

T13

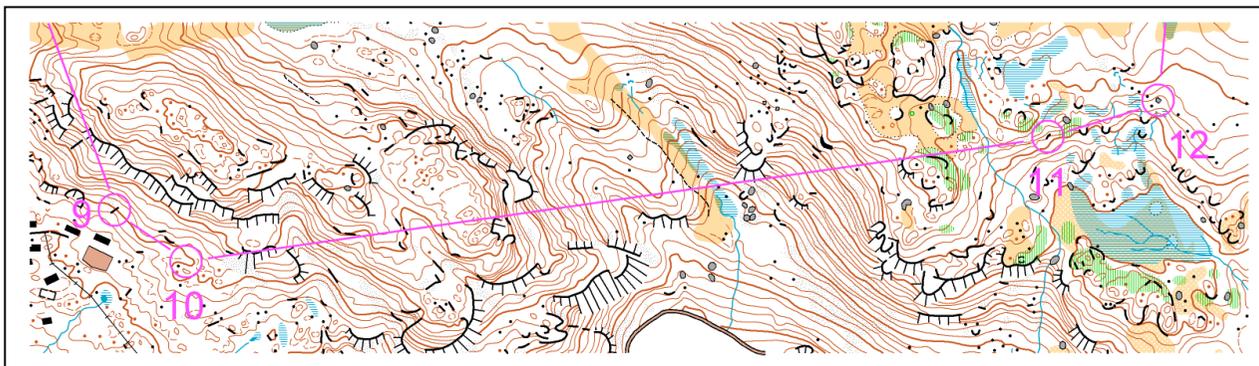


T14



| STRATEGIE ET PERFORMANCE | REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS |
|---|---|
| <p>27 - Etre capable d'estimer un écart de direction 28 – Etre capable de trouver des postes difficiles dans un terrain peu détaillé avec peu de point de repère 29 – Etre capable de réaliser des itinéraires ou poste à poste sans ligne ou main courante dans un flanc 30 – Etre capable d'adapter sa technique d'orientation au problème d'orientation posé. Gestion tactique de la course 31 – Etre capable de résoudre des choix d'itinéraire difficiles 32 – Etre capable de s'orienter en terrain à visibilité réduite</p> | <p><i>Ces circuits doivent être adaptés aux coureurs du plus haut niveau. Les caractéristiques de ces circuits sont les suivantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - orientation dans les zones de relief difficiles - Utilisation de terrains riches en détails et petits détails - Absence de mains courantes - Visibilité réduite <p>T15 : proposer des choix d'itinéraire difficiles T16 : orientation sommaire avec lecture de relief difficile. Terrain très difficile avec de l'orientation dans les flancs T17 : orientation fine en terrain détaillé</p> <p>PARTICULARITES <i>Circuits destinés aux concurrents âgés :</i> <i>Ces circuits doivent offrir des problèmes techniques plus difficiles mais avec une composante physique plus facile</i></p> |

T15 - T16



T17

