

METHODE FEDERALE



Course d'Orientation
Fédération Française

Pédestre - VTT - Ski



Edition
2016

FFCO
Direction Technique Nationale

SOMMAIRE

PREAMBULE.....	3
COMPETENCES ET SAVOIR-FAIRE PEDESTRES	4
Acquisition des fondamentaux.....	4
Acquisition des techniques de bases.....	5
Acquisition des notions de relief, de végétation, de visée.....	6
Acquisition des automatismes de base	7
Anticipation et adaptation	8
Stratégie et performance	9
Spécificité du sprint urbain.....	9
Acquisition des techniques et automatismes de bases.....	10
Perfectionnement des automatismes	12
Anticipation et rapidité dans la prise de décision	13
COMPETENCES ET SAVOIR-FAIRE VTT/SKI.....	15
Acquisition des techniques de bases.....	16
Acquisition des notions de relief	18
Perfectionnement du pilotage	18
Acquisition des automatismes de bases.....	20
Anticipation et adaptation	22



PREAMBULE

Cette méthode a pour objectifs :

- de définir des niveaux de compétences et savoir-faire, du coureur d'orientation à pied, à VTT, à Ski du débutant jusqu'au coureur confirmé,
- de définir et mettre en adéquation les niveaux traçage au regard de compétences souhaitées.

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 sur les compétitions.

La méthode fédérale est bâtie sous forme d'un tableau à deux entrées, de manière à mettre en regard l'étroite liaison existante entre l'apprentissage et le traçage :

- Colonne de gauche : entrée par les compétences et savoir-faire techniques nécessaires à l'acquisition et l'obtention de chaque niveau
- Colonne de droite : entrée 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

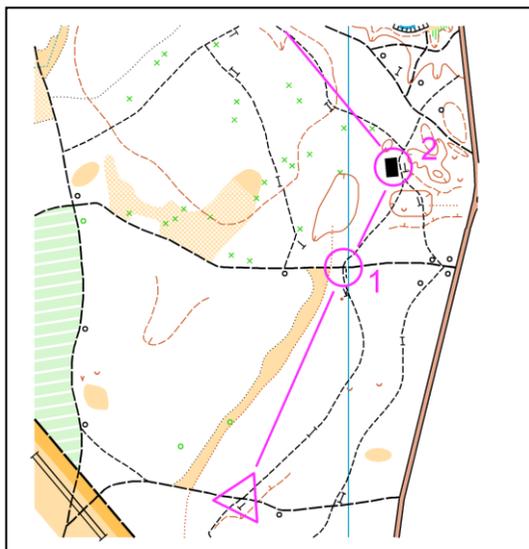
N'oubliez jamais que « **Tracer un parcours, c'est penser un itinéraire** »



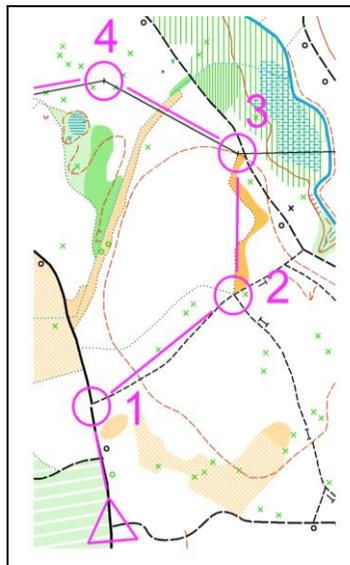
COMPÉTENCES ET SAVOIR-FAIRE PÉDESTRES

Acquisition des fondamentaux	Règles de traçage nécessaires 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 - Maîtrise des fondamentaux techniques : tels que la tenue de la carte Pliée et Orientée, la position du Pouce sur la carte pour le suivi de l'itinéraire = maîtrise de la méthode P.O.P.</p> <p>4 - Connaissance des lignes les plus nettes et capacité à 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 lignes durant l'itinéraire. Ne pas proposer plus de deux changements de lignes durant le circuit</p>

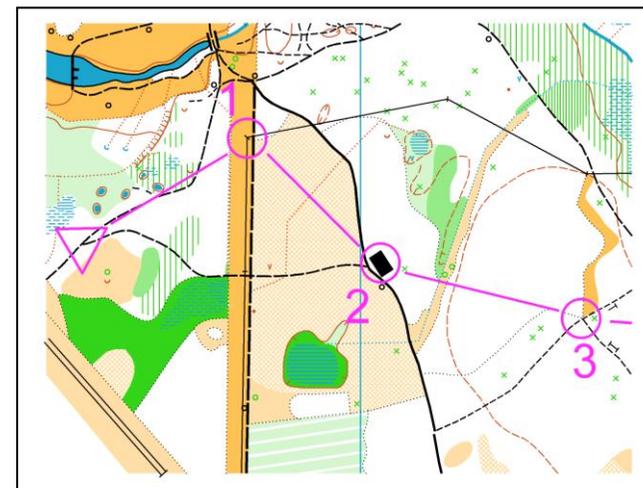
T1



T2



T3



Acquisition des techniques de bases

Règles de traçage nécessaires aux acquisitions

5 - Connaissance et utilisation des lignes directrices et des symboles plus approfondies.

6 - Connaître la symbolique du circuit de compétition sur la carte (départ - poste - arrivée)

7 - Est capable de progresser sur le terrain en tenant la carte devant soi et être capable de percevoir avec anticipation les changements de lignes

8 - Approfondissement de la connaissance des symboles et des différentes lignes T5

9 - Est capable d'évaluer et résoudre un choix d'itinéraire simple par des lignes et d'estimer les différences de distances T4

10 - 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

11 - Est capable de couper sur une distance inférieure à 100m. Contrôle de la direction de course à la boussole T6

12 - Maîtrise partielle de l'utilisation de la boussole : orientation de la carte et visée sommaire 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...

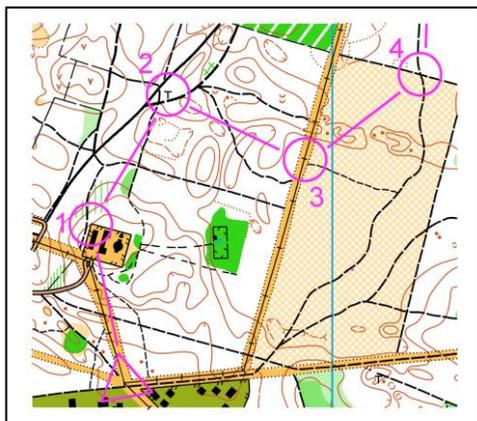
T4 : Les postes sont à proximité des lignes et du point d'attaque mais parfaitement visibles de celui-ci et facile à identifier, avec des lignes d'arrêt évidentes derrière le poste. Des choix d'itinéraires sur des lignes de nature et de « courabilité » identiques peuvent être proposés

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

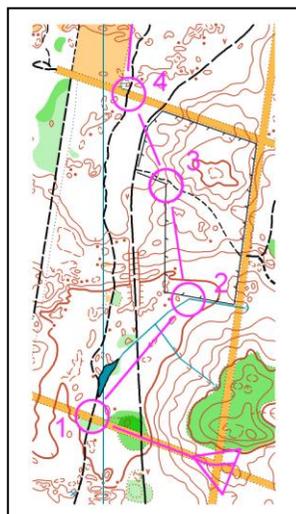
T6 : possibilité de couper (saut) sur des terrains totalement ouverts avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des lignes doit être parfaite

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

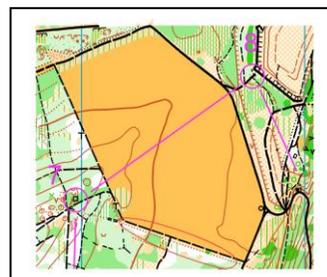
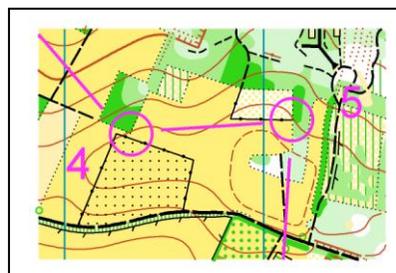
T4



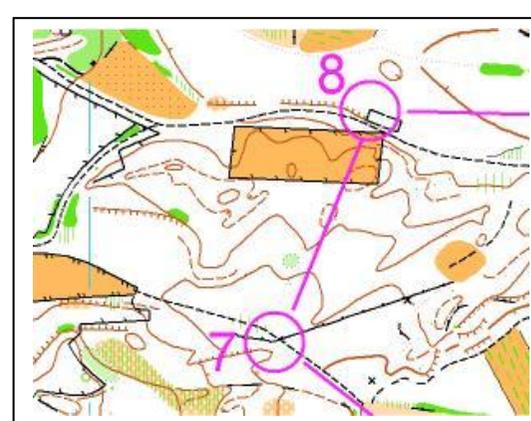
T5



T6



T7



Acquisition des notions de relief, de végétation, de visée

13 - Est capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), et d'utiliser les grandes formes de relief (grande ou petite colline ou dépression) pour s'orienter.

14 - Est capable de lier la notion de couleur à la notion de pénétrabilité et de s'orienter par rapport aux différences de végétation

15 - Est capable de prendre, à la fois, de prendre une visée (notion de point d'attaque) et d'utiliser toutes les 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

16 - Est capable de maîtriser la lecture du nivellement et les lignes de relief pour se diriger T9

Règles de traçage nécessaires aux acquisitions

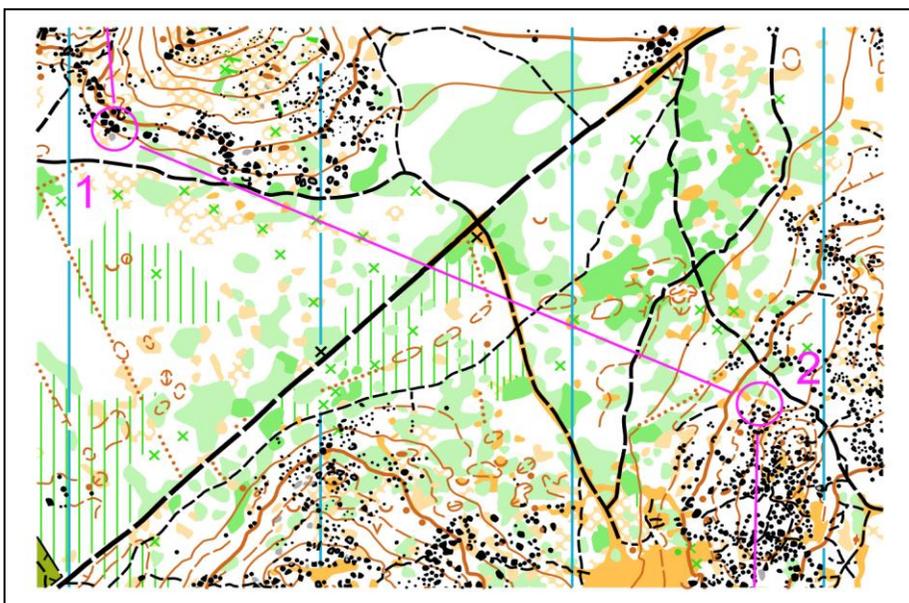
Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile mais la pénétrabilité doit rester bonne. Le terrain doit être constitué d'un réseau de lignes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes.

Les postes deviennent plus difficiles (sommets de colline, entre les collines, rocher, butte) mais toujours précédés d'un point d'attaque net

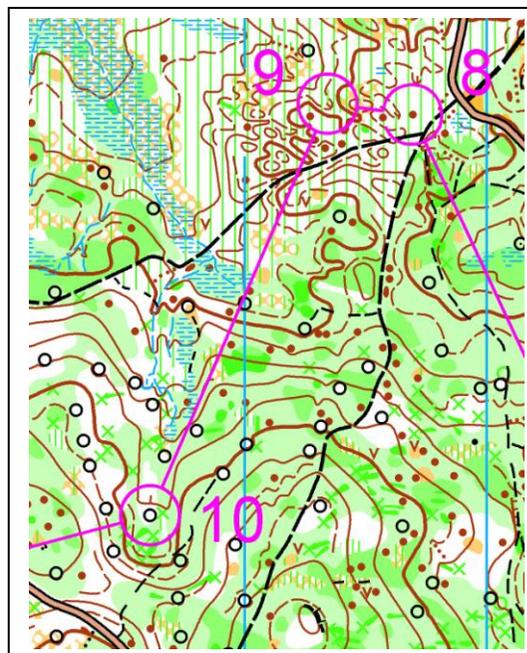
T8 : *proposer des choix d'itinéraire et de l'orientation de précision dans l'approche du poste sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes*

T9 : *orientation à partir de la lecture de relief facile. Poste au sommet des collines. Possibilité d'utiliser des lignes de crêtes ou des rentrants bien marqués comme ligne directrice ente 2 postes*

T8



T9



Acquisition des automatismes de base

- 17 - Est capable de simplifier l'itinéraire et d'effectuer une déviation volontaire
- 18 - Est capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, de la « courabilité » et d'adapter sa vitesse de course
- 19 - Est capable de sélectionner et d'organiser les éléments pertinents à la réussite de l'itinéraire
- 20 - Est capable d'estimer la distance sur une distance maximale de 200m
- 21 - Est capable de réaliser un choix d'itinéraire en terrain accidenté tout en prenant en compte la lecture du relief.
- 22 - Est 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)

Règles de traçage nécessaires aux acquisitions

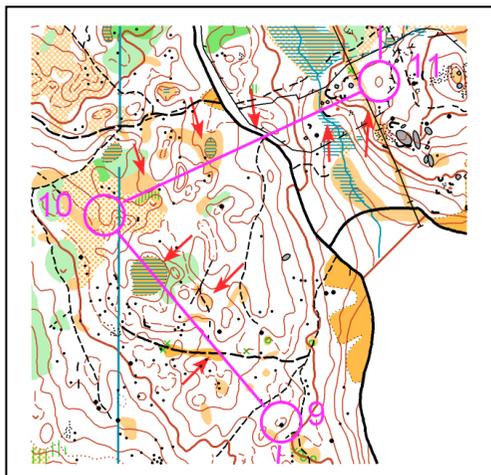
Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. Éviter les terrains difficilement pénétrables. Les détails du terrain sont facilement identifiables. A la différence des circuits faciles, les postes peuvent 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

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

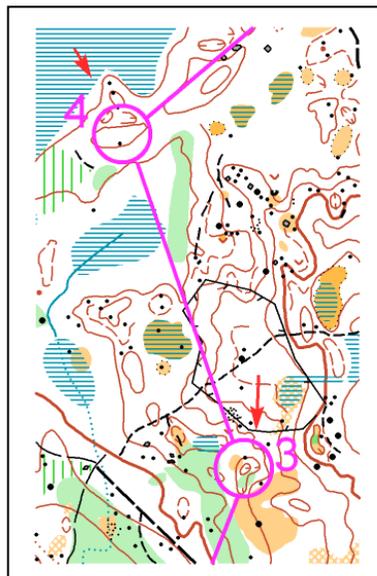
T10 : proposer de l'orientation sommaire avec des points d'appui et des points d'attaque évidents

T11 - T12 : proposer de l'orientation de précision en direction de postes au relief assez simple avec des lignes d'arrêt évidentes

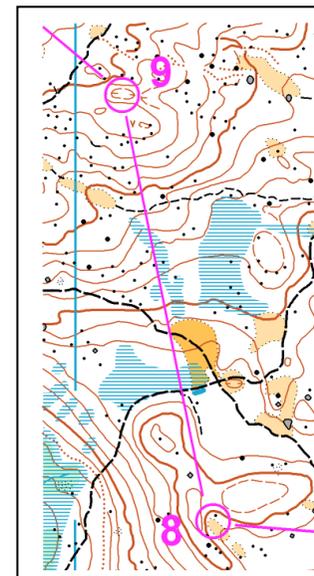
T10



T11



T12



Anticipation et adaptation

- 23 - Est capable de sélectionner les informations pertinentes pour planifier un itinéraire et dans le secteur du poste pour s'en approcher
- 24 - Est capable d'attaquer un poste fin à partir d'un point d'attaque précis
- 25 - Est capable d'adapter sa vitesse de course en fonction du terrain, de ses capacités physiques et techniques

Règles de traçage nécessaires aux acquisitions

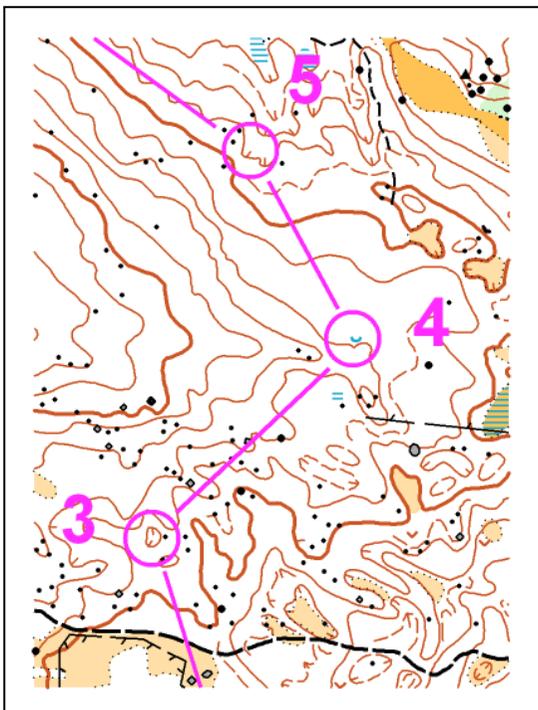
Les traçage, à ce niveau, doit exiger de la part du coureur des capacités à planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course (sûreté et prise de risque) en fonction du terrain et de ses capacités personnelles. L'attaque du poste se fait sans ligne d'arrêt évidente derrière le poste

Utilisation de tous les types de terrain sauf les très difficiles physiquement

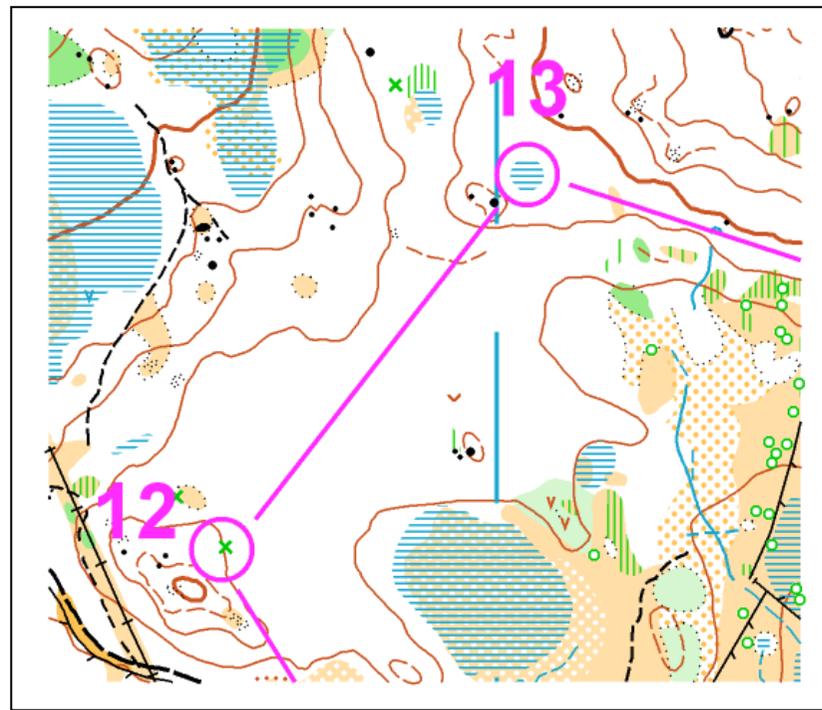
T13 : postes sans lignes d'arrêt évidentes

T14 : attaque du poste dans une zone avec peu de détails

T13



T14



Stratégie et performance

- 26 - Est capable d'estimer un écart de direction
- 27 - Est capable de trouver des postes difficiles dans un terrain peu détaillé avec peu de point de repère
- 28 - Est capable de réaliser des itinéraires ou poste à poste sans ligne ou main courante dans un flanc
- 29 - Est capable d'adapter sa technique d'orientation au problème d'orientation posé. Gestion tactique de la course
- 30 - Est capable de résoudre des choix d'itinéraire difficiles
- 31 - Est capable de s'orienter en terrain à visibilité réduite

Règles de traçage nécessaires aux acquisitions

Le traçage doit être adapté aux coureurs confirmés voire du plus haut niveau.

Les caractéristiques du traçage sont les suivantes :

- *orientation dans les zones de relief difficiles*
- *Utilisation de terrains riches en détails et petits détails*
- *Absence de mains courantes*
- *Visibilité réduite*

T15 : proposer des choix d'itinéraire difficiles

T16 : proposer de l'orientation sommaire avec lecture de relief difficile. Terrain très difficile avec de l'orientation dans les flancs

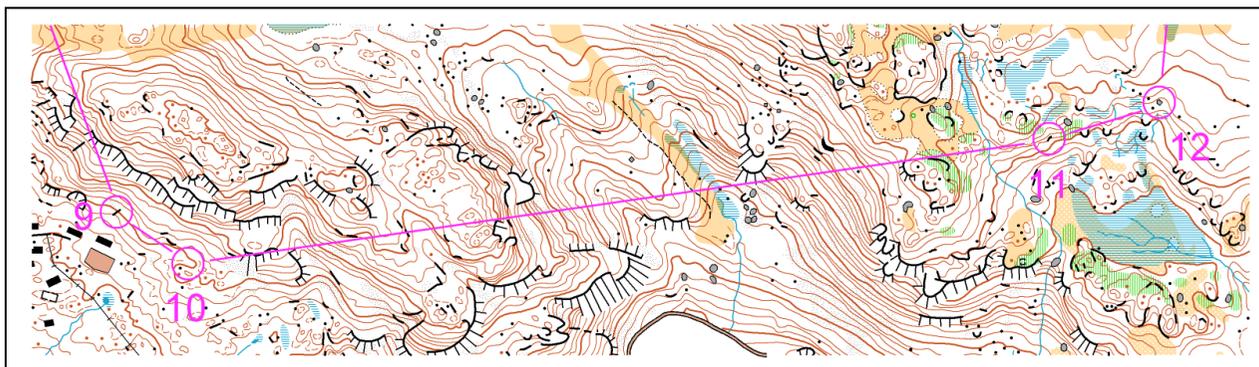
T17 : proposer de l'orientation fine en terrain détaillé

PARTICULARITES

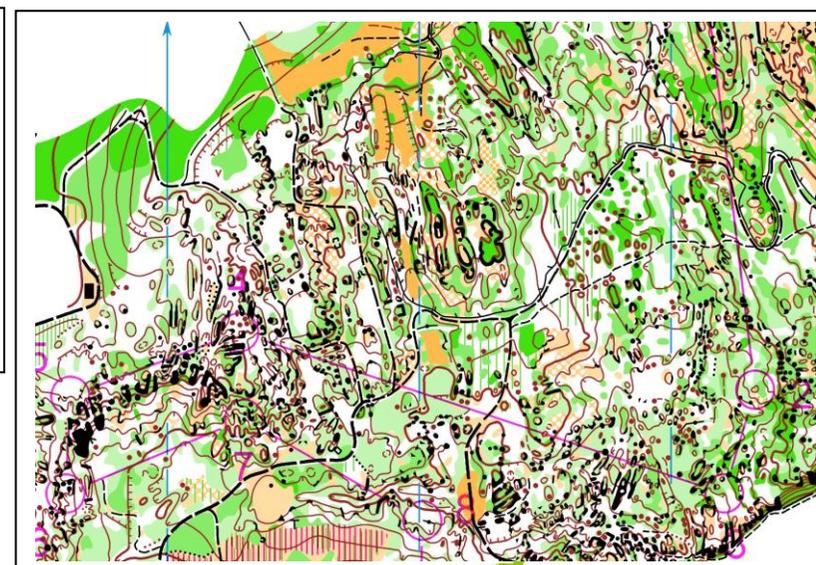
Circuits destinés aux concurrents âgés :

Ces circuits doivent offrir des problèmes techniques plus difficiles mais avec une composante physique plus facile

T15 - T16



T17



Spécificité du SPRINT URBAIN

CARACTERISTIQUES DU FORMAT

Si la caractéristique principale du sprint est la vitesse : vitesse de lecture de carte, vitesse de prise de décision, vitesse de déplacement, les parcours doivent tester et valoriser **la capacité des coureurs à planifier et à réaliser des choix d'itinéraire à vitesse élevée sous la pression du temps.**

Afin de maintenir le facteur vitesse, le traceur doit garder à l'esprit que l'enjeu ne réside pas dans la découverte des postes mais bien dans l'itinéraire qui les relie. Son utilisation de la carte, et notamment des secteurs détaillés, doit en tenir compte.

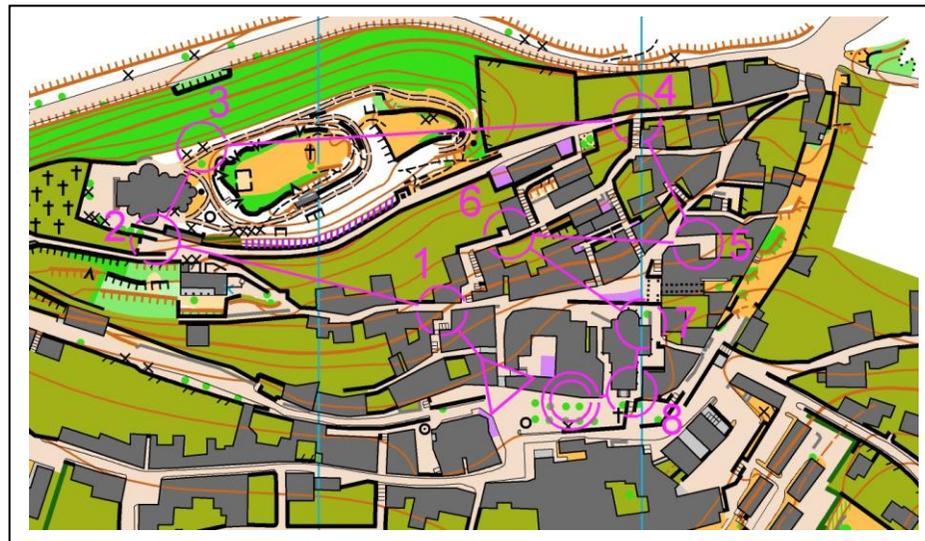
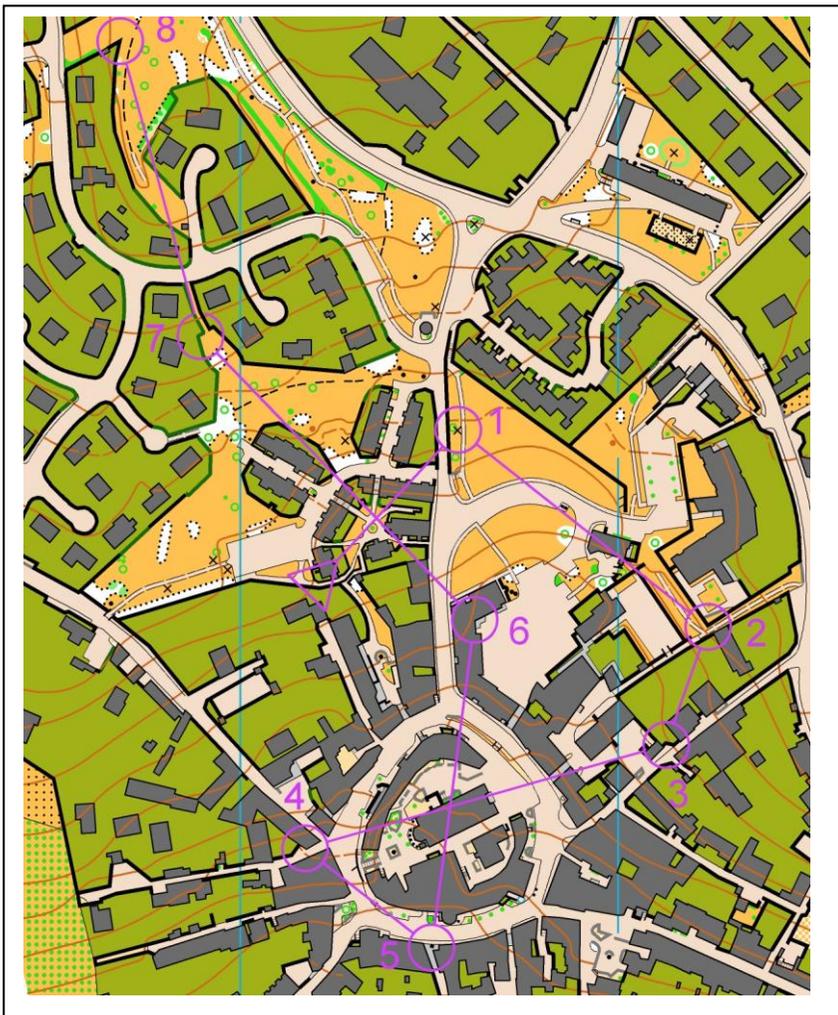
Le challenge proposé par le sprint est la gestion de la vitesse et des risques qui y sont liés : crise de temps, précipitation, mauvaise interprétation, baisse de lucidité, fatigue physique et/ou mentale.

Le traceur se doit de respecter cette philosophie à chaque niveau de compétence pour bien ancrer les apprentissages spécifiques à ce format.

Acquisition des techniques et automatismes de bases	Règles de traçage nécessaires aux acquisitions
<ol style="list-style-type: none">1 - Compréhension des principaux symboles liés à la norme ISSOM et des définitions IOF2 - Est capable d'évaluer et résoudre rapidement un choix d'itinéraire simple par des lignes (Apprentissage de la lecture rapide de la carte).3 - Est capable de maintenir un rythme de course soutenu sur l'itinéraire choisi.4 - Est capable de résoudre un itinéraire simple comportant 2 à 3 changements de direction	<p>T1 : La connaissance de la norme cartographique étant partielle, il est donc nécessaire d'être vigilant sur les tracés qui franchissent des symboles ou zones interdites.</p> <ul style="list-style-type: none">- Le nombre maximum de changements de direction ou angles entre 2 postes doit être de 3 afin de favoriser une résolution relativement rapide du problème posé. <p>On entend par changement de direction :</p> <ul style="list-style-type: none">- les carrefours de rues,- les rues "sinueuses" comportant des angles,- les obstacles ou tout autre élément pouvant provoquer un angle <p>(Cet aspect est important car un angle provoque à la fois une décélération suivie d'une accélération donc une perte de temps).</p> <p>A ce niveau, les changements de direction sont assimilés à des carrefours de rues.</p> <ul style="list-style-type: none">- Proposer des choix d'itinéraire simples qui permettent la course entre les postes,- La découverte des postes ne doit pas être difficile.- A ce niveau, la position du poste ne doit pas induire le choix d'itinéraire (poste devant ou derrière un élément infranchissable par exemple)- les définitions doivent rester simples



T1



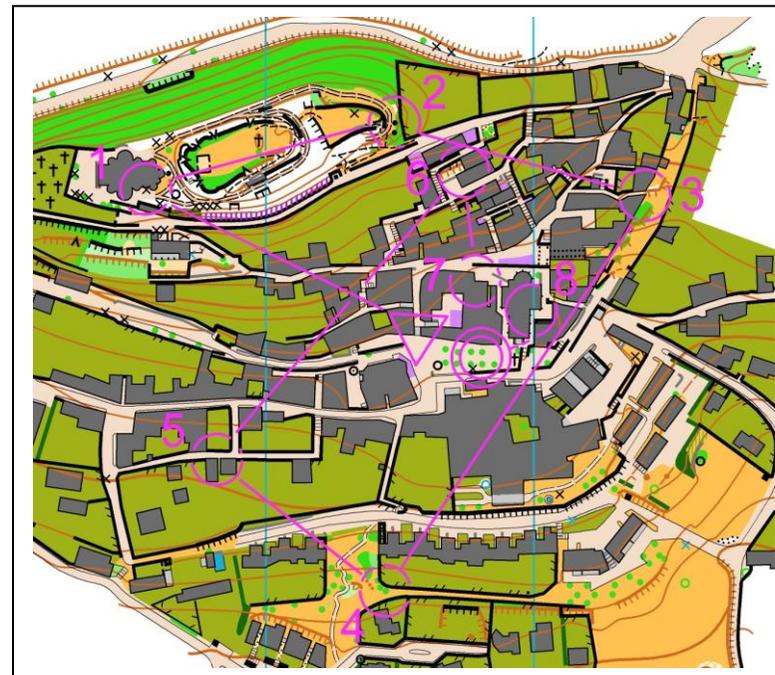
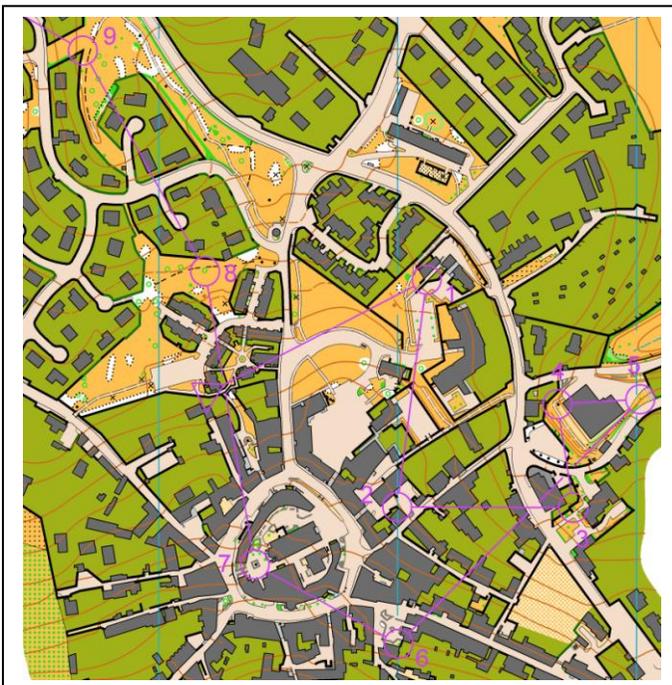
Perfectionnement des automatismes

- 5 - Connait les différences entre l'ISOM et l'ISSOM
- 6 - Est capable de percevoir les principales zones interdites et obstacles (éléments franchissables et infranchissables)
- 7 - Est capable de planifier un choix d'itinéraire en fonction des interdictions et obstacles (escalier, mur,...)
- 8 - Est capable de prendre en compte la lecture du relief pour estimer le meilleur itinéraire.
- 9 - Est capable d'estimer la différence de distance sur les choix proposés
- 10 - Est capable d'anticiper les changements de direction ou angles sur un itinéraire simple

Règles de traçage nécessaires aux acquisitions

- T2** : Nombre maximum de changements de direction ou angles entre 2 postes = 5
- Proposer sur le parcours un juste équilibre entre des choix d'itinéraire complexes et le niveau de compétence du coureur à pouvoir les résoudre rapidement.
 - Proposer des obstacles, zones interdites sur l'itinéraire et non en approche de poste.
 - La découverte des postes ne doit pas être difficile.
 - Le tracé peut inclure des dénivelées qui ne doivent pas obliger les coureurs à marcher

T2



Anticipation et rapidité dans la prise de décision

- 11 - Connaissance parfaite des définitions IOF et de la norme ISSOM
- 12 - Est capable d'estimer les choix d'itinéraire en fonction à la fois :
 - de la distance
 - de la nature du dénivelé (pente ou escalier...)
 - des obstacles divers, franchissables ou non, sur l'itinéraire et à proximité du poste
 - des zones interdites
 - des changements de directions plus ou moins nombreux
- 13 - Est capable d'être en avance sur le pilotage de son itinéraire afin d'anticiper les changements de direction
- 14 - Est capable de profiter des temps morts pour planifier le choix d'itinéraire suivant, sans perdre de vue le pilotage de l'itinéraire actuel
- 15 - Est capable de gérer au mieux son effort

Règles de traçage nécessaires aux acquisitions

T3 : Les parcours doivent, à ce niveau, faire appel à des capacités à planifier son itinéraire rapidement dans un environnement complexe qui exigent une forte concentration avec la pression du temps

- Proposer un rythme de course imposant de devoir faire des compromis entre vitesse de course et temps de lecture nécessaire, donc mettre les concurrents en situation de "dette de temps"

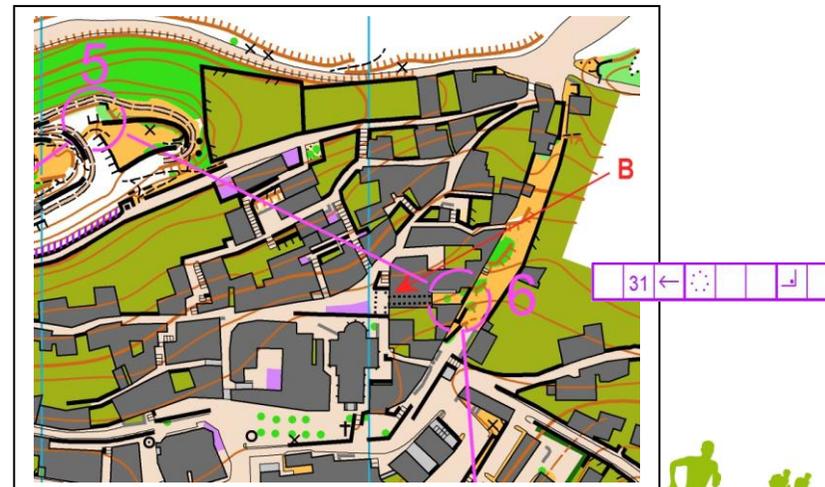
Introduire l'ensemble des difficultés qui peuvent être déterminantes dans le choix d'itinéraire avec :

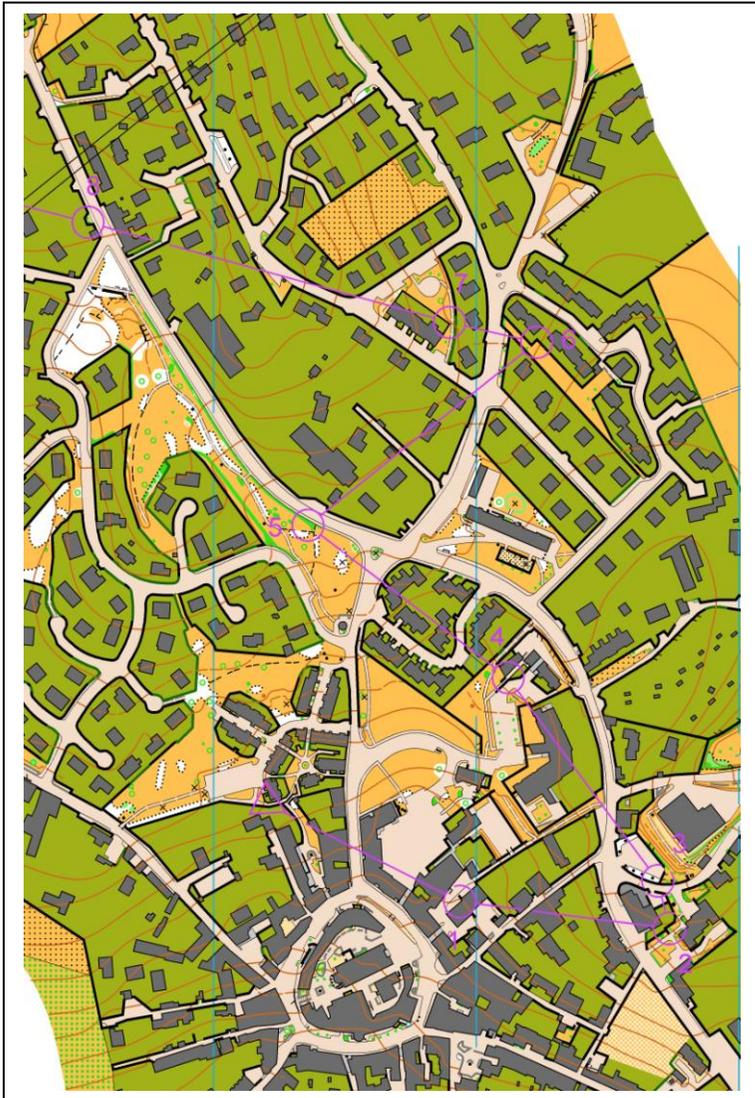
- une utilisation optimale du maillage des rues qui oblige des changements de direction ou d'angles qui ont tendance à ralentir le coureur
- des sorties de poste qui doivent générer des problèmes de planification de l'itinéraire avec des retours possibles sur un itinéraire déjà emprunté
- des définitions de postes claires qui peuvent induire directement le choix d'itinéraire du coureur. Eviter, cependant, les définitions trop complexes qui obligent à l'utilisation de toutes les cases de la grille
- l'utilisation de tous les obstacles infranchissables ou non (clôtures, murs), des escaliers, passages souterrains qui élève le niveau de pilotage et de compétence du coureur

T3



Les obstacles difficiles à interpréter, comme les passages souterrains + murs infranchissables sont présents soit l'itinéraire (A.) ou en approche de poste(B), Exemple de droite, la lecture de la définition est essentielle dans la prise de décision.





- Sprint Final 8.7.2013 -
SPRINTTISUUNNISTUSKARTTA
SOTKAMO
 1:4 000 / 2,5 m


 International Orienteering Federation
 Sotkamon Jymy
 Sotkamon Kurta
 Suomen Suunnistusliitto
 KANSI
 VuokattiSport®

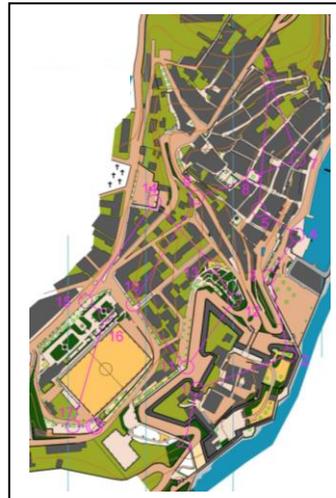
SPRINTTISUUNNISTUSKARTTA 13 03 03
 POHJA-AINEISTO:
 Sotkamon kunnan kaavakartta
 KARTTOJUS JA PIIRUSTUS: 2011-2013
 Piiri: Jokelan / Mapline Oy
 OFFSETPAINATUS:
 Kajanan Kirjapaino Oy 6/2013



 www.woc2013.fi

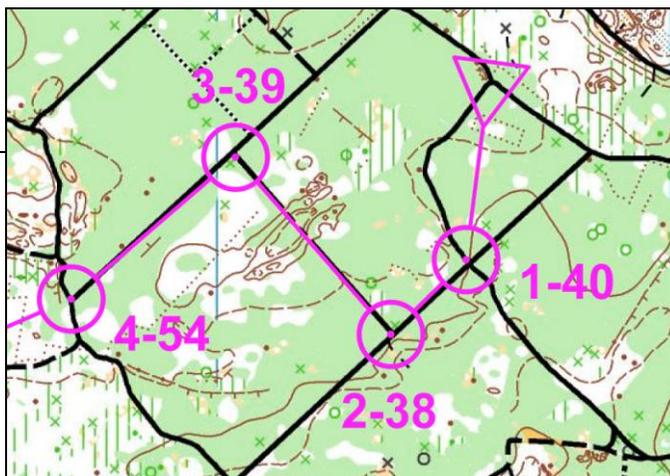
Sprint Fin.	13 m	14 m	15 m
1	31	Δ	0
2	32	Δ	0
3	33	Δ	0
4	34	Δ	0
5	35	Δ	0
6	36	Δ	0
7	37	Δ	0
8	38	Δ	0
9	39	Δ	0
10	40	Δ	0
11	41	Δ	0
12	42	Δ	0
13	43	Δ	0
14	44	Δ	0
15	45	Δ	0
16	46	Δ	0
17	47	Δ	0
18	48	Δ	0
19	49	Δ	0
20	50	Δ	0
21	51	Δ	0
22	52	Δ	0
23	53	Δ	0
24	54	Δ	0

Sprint F Men



COMPÉTENCES ET SAVOIR-FAIRE VTT/SKI

Acquisition des techniques de bases	Règles de traçage nécessaires aux acquisitions
<p><i>Ce niveau est à destination des pratiquants très jeunes qui découvrent le VTT ou le Ski. Le coureur doit être confronté à des parcours dont les contraintes à la fois de pilotage (maitrise du VTT et du ski, efforts physiques) et de lecture de carte permettent une entrée très facile et plaisante dans ces activités.</i></p>	
<p>1- Maitrise partiellement les fondamentaux techniques : la tenue de la carte orientée sur le porte carte. 2 - Connait partiellement les principaux symboles de la carte notamment la notion de cyclabilité et skiabilité 3 - Est capable de réalisation d'un itinéraire simple allant d'un carrefour à un autre</p>	<p>T1 : VTT+SKI : <i>utiliser des chemins(VTT) et traces (SKI) reliés entre eux avec des jonctions et intersections clairement visibles sur le terrain . La connaissance de la norme cartographique étant partielle, il est donc nécessaire de faire attention aux barrières, routes interdites, passages obligatoires (VTT) et aux routes enneigées ou déneigées (SKI) Un seul itinéraire possible entre 2 carrefours. La distance importante entre les carrefours (200m) doit favoriser l'apprentissage de la lecture de la carte et les possibilités du coureur à pouvoir skier ou rouler</i></p>
<p>a - Pilotage VTT : La maitrise de l'engin est en cours d'apprentissage : équilibre, changement de direction, freinage et choix des développements très partiellement maitrisés b - Pilotage SKI : Maitrise de son équilibre et de sa trajectoire sur pistes larges (avec peu ou pas relief) partiellement maitrisées Est capable de s'arrêter correctement pour lire la carte (Le tout avec porte-carte).</p>	<p>PILOTAGE : <i>Concernant le manque d'aisance dans le pilotage</i> - en VTT : <i>Le parcours doit utilisé des chemins référencés dans la norme ISMTBOM de 831 à 834</i> - en SKI : <i>proscrire l'utilisation des symboles 803 en zones raides et 804 de la norme ISSkiOM</i></p>
<p>T1 - VTT</p>	<p><i>Ne pas inciter à sortir des traces (couper) Le parcours doit proposer des problèmes d'orientation simple sur des chemins (VTT) ou traces (SKI) qui ont peu d'incidence sur la partie pilotage. Pas d'obstacle nécessitant le portage du vélo</i></p>

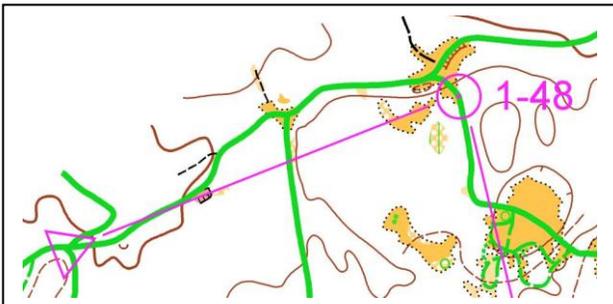




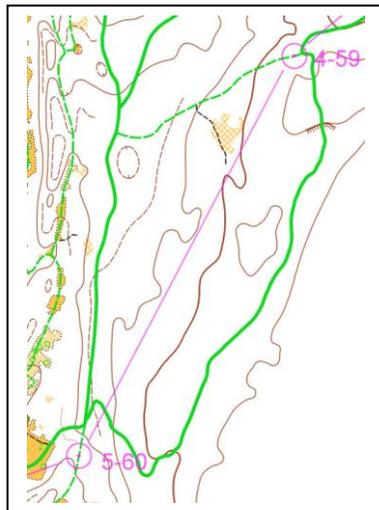
Acquisition des techniques de bases	Règles de traçage nécessaires aux acquisitions
<p>Ce niveau est à destination des pratiquants qui découvrent le VTT ou le Ski. Le coureur est confronté à des parcours dont les contraintes à la fois de pilotage (maitrise du VTT et du ski, efforts physiques) et de lecture de carte (choix simples) permettent une entrée plaisante dans ces activités. Même si les orienteurs maitrisent la lecture de carte, il est nécessaire qu'ils puissent se concentrer plus facilement sur la partie VTT/SKI et prendre du plaisir à rouler ou skier.</p>	
<p>1 - Maitrise partiellement les fondamentaux techniques : la tenue de la carte orientée sur le porte carte 2 - Connait partiellement les principaux symboles de la carte notamment la notion de cyclabilité et skiabilité 3 - Est capable de mémoriser un itinéraire simple comportant 2 à 3 carrefours maximum</p>	<p>T1 : VTT + SKI : utiliser les chemins (VTT) et traces (SKI) reliés entre eux avec des jonctions et intersections clairement visibles sur le terrain. <i>La connaissance de la norme cartographique étant partielle, il est donc nécessaire de faire attention aux barrières, routes interdites, passages obligatoires (VTT) et aux routes enneigées ou déneigées (SKI)</i> <i>Nombre maximum de carrefours entre 2 postes = 3. La distance importante entre les carrefours (200m) favorise l'apprentissage de la lecture de la carte et les possibilités du coureur à pouvoir skier ou rouler</i></p>
<p>A - Pilotage VTT : Maitrise partielle de l'engin : équilibre, changement de direction, freinage et choix des développements Notions élémentaires de mécanique et d'entretien du vélo B - Pilotage SKI : Maitrise de son équilibre et de sa trajectoire sur pistes larges (jusqu'à relief moyen) en utilisant des techniques de ski à faible déséquilibre (skating sans transfert de poids de corps, pas alternatif, poussée simultanée, chasse-neige, etc...). Est capable de s'arrêter correctement pour lire la carte (Le tout avec porte-carte) Gestion du matériel : Notions élémentaires de fartage et d'entretien des skis</p>	<p>T2 : choix d'itinéraire simple entre les postes PILOTAGE : Concernant le manque d'aisance dans le pilotage <i>- en VTT : Le parcours doit utiliser des chemins référencés dans la norme ISMTBOM de 831 à 834</i> <i>- en SKI : proscrire l'utilisation des symboles 803 en zones raides et 804 de la norme ISSkiOM</i> <i>Ne pas inciter à sortir des traces (couper)</i> <i>Le parcours doit proposer des problèmes d'orientation simple sur des chemins (VTT) ou traces (SKI) qui ont peu d'incidence sur la partie pilotage</i></p>



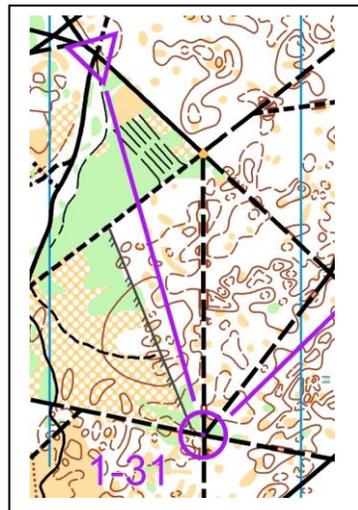
T1 - SKI



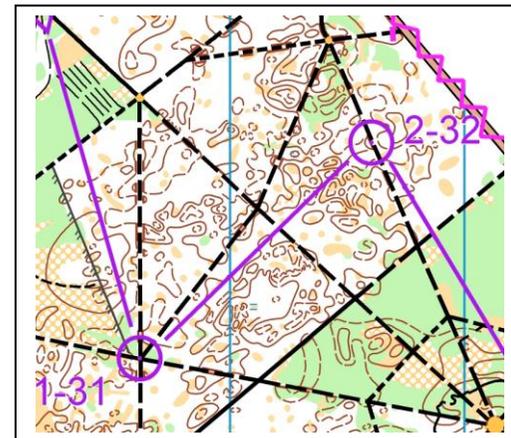
T2 - SKI



T1 - VTT



T2 - VTT

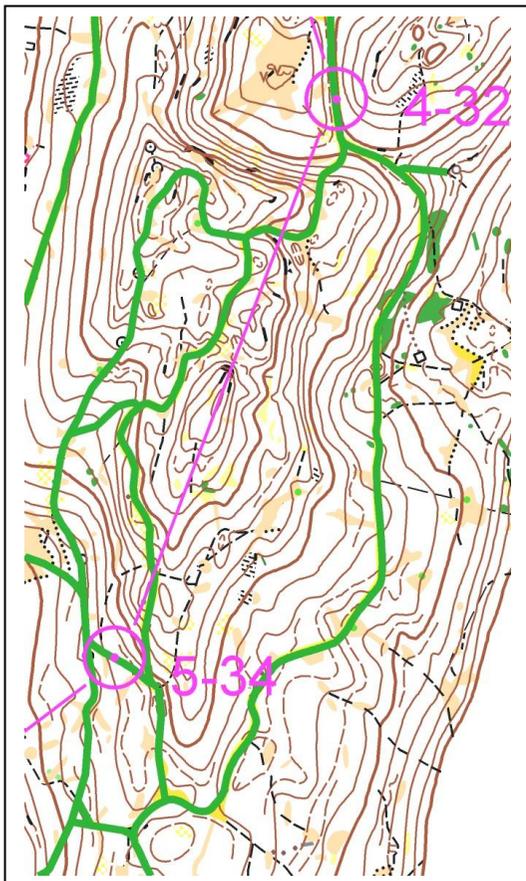




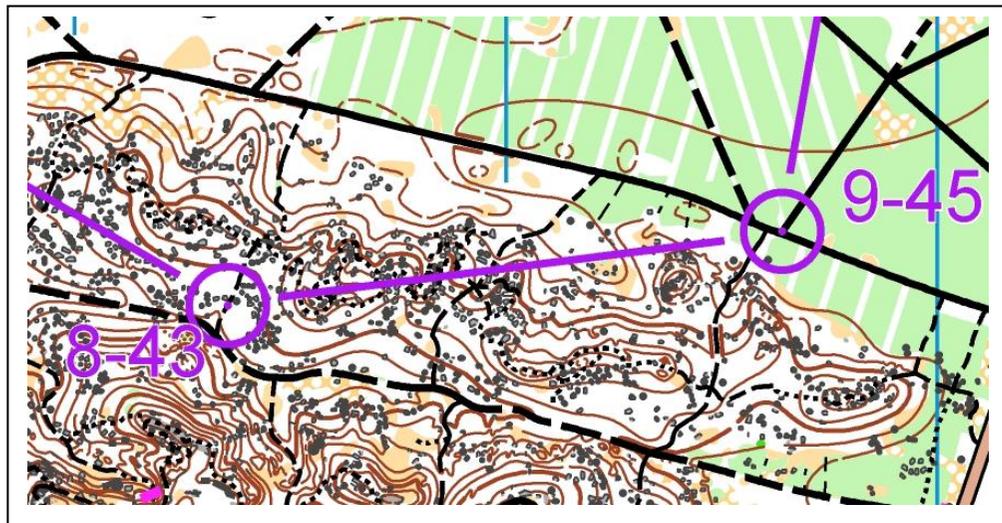
Acquisition des notions de relief Perfectionnement du pilotage	Règles de traçage nécessaires aux acquisitions
Ce niveau est à destination des pratiquants confirmés dans la pratique du VTT ou du Ski qui souhaitent découvrir l'activité orientation (Licenciés FFC ou FFS). L'accent doit être mis sur la partie "Orientation" : Nécessité de proposer des choix d'itinéraire simples peu importe la difficulté du terrain.	
<p>Au niveau "Orientation", ce niveau reprend les exigences du niveau bleu auxquelles s'ajoutent les compétences suivantes :</p> <p>4 - Est capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), les grandes formes de relief (rentrant, avancée)</p> <p>5 - Est capable de maîtriser la lecture du nivellement (grands reliefs) pour planifier un itinéraire</p>	<p>T3 : <i>Le parcours est tracé sur un terrain plus vallonné. Nombre maximum de carrefours entre 2 postes = 3. Distance entre les carrefours est importante pour faciliter l'orientation et l'engagement physique</i></p> <p>T4 : <i>Nécessité de proposer de choix d'itinéraires simples pour permettre à ce public d'exprimer leurs compétences en matière pilotage.</i></p>
<p>C - Pilotage VTT : est capable d'anticiper le choix des braquets pour optimiser l'attaque d'une montée raide réalisable sur le vélo. Positions de sécurité sur des descentes engagées pouvant se réaliser sur le VTT. Acquisition de la technique de portage du vélo et du "monter-descendre" sans perte de temps.</p> <p>D - Pilotage SKI : être capable de gérer tous (ou une grande majorité) les déséquilibres dus aux temps de lecture de carte, variabilité du terrain et des pistes, de la neige également au moins avec un engagement mental ou physique partiel. Maîtrise l'arrêt d'urgence équilibré ou efficace. Maîtrise les pas tournants/virages à vitesse de course. Est capable de skier en resserrant l'ouverture des skis en skating et spatules « relevées » dans les traces de scooters, à minima sur terrain plat et si possible en « légère » montée. Le skieur est équilibré, capable de s'arrêter en toutes circonstances et a conscience de ses aptitudes techniques Par contre, son engagement mental est limité sur la lecture de carte.</p> <p>Dans les 2 activités, l'engagement physique permet de proposer des efforts de longue durée.</p>	<p><i>Attention aux barrières, routes interdites, passages obligatoires (VTT) et aux routes enneigées ou déneigées (SKI)</i></p>



T3/T4 - SKI



T3/T4 - VTT

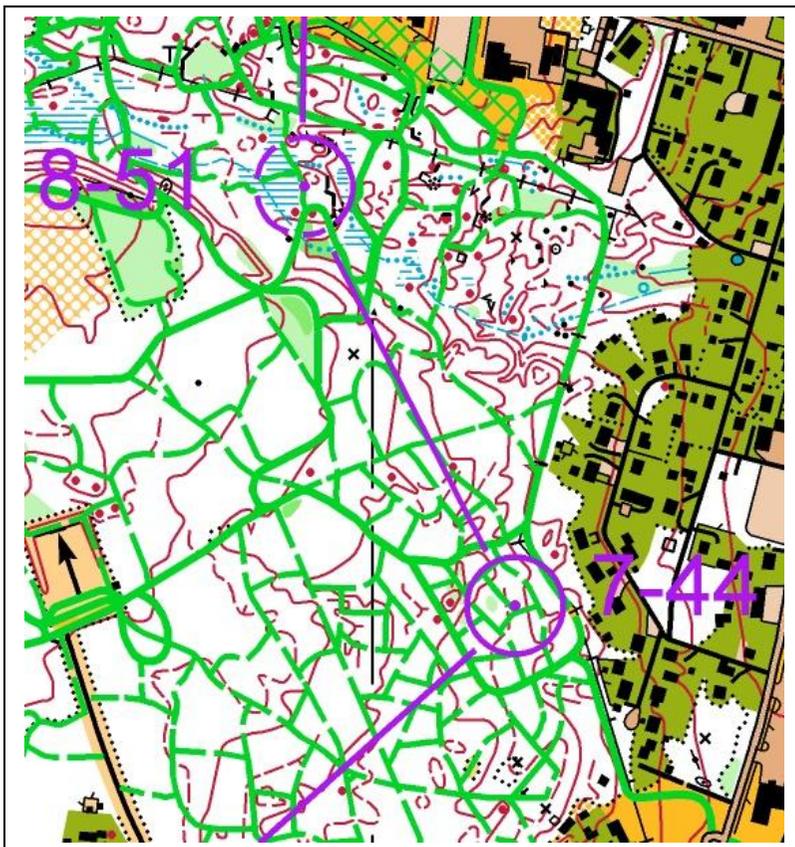




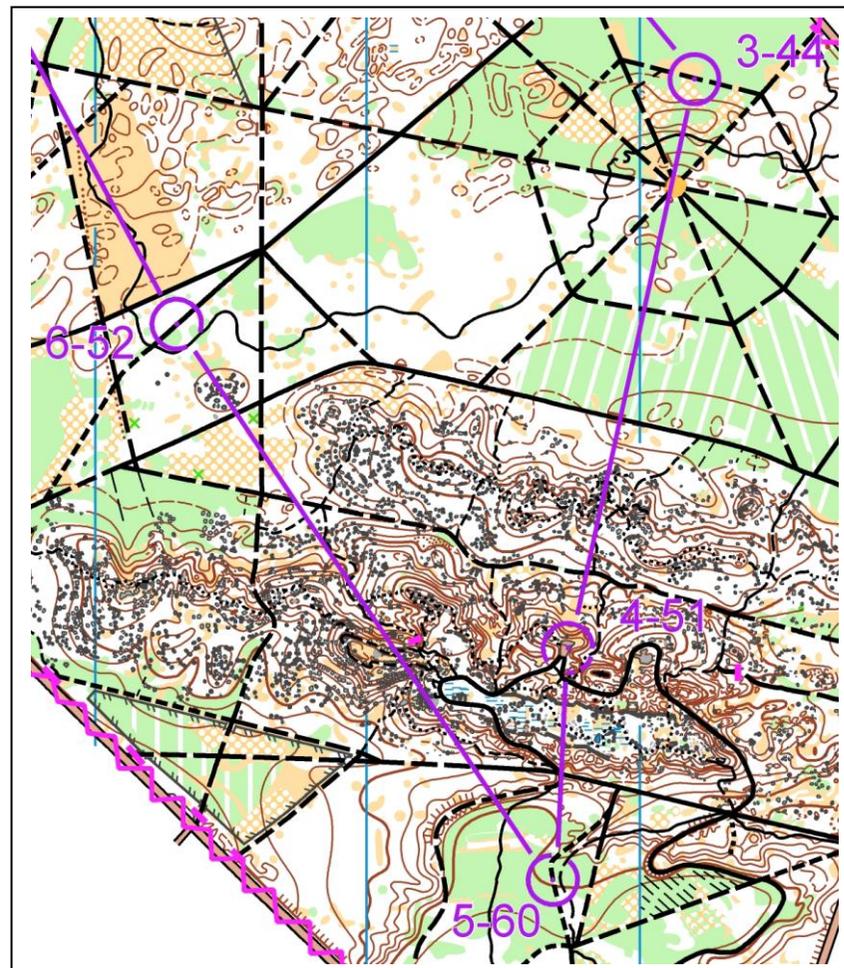
Acquisition des automatismes de bases	Règles de traçage nécessaires aux acquisitions
Ce niveau est à destination des orienteurs pédestres qui souhaitent essayer la pratique du VTT et du Ski tout en conservant les plaisirs et les difficultés à résoudre des choix d'itinéraire complexe. L'accent doit être mis sur la partie "pilotage et maîtrise de l'engin" : Nécessité de proposer des portions de terrain permettant de parfaire son apprentissage en matière de pilotage peu importe la difficulté des choix d'itinéraire.	
<p>6 - Est capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, du dénivelé, de la qualité des traces</p> <p>7 - Est capable de sélectionner et d'organiser les éléments pertinents à la réussite de l'itinéraire</p> <p>8 - Est capable de réaliser un choix d'itinéraire en terrain accidenté en étant capable de prendre en compte la lecture du relief</p> <p>9 - Est capable de mémoriser partiellement son itinéraire</p>	<p><i>T5 : Nombre maximum de carrefours entre 2 postes illimité</i></p> <p><i>Le parcours doit proposer un juste équilibre entre des choix d'itinéraire complexes permettant aux coureurs d'exprimer ses réelles compétences en orientation et une technique de pilotage pas trop exigeante qui doit donner du plaisir à rouler ou à skier sans trop de difficultés liées au terrain</i></p>
<p>Au niveau "pilotage", ce niveau reprend les exigences du niveau bleu auxquelles s'ajoutent les compétences suivantes :</p> <p>E - Pilotage VTT : est capable de maîtriser quelques passages de parcours trialisant : franchissements/ racines, marches rocheuses, talus en montée et en descente et des parcours sur pente plus marquées</p> <p>F - Pilotage SKI : est capable de skier, conserver un minimum de vitesse en trace scooter sur terrain plat. Est capable de skier en skating correctement (transfert de poids de corps/équilibre court sur 1 ski) tout en étant accaparé (mentalement et visuellement) par la lecture de carte ou par le terrain au moins en bonne condition de piste et de neige. Est capable de s'arrêter assez rapidement en situation d'urgence : possibilité de chute si elle est maîtrisée qui n'entraîne pas une perte de temps trop importante. Le skieur est en difficulté lorsqu'il aborde des conditions changeantes : pente accentuée, neige dure ou rapide, trace scooter en pente,...</p>	



T5 - SKI



T5 - VTT

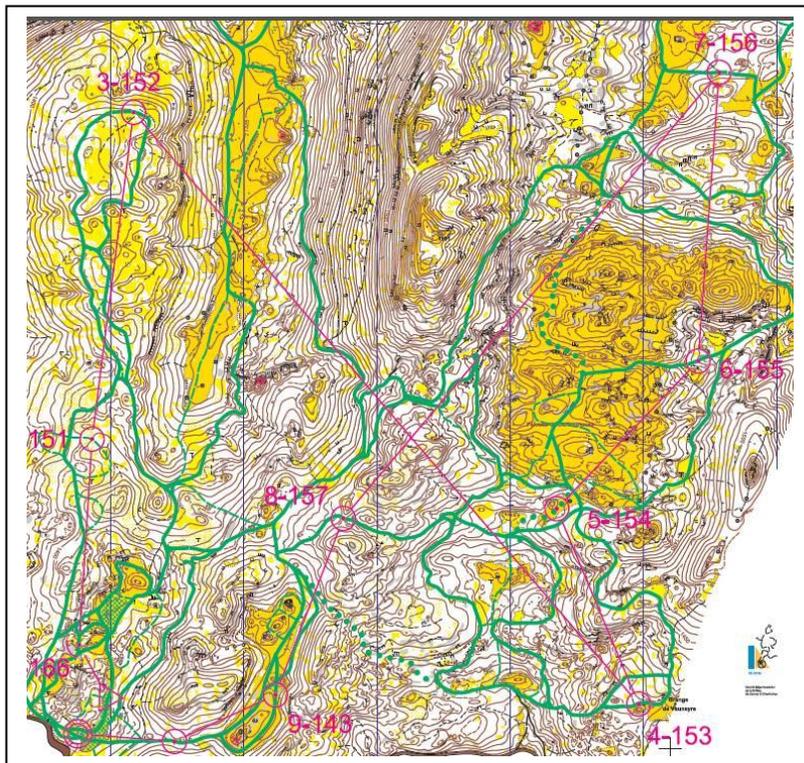




Anticipation et adaptation	Règles de traçage nécessaires aux acquisitions
<p>Ce niveau s'adresse aux compétiteurs de ces disciplines et au traçage des compétitions de niveau national. Les parcours peuvent être déclinés en formule : violet court, moyen ou long. Les niveaux précédents restent aussi déclinables sur ces épreuves.</p>	
<p>10 - Est capable de mémoriser son itinéraire 11 - Est capable d'adapter sa vitesse en fonction du terrain afin de gérer au mieux son effort</p>	<p>T6 : <i>Le traçage doit, à ce niveau, faire appel aux capacités du coureur à planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course (sûreté et prise de risque) en fonction du terrain et de ses capacités physiques personnelles.</i></p>
<p>G - Pilotage VTT : Est capable de franchir toutes les difficultés liées au terrain - aisance dans la capacité, à vue, de décider une action technique pour éviter de descendre du vélo à la volée - anticipe sur l'évitement ou le franchissement - soulève la roue avant ou saut des 2 roues en même temps H - Pilotage SKI : est capable de se déplacer en toute neige, en tout terrain, en toutes traces en adaptant et en anticipant les différentes techniques de skating pour une recherche d'efficacité optimale avec un engagement total maîtrisé. Est capable notamment de minimiser les variations de vitesse du centre de gravité et de « prendre » de la vitesse au moment les moins coûteux sur le plan énergétique.</p>	<p><i>Nombre maximum de carrefours entre 2 postes illimité. La présence de nombreux carrefours distants de 50 à 70m obligent le Vététiste ou le skieur à une forte concentration.</i></p> <p>T7 : <i>Utiliser toutes les techniques de traçage permettant aux coureurs d'exprimer ses compétences dans la recherche et la conduite du meilleur itinéraire et dans la maîtrise de l'engin dans tous les types de terrain</i></p>



T6 - SKI



T6 - VTT

