

APPRENTISSAGE et TRACAGE

PREAMBULE

Une méthode d'apprentissage fédérale du coureur d'orientation est une nécessité qui doit s'imposer dans les structures fédérales comme un référentiel.

Tracer un parcours c'est penser un itinéraire. Le traçage est donc, en partie, une mise en situation d'apprentissage indissociable, nécessaire aux acquisitions techniques et savoir faire de l'orienteur

Ce référentiel doit permettre de définir :

- Les savoir faire techniques nécessaires à l'acquisition de chaque niveau*
- Les principe de traçage à respecter lors de l'apprentissage, des entraînements, des compétitions pour l'acquisition et l'ancrage des savoir faire.*
- les responsabilités de chacun en terme de formation du pratiquant débutant jusqu'au coureur de haut niveau. (Il est très important que le traceur, l'animateur, l'entraîneur et le pratiquant parlent le même langage).*

L'objectif final est de développer des compétences progressives et d'acquérir des connaissances que le pratiquant devra ensuite valider par la réussite aux évaluations successives

Compétences et savoir faire pédestres

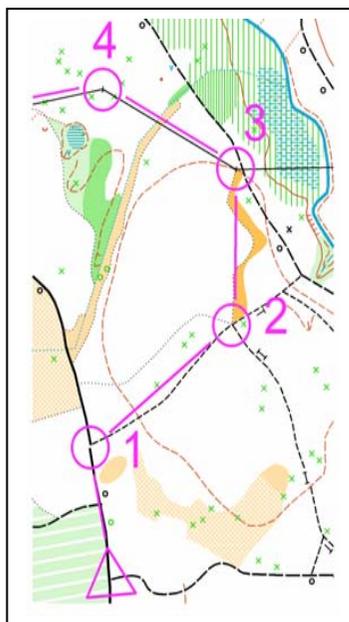
Niveau 1 : ACQUISITION DES FONDAMENTAUX	REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS
<p>1 - Compréhension et orientation de la carte (éventuellement utilisation de carte simplifiée) T1 T2</p> <p>2 – Compréhension des symboles et des couleurs les plus simples</p> <p>3 - Acquisition des fondamentaux techniques : la tenue de la carte Pliée et Orientée, la position du Pouce sur la carte pour le suivi de l'itinéraire (méthode P.O.P)</p> <p>4 - connaître les mains courantes les plus nettes et être capable de les utiliser en courant T3</p>	<p>T1 : le parcours doit être tracé sur un terrain comportant des éléments de planimétrie évident et reliés entre eux. Les postes sont toujours sur des mains courantes 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 : même caractéristiques ; seuls seront proposés des changements de mains courantes au poste</p> <p>T3 : même caractéristiques : proposer des changements de mains courantes durant l'itinéraire. Ne pas proposer plus de deux changements de mains courantes durant le circuit</p>

T1

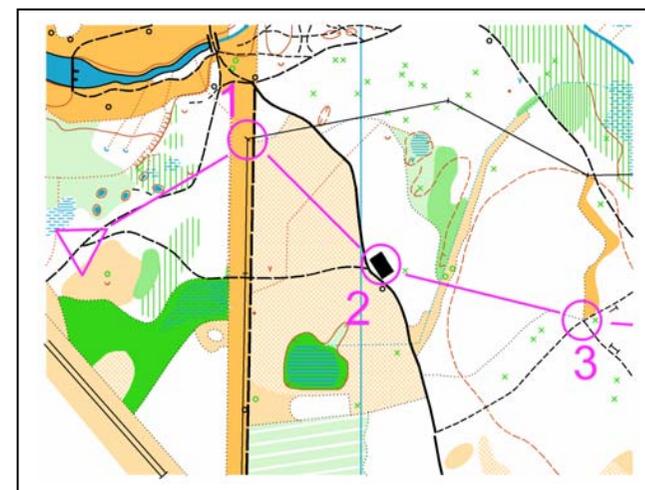


Edition 2007

T2



T3



Niveau 2 : ACQUISITION DES TECHNIQUES DE BASES

REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS

6 - Approfondissement dans la connaissance et l'utilisation des mains courantes
 7 - Connaître la symbolique du circuit de compétition sur la carte (départ – poste – arrivée)
 8 - Etre capable de progresser sur le terrain en tenant la carte devant soi et être capable de percevoir avec anticipation les changements de main courantes
 9 – Approfondissement de la connaissance des symboles et des différentes main courantes T5
 10 – Etre capable d'évaluer un choix d'itinéraire simple par des mains courantes et d'estimer les différences de distances T4
 11 – Etre capable d'observer les éléments situés de part et d'autre des mains courantes. Découverte de la notion de point d'attaque et de ligne d'arrêt T4
 12 – Etre capable de couper sur une distance inférieure à 100m. Contrôle de la direction de course à la boussole T6
 13 – Acquisition de la technique de la boussole : orientation de la carte et visée précise sur une main courante sur une distance de moins de 300m. 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,. Poste évident facile à identifier. Possibilités d'utiliser des rochers falaises, clôtures...

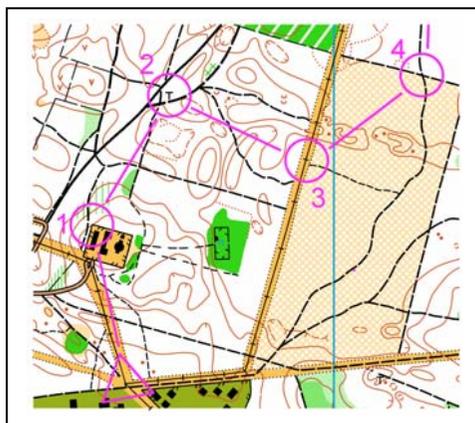
T4 : *Les postes sont à proximité des mains courantes et du point d'attaque mais parfaitement visibles de celui ci et facile à identifier, avec des lignes d'arrêt évidentes derrière le poste. Des choix d'itinéraires sur mains courantes de nature et de « courabilité » identiques peuvent être proposés*

T5 : *orientation sur diverses main courantes de nature et de difficultés différentes*

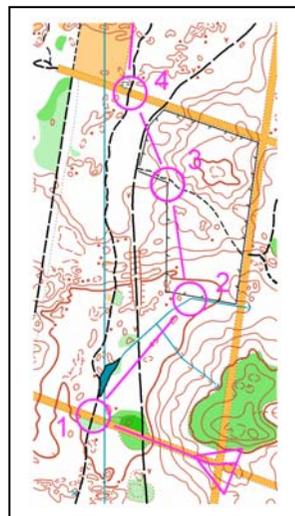
T6 : *Possibilité de couper sur des terrains totalement ouverts avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des mains courante doit être parfaite*

T7 : *orientation sommaire facile vers des lignes d'arrêt sûres. La visibilité est bonne et les distances sont inférieures à 300m*

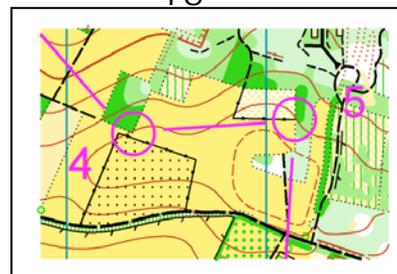
T4



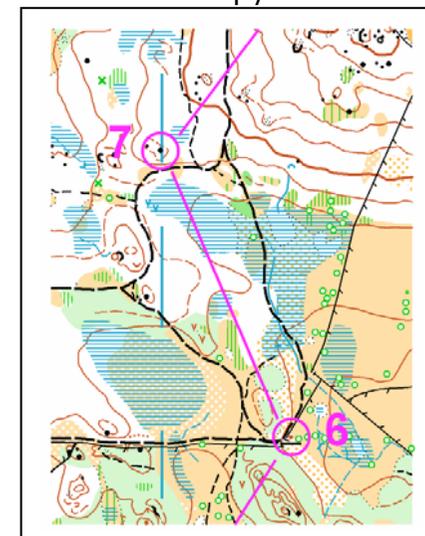
T5



T6

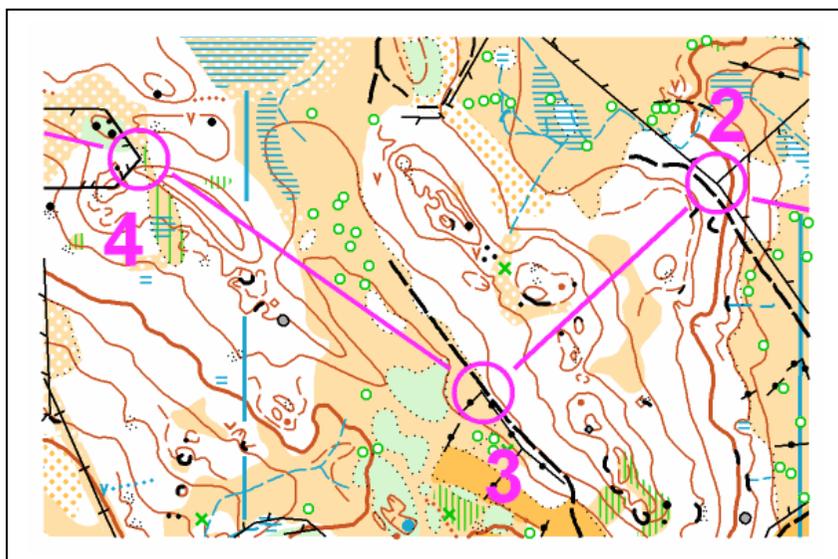


T7

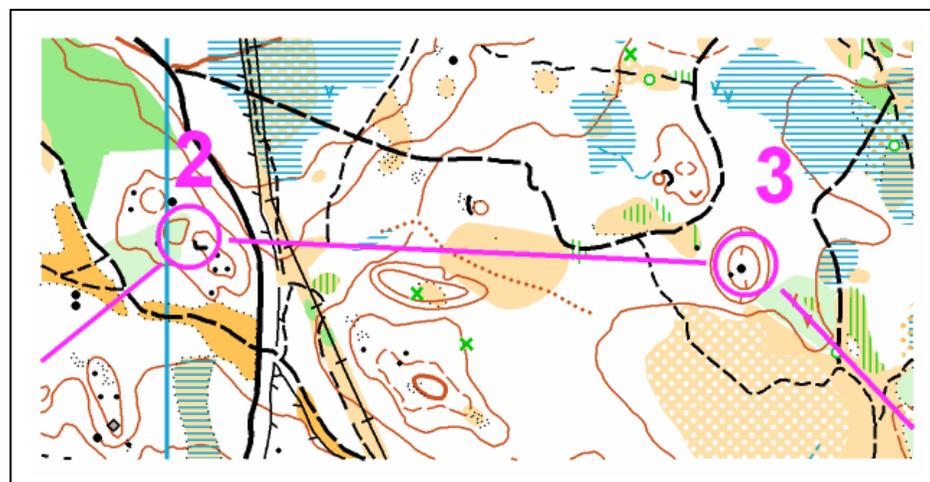


Niveau 3 : ACQUISITION DES NOTIONS DE RELIEF, DE VEGETATION, DE VISEE	REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS
<p>14 – Etre capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), les grandes formes de relief (grande ou petite colline ou dépression)</p> <p>15 – Etre capable de lier la notion de couleur à la notion de pénétrabilité</p> <p>16 – Etre capable de prendre une visée pour se rendre au poste (notion de point d'attaque) et utiliser toutes 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 T9</p> <p>17 – Etre capable de maîtriser la lecture du nivellement pour se diriger et être capable d'utiliser des mains courantes de relief T8 T9</p>	<p><i>Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile mais la pénétrabilité doit rester bonne. Le terrain doit être constitué d'un réseau de mains courantes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découverte.</i></p> <p><i>Les postes deviennent plus difficiles (sommet de colline, entre les collines, rocher évident) mais toujours précédés d'un point d'attaque net</i></p> <p>T8 : orientation à partir de la lecture de relief facile. Poste au sommet des collines. Possibilité d'utiliser des lignes de crêtes comme main courante sur très courte distance</p> <p>T9 : proposer de l'orientation de précision dans l'approche du poste sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes</p>

T8

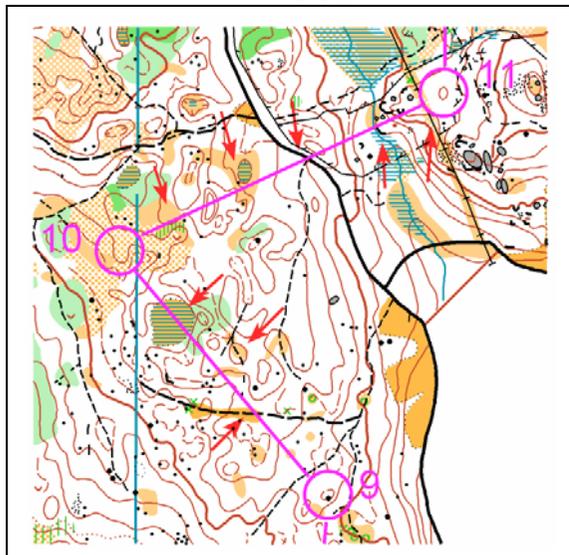


T9

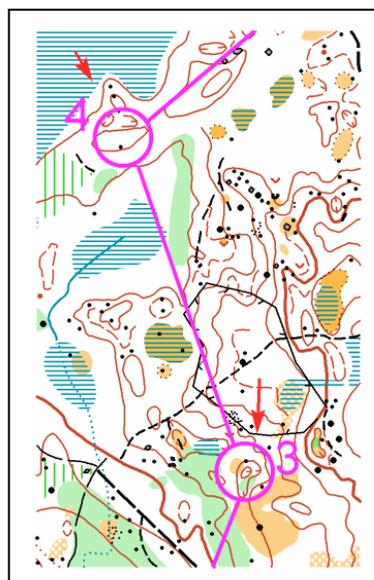


Niveau 4 : ACQUISITION DES AUTOMATISMES DE BASE	REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS
<p>18 – Etre capable de simplifier l’itinéraire et d’effectuer une erreur volontaire</p> <p>19 – Etre capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, de la « courabilité » et d’adapter sa vitesse de course</p> <p>20 – Etre capable de sélectionner et d’organiser les éléments pertinents à la réussite de l’itinéraire</p> <p>21 – Etre capable d’estimer la distance sur une distance maximale de 200m</p> <p>22 - Etre capable de réaliser un choix d’itinéraire en terrain accidenté en étant capable de prendre en compte la lecture du relief.</p> <p>23 – Etre 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)</p>	<p><i>Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. Eviter les terrains difficilement pénétrables. Les détails du terrains 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</i></p> <p><i>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</i></p> <p>T10 : orientation sommaire avec des points d’appui et des points d’attaque évidents</p> <p>T11 : orientation de précision en direction de postes relief facile avec des lignes d’arrêt évidentes</p> <p>T12 : orientation de précision en direction de postes de relief simple</p>

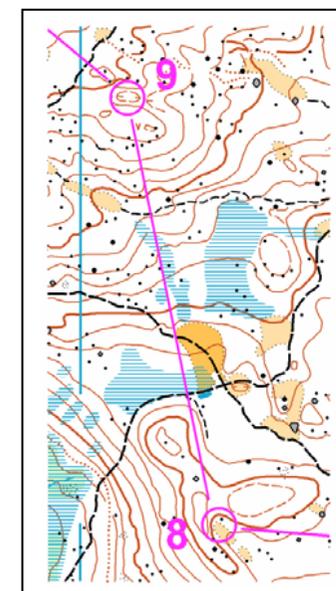
T10



T11

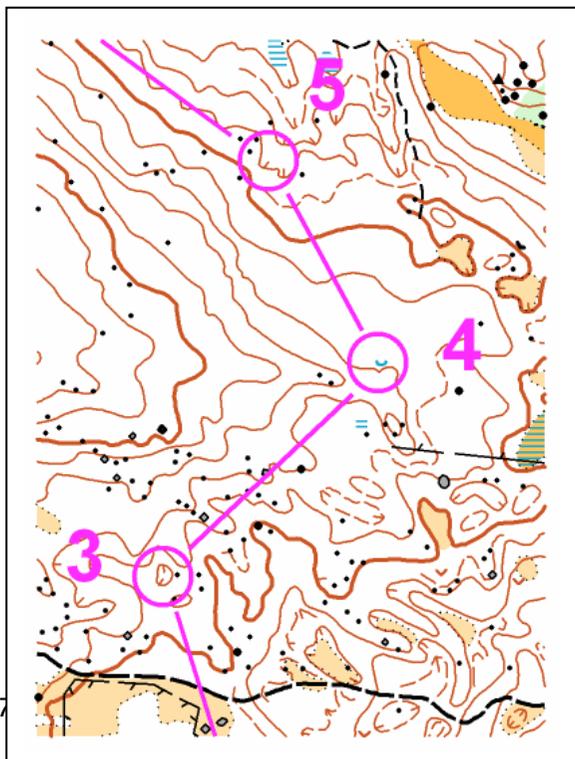


T12



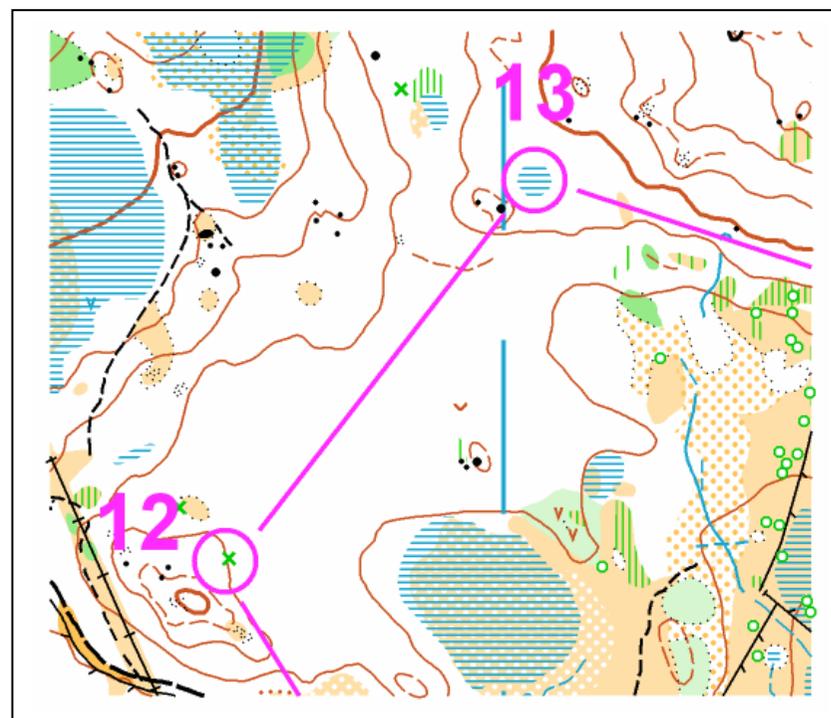
Niveau 5 : ANTICIPATION ET ADAPTATION	REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS
<p>24 – Etre capable de sélectionner les informations pertinentes dans le secteur du poste</p> <p>25 - Etre capable d'attaquer un poste fin à partir d'un point d'attaque précis</p> <p>26 – Etre capable d'adapter sa vitesse de course en fonction du terrain, de ses capacités physiques et techniques</p>	<p><i>Les parcours doivent, à ce niveau, faire appel à 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 fera sans ligne d'arrêt évidente derrière le poste</i></p> <p><i>Utilisation de tous les types de terrain sauf les très difficiles physiquement</i></p> <p>T13 : postes sans lignes d'arrêt</p> <p>T14 : attaque du poste dans une zones avec peu de détails</p>

T13



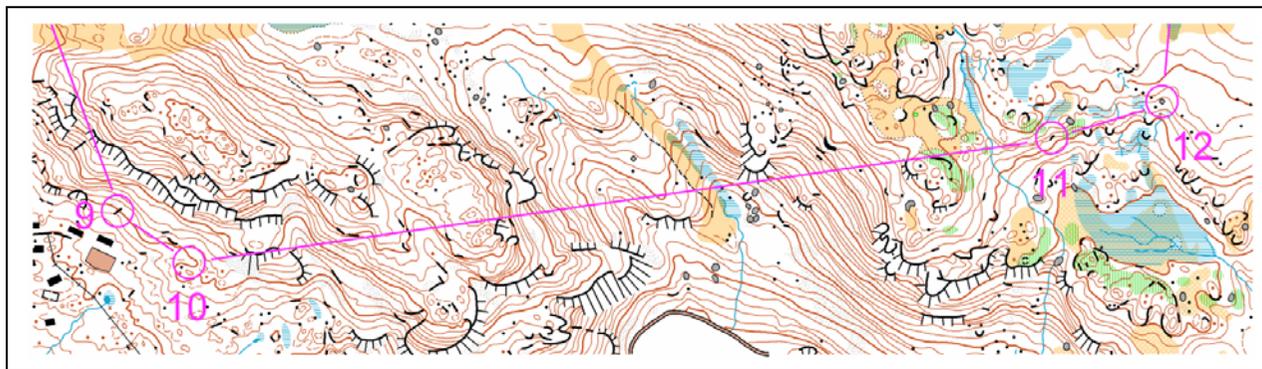
Edition 2007

T14



Niveau 6 : STRATEGIE ET PERFORMANCE	REGLES DE TRACAGE NECESSAIRES AUX ACQUISITIONS
<p>27 - Etre capable d'estimer un écart de direction 28 – Etre capable de trouver des postes difficiles dans un terrain peu détaillé avec peu de point de repère 29 – Etre capable de réaliser des itinéraires ou poste à poste sans main courante dans un flanc 30 – Etre capable d'adapter sa technique d'orientation au problème d'orientation posé. Gestion tactique de la course 31 – Etre capable de résoudre des choix d'itinéraire difficiles 32 – Etre capable de s'orienter en terrain à visibilité réduite</p>	<p><i>Ces circuits doivent être adaptés aux coureurs du plus haut niveau. La caractéristique de ces circuits sont les suivantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>orientation dans les zones de relief difficiles</i> - <i>Utilisation de terrains riches en détails et petits détails</i> - <i>Absence de main courantes</i> - <i>Visibilité réduite</i> <p>T15 : <i>proposer des choix d'itinéraire difficiles</i> T16 : <i>orientation sommaire avec lecture de relief difficile. Terrain très difficile avec de l'orientation dans les flancs</i> T17 : <i>orientation fine en terrain détaillé</i></p> <p>PARTICULARITES <i>Circuits destinés aux concurrents âgés :</i> <i>Ces circuits doivent offrir des problèmes techniques plus difficiles mais avec une composante physique plus facile</i></p>

T15 - T16



T17

