



## 1 - Connaissances générales

(3,5 points – ½ points par élément cité parmi la liste ci-dessous)

Qu'est-ce qui est important à prendre comme matériel pour faire de la course d'orientation ?

Pour la tenue de course : une tenue adaptée, qui protège les membres inférieurs (guêtres) et supérieurs, des chaussures crantées pour courir en tout terrain. Des petits gants ou bandana s'il fait froid.

Pour après la course :

- affaires de rechange chaudes, serviette, produit pour se nettoyer.

Pour s'orienter et matériels pour la course :

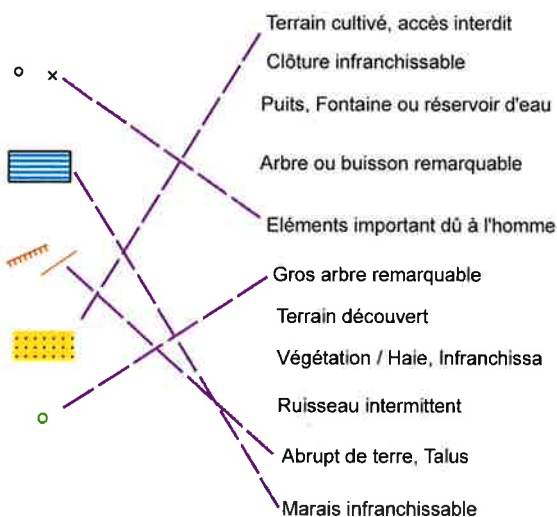
- boussole
- carton de contrôle ou doigt SI (sport-ident).

Pour s'alimenter :

- eau,
- aliments : fruits ou autres (produit énergétique par exemple)

## 2 - Connaissances sur la légende cartographique (5 points - 1 par définition juste)

Légende, mets un trait entre le symbole et la bonne définition.



### 3 - Définitions de postes et codes balises (2,5 points ½ par questions)

3.1 où se trouve la balise dans le cercle en violine ? Barre les mauvaises réponses.

- au milieu du cercle

3.2 À quoi correspond le code qui est sur la balise ? Barre les mauvaises réponses.

- au code de la balise sur la liste des définitions.

3.3 Dans une compétition course en ligne, est-ce que je dois poinçonner les balises dans l'ordre qui sont indiquées sur la carte ? Barre la mauvaise réponse.

- oui

3.4 Est-ce que je dois passer à la balise départ (triangle qui est indiqué sur la carte en violine).  
Barre la mauvaise réponse.

- oui

3.5 Et est-ce qu'il faut poinçonner la balise de départ ?

- non

### 4 - Les bases techniques pour bien s'orienter

(6,5 points - question 1 : 3,5 points si tout juste, - ½ par erreur, question 2 : 1,5 points si juste, 0 sinon question 3:1,5 : ½ par réponse juste)

4.1 Certains éléments t'aident à te déplacer car tu peux les suivre, ce sont des mains courantes aussi appelées lignes directrices ? Barre les éléments qui n'en sont pas.

- une ligne électrique
- une lisière de forêt
- un talus
- une levée de terre
- un ruisseau

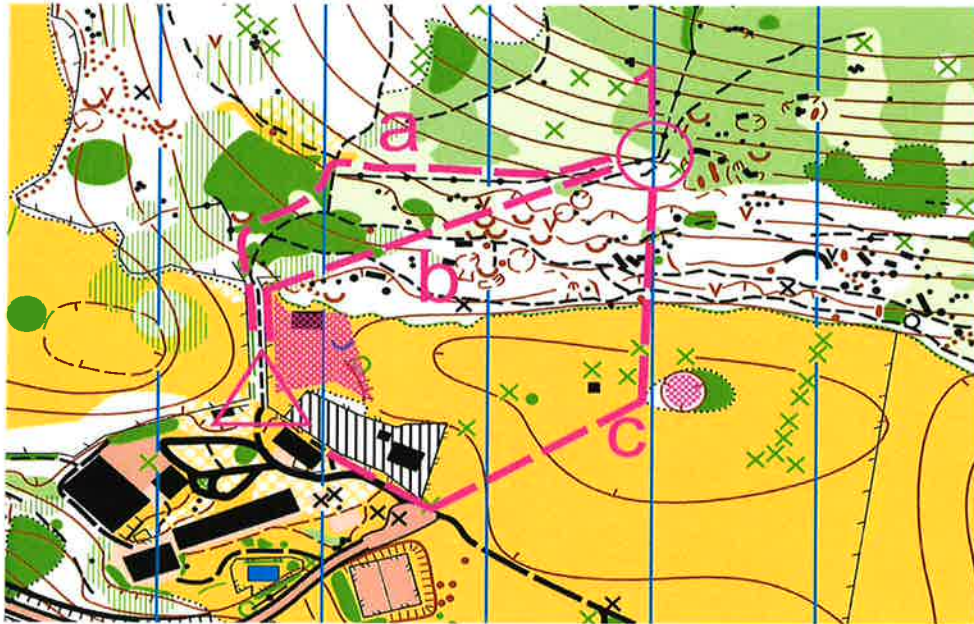
4.2 A partir de la sortie de poste, mets ces techniques dans l'ordre chronologique (en 1 première action, en 2 deuxième, etc). Mets le chiffre devant la ligne. Si tu te trompes tu peux mettre les chiffres en fin de lignes.

Je fais le (I)POP

- Je choisis mon itinéraire peut être placé n'importe où, sauf en dernière position ;
- Je plie ma carte
- j'oriente la carte.
- je déplace le pouce sur la carte en même temps que je me déplace sur le terrain



4.3 Sur la carte suivante, tu as 3 itinéraires, trait violette entre départ et balise 1 : a, b et c.  
 Quel est l'itinéraire le plus court en distance ? B  
 Quel est l'itinéraire le plus sûr ? A  
 Quel est l'itinéraire le plus long et le moins efficace ? C



5 - Jeu des 5 différences ou manquants. Entoure les 5 erreurs ou changements (2,5points)



