

## Orientation - Cycle 3

	<b>Compétence spécifique</b>
<b>Adapter ses déplacements à différents types d'environnements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer (marcher, courir) d'un lieu à un autre en choisissant l'itinéraire le plus adapté dans des milieux plus ou moins familier (parc public aménagé) et dans des milieux inconnus (forêt):</li> <li>• Se situer par rapport à 2 ou 3 repères significatifs (points remarquables, lignes de déplacement) en précisant les directions et les distances.</li> <li>• Risquer un itinéraire plutôt qu'un autre : choisir un itinéraire en fonction du temps et non de la distance donnée par la carte.</li> <li>• Effectuer en permanence la relation entre la carte et le terrain : faire le point régulièrement pour se situer, et situer la balise suivante</li> <li>• Se déplacer à pied, mais aussi en vélo, en kayak...</li> <li>• Gérer son effort et s'engager de façon continue sur de longues distances et des terrains variés : adapter le déplacement aux difficultés du terrain (marche en côte par exemple)</li> <li>• Observer précisément le milieu pour diminuer les incertitudes : rechercher les indices confirmant les hypothèses, j'entends les voitures de ce côté donc ma carte est bien orientée</li> <li>• Chercher à réaliser un parcours le plus rapidement possible lors d'une course d'orientation : à partir de la lecture de cartes où figurent des indices, noter sur sa fiche-résultat l'emplacement des balises trouvées</li> </ul>
	<b>Compétences générales</b>
<b>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans les activités : <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : marcher, ou courir, selon les données du terrain, en tentant des raccourcis, en contournant des obstacles...</li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de parcours (nombre de balises trouvées ou temps approximatif réalisé) et le réaliser.</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté de plus en plus diversifiées : réaliser un parcours orientation en étoile par équipes de 3 dans un milieu inconnu.</li> <li>- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de déplacement aux caractéristiques du terrain et à ses ressources physiques pour finir le parcours dans le temps imparti sans être trop fatigué.</li> </ul> </li> <li>• Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : se déplacer à pied ou avec d'autres moyens dans des environnements avec incertitude : rouler à bicyclette sur des chemins forestiers, effectuer un trajet en kayak sur un petit étang, franchir une dune de sable..</li> </ul>
<b>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant de manière adaptée ses ressources sensorielles, motrices, mentales, ses connaissances et des représentations graphiques: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance : récupérer un objet quel que soit son emplacement, dans le temps minimum.</li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : sur les outils utilisé (boussoles), sur les différentes façons de représenter des trajets, sur la cartographie, sur l'environnement caractéristiques des milieux inconnus (la mousse au pied d'un arbre annonce le nord...) C'est l'occasion de faire le lien, des passerelles avec d'autres disciplines (géographie, sciences de la terre...)</li> <li>- pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts (pour se rendre d'un lieu dans un autre , effectuer une randonnée), dans les différents types de terrain, tout en conservant le potentiel de réflexion nécessaire à cette activité</li> <li>- pour organiser des courses d'orientation, des jeux de pistes pour d'autres enfants ou d'autres classes, une randonnée en cas de classe de découverte,...</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser une carte y compris IGN, des outils (boussole, montre,...), repérer des éléments du trajet (rideau d'arbres, barrières, ruisseaux...) ou des points remarquables (arbres particuliers, château d'eau, monticule, cabane...), écouter les bruits (voitures sur une route, bruit d'un ruisseau, d'un torrent,....)</li> </ul> </li> </ul>

Compléments programme activités d'orientation 2002 - Direction de l'enseignement scolaire - Bureau du contenu des enseignements - <http://www.eduscol.education.fr/>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des volumes sur une carte (courbe de niveau)</li> <li>- Mesurer des distances, des secteurs angulaires, des durées, le relief,...en modulant en fonction des dénivelés pour réaliser le parcours demandé.</li> <li>• Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, déplacements... :       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer de la notion de distance à celle de durée pour optimiser les déplacements</li> <li>- Prévoir la durée de son déplacement et le contractualiser</li> </ul> </li> <li>• Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) :       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa vitesse de déplacement aux caractéristiques du terrain à parcourir.</li> <li>- Se repérer avec exactitude dans l'espace en combinant les paramètres pour choisir la solution adaptée : distance sur carte, courbes de niveau, types de déplacements.</li> <li>- Il vaut mieux marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise...</li> </ul> </li> <li>• Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance :       <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier : choisir parmi plusieurs parcours différents celui qui est adapté à ses capacités d'endurance ou à son mode de déplacement le plus maîtrisé (marche, course, en vélo, en kayak, en ski...), prévoir les difficultés du terrain et choisir les moments de récupération et de réflexion.</li> </ul> </li> <li>• pour s'engager dans une situation de risque mesuré : décider de prendre un raccourci à travers le bois, de contourner un obstacle...</li> <li>• Évaluer, juger ses actions, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs :       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le système de vérification (poinçon) du passage aux balises.</li> <li>- Savoir dire qui a fait le meilleur parcours (en tenant compte du temps, des balises trouvées...)</li> <li>- Situer des objets par rapport aux autres par le geste, le langage oral, le dessin (en inventant une légende, en respectant globalement une échelle...) ... par rapport à des repères permanents,</li> </ul> </li> <li>• Identifier et décrire:       <ul style="list-style-type: none"> <li>- La situation de points remarquables, les caractéristiques des lignes de déplacement, par le geste, le langage oral, le dessin (en inventant une légende, en respectant globalement une échelle...)... par rapport à des repères permanents (autres éléments de l'environnement) Exemple : Cacher un objet et décrire le déplacement et/ou l'endroit à un autre enfant pour qu'il le retrouve rapidement (en limitant ou non le nombre d'éléments de la description)</li> <li>- Différents types d'effort et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort long et pas trop intense (course de durée : parcours d'orientation en endurance), savoir prendre son pouls...</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on peut expliquer aux autres :       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles simples de vie collective, de sécurité (y compris la sécurité routière), de respect de l'environnement, d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres...</li> <li>- Ne pas sortir de l'espace proposé à l'activité, ne pas traverser de route, en chronométrant, en vérifiant sur les feuilles de route le passage effectif des enfants par les points demandés</li> <li>- Ne pas boire une eau qu'on ne connaît pas</li> <li>- Respecter les plantations, ne pas cueillir les fleurs rares...</li> </ul> </li> <li>• Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets :       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Écouter, argumenter, justifier, lors de courses en groupes afin d'optimiser les stratégies : remettre en cause des choix stratégiques en cours d'activité.</li> <li>- Aider un camarade ayant perdu des repères significatifs lui permettant d'orienter sa carte : poser une question : « qu'est-ce qui se voit bien et ne change pas d'emplacement ? Exemples de projets :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rejoindre le centre de classe de découverte après avoir été déposé avec un adulte par le car à une distance donnée du centre avec une carte et sans boussole</li> <li>- Organisation de manifestations sportives prenant en compte l'orientation (randonnée,...)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Connaître et assurer plusieurs rôles : coureur, contrôleur, responsable de la sécurité, par exemple :       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer la sécurité par l'élaboration des règles propres aux terrains rencontrés, par la surveillance des limites de la zone de travail pendant l'activité de ses camarades.</li> </ul> </li> </ul>

