BALISES COULEURS

Cahier des charges
Guide Technique des épreuves

Course d'Orientation
Fédération Française

Edition
mars 2018

FFCO
Commission Jeunes et Développement

CAHIER DES CHARGES

1 - ORGANISATION LOGISTIQUE

L'organisation est confiée à une ligue, un département, voir un club, toujours en accord avec la ligue.

1.1 - TERRAIN

L'organisateur est chargé de trouver, de préférence, un terrain non utilisé régulièrement par les candidats aux balises afin d'offrir la meilleure impartialité sur les différentes épreuves.

1.2 - LA CARTE

Il n'y a aucune exigence en matière d'échelle.

1.3 - CONCEPTION ET MISE EN PLACE DES EPREUVES

Une équipe et son responsable sont désignés par la structure organisatrice. Ils sont chargés de concevoir les différentes épreuves nécessaires aux passages des différentes balises (se reporter aux règlements des épreuves et guide technique)

1.4 - CONTROLE DES EPREUVES

Les épreuves sont placées sont le contrôle d'un moniteur désigné par la ligue. Il est chargé de valider la cohérence des épreuves. L'organisation des exercices doit être en adéquation avec le nombre de jeunes pour éviter que les jeunes se suivent sur les épreuves.

2 - ORGANISATION ADMINISTRATIVE

2.1 - PROCEDURE D'INSCRIPTION DES EPREUVES SUR LE SITE FFCO

La procédure est identique à la déclaration d'une course. Il suffit de déclarer une course de type "Passage de balises de couleur" au calendrier. Il faut mentionner un nom d'un moniteur diplômé dans le champ moniteur. Après la course, le moniteur déclaré doit aller sur le site du CN selon la même procédure que pour mettre en ligne une course au CN. La liste des jeunes de la ligue s'affiche par ordre alphabétique et il suffit de cocher les couleurs à attribuer. Il est également possible en revenant en arrière de valider des jeunes d'une autre ligue.

2.2 - INFORMATIONS AUX CLUBS

Une large information doit être réalisée auprès de l'ensemble des clubs de la ligue leur précisant le lieu et la date des épreuves.

2.3 - PROGRAMMATION ET INSCRIPTIONS AUX EPREUVES

La programmation des épreuves doit être en adéquation avec le travail réalisé dans les écoles de CO pour le plus jeunes et dans les clubs pour les autres licenciés. Il est possible de programmer, dans l'année, plusieurs passages de balises sur une ligue. Toutefois un jeune ne peut participer qu'à une seule session par an. Les épreuves ne peuvent pas être organisées au sein d'un seul club. Pour le formulaire d'inscription des candidats se reporter au fichier inscriptions

2.4 - MONTANTS DES DROITS D'INSCRIPTIONS

Tarifs conseillés : 2€/candidats

2.5 - AUTORISATIONS

L'organisateur s'engage à effectuer toutes les démarches administratives nécessaires à l'organisation de ces épreuves ainsi qu'auprès des propriétaires fonciers

2.6 - RESULTATS

Outre la saisie des résultats sur le site, après validation du moniteur, le tableau des résultats est transmis à la FFCO.

2.7 - DEMANDES DES BALISES : Les demandes sont à faire par la ligue à la FFCO. Les balises Blanche sont payées par la ligue. Les balises Verte, Bleu, Jaune, Orange, Violette sont payées par la FFCO.

REGLEMENT ET BAREMES DES EPREUVES

La **BALISE BLANCHE** est décernée par les clubs, suivant les modalités définies par la ligue (par exemple, après avoir passé X séances d'apprentissage au sein d'un club ou après avoir passé la balise verte sans l'obtenir).

CRITERES D'EVALUATION

EPREUVE 1 - Epreuve de connaissance sur l'activité qui comprendra 10 questions portant sur les 4 items de compétence de la balise verte (voir page 8 à 13). (Sur ce niveau, il est possible de lire les questions voir de les formuler autrement). Une correction de l'épreuve est conseillée avec les jeunes

EPREUVE 2 - Réaliser un suivi d'itinéraire jalonné sans boussole sur différentes lignes directrices simples (niveau 1) en étant capable de positionner sur sa carte 8 balises situées sur le terrain aux changements de direction - Distance conseillée : 1500 à 2000 m. Temps maximum : 45'

EPREUVE 3 - Réaliser un parcours non jalonné sur des lignes directrices simples. Les balises seront situées à chaque prise de décision - Distance conseillée : 2000 m. Cette épreuve peut être réalisée lors d'une compétition officielle à condition que le parcours respecte le niveau exigé (contrôle du moniteur obligatoire)

EPREUVE 4 - Effectuer un parcours d'aisance et d'agilité en milieu naturel, entre 1 et 2 minutes, plutôt en profil descendant et sinueux (il est conseillé de le baliser) sur lequel les jeunes orienteurs doivent démontrer leur aisance à franchir ou passer sous des obstacles, à courir en terrain irrégulier, passer dans la végétation, etc. en réalisant un temps inférieur ou égal à 200 % du meilleur temps (effectuer un classement filles et garçons)

Les épreuves acquises lors d'une session demeurent valables sur les 2 années suivantes

Balise VERTE	**Barèmes**
Epreuve 1	Obtenir au moins 12 points sur 20.
Epreuve 2	Chaque balise correctement placée vaut 10 points. Un total supérieur ou égal à 50 points permet de valider cette épreuve.
Epreuve 3	Il est retiré 1 point par minute de retard par rapport au temps idéal calculé sur un parcours de 2000m sur un base de 9'/km* pour les filles et 8'/km* pour les garçons. La réalisation d'une performance au moins équivalente à ce temps permet de rapporter 100 points. Un minimum de 70 points est nécessaire pour valider l'épreuve. Toute balise manquante entraînera une pénalité de 10 points.
Epreuve 4	L'épreuve est validée lorsque le parcours est réalisé en un temps inférieur ou égal à 200% du temps du meilleur (différencié Filles et Garçons) - Le coureur de référence doit se situer dans la tranche d'âge 9-10ans

* Réduction kilométrique moyenne estimée. En fonction du terrain, le moniteur peut la minorer ou la majorer. Lors de la saisie des résultats prendre soin d'ajouter ou de retirer les secondes aux coureurs car la RK de référence est bloquée

CERTIFICATION : Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues.

CRITERES D'EVALUATION

EPREUVE 1 - Epreuve de connaissance sur l'activité et l'environnement qui comprendra 10 questions portant sur les 12 items de compétence de la balise bleue (voir page 14 à 18). Une correction de l'épreuve est conseillée avec les jeunes

EPREUVE 2 - Réaliser un suivi d'itinéraire non jalonné sur différentes lignes directrices et en étant capable de positionner sur sa carte 10 balises situées sur le terrain de part et d'autre des lignes directrices. Distance conseillé 2000 m - Temps maximum : 45'

EPREUVE 3 - Réaliser un parcours compétition avec boussole de 2000 m sur des lignes directrices et comportant des choix d'itinéraire (sur ses mêmes lignes), des sauts de ligne à ligne sur une distance de moins de 100 m. Cette épreuve peut être réalisée lors d'une compétition officielle à condition que le parcours respecte le niveau exigé (contrôle du moniteur obligatoire)

EPREUVE 4 - Effectuer un parcours d'aisance et d'agilité en milieu naturel, entre 1 et 2 minutes, plutôt en profil descendant et sinueux (il est conseillé de le baliser) sur lequel les jeunes orienteurs doivent démontrer leur aisance à franchir ou passer sous des obstacles, à courir en terrain irrégulier, passer dans la végétation, etc. en réalisant un temps inférieur ou égal à 180 % du meilleur temps (effectuer un classement filles et garçons)

Les épreuves acquises lors d'une session demeurent valables sur les 2 années suivantes

Balise BLEUE	**Barèmes**
Epreuve 1	Obtenir au moins 12 points sur 20.
Epreuve 2	Chaque balise correctement placée vaut 8 points. Un total supérieur ou égal à 64 points permet de valider cette épreuve.
Epreuve 3	Il est retiré 1 point par minute de retard par rapport au temps idéal calculé sur un parcours de 2000m sur une base de 9'/km* pour les filles et 7'/km* pour les garçons. La réalisation d'une performance au moins équivalente à ce temps permet de rapporter 100 points. Un minimum de 76 points est nécessaire pour valider l'épreuve. Toute balise manquante entraînera une pénalité de 20 points.
Epreuve 4	L'épreuve est validée lorsque le parcours est réalisé en moins de 180% du temps du meilleur (différencié Filles et Garçons). Le coureur de référence doit se situer dans la tranche d'âge 11-12ans

* Réduction kilométrique moyenne estimée. En fonction du terrain, le moniteur peut la minorer ou la majorer. Lors de la saisie des résultats prendre soin d'ajouter ou de retirer les secondes aux coureurs car la RK de référence est bloquée

CERTIFICATION : Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues.

CRITERES D'EVALUATION

EPREUVE 1 - Epreuve de connaissance sur l'activité qui comprendra 10 questions portant sur les 7 items de compétence de la balise jaune (voir page 19 à 23). Une correction de l'épreuve est conseillée avec les jeunes

EPREUVE 2 - Réaliser un suivi d'itinéraire sur des éléments de relief important et de végétation net, en étant capable de positionner sur sa carte 10 balises situées sur le terrain. Distance conseillée : 2000 à 2500 m - Temps maximum : 45'

EPREUVE 3 - Réaliser un parcours compétition de 3000 m (niveau jaune) pour les garçons et 2500 m pour les filles obligeant :
- l'utilisation de point d'attaque précis, de point d'appui, de formes de relief importantes sur l'itinéraire
- des choix d'itinéraire
- l'utilisation de la boussole

Cette épreuve peut être réalisée lors d'une compétition officielle à condition que le parcours respecte le niveau exigé (contrôle du moniteur obligatoire)

EPREUVE 4 - Effectuer un parcours d'aisance et d'agilité en milieu naturel, entre 1 et 2 minutes, plutôt en profil descendant et sinueux (il est conseillé de le baliser) sur lequel les jeunes orienteurs doivent démontrer leur aisance à franchir ou passer sous des obstacles, à courir en terrain irrégulier, passer dans la végétation, etc. en réalisant un temps inférieur ou égal à 160 % du meilleur temps (effectuer un classement filles et garçons).

Les épreuves acquises lors d'une session demeurent valables sur les 2 années suivantes

Balise JAUNE	**Barèmes**
Epreuve 1	Obtenir au moins 12 points sur 20
Epreuve 2	Chaque balise correctement placée vaut 8 points. Un total supérieur ou égal à 64 points permet de valider cette épreuve.
Epreuve 3	Il est retiré 1 point par minute de retard par rapport au temps idéal calculé sur un parcours de 2500m (dénivelé inclus*) sur une base de 8'30/km* pour les filles et sur un parcours de 3000m (dénivelé inclus*) sur une base de 6'30/km* pour les garçons. La réalisation d'une performance au moins équivalente à ce temps permet de rapporter 100 points Un minimum de 70 points est nécessaire pour valider l'épreuve. Toute balise manquante ne permettra pas de valider l'épreuve.
Epreuve 4	L'épreuve est validée lorsque le parcours est réalisé en moins de 160% du temps du meilleur (différencié Filles et Garçons). Le coureur de référence doit se situer dans la tranche d'âge 13-14ans

*Dénivelé positif x 10 : exemple 70m de dénivelé positif équivaut à une distance de 700m

* Réduction kilométrique moyenne estimée. En fonction du terrain, le moniteur peut la minorer ou la majorer. Lors de la saisie des résultats prendre soin d'ajouter ou de retirer les secondes aux coureurs car la RK de référence est bloquée

CERTIFICATION : Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues.

CRITERES D'EVALUATION

Remplacement des épreuves par la réalisation de 3 circuits de niveau orange avec obtention d'un CN minimum.

Dès que le jeune a réalisé, sur 12 mois consécutifs, 3 courses niveau orange (hors sprint) avec un CN supérieur à 36 % de la moyenne des 3 meilleurs CN H (ou D) au 30 novembre de l'année précédente, il a la balise orange. Pour 2017, cela correspond à un CN de 3600 pour les hommes, 2760 pour les dames.

Si le jeune respecte les critères sur un circuit orange et deux circuits violets, il a la balise orange. Si un jeune respecte les critères sur deux circuits orange et un circuit violet, il a la balise orange.

CERTIFICATION : le club fourni par mail le nom, prénom, numéro de licence, 3 courses, date, circuit, couleur, CN réalisé, des 3 circuits du niveau orange (ou violet) à la commission jeune qui validera la balise sur le site fédéral.

CRITERES D'EVALUATION

Remplacement des épreuves par la réalisation de 3 circuits de niveau violet avec obtention d'un CN minimum.

Dès que le jeune a réalisé, sur 12 mois consécutifs, 3 courses niveau violet (hors sprint) avec un CN supérieur à 47 % de la moyenne des 3 meilleurs CN H (ou D) au 30 novembre de l'année précédente, il a la balise violette. Pour 2017, cela correspond à un CN de 4700 pour les hommes, 3600 pour les dames.

Si le jeune respecte les critères sur un circuit violet et deux circuits noirs, il a la balise violette. Si un jeune respecte les critères sur deux circuits violets et un circuit noir, il a la balise violette.

CERTIFICATION : le club fourni par mail le nom, prénom, numéro de licence, 3 courses, date, circuit, couleur, CN réalisé, des 3 circuits du niveau violet à la commission jeune qui validera la balise sur le site fédéral.

BALISES COULEUR « COMPETITION »

Elles sont composées des balises : NOIRE - BRONZE - ARGENT - OR

L'acquisition de ces balises dépend du niveau de performance du coureur qui est en corrélation avec le nombre de points réalisé au classement national.

Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 56 %* de la moyenne des 3 meilleurs scores Hommes et Dames

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année NOIRE

Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 66 %* de la moyenne des 3 meilleurs scores Hommes et Dames

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année BRONZE

Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 76 %* de la moyenne des 3 meilleurs scores Hommes et Dames

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année ARGENT

Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 86 %* de la moyenne des 3 meilleurs scores Hommes et Dames

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année OR

GUIDE TECHNIQUE

EPREUVE 1 - CONNAISSANCES DE L'ACTIVITE

Cette épreuve doit permettre d'évaluer le niveau de connaissance des jeunes sur la course d'orientation et sur quelques éléments lié à la prise en compte de l'environnement en course d'orientation (symboles spécifiques sur la carte, zone interdite).

Conseils : pour le questionnaire « balise verte », il est nécessaire de lire les questions, éventuellement de les reformuler de manières différentes et s'assurer de leur compréhension auprès des jeunes.

Sont présentés ci-dessous quelques modèles de question sur chaque niveau de balise qui permettront de vous donner quelques idées.

BALISE VERTE

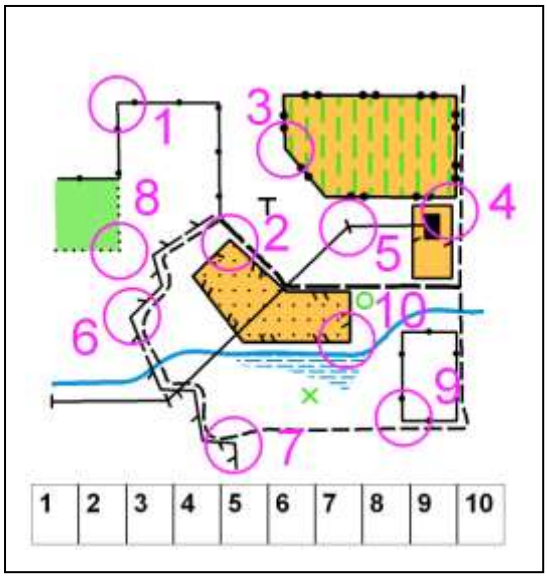
- Relie par un trait le symbole et sa définition ? *(1 point)*

- Avant le départ d'une course que dois-tu faire (tu dois cocher plusieurs cases): *(1 point)*
  - ❑ Prendre tes définitions
  - ❑ Discuter avec ton meilleur copain
  - ❑ T'échauffer
  - ❑ Effacer et contrôler ton doigt électronique
  - ❑ Vérifier tes lacets de chaussures

- De quelle couleur est représenté un pré sur la carte ? *(1 point)*

- Le sud de la carte est-il situé : *(1point)*
  - ❑ En haut de la carte ?
  - ❑ A droite de la carte ?
  - ❑ A gauche de la carte ?
  - ❑ En bas de la carte ?

- La définition du poste est « ANGLE DE LA CLOTURE » Mettre une croix dans la ou les cases figurant sous la carte, correspondant à cette définition *(1 point)*



- Lorsque vous courez, vous devez tenir votre carte : *(1 point)*

- ❑ dépliée
- ❑ orientée
- ❑ à l'envers

- Donne la définition de ce symbole : *(1 point)*

	❑ Ligne électrique ❑ Mur franchissable ❑ Clôture franchissable

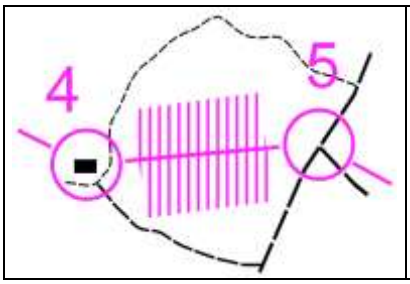
- Pour choisir le bon chemin que faut-il faire pour ne pas se tromper.
Tu dois donner plusieurs réponses? *(1 point)*

- ❑ Orienter la carte avec la boussole
- ❑ Suivre les autres coureurs sans réfléchir
- ❑ Demander son chemin
- ❑ Orienter la carte en fonction des éléments du terrain

- Relie par un trait le symbole à sa définition *(2 points)*

○	Chemin
↑	Etang - Mare
•	Bâtiment
	Objet particulier
	Arbre isolé
	Butte
▬	Mangeoire
○	Ligne électrique

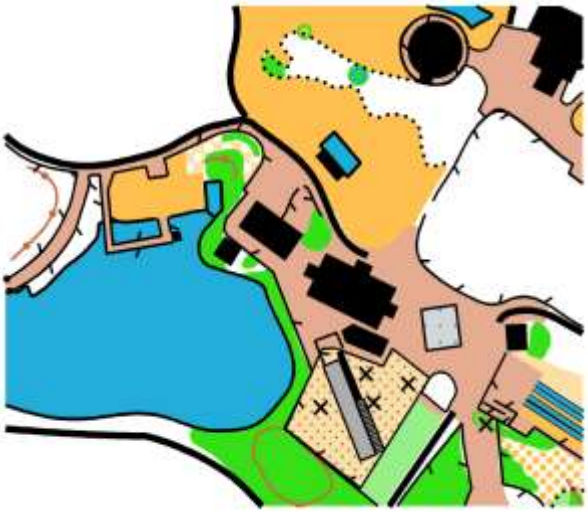
- Peux-tu aller du poste 4 au poste 5 tout droit, sans passer par les chemins? *(1 point)*



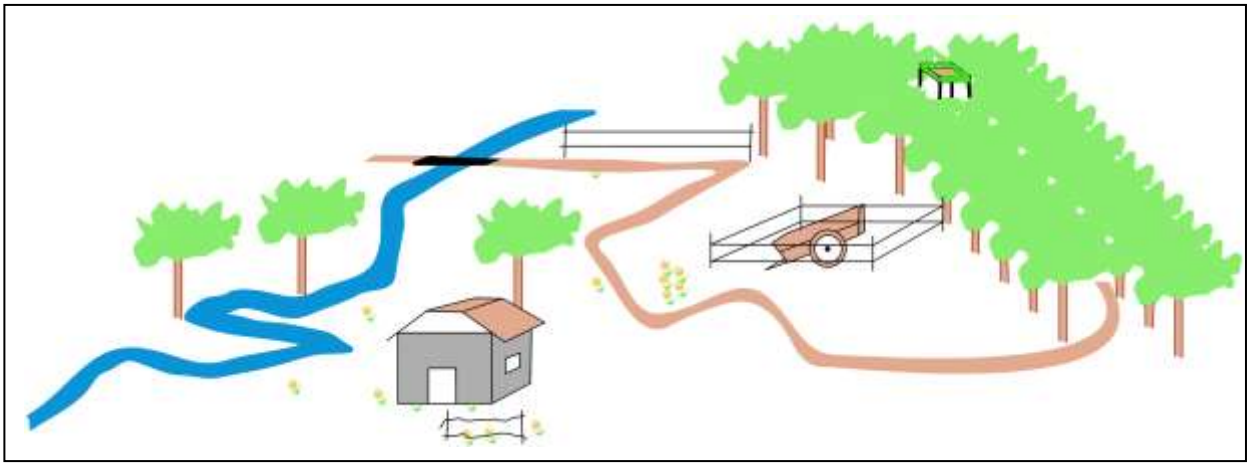
❑ Oui

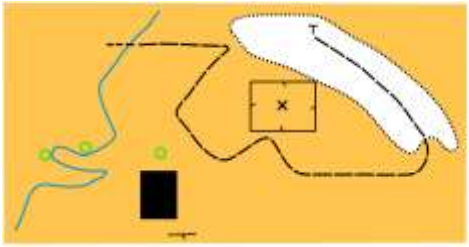
❑ non

- Sur ces deux cartes pratiquement identiques, trouver 3 erreurs, les noter en les entourant d'un cercle sur la carte de **gauche**. *(1 point)*

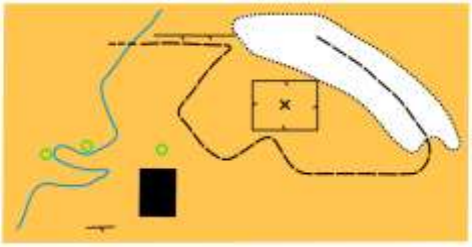


- Quel plan correspond au paysage?
Indiquez votre réponse en entourant la lettre correspondante *(1 point)*

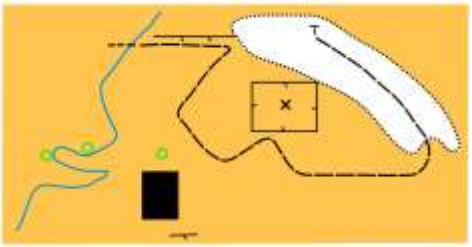




A



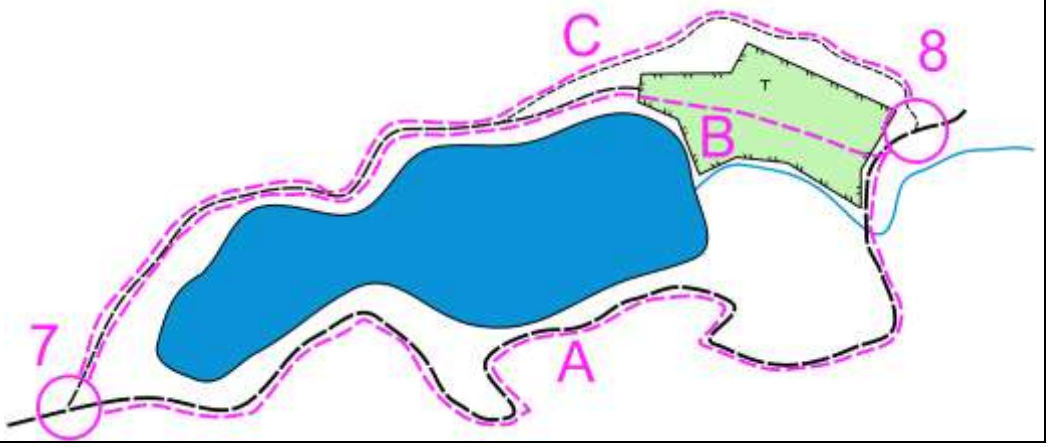
B



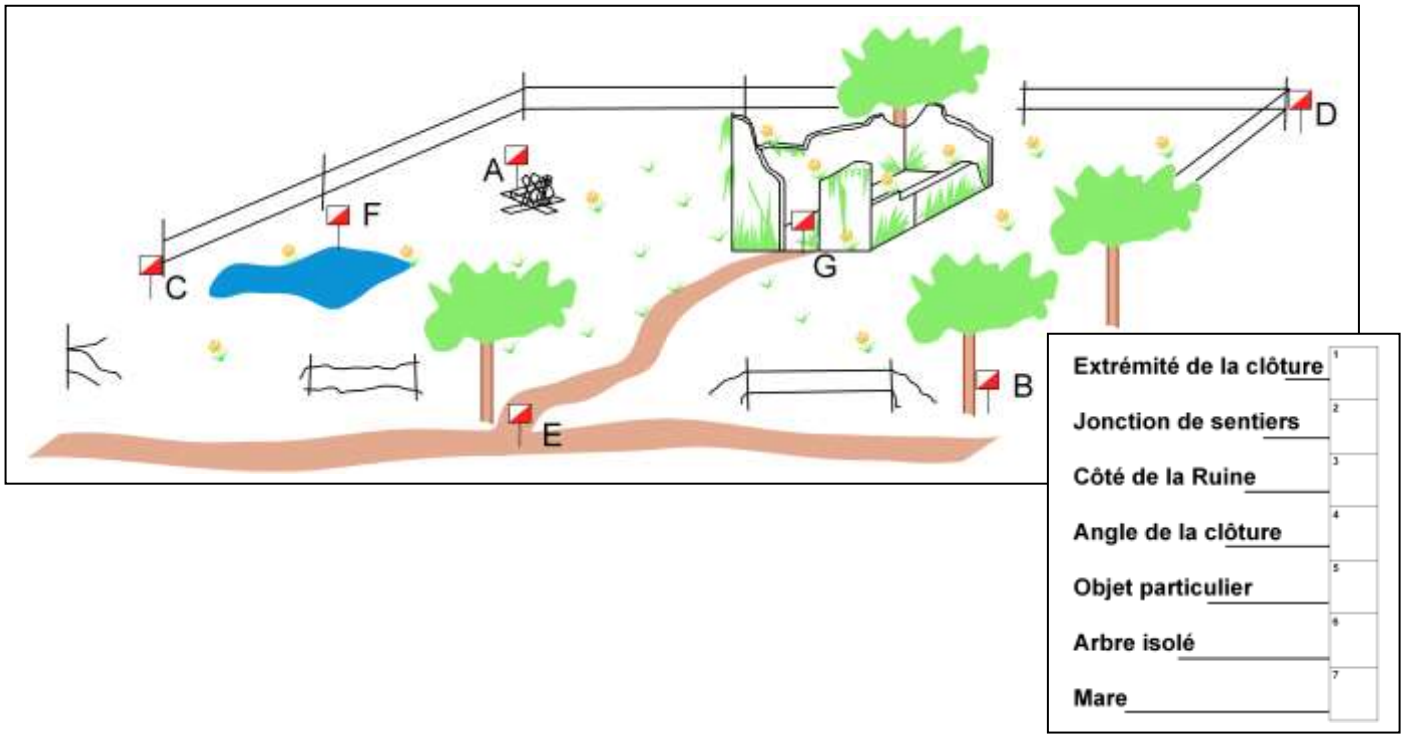
C

- Sur la carte d'orientation, quelle est la couleur utilisée pour représenter une clôture? *(1 point)*

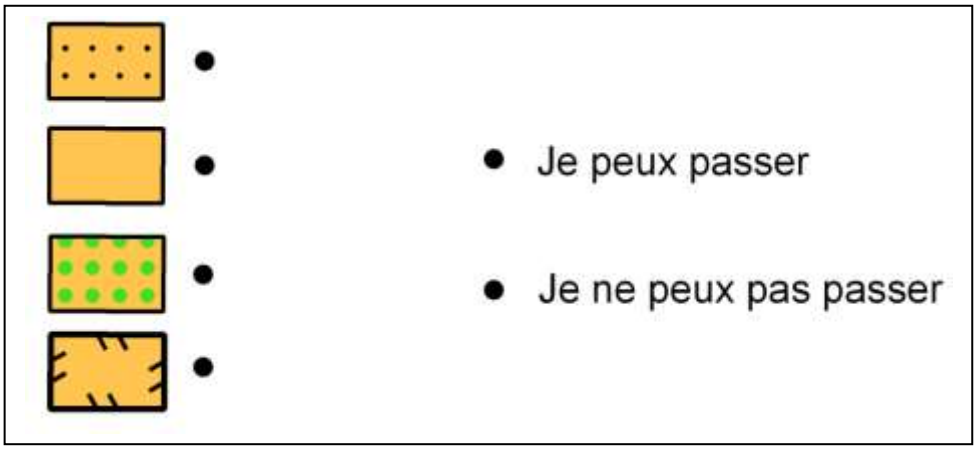
- Indique quel est le meilleur itinéraire (en pointillé rose) pour aller du poste 7 au poste 8.
Réfléchis bien… *(1 point)*

❑ Itinéraire A ❑ Itinéraire B ❑ Itinéraire C	

- Quelle balise correspond à la définition ?
Reporte les lettres des balises dans les cases du tableau *(2 points)*



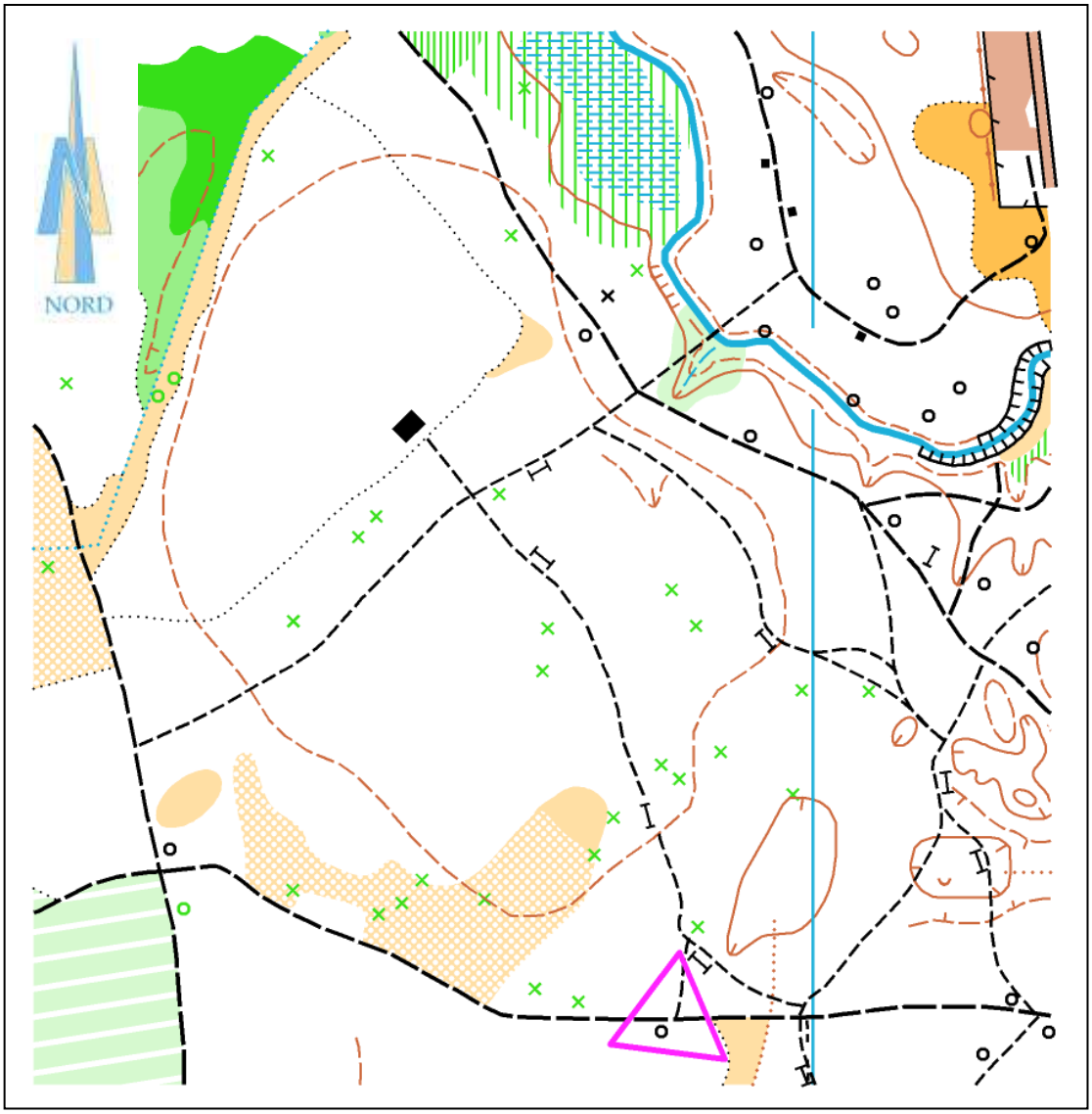
- Certains éléments de la carte et donc du terrain peuvent ou non être traversés ou franchis. Relie par un trait les symboles que tu peux traverser et ceux que tu ne peux pas traverser *(1 point)*



pts

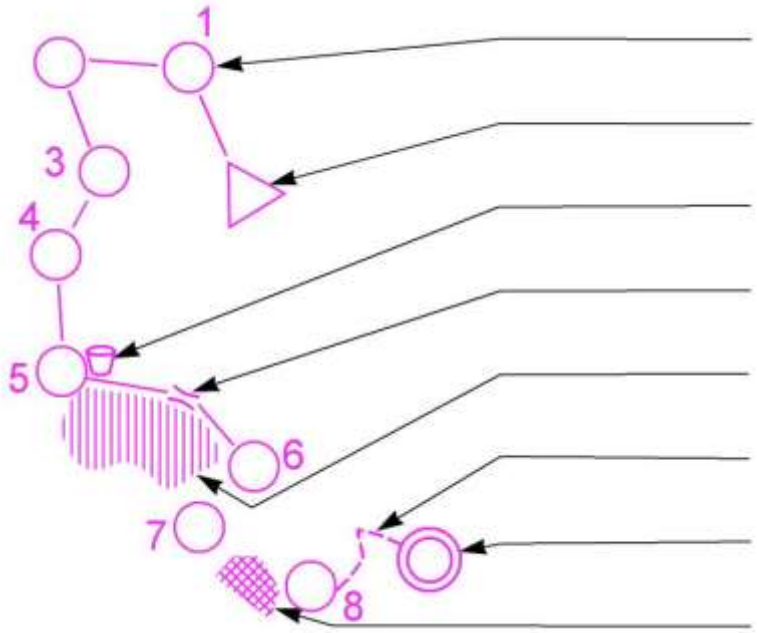
- **Dictée'O** Essaie de trouver l'emplacement du poste que recherche cet orienteur en lisant ce qu'il raconte. Quand tu trouves l'emplacement du poste entoure l'élément sur lequel se trouve la balise *(2 points)*

« Je suis au triangle de départ. Au top départ je prends le chemin qui va vers le nord. Arrivé à la jonction des chemins je tourne à gauche puis je continue en courant très vite jusqu'à la prochaine intersection de chemins. A cette intersection je tourne à droite puis je continue je passe une intersection puis je traverse le ruisseau par le pont et j'arrive à une nouvelle jonction de chemins je tourne à gauche et je trouve enfin la balise à côté d'une petite maison situé sur la droite du chemin »



BALISE BLEUE

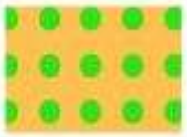
- Le circuit est imprimé sur la carte en couleur violine. Cite les différents symboles en violine du circuit indiqué par les flèches. Ecris ta réponse sur la flèche qui indique le symbole *(2 points)*



Dessine et donne la signification de 2 symboles de couleur marron ou bistre *(1 point)*

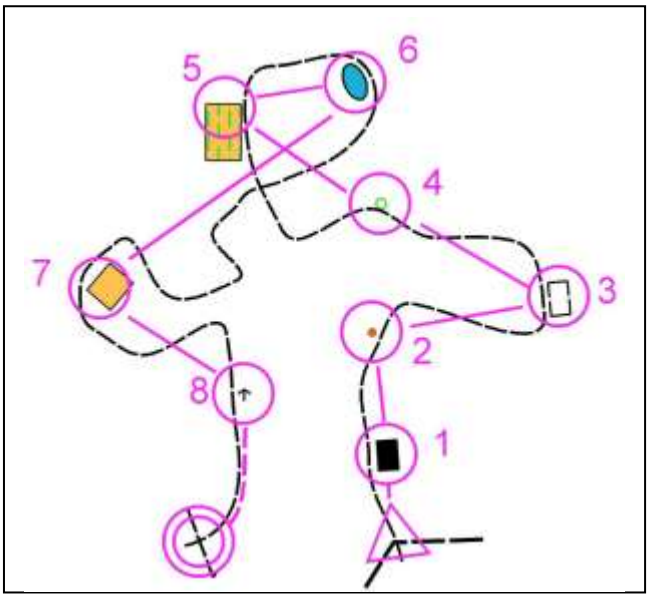
SYMBOLE 1 :……SYMBOLE 2 :……

Que représente ce symbole ? *(1 point)*

	❑ Verger ❑ Vigne ❑ Champ cultivé

Donne la définition de ce poste de contrôle : *(1 point)*

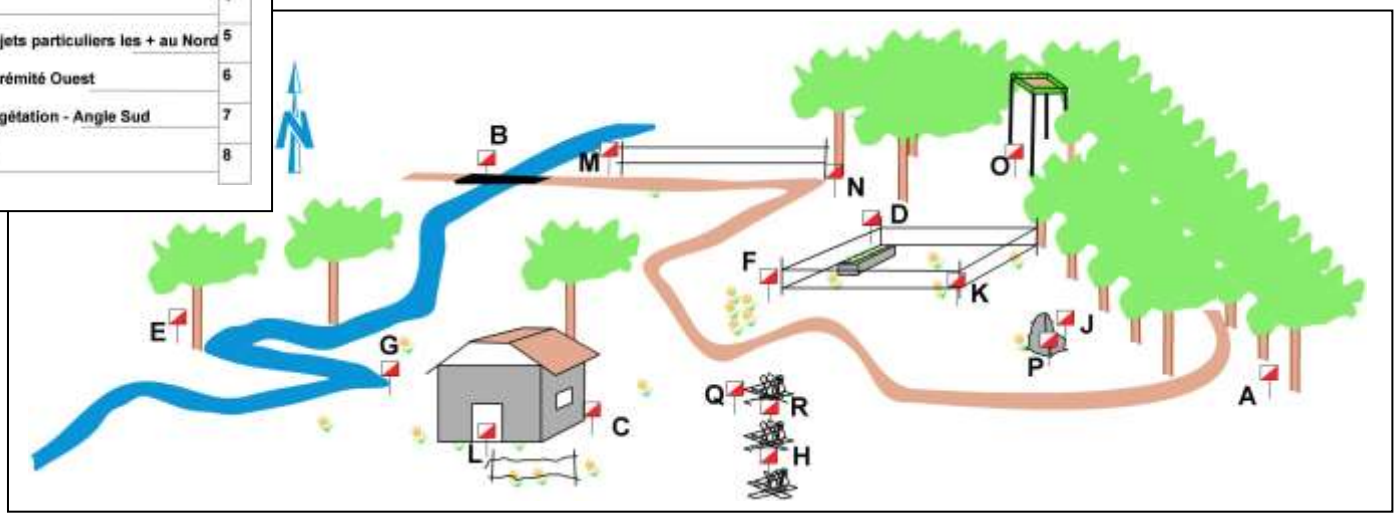
- Pour effectuer ce parcours, tu passes à différents postes qui sont situés soit à droite soit à gauche du chemin. Suivant que ces postes se situent à gauche ou à droite du chemin, classe les dans la bonne colonne et donnes leur signification *(2 points)*



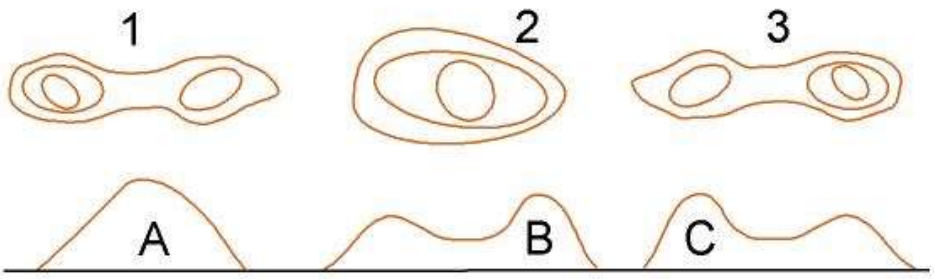
DEFINITIONS ELEMENTS A GAUCHE	DEFINITIONS ELEMENTS A DROITE

- Trouve la balise correspondant à la bonne définition (Reporte la lettre de la balise dans la case de la définition *(2 points)*

Rocher - côté Sud	1
Pont	2
Maison - côté Est	3
Tour	4
Entre les Objets particuliers les + au Nord	5
Clôture - extrémité Ouest	6
Limite de végétation - Angle Sud	7
Arbre isolé	8

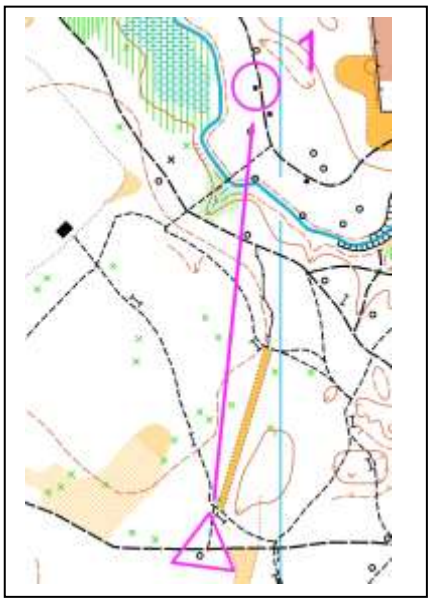


- Associe le plan à la coupe *(1 point)*

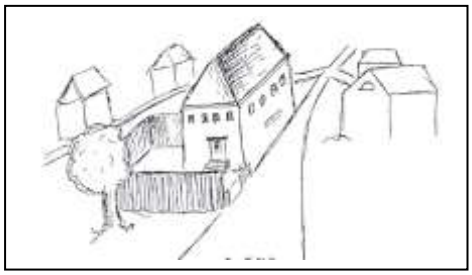


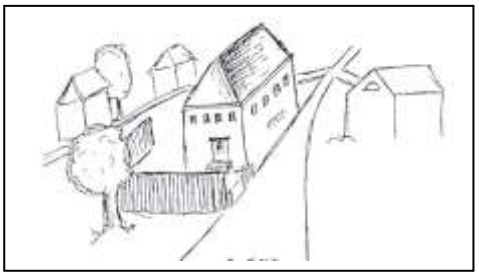
1 = ... **2 =....** **3 =.....**

- Trace sur la carte ci-dessous le meilleur itinéraire pour aller du départ au poste 1 *(1 point)*



- Quel paysage correspond au plan? Indiquez votre réponse en joignant par un trait le paysage au plan correspondant *(1 point)*





•

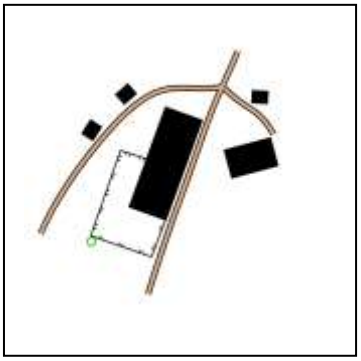
•

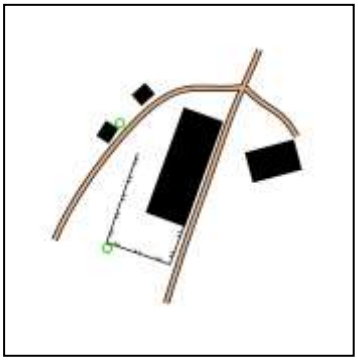
•

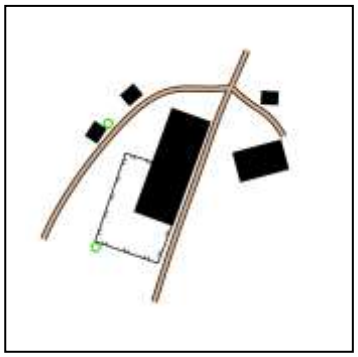
•

•

•







- Dessine le symbole correspondant au symbole de la carte et donne sa couleur *(2 points)*

MANGEOIRE Couleur :……	MUR FRANCHISSABLE Couleur :……	VIGNE Couleur :……	PETITE DEPRESSION Couleur :……

- Quel coureur a juste ? Coche la ou les bonnes réponses *(1 point)*

☐ Je passe au poste 1, je poinçonne avec mon doigt électronique, je passe ensuite au passe 3 que je poinçonne. Ayant oublié le poste 2, j'y retourne, je le poinçonne et je continue mon parcours en allant au poste 4

☐ Je passe au poste 1 que je poinçonne avec mon doigt électronique, je passe au passe 3 je poinçonne. Ayant oublié le poste 2, j'y retourne, je le poinçonne puis je repasse au poste 3, je le poinçonne et je continue mon parcours en allant au poste 4

☐ Je passe au poste 1, je poinçonne avec mon doigt électronique, je passe ensuite au passe 2 que je poinçonne. Je passe ensuite au poste 3 je le poinçonne. Je continue mon parcours et je me retrouve par erreur au poste 2 que je poinçonne. Je continue en allant directement à mon poste 4

- Reporte les postes et les numéros figurant sur la carte sur la photo aérienne *(2 points)*

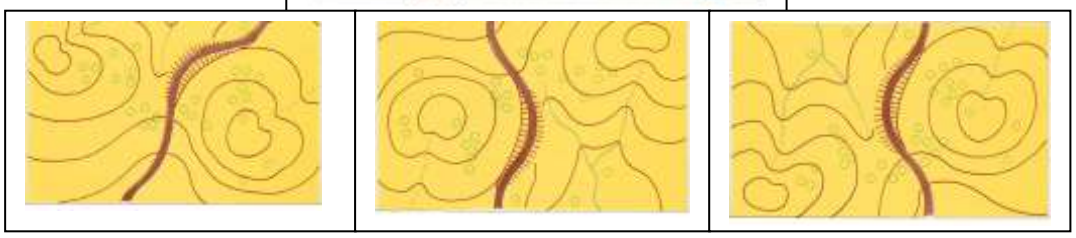
- Sur ces deux cartes pratiquement identiques, trouve 6 erreurs, note les en les entourant sur la carte de droite *(1 point)*

- **Dictée'O** . Essaie de trouver l'emplacement de 3 postes que recherche cet orienteur en lisant ce qu'il raconte. Quand tu trouves l'emplacement du poste entoure l'élément sur lequel se trouve la balise *(2points)*

« Je suis au triangle de départ. Au top départ je prends le chemin indiqué par la pointe du triangle. Arrivé à la jonction de chemins, je prends le chemin de gauche et je cours très vite vers la grande clairière située à l'Est de la carte. Arrivé dans la clairière, je me dirige vers le Nord en direction de la zone boisée. Dans cette zone boisée, je trouve le poste 1 sur un objet particulier. Je repars vers le Nord Ouest jusqu'au bout de la clairière et j'emprunte le chemin. Je passe une première intersection et je cours très rapidement jusqu'à la seconde intersection. Je tourne à gauche et je cours jusqu'au fossé que je suis jusqu'à la rencontre avec une limite de végétation où je trouve le poste 2 que je poinçonne. Je repars en logeant la limite de végétation jusqu'à la petite dépression où je trouve le poste 3

BALISE JAUNE

- Trouve la carte correspondant au paysage. Entoure la lettre de la bonne carte. *(1 point)*



A **B** **C**

- Donne la signification des symboles ci-dessous *(1,5 point)*

- Dessine le symbole correspondant à sa définition et donne sa couleur *(2 points)*

PUIT, FONTAINE Couleur : ……	GRANDE TOUR Couleur :…….	MUR INFRANCHISSABLE Couleur :……	TALUS Couleur :……..

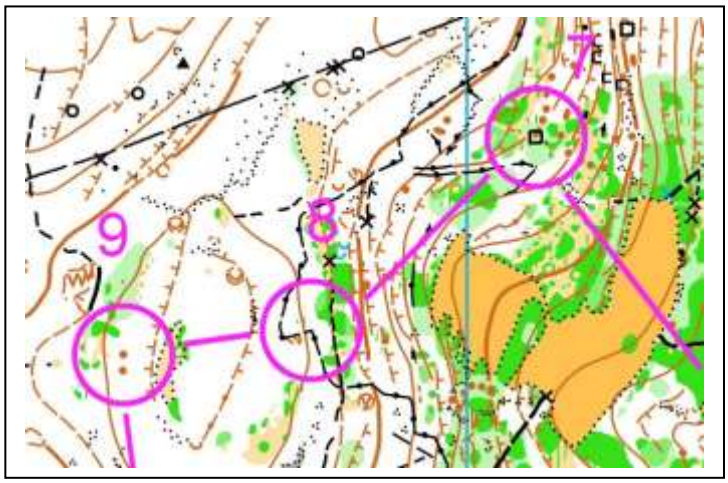
- Sur une carte au 1/10000ème, tu mesures 1,5 cm pour te rendre de ton point d'attaque au poste. Combien de mètres sur le terrain dois-tu parcourir pour trouver la balise? *(1point)*

Nombres de mètres =……

- Traduire la définition *« Rocher – le plus au nord – Côté Sud »* du poste 2 en définition codifiée I.O.F comme l'exemple *(1point)*

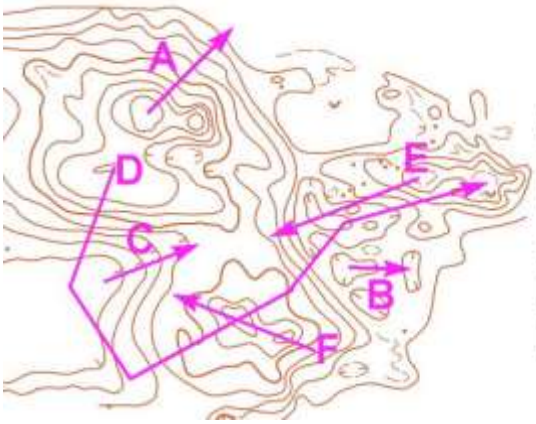
1	34						
2	41						

- Quelle est la définition des postes suivants en symboles codifiés I.O.F : *(1,5 point)*



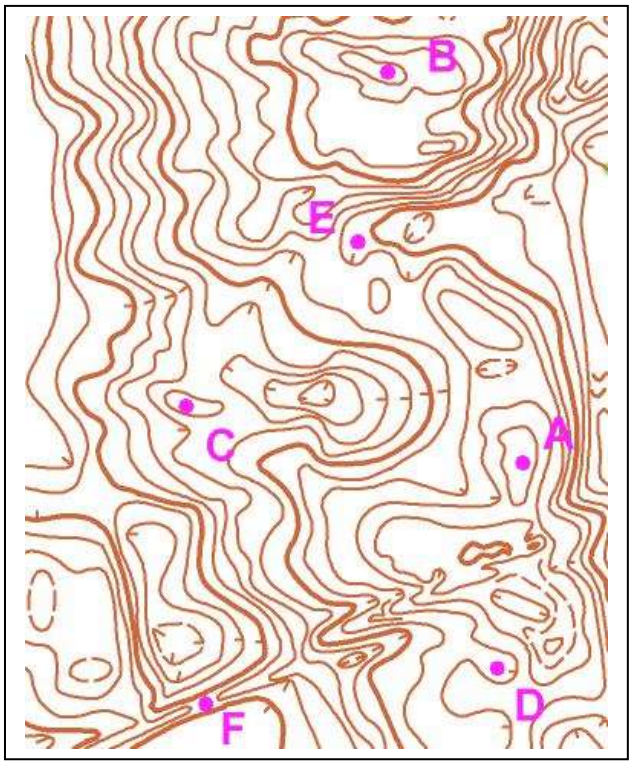
7	44						
8	42						
9	56						

- En observant la carte ci dessous, relies les lettres en fonction de la trajectoire montante et descendante effectuée par les flèches sur la carte *(1,5 point)*



A . . descend - monte
B . . monte - descend - monte - descend
C . . monte
D . . monte descend
E . . descend - monte - descend - monte
F . . descend

- QUI PEUT VOIR QUI ? Entoure la bonne réponse *(1 point)*



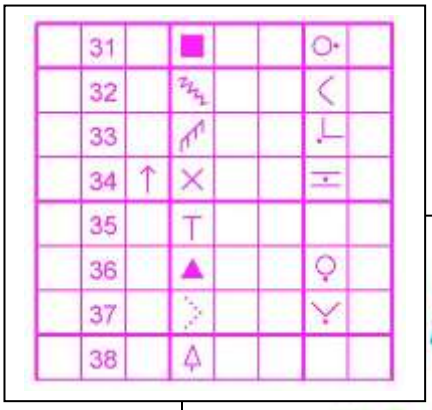
A peut voir B ? : OUI – NON

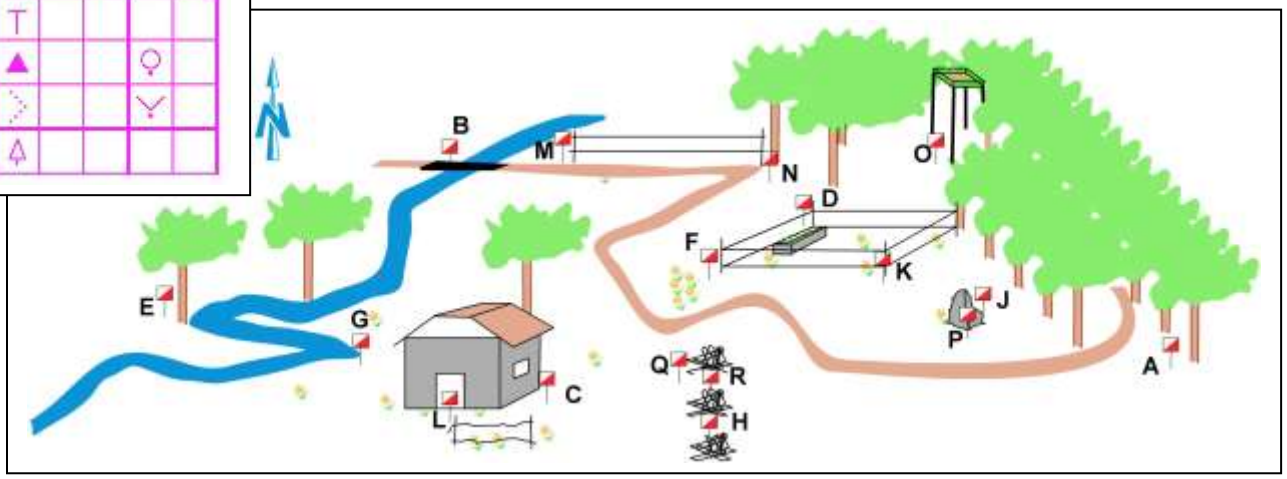
B peut voir F ? : OUI - NON

C peut voir E ? : OUI – NON

D peut voir C ? : OUI – NON

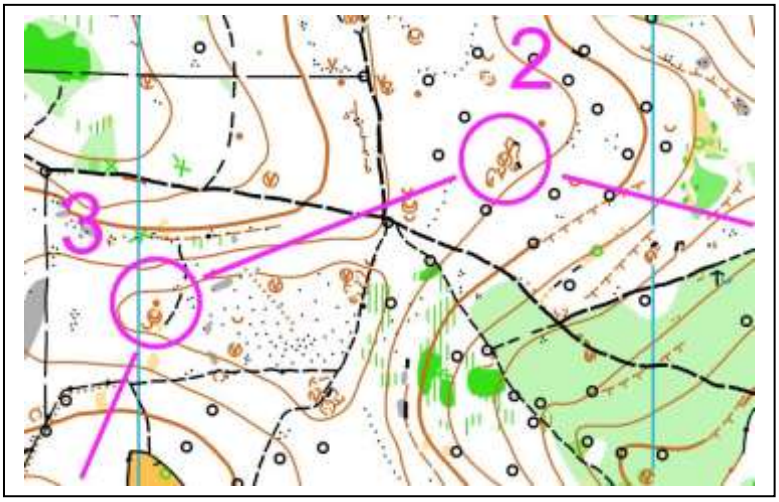
- Trouve la balise correspondant à la définition. Reporte la lettre de la balise dans la première colonne de la grille de définitions *(2 points)*



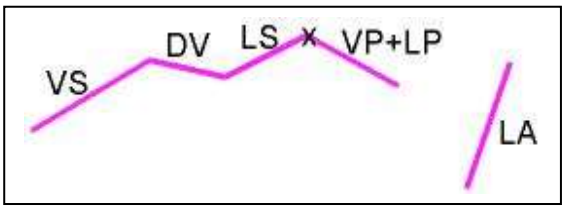


- Sur la carte ci-dessous, trace ton itinéraire pour aller du poste 2 au poste 3. Tu préciseras les techniques d'orientation utilisées en les reportant sur le trait de votre itinéraire. Préciser par une croix votre point d'attaque et l'élément d'arrêt. *(1,5 point)*

DV = déviation volontaire *VS = visée sommaire* *VP visée précise*
LS = lecture sommaire *LP = Lecture précise* *X = Point d'attaque*
LA = ligne d'arrêt

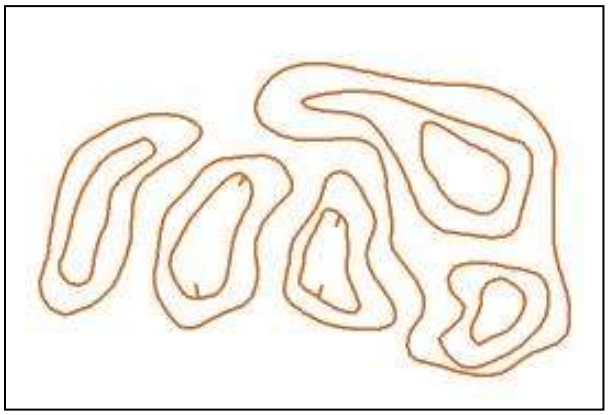


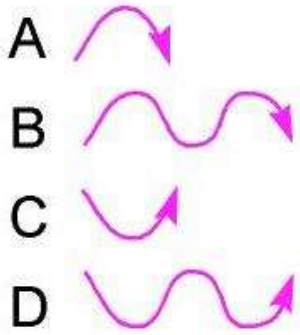
Exemple d'un itinéraire fictif
et des techniques utilisées indiquées
par les lettres dessus



- Reporte les 8 postes figurant sur la carte sur la photo aérienne *(2 points)*

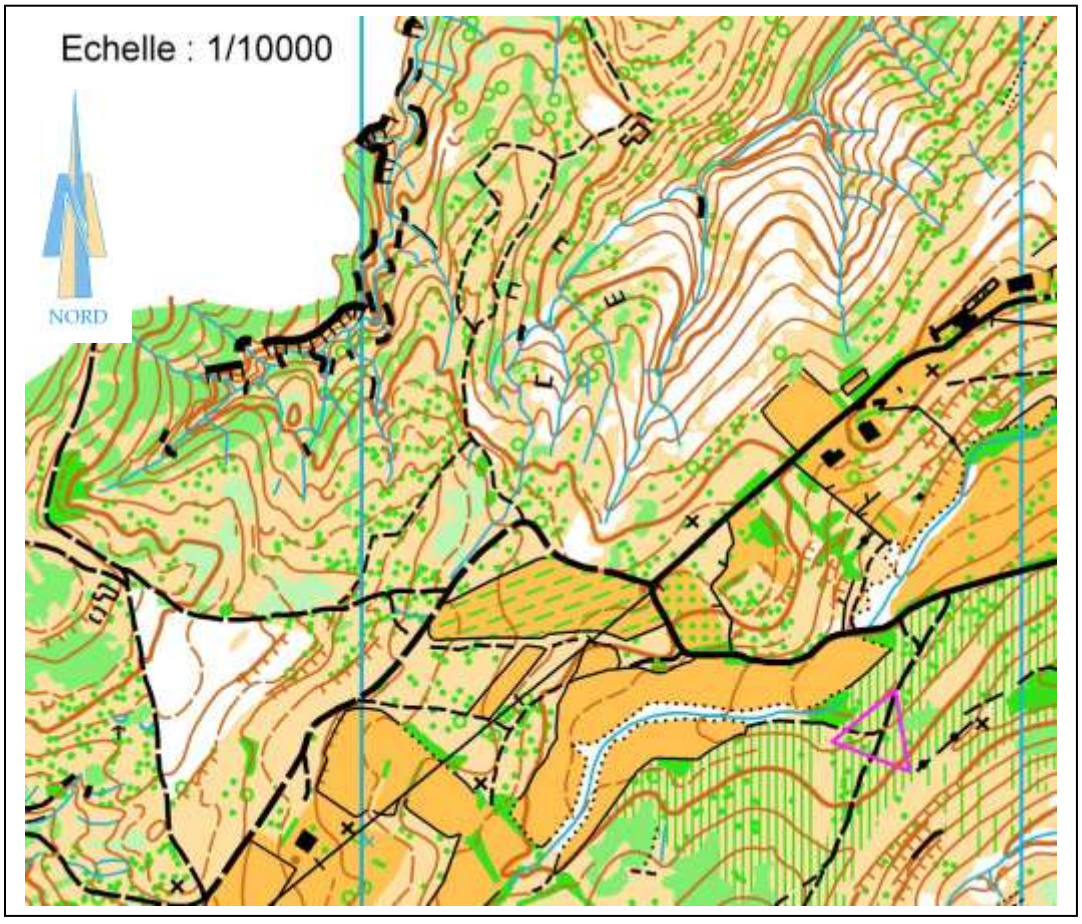
- Regarde bien la forme des flèches qui représentent en coupe une forme de relief. Tu dois tracer sur la carte en relief une flèche qui doit retraduire cette forme. Tu marqueras à côté de la flèche que tu auras tracée sur la carte la lettre de référence correspondant à la forme de la flèche (*2points)*





- **Dictée'O** . Essaie de trouver l'emplacement de 3 postes que
qu'il raconte. Quand tu trouves l'emplacement du poste entc
balise *(2points)*

« Je suis au triangle de départ. Au top départ je prends le chem
jonction je tourne à gauche, je traverse la route forestière, puis le ru
je remonte en direction des 2 maisons. Je passe entre les 2 maisc
dans le rentrant sur ma droite en suivant le ruisseau jusqu'à la pr
poste 1. Je repars plein Ouest, je passe un premier rentrant. J'a
ruisseau jusqu'à la seconde jonction qui est mon point d'attaque. J
au pied d'une falaise où je trouve le poste 2. Je repars plein Ouest e
la jonction de sentiers. Je prends le sentier de droite que je suis jus
point d'attaque. Je fais une visée précise direction Nord-Ouest et t
poste 3 au bord d'une petite dépression »



EPREUVE 2 - SUIVI D'ITINERAIRE

Afin de vous aider à mieux cerner les exigences nécessaires à la mise en place de l'épreuve de suivi d'itinéraire, vous trouverez, ci-dessous, des conseils sur son traçage

Epreuve suivi d'itinéraire - Balise VERTE

1 - NATURE DE L'EPREUVE

Suivi d'itinéraire jalonné non chronométré sur différentes lignes directrices simples. Positionner au fur et à mesure sur sa carte les 8 balises situées sur le terrain au changement de direction

2 - EXIGENGES DE TRACAGE

- Utilisation des lignes de niveau 1 : Route forestière, chemin d'exploitation, chemin, sentier, pare feu, clôtures, mur, rivière, ligne électrique, voie ferrée, bâtiment.
- Parcours situé toujours sur des lignes de niveau 1 avec la présence d'une balise à chaque point de décision.

CARTE COUREURS

CARTE CORRECTION

Epreuve suivi d'itinéraire - Balise BLEUE

1 - NATURE DE L'EPREUVE

Suivi d'itinéraire non jalonné non chronométré sur différentes lignes directrices simples. Positionner au fur et à mesure sur sa carte les 10 balises situées sur le terrain de part et d'autre des lignes directrices.

2 - EXIGENGES DE TRACAGE

- utilisation et changement de lignes dont des lignes sous forme de pointillés ou de surfaces entourées d'un trait continu permettent un suivi : sentier peu visible, talus bien marqué, fossé très visible, ruisseau, muret, lisière de forêt, haie, layon, levée de terre, tour de lac, étang.
- Postes situés de part et d'autre des lignes

CARTE COUREUR

CARTE CORRECTION

Epreuve suivi d'itinéraire - Balise JAUNE

1 - NATURE DE L'EPREUVE
Suivi d'itinéraire non chronométré sur des éléments de relief ou de végétation importants. Positionner au fur et à mesure sur sa carte les 10 balises situées sur le terrain.

2 - EXIGENGES DE TRACAGE
- Utilisation des différences de végétation
- Utilisation les grandes formes de relief (colline dépression) et des lignes de relief (les lignes de crête, les avancées, les rentrants, des ruptures de pente….)

CARTE CORRECTION

CARTE COUREUR

EPREUVES 3 - PARCOURS D'ORIENTATION

Afin de vous aider à mieux cerner les exigences du traçage nécessaire à la mise en place de l'épreuve de parcours d'orientation, vous trouverez dans cette annexe les éléments essentiels à l'élaboration des circuits particulièrement pour les balises Verte Bleue Jaune. Nous vous conseillons, également, de consulter la méthode fédérale

Caractéristiques Parcours - Balise VERTE

1 - EXIGENCES MENTALES ET TECHNIQUES

Le jeune doit être capable de s'orienter sur un parcours mettant en jeu les positions relatives des éléments de l'environnement et confirmer les notions de latéralisation fondamentales « gauche - droite - devant - derrière ». Il est capable de se situer et d'orienter un plan par rapport à des directions remarquables. Ces capacités à se déplacer se limitent à des éléments figurant dans son espace proche que l'on qualifie sur un circuit d'orientation généralement de lignes directrices ou d'éléments ponctuels importants (lignes de niveau 1 - voir chapitre 3). Précisons que ces lignes directrices ne sont pas seulement des lignes mais aussi des surfaces « non boisées » où la visibilité est importante.

2 - NATURE DE L'EPREUVE

Effectuer un parcours très facile sur lignes directrices simples avec balise à chaque prise de décision.

3 - EXIGENGES DE TRACAGE

Au regard de ces exigences mentales et techniques, les objectifs pour le traceur seront d'améliorer l'utilisation des lignes de niveau 1 (voir chapitre 4) et d'ouvrir progressivement le jeune à l'espace lointain. Le parcours d'orientation, très facile, est situé toujours sur des lignes directrices simples avec la présence d'une balise à chaque point de décision.

Ces exigences de traçage pour ce niveau sont clairement définies dans la méthode fédérale (niveau « vert » et sous niveau T1 à T3). C'est le traceur qui dirige le jeune orienteur. Celui ci n'a « aucun choix possible ». Il doit être pratiquement toujours sur « un rail ».

4 - RAPPEL DES NIVEAUX DE TRACAGE

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 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, etc….

T2 : mêmes caractéristiques : seuls seront proposés **des changements de lignes au poste**

T3 : mêmes caractéristiques : mais proposer des **changements de lignes durant l'itinéraire**. Ne pas proposer plus de deux changements de lignes durant le circuit

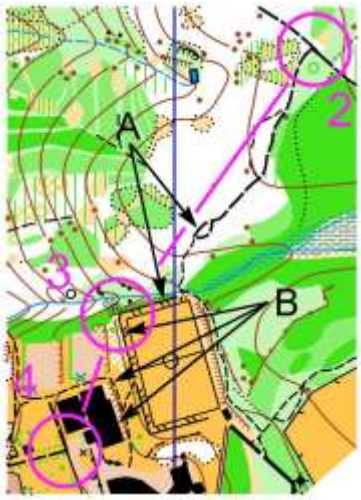
TYPES DE LIGNES ET NIVEAUX DE DIFFICULTE

Lignes 1 : ce sont, en général, les lignes les plus familières au pratiquant débutant et très visibles qui guident facilement le déplacement : Route forestière, chemin d'exploitation, chemin, sentier, pare feu, clôtures, mur, rivière, ligne électrique, voie ferrée, bâtiment.

5 - CONSEILS

Parcours départ - 1 : L'entrée dans le parcours doit être extrêmement claire ainsi que la suite bien entendu. Exemple du **chemin (A)** = **ligne claire et 1 seul itinéraire possible**. Le poste est à l'intersection de la limite de végétation et du chemin et **sur** le chemin

Parcours 1-2 : idem que le parcours précédent (B). **Le poste 2 est au point de décision** (C) qui correspond au changement de direction phase importante d'orientation de la carte chez le jeune



Parcours 2-3 : Apprendre au jeune à utiliser le **changement** de lignes : chemin puis clôture (A). Ce changement de lignes s'effectue en cours de parcours et non au poste. En général, il est préférable d'effectuer ce changement de ligne au poste. Mais la visibilité du poste 3, dès l'arrivée dans la clairière, permet cette adaptation de la règle énoncée en T2. Impossible aux jeunes coureurs de quitter le « rail » de la clôture.

Parcours 3-4 : Utilisation de la clôture, des sentiers et du bâtiment (B) dans un site totalement ouvert qui simplifie le problème d'orientation. C'est une **ouverture sur l'espace lointain** pour le jeune qui sait « lever le nez ». Il peut ainsi envisager rapidement que le poste est derrière le bâtiment. Vous aidez ainsi l'enfant à se projeter dans l'espace

Le poste 4 est situé (toujours) au point de décision

Une large visibilité (parties découvertes) permet une meilleure sollicitation de l'observation et peut aussi vous faciliter le traçage.

Parcours 4-5 : Succession de changements de lignes : chemin – route – clôture, et la visibilité importante : le poste 5 est visible de la route

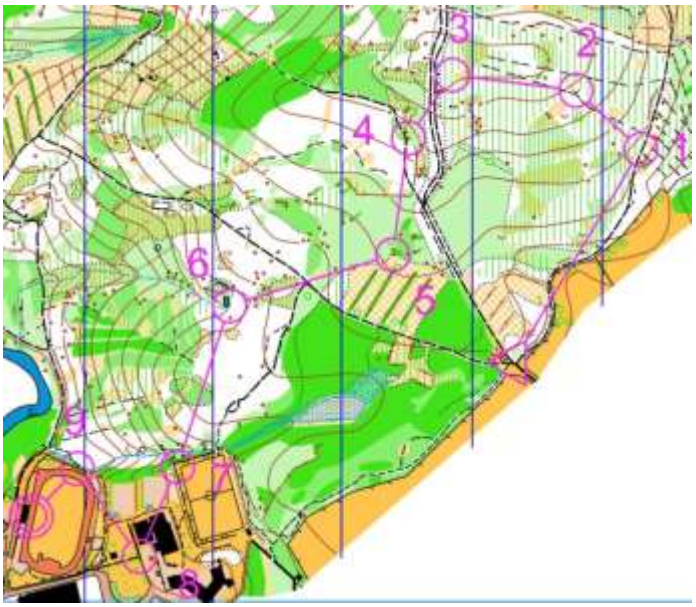
Parcours 5-6 : La ligne principale est constituée par le chemin, le lac offrant également un repère significatif. Le poste 6 sur l'objet particulier collé à ligne est adapté à ce niveau de pratique

Parcours 6-7 : Utilisation de plusieurs lignes pour la connaissance de celles ci : chemin – route - chemin ou chemin – sentier - chemin et utilisation de l'espace lointain avec les 2 bâtiments qui peuvent aider à la conduite de l'itinéraire. En milieu forestier, la prudence aurait obligé à mieux conduire le jeune sur le rail. Le poste 7 est bien situé au point de décision

Parcours 7-8 : Respect des exigences fondamentales c'est à dire l'utilisation du «rail » obligatoire en milieu forestier : un seul itinéraire possible sur une main courante.

Il est obligatoire de « conduire » le jeune orienteur tout le long du parcours.

Caractéristiques Parcours - Balise BLEUE



1 - EXIGENCES MENTALES ET TECHNIQUES
Pour les jeunes (11-12ans), à cet âge, ils maitrisent totalement la capacité de construire des images mentales représentant l'espace sous diverses perspectives. Ils maitrisent l'espace en 3D,
Parallèlement se construit l'espace métrique qui permet l'appréciation quantitative (longueur largeur angle surfaces…) de la distance

2 - NATURE DE L'EPREUVE
Effectuer un parcours compétition sur lignes directrices, comportant des choix d'itinéraires et des sauts de ligne à ligne sur une distance de moins de 100m.

3 - EXIGENGES DE TRACAGE
Au regard de ces exigences mentales et techniques, les objectifs pour le traceur sont :

- d'approfondir la connaissance, l'utilisation des lignes et obliger le jeune à anticiper les changements de ligne,
- de proposer des choix d'itinéraires simples par des lignes directrices
- de permettre d'estimer les différences de distances sur la carte,
- de permettre d'utiliser les éléments situés de part et d'autre des lignes et commencer à utiliser la notion de point d'attaque et de ligne d'arrêt
- de proposer des sauts de lignes, soit en utilisant des éléments linéaires ou de surfaces visibles de l'un à l'autre soit en utilisant la technique de la boussole permettant au jeune de suivre globalement une direction de course (ce saut ne doit jamais dépasser 100m s'il y a recours à la boussole)

4 - RAPPEL DES NIVEAUX DE TRACAGE
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 directrices 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 saut sur des terrains totalement ouverts** avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des lignes doit être parfaite
T7 : orientation ou visée sommaire facile vers des lignes d'arrêt sûres. La visibilité est bonne et les distances sont inférieures à 200m

TYPES DE LIGNES ET NIVEAUX DE DIFFICULTE

Lignes 2 : ce sont des lignes dont la représentation sous forme de pointillés ou de surfaces entourées d'un trait continu permettent un suivi : sentier peu visible, talus bien marqué, fossé très visible, ruisseau, muret, lisière de forêt, haie, layon, levée de terre, tour de lac, étang.

Lignes 3 : ces lignes séparent des zones différenciées par la couleur sur la carte : limite de végétation entre zones boisées et zones déboisées ou champs, pénétrabilités différentes mais nettes (signalées sur la carte par des pointillés noirs), limite de clairière en forêt, mais aussi des fossés intermittents, murs en ruine…

5 - CONSEILS

Parcours départ - 1 : Utiliser une ligne claire et précise en début de parcours (A) qui permet au jeune de prendre confiance. Poste 1 à la jonction du chemin et de la ligne directrice. Positionner le premier poste de préférence au changement de direction et éviter l'exemple (B). Cet aspect permet d'arrêter le jeune sur une phase sensible (manque de netteté de la jonction), l'engager à réfléchir et à bien orienter sa carte (point de décision) afin de repartir dans la bonne direction

Poste 1 - 2 : orientation sur une ligne directrice avec des éléments visibles de part et d'autre (C) de la ligne dont le poste 2.

Parcours 2-3 : Utilisation du sentier en main courante (A) et d'une zone déboisée. Cette zone permet d'accéder au poste 2 avec un petit saut d'Est en Ouest à l'intérieur de la clairière

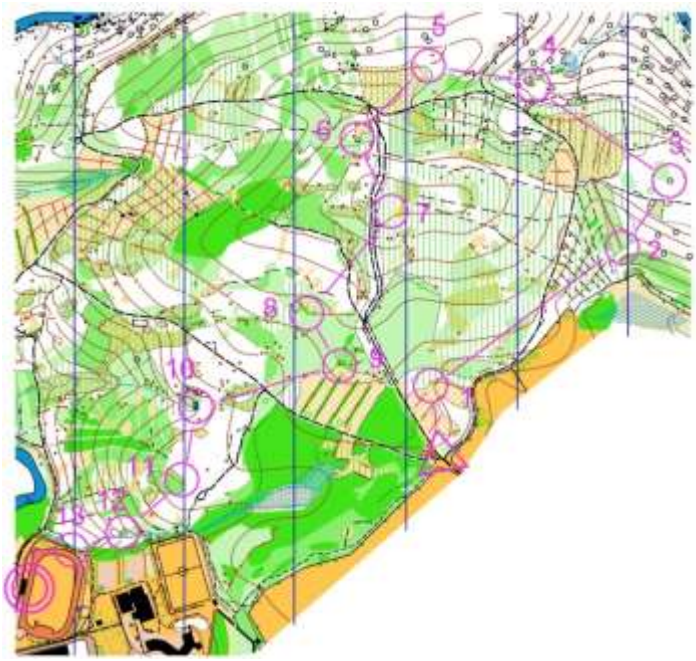
Parcours 3-4 : Utilisation de nouveau d'un saut (C), de la clairière au sentier à l'ouest. Seule condition : sentier visible du poste 3. Ensuite, donnez des possibilités aux jeunes coureurs soit d'effectuer un saut entre le sentier et la clairière(D) visible du sentier ou d'effectuer le tour par le chemin au Sud (E) suivant leur niveau d'acquisitions techniques

Parcours 4-5 : Utilisation de différentes lignes directrices sentiers (E-F) puis la limite de végétation (F) pour conforter les apprentissages

Parcours 5-6 : niveau traçage T6-T7. Utilisation de la notion du **point d'attaque**. Au début du parcours suivi de lignes directrices : limite de végétation et sentier (A). La jonction de sentiers permet aux jeunes de bien prendre la dimension de la clairière (B), de la traverser jusqu'à l'élément d'attaque (C) l'extrémité de la clairière. La balise (en contre bas) doit être visible du point d'attaque (C).

Parcours 6-7 : choix entre la possibilité de ressortir par le point d'attaque ou utilisation de la technique du saut. La visibilité excellente seule condition indispensable à la réussite permet de sauter à la clairière (D) visible du poste 6 et sauter ensuite de la clairière au sentier(E) visible de la clairière. Eventuellement usage de la boussole en orientation sommaire. Ensuite plus de difficulté majeure car uniquement suivi de lignes.

Caractéristiques Parcours - Balise JAUNE (niveau 3)



1 - EXIGENCES MENTALES ET TECHNIQUES
La perception de l'espace (13-14ans) est identique à l'adulte. Il est nécessaire à ce niveau d'habituer les jeunes à utiliser le relief, de végétation et la visée avec les éléments techniques associés (élément d'attaque et d'arrêt, élément d'appui, déviation volontaire…)

2 - NATURE DE L'EPREUVE
Effectuer un parcours compétition obligeant l'utilisation de points d'attaque précis, de points d'appui, de formes de relief et de végétation sur l'itinéraire et l'utilisation de la boussole

3 - EXIGENGES DE TRACAGE
Le traceur cherchera à bien faire comprendre :
- *les notions de nivellement en utilisant les grandes formes de relief (colline dépression) mais aussi la maîtrise de la lecture du nivellement pour se diriger et l'utilisation des lignes de relief*
- la notion de couleur associée à la pénétrabilité
- la nécessite de l'utilisation de la visée pour se rendre au poste (notion de point d'attaque)
- l'utilisation de toutes techniques d'orientation d'approche ou de sortie de poste (Utilisation de points d'appui et vérification systématique de la sortie de poste à la boussole)
- Utilisation sur l'itinéraire de point d'appui simple qui permettent et les sauts de ligne

4 - RAPPEL DES NIVEAUX DE TRACAGE
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 natures différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes. Les postes deviennent plus difficiles (sommet de colline, entre les collines, rocher évident) mais toujours précédés d'un point d'attaque net

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
T9 : proposer de **l'orientation de précision dans l'approche du poste** sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes

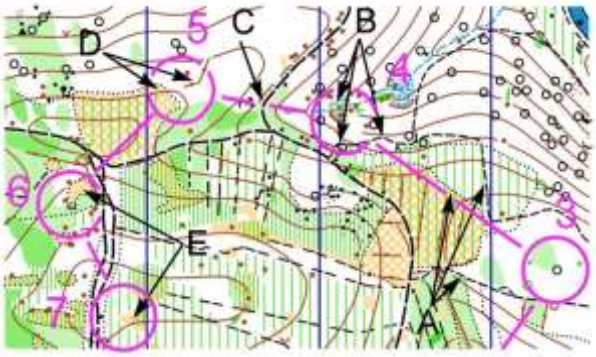
TYPES DE LIGNES ET NIVEAUX DE DIFFICULTE
Lignes 4 : ces lignes sont représentées par des changements imprécis de pénétrabilité (entre V1 et V2 par exemple) ou des lignes de relief telles que les lignes de crête, les avancées, les rentrants, des ruptures de pente….

5 - CONSEILS

Départ – 1 : Choix d'itinéraire simple : soit suivre le chemin en direction du NW(A), point d'attaque la levée de terre (A) soit suivre légèrement le chemin en direction du NE (B) et pénétrer rapidement en forêt pour suivre la zone de blanc (B) qui fournit une main courante pratiquement jusqu'au poste

Parcours 1-2 : Cet itinéraire a pour but de confirmer les apprentissages techniques : lignes directrices diverses, choix d'un point d'attaque, élément d'arrêt, formes de nivellement importantes (Thalweg et talus). Plusieurs choix possibles : en partant du poste 1 revenir rapidement sur le chemin à l'Est (C) suivre la clôture (D) jusqu'à la limite de végétation(D). C'est sans aucun doute la meilleure solution ou 2ème choix par le chemin (E) oblige à monter et ensuite descendre dans le thalweg en utilisant une déviation volontaire sur le talus (E) qui devient de fait le point d'attaque

Parcours 2-3 : Utilisation de la visée sommaire pour « taper » sur le chemin au Nord et sur la zone de végétation encadrée de deux levées de terre (F). Le poste (charbonnière) nécessite l'utilisation d'un élément d'attaque précis (jonction levée de terre chemin), d'une visée précise et d'une ligne d'arrêt en cas d'échec. Tous ces éléments de repère sont clairs et mettent en valeur les apprentissages techniques



Parcours 3-4 : Aspect essentiel de ce parcours : le choix de d'itinéraire. Soit le chemin situé au NW soit au SW soit le suivi de la limite de végétation sur le trait rouge (A). Point d'attaque : coude chemin(B), ligne d'arrêt : le marais situé dans une clairière en contre bas donc visible de loin(B). Cet aspect permet en orientant bien la carte d'effectuer l'approche sans visée

Parcours 4-5 : Le travail de la visée : Sortie du poste 4 en suivant le ruisseau. Point d'attaque le coude du chemin au niveau du talus (C). La visée est facilitée par la nature du poste (levée de terre) et la zone déboisée qui servent toutes deux de ligne d'arrêt(D) et permettent une visée en toute sécurité.

Parcours 5-6-7 : Ces parcours n'offrent aucune difficulté. Utilisation des diverses mains courantes. Les clairières visibles de loin (E) simplifient le problème d'orientation

Parcours 7-8 : Choix d'itinéraire - utilisation du saut de ligne – point d'appui - visée et déviation volontaire : techniques saut de lignes entre les deux chemins avec l'une des clairières visible de loin servant de point d'appui (A) et déviation volontaire légèrement en direction du SSW sur la levée de terre (B) qui permet une visée en toute sécurité, 'autre plus sécuritaire un suivi de mains courantes (C)

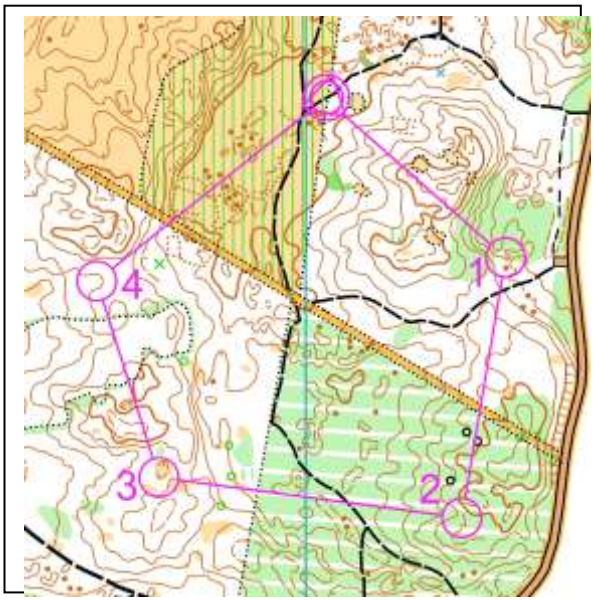
Parcours 8-9 : Apprentissages techniques liés à la boussole : utilisation de la visée sommaire associée à une déviation volontaire légèrement en direction du SSE sur la zone déboisée(E). Seule une ligne d'arrêt « béton » permet de mettre en valeur l'apprentissage de cette technique de la déviation volontaire.

Parcours 9-10 : idem parcours 5-6 H12-D12

Parcours 10-11 : Apprentissage techniques des points d'appui (2 clairières (F) associé à la visée (SSW). Tous les éléments visibles de loin permettent de bons points d'appui pour les jeunes de cet âge

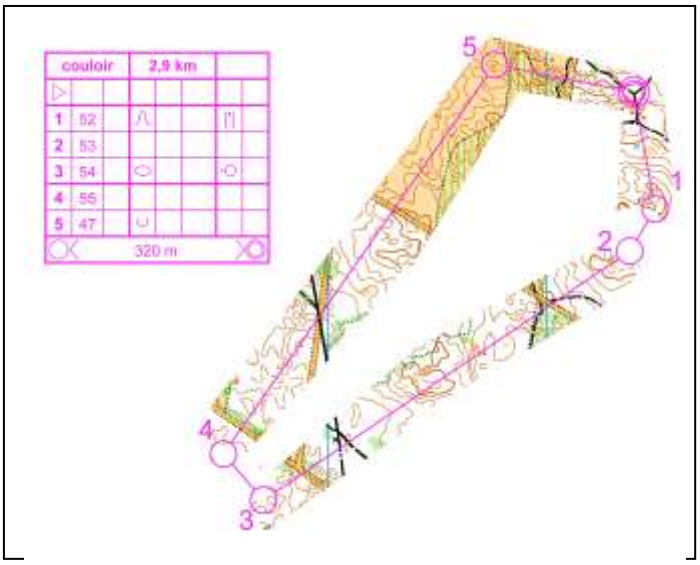
Parcours 11-12 : Suivi de mains courantes (limite de végétation). La clairière est le point d'attaque(G), attaque facilitée par le suivi de la zone de vert1 ou azimut sommaire sur le thalweg et ruisseau et descente à « vue » jusqu'au poste

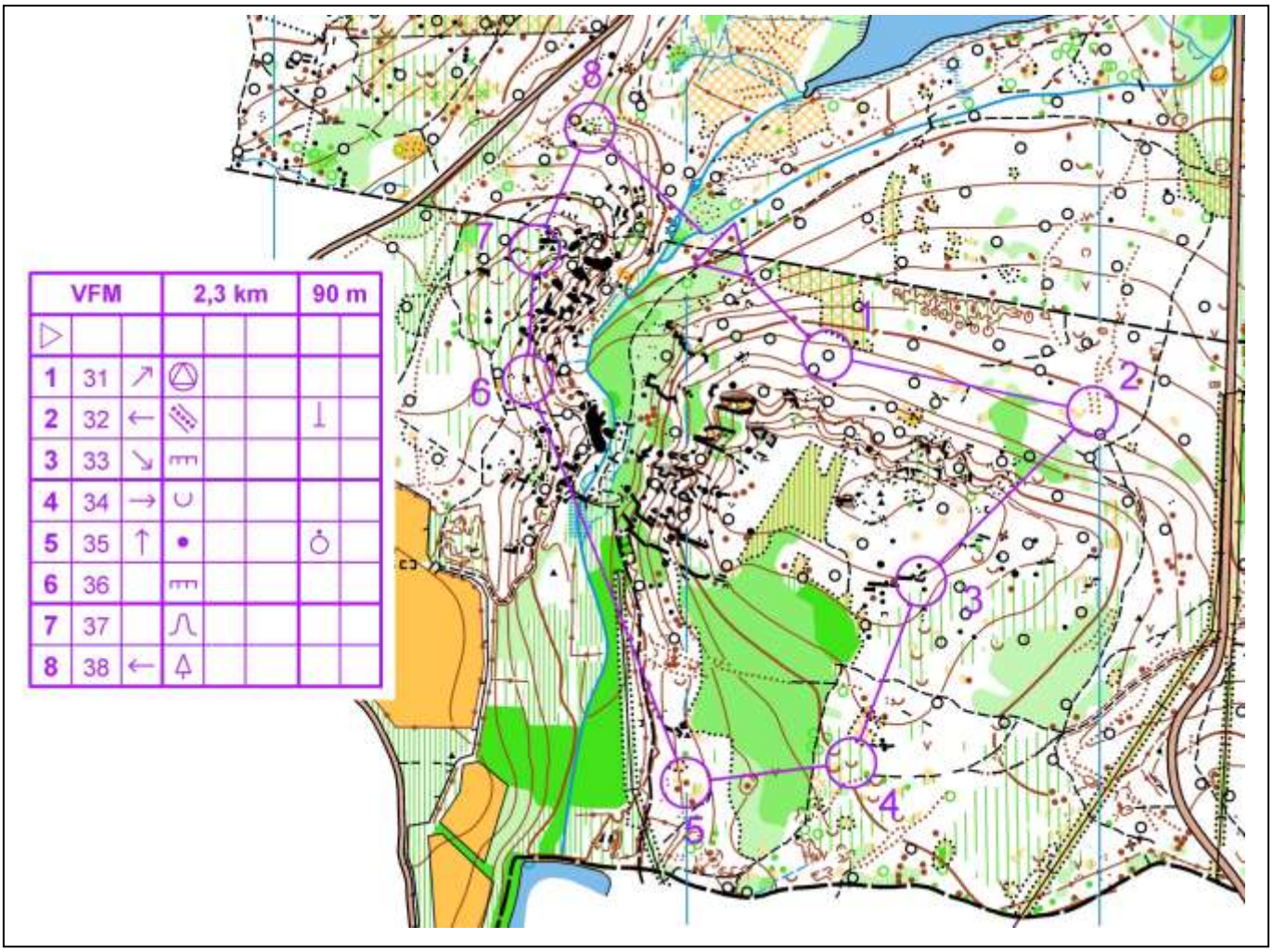
BALISE ORANGE



EPREUVE 1 - Réaliser un parcours mémoire de 4 balises sur une distance de 2000m permettant d'évaluer la capacité à sélectionner et utiliser les éléments pertinents nécessaires à l'orientation (une carte est fixée à chaque balise et permet la mémorisation de chaque itinéraire).

EPREUVE 2 - Réaliser un parcours de 3000m avec 2 postes en visée précise sous forme de carte blanche (les visées n'excéderont pas une distance de 150m sur un terrain à la végétation permettra une course approximativement en ligne droite - Vert 1 max) + 2 postes en visée sommaire (couloir d'environ 1cm de large sur une carte au 1/10000)



BALISE VIOLETTE

EPREUVE 1 - Réaliser un parcours de 3500m comportant 8 postes VRAIS FAUX MANQUANTS. Les définitions et les situations des postes ne doivent comporter aucune ambiguïté