

# Course aux balises - Je cours en m'orientant (TAC4)

## Contenu d'enseignement-apprentissage visé

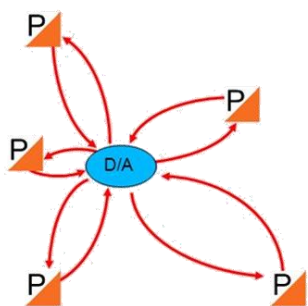
Courir et se repérer dans l'espace à l'aide d'un plan ou d'une carte.

### But de la tâche

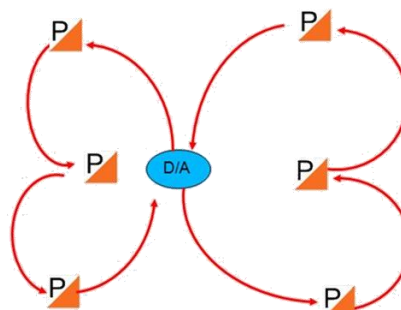
- Se repérer dans l'espace à l'aide d'une carte ou d'un plan autour du collège.
- Choisir un parcours adapté à la course régulière pour courir tout le long du parcours.

### Dispositif, consignes et organisation

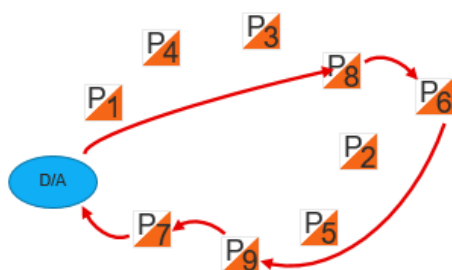
L'enseignant·e peut amener de la variation dans les séances d'entraînement d'endurance à travers l'apprentissage de la course d'orientation (CO). Pour favoriser l'appropriation de l'environnement et des outils constitutifs de la pratique par les élèves (plan, carte, carton de contrôle, etc.), quatre suggestions peuvent être adaptées tout en gardant l'organisation de l'espace de course avec des balises<sup>4</sup> (environ neuf balises). Nous les proposons dans un ordre de priorité, permettant ainsi de construire progressivement l'enchaînement de recherche de plusieurs postes.



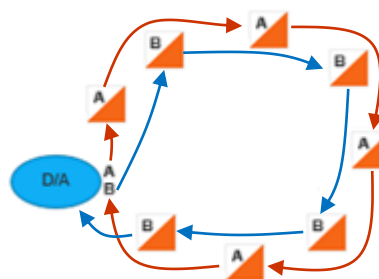
1. Course en étoile



2. Course papillon



3. Course aux points



4. Course relais

L'enseignant·e privilégiera la formation de duos de course (homogènes ou hétérogènes) pour chercher et trouver les postes. Elle ou il veillera à ce que les membres des duos assurent à tour de rôle la responsabilité du cheminement jusqu'au(x) poste(s). Les déplacements doivent être effectués, en principe, sans marcher ni s'arrêter. Lien vers des ressources utiles mobilesport.ch : *S'orienter avec assurance* (OFSPPO, 2019) et *Course d'orientation Cahier pratique* (OFSPPO, 2009).

### Critère(s) de réalisation

- Orienter la carte de manière à respecter le placement des bâtiments.
- Avant de partir, repérer la direction à suivre sur la carte et dans le terrain.

### Variantes

- Courir avec un·e camarade qui contrôle le parcours.
- Courir et aller chercher des postes à l'aide de photos.
- Visualiser et mémoriser le parcours avant de le réaliser sans la carte.

<sup>4</sup> Les cônes deviennent les balises à chercher : pinces de CO, image, QR code, no d'identification à mémoriser, fanions, etc