

La CO, vous connaissez ?

La course d'orientation, ou « CO » pour les initiés, est un sport de pleine nature, où l'objectif est de parcourir le plus rapidement possible un circuit matérialisé par des balises, que le coureur doit découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte spéciale d'orientation et éventuellement une boussole.

La carte d'orientation est un équipement sportif à part entière

Les couleurs sont simples à mémoriser :

Noir Les éléments d'origine humaine ainsi que les rochers et les falaises

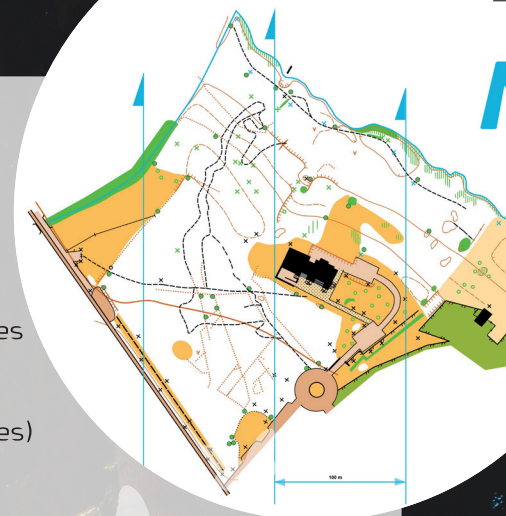
bleu L'eau

jaune Les parties déboisées qui laissent passer le soleil (prés - friches)

blanc La forêt (parties boisées)

vert La densité de végétation

marron Les formes de terrain (relief)



Espace Sport Orientation

L'Espace Sport Orientation (ESO) est un équipement complémentaire à la carte d'orientation, qui facilite l'organisation des séances d'EPS.

Il s'agit d'un réseau de postes installés à titre permanent sur des détails caractéristiques du terrain.

Ce réseau figure sur une carte modèle qui permet de préparer des exercices sans la contrainte de poser ou de déposer les balises. Ceci permet un gain de temps et d'énergie pour l'animateur ou l'enseignant.



Comment élaborer une carte ou un ESO ?

Vous disposez d'une enceinte dans votre établissement, d'un complexe sportif ou d'un parc à proximité, rien de plus facile. Pour que votre projet soit cohérent, nous vous conseillons fortement de le mener en concertation avec un club local ou le comité départemental de course d'orientation. Les collectivités participent généralement à son financement.





#6 bonnes raisons d'enseigner et de pratiquer la course d'orientation

- #1 Développer l'autonomie et la prise d'initiative, en apprenant à s'orienter dans un espace proche et lointain tout en décidant et choisissant son chemin librement.
- #2 Expérimenter et s'adapter à des espaces inconnus (parcs, forêts) tout en apprenant à connaître et respecter l'environnement.
- #3 Maîtriser la lecture d'un plan simplifié ou d'une carte d'orientation tout en courant.
- #4 Échanger et discuter sur les choix d'itinéraire en respectant l'avis de chacun, et en assumant les réussites et les erreurs seul ou en groupe.
- #5 Éduquer à la sécurité par la prise de risque contrôlé.
- #6 Apprendre à gérer ses émotions et gagner en confiance et en estime de soi.

Les conventions FFCO/Sports scolaires

Les conventions avec l'USER, l'UNSS et l'UGSEL sont signées au niveau national et peuvent être déclinées au niveau régional et départemental.

Pour un établissement scolaire, passer une convention avec un club local permet de mutualiser l'ensemble des aspects matériels (cartographie, balises...) mais aussi les aspects qualitatifs tels que la formation et l'encadrement.



UNE PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

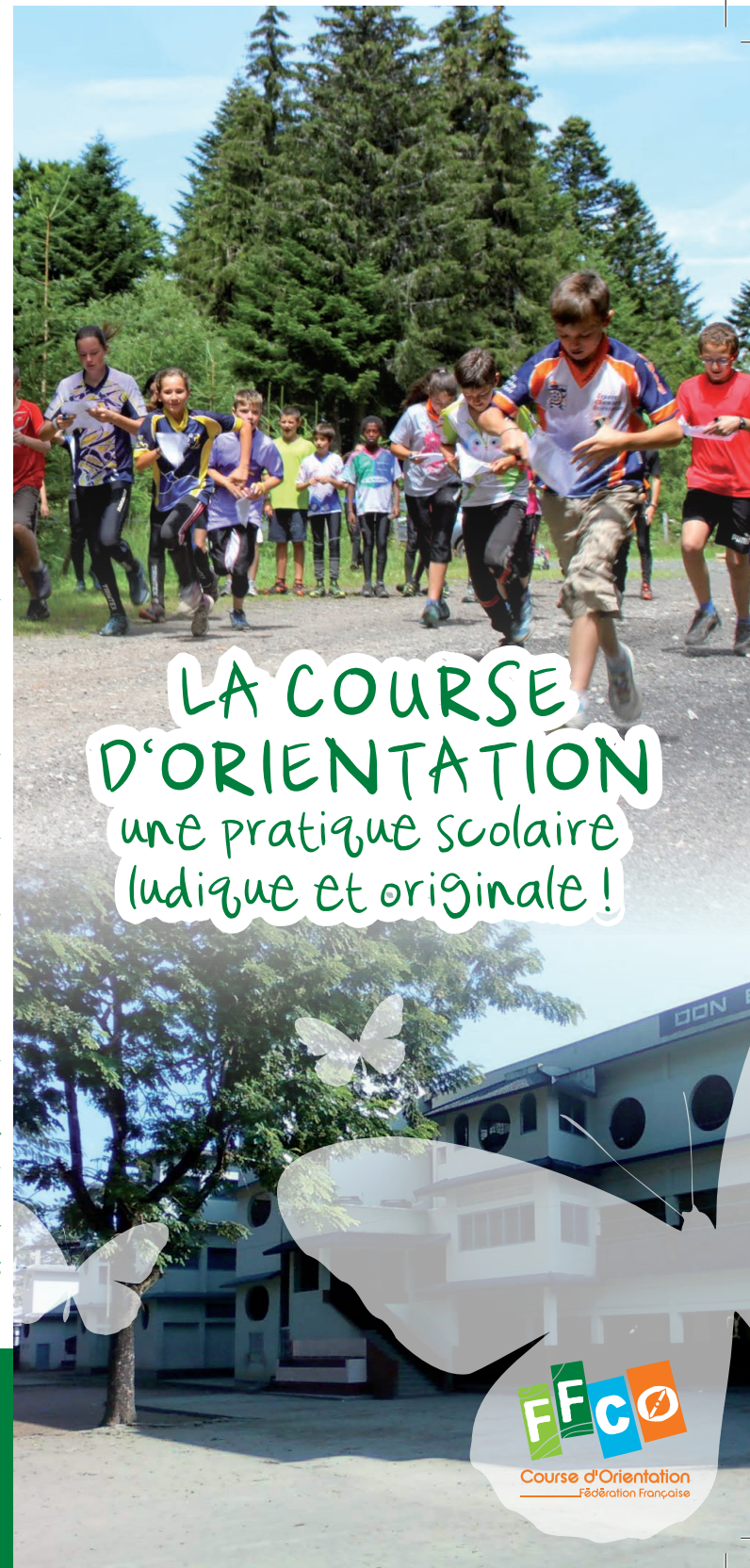
Pour une approche à la fois ludique et en toute sécurité, des fiches pédagogiques sont disponibles auprès de la FFCO : contact@ffcorientation.fr

Contact club

Pour trouver un club et en savoir plus sur la course d'orientation : www.ffcorientation.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE COURSE D'ORIENTATION
15 passage des Mauxins – 75019 PARIS
01 47 97 11 91 – contact@ffcorientation.fr



LA COURSE D'ORIENTATION
une pratique scolaire ludique et originale !

