

CYCLE 3

COMPETENCES <u>Spécifiques et Générales</u>	ACTIVITE	NIVEAU D'ACQUISITION
<u>Sp</u> : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements. <u>G</u> : Construire un projet d'action	Orientation <i>Actions dans un milieu offrant des incertitudes</i>	<i>Etre autonome dans tous les milieux, en sécurité.</i>
CE QUI EST DEMANDE A L'ELEVE : Réaliser un parcours le plus rapidement possible. Prendre des informations et les repères pertinents pour construire son itinéraire. Agir en sécurité et élaborer une stratégie pour organiser ses actions.		
SITUATION DE REFERENCE		EVALUATION
Situation Course au score en milieu inconnu : <u>Espace</u> délimité sur le terrain, sur la carte ; et sécurisé par des adultes. <u>Aire d'activité</u> : zone d'environ 250 m de rayon, divisée en quatre parties égales. <u>Aménagement</u> : dans chaque zone, 5 balises de valeurs différentes placées sur des points remarquables. <u>Durée</u> : 4 x 6 min d'action (signal de fin de jeu). Avant chaque départ, prévoir un temps de récupération et de préparation.	Consignes • A l'aide du plan, retrouve le maximum de balises à l'intérieur de chaque secteur en 6 min. • Poinçonne ou note le code de chaque balise trouvée. • Reviens au point de départ toutes les 6 min. pour repartir sur un autre secteur. • Totalise le plus grand score possible sur les quatre secteurs dans le temps imparti. <u>Points attribués aux balises selon leur difficulté</u> : 1, 2, 3, 4 ou 5 points (par secteur)	<u>Niveau n°1</u> : L'élève totalise au moins 11 points. <u>Niveau n°2</u> : L'élève totalise au moins 22 points. <u>Niveau n°3</u> : L'élève totalise au moins 33 points.

LA COURSE SUR UN STADE

APPRENTISSAGES

En EPS :

- S'orienter à partir d'un document de référence.
- Se déplacer sous pression temporelle, (agir le plus vite possible).

En liaison avec d'autres disciplines :Géographie :

- Comprendre les espaces de vie.
- Lire un plan (codage, légende, direction...).
- Orienter un plan.

Matériel :

- Des cartons de contrôle.
- Autant de plans des lieux que d'élèves.
- Des plots ou des balises.
- Des codes (dessins, symboles, etc.), ou des pinces de contrôle.

Espace et sécurité :

- Espace : ouvert, connu et délimité.
- Sécurité : pas de problème de sécurité puisque les élèves évoluent sur un même terrain connu, ouvert et bien délimité et restent dans le champ de vision de l'enseignant.

DEROULEMENT :

1. Faire placer ⁽¹⁾ vingt postes matérialisés par les plots et les codes (ou pinces de contrôle).
2. Donner à chaque élève le plan des lieux sur lequel sont indiqués cinq postes à rechercher.
3. Relever le code des balises trouvées (ou poinçonner sa fiche) sur le carton de contrôle, puis revenir au point de départ le plus rapidement possible.

N.B. Les parcours sont tous différents et un poste peut être commun à plusieurs itinéraires.

Pour réussir, l'élève doit :

- Repérer sur le stade des points remarquables du plan, et les mémoriser.
- Réaliser son parcours rapidement sans se laisser influencer par les autres.

Consigne : recherche les cinq balises indiquées sur ton plan, relève le code de chacune d'elles sur ta fiche de contrôle (ou poinçonne la), puis reviens au point de départ le plus rapidement possible.

Remarques :

⁽¹⁾ Organisation : grouper les élèves par trois. Chaque équipe est chargée de placer 2 ou 3 balises à l'aide du plan de référence. L'enseignant valide la position des balises posées avant le début de la course.

- Cet exercice peut se faire dans d'autres lieux connus et se concevoir pour une séance de sensibilisation.
- Il nécessite un travail préalable basé sur la lecture de plan (prise d'indices, identification de points remarquables, orientation du plan).

Pour faciliter :

- Placer les postes sur des points remarquables, (exemples : buts, sautoir, etc.).
- Grouper les élèves par 2 ou 3.

Pour aller plus loin :

- Eloigner les postes des points remarquables.
- Imposer un temps d'exécution.
- Transférer ces apprentissages sur un autre lieu connu.

LE PARCOURS JALONNE

APPRENTISSAGES

En EPS :

- Situer sa position et son sens de déplacement sur une représentation orientée.
- Se déplacer sous pression temporelle.

En liaison avec d'autres disciplines :

Mathématiques :

- Repérer une case ou un point sur un quadrillage.
- Utiliser un plan ou une carte pour situer un objet, évaluer une distance.

Matériel :

- Une carte vierge et un feutre (ou un surligneur) par élève.
- Des fanions (ou de la bande de chantier ou des plots).

Espace et sécurité :

- Espace : un parc ou un bois.
- Sécurité : peu de problèmes de sécurité puisque les élèves suivent le balisage. Ne jamais s'engager sur une ligne non jalonnée.

DEROULEMENT :

1. Se déplacer en groupes de trois, en suivant un itinéraire préalablement jalonné par l'enseignant (avec de la bande de chantier, des fanions, des plots, etc.).
2. Avancer en retraçant au fur et à mesure cet itinéraire sur la carte.
3. Réaliser le parcours en un minimum de temps.

Pour réussir, l'élève doit :

- Tracer précisément son itinéraire sur la carte.
- Prendre en compte les points remarquables jalonnés sur le terrain pour les replacer correctement sur le plan.
- Orienter le plan dans le sens du déplacement.

Consigne : suis le plus vite possible l'itinéraire jalonné par ta maîtresse ou ton maître, et trace au fur et à mesure l'itinéraire sur ta carte.

Remarques :

- Prévoir plusieurs parcours en boucle en fonction du nombre d'élèves, (départ et arrivée au même lieu) ou utiliser le parcours dans les deux sens.
- Sensibiliser les élèves aux notions de direction et de distance.
- Agir le plus rapidement possible est une composante essentielle de l'activité sociale de référence : la course d'orientation.
- Inviter les élèves à échanger pour mieux valider leurs résultats.

Pour faciliter :

- Espace : un stade et son environnement proche.
- Les jalons seront placés en priorité sur des points remarquables.
- Utiliser un « livre de route » pour suivre un itinéraire (« le livre de route » doit apporter des indices supplémentaires afin de passer plus aisément des repères au codage). Voir fiche 6 Cycle 2.

Pour aller plus loin :

- Mettre en place un parcours jalonné par un groupe 1 pour un groupe 2 (et inversement).

LA COURSE EN ETOILE

APPRENTISSAGES

En EPS :

- S'habituer à courir, en terrain peu ou pas connu, sans la présence de l'enseignant.
- Se déplacer seul ou à deux sous pression temporelle.

En liaison avec d'autres disciplines :Géographie :

- Comprendre les espaces de vie.
- Lire un plan (codage, légende, direction...).
- Orienter un plan.

Matériel :

- Des balises, codes ou pinces de contrôle, sifflet, cartes, cartons de contrôle.
- Un plan des lieux sur lequel figurent les balises.

Espace et sécurité :

- Espace : ouvert et délimité (parc ou orée de bois).
- Sécurité : délimiter la zone de course ; vérifier que les élèves partent dans la bonne direction ; tenir à jour un tableau récapitulatif des postes visités par les élèves.

DEROULEMENT :

1. Etablir un réseau de postes autour d'un point central (8 à 12 balises distantes de 100 à 150 m). Ces balises sont reportées sur le plan affiché au point central.
2. Partir seul avec un plan à la recherche d'une balise, « poinçonner » puis revenir au point de départ pour faire contrôler à l'adulte responsable.
3. Repartir ensuite pour chaque nouveau poste.
4. Réaliser l'exercice en un minimum de temps.

Pour réussir, l'élève doit :

- Prendre en compte les points remarquables jalonnés sur le terrain.
- Orienter le plan dans le sens du déplacement.

Consigne : recherche une 1ère balise indiquée sur ton plan et relève son code sur ton carton de contrôle (ou poinçonne le). Reviens au point de départ le plus rapidement possible, puis repars trouver les autres balises, une à une...

Remarques :

- Cet exercice permet de contrôler régulièrement le travail des élèves qui repassent par le point central après chaque balise. L'enseignant peut donc apporter son aide à chaque retour.
- Pour faciliter le travail de l'enseignant, il est recommandé de faire installer les balises par 2 groupes d'élèves A et B. Le groupe A pose les balises 1, 5, 9, 3, 7, 11. Le groupe B pose les balises 12, 2, 6, 10, 4, 8. Le groupe A recherche les balises paires et le groupe B les balises impaires.

Pour faciliter :

- Placer des balises sur des points remarquables.
- Placer les balises non loin des points remarquables.
- Se déplacer à deux ou à trois.

Pour aller plus loin :

- Jouer :
 1. sur les distances de déplacement ;
 2. sur le temps d'exécution ;
 3. sur la présence de fausses balises ;
 4. sur le nombre de balises à rapporter à chaque déplacement (2 maximum).

LE PARCOURS RELAIS

APPRENTISSAGES

En EPS :

- Courir pour réaliser un parcours imposé.
- Se déplacer seul sous pression temporelle.

En liaison avec d'autres disciplines :

Français :

- Communiquer.
- Utiliser un vocabulaire spécifique.

Matériel :

- Balises, codes ou pinces de contrôle, sifflet, cartes, cartons de contrôle.
- Une carte et un feutre (ou un surligneur) par groupe d'élèves.

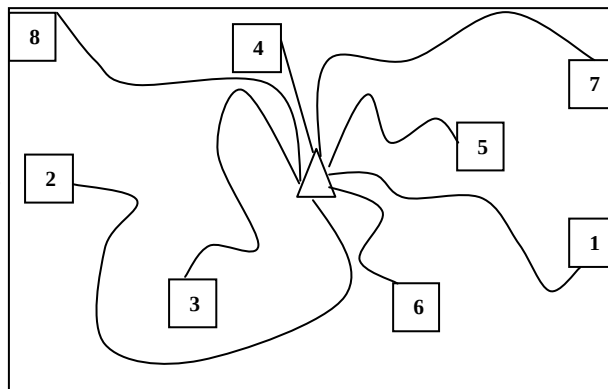
Espace et sécurité :

- Espace : semi couvert et délimité.
- Sécurité : délimiter la zone de course ; vérifier que les élèves partent dans la bonne direction ; tenir à jour un tableau récapitulatif des postes visités par les élèves.

DEROULEMENT :

Exemple de pose

1. Préparation : sur une carte, à partir d'un point central, situer 8 balises repérées par un code (ex : 1 à 8).
2. Diviser la classe en 8 groupes. Chaque groupe d'élèves doit aller poser la balise qui lui a été confiée à l'endroit indiqué sur la carte et tracer sur celle-ci, au fur et à mesure, l'itinéraire emprunté.
3. La pose terminée, au signal du début de l'activité, partir seul à la recherche de la balise imposée par le maître (un élève de chaque équipe), « poinçonner » puis revenir au point de départ le plus rapidement possible. Faire vérifier son carton, et passer le relais à l'un de ses coéquipiers qui se lance à son tour à la recherche de la balise suivante.
4. Se relayer ainsi jusqu'à ce que les huit balises aient été trouvées, y compris celle posée par l'équipe. (Une nouvelle manche peut alors commencer).



Pour réussir, l'élève doit :

- Identifier des repères.
- Orienter la carte dans le sens du déplacement.

Consigne : avec tes équipiers, choisissez un ordre de passage dans votre groupe et préparez-vous à vous relayer. Chaque fois que ce sera ton tour, retrouve la balise qui correspond à ton ordre de passage le plus vite possible. L'équipe gagnante est celle qui a trouvé les huit balises la première.

Remarques:

- Le tracé sur chaque carte de l'itinéraire emprunté permet à l'adulte « contrôleur » de vérifier si la balise a été posée correctement.
- Prévoir un rayon maximum de 200 m.
- Le départ de la 1^{ère} manche est donné aux têtes de file de chaque équipe simultanément.
- Indiquer l'ordre des balises à suivre pour chaque groupe (ex. en débutant par la 5, continuer ainsi : 6-7-8-1-2-3-4). Organiser d'autres manches de sorte que les élèves puissent rechercher de nouvelles balises.

Pour faciliter :

- Courir par deux.
- Placer les balises dans un rayon de 150 mètres.

Pour aller plus loin :

- Tous les élèves de chaque groupe doivent trouver les 8 balises selon le même principe de relais.

LA COURSE AU SCORE par équipe**APPRENTISSAGES**

En EPS :

- Construire un itinéraire pour trouver le maximum de balises en un temps donné.
- Doser son effort.

En liaison avec d'autres disciplines :Sciences :

- Découverte du fonctionnement du corps.
- Education à la santé.

Matériel :

- Des cartes sur lesquelles sont positionnées 8 à 12 balises numérotées, ayant chacune une pince ou un code particulier.
- Un carton de contrôle par équipe.
- Une corne, ou un sifflet pour « sonner » le rassemblement.

Espace et sécurité :

- Espace : semi couvert, bois ou forêt.
Rayon d'action : environ 250 m.
- Sécurité : positionner des adultes sur les limites de la zone de travail.

DEROULEMENT :

1. Partager la classe en groupes de 3 ou 5 élèves.
Au départ, donner à chaque équipe une carte sur laquelle sont placées toutes les balises numérotées ainsi que le point de départ.
2. Au signal, faire partir chaque groupe en même temps en leur proposant une balise pour commencer le circuit. Noter l'heure de départ de chaque groupe sur son carton de contrôle.
3. Trouver un maximum de balises dans le temps imparti, afin de marquer le plus de points en choisissant le meilleur itinéraire.
4. Poinçonner ou reporter chaque balise trouvée sur le carton de contrôle dans la case correspondante.
5. Au signal sonore du maître, revenir et totaliser les points.

Pour réussir, l'élève doit :

- Prendre en compte les indices de la carte.
- Choisir son itinéraire en fonction de ses possibilités.
- Adapter ses efforts.

Consigne : à l'aide de ta carte, trouve le plus de balises possible dans le temps qui t'est indiqué afin de marquer un maximum de points.

Remarque :

Cette situation permet aux élèves :

- de coopérer et agir ensemble pour être plus efficaces.
- de doser leurs efforts selon les difficultés du terrain et les distances à parcourir.
- de construire des stratégies pour atteindre la meilleure performance.

Pour faciliter :

- Réduire le rayon d'action en fonction du niveau moyen des élèves.

Pour aller plus loin :

- Réaliser la course au score individuellement.
- Varier la configuration de l'espace d'évolution.
- Varier la difficulté des déplacements.
- Attribuer des points différents aux balises en fonction de la position de chacune (sur, près ou loin d'un point remarquable).

L' ORIENTATION AVEC UNE BOUSSOLE

APPRENTISSAGES

en EPS :

- Se déplacer d'un point à un autre en utilisant une boussole.

En liaison avec d'autres disciplines :

Technologie :

- Utilisation de la boussole.
- Suivre une direction en utilisant un azimut*.

Matériel :

- Des balises, codes ou pinces de contrôle, sifflet, boussoles, cartons de contrôle.

Espace & Sécurité :

- Espace : ouvert et délimité (stade, etc.).
- Sécurité : pas de problème de sécurité puisque les élèves évoluent sur un même terrain connu.

DEROULEMENT :

1. Etablir un réseau de balises autour d'un point central, à des distances inégales de celui-ci.
2. Donner aux élèves une fiche sur laquelle sont notés l'azimut de la balise à retrouver et la distance par rapport au point de départ.
3. Partir seul à la recherche d'une balise, indiquer le code ou poinçonner le carton de contrôle, puis revenir au point de départ.
4. Repartir ensuite pour chaque nouvelle balise.
5. Réussir l'exercice complet le plus rapidement possible.

Pour réussir, l'élève doit :

- Rechercher avec précision le cap.
- Déterminer les repères qui jalonnent l'itinéraire à parcourir.

Consigne : trouve la direction et le sens de la marche pour atteindre la balise grâce à l'azimut et la distance indiqués sur la fiche qui t'a été proposée.

Remarques :

- Etalonner le pas : sur 10 mètres, (puis 50 mètres) en terrain plat, on fait compter le nombre de pas nécessaires pour parcourir la distance (réaliser plusieurs essais et établir une moyenne).
- Un travail préalable basé sur « comment s'orienter avec une boussole ? » s'impose.
(Exemple : collection R.Tavernier, **piles, ampoules, aimants** ; Guide du maître du CE au CM, Bordas – Documents d'application des programmes 2002. **Fiches connaissances cycles 2 et 3** ; fiche 18, p. 33 et 34).

Pour faciliter :

- Placer les balises de manière à ce qu'il n'y ait pas trop d'ambiguïté pour les distinguer les unes des autres (angles et distances bien différenciées).
- Se déplacer par deux.

Pour aller plus loin :

- Déroulement identique, mais les balises ne sont plus directement visibles, ce qui nécessite une visée intermédiaire.
- Indiquer l'azimut d'un point remarquable, à partir d'une balise trouvée.
- Placer une balise à une distance et selon un azimut donnés.

*L'azimut est l'angle formé par une direction avec le nord magnétique (il se mesure en degrés).