

J+S - Course d'orientation - Planification

4 et 5 mai 2013	Déroulement	Activité et organisation Références aux documents
ACCUEIL et but	Vivre des activités pour les reproduire avec les enfants Percevoir l'organisation	
Sur le terrain	- Le photographe, A se laisse guider B place A pour la photo - les animaux : repérer sur quelles balises sont les animaux - course avec les photos en étoile, en papillon et suite,... - visiter les limites du terrain, espace sécurité	Par deux 2x2 postes par personne Travail en solo et à 2 pour toutes les activités Oui C-O photos 6 postes oui Ne pas cacher un poste
	Fiche guide de 4 parcours à faire à deux ou seul par alternance ou mixte 2 parcours à 2 et un parcours seul chacun	Oui
	Course en étoile avec tous les participants en individuel Variante en relais par 2 choix A no pair B no impairs	Même réseau de postes Oui
	Parcours papillon 4 cartes avec 3 postes et 2 postes chacun avance dans l'ordre et va chercher les postes	Individuel Oui Avec bac
	Relais chercher son camarade et faire le tour du collègue	

	Objectifs	Matière	Organisation	Références	Date ordre planification
	S'orienter dans le groupe et l'espace	Clairière diabolique	Se déplacer sur la musique d'un point à un autre en évitant les camarades et choisissant un chemin	J+S Kids, exemple pratique, p8	
	S'orienter dans le groupe et l'espace	Heure de pointe	Se déplacer dans un petit espace sans accident - peut être utilisé comme MT	J+S Kids, exemple pratique, p8	
	Exercer ses perceptions	Autour de l'école Appareil de photo	A = l'appareil de photo se fait guider les yeux fermés et prend des photos au signal de B.	J+S Kids, exemple pratique, p44	
	Apprendre à s'orienter	Autour de l'école C-O photo	Photos de certains endroits et aller chercher les postes, exemple noter les signes conventionnels	J+S Kids, exemple pratique, p44	
	Apprendre à lire une carte ou un plan	Autour de l'école Trouve le bon chemin	Différents parcours	J+S Kids, exemple pratique, p44	
	Développer la vitesse et l'orientation	Autour de l'école ombres chinoises	A essaie de marcher sur l'ombre de B	J+S Kids, exemple pratique, p44	

Théorie J+S

Développer les bases (Steinmann, 2010, p. 5)

La Pysché chez les 5-10 ans

Rire : motivation, émotions et relation avec les pairs.

Apprendre : apprentissage social, attention, apprentissage à court et à long terme.

Réaliser une performance : perception de soi et intégration de la perspective sociale.

La Physis chez les 5-10 ans

Améliorer la coordination.

Stimuler le système cardiovasculaire.

Renforcer la musculature et améliorer la vitesse.

Fortifier les os.

Entretenir et améliorer la souplesse.

La motivation (Dössegger & Varisco, 2010, p. 12)

Entre 5 et 8 ans, elle est intrinsèque, ils ont de la peine à estimer leurs capacités

Entre 7 et 10 ans, elle est toujours intrinsèque, mais les paramètres extérieurs se développent (le succès, la concurrence, l'acceptation sociale, la participation aux décisions du groupe)

Incidence : l'âge idéal pour commencer la C-O c'est environ 8 ans.

Puissance quatre (Imhof & Mutti, 2009, p. 3)

Le potentiel de condition physique : endurance, mobilité, technique de déplacement en fonction du terrain.

Les capacités de coordination : ORDRE, accent sur la différenciation et la réaction

Potentiel émotionnel : concentration, courage, confiance, disposition à décider.

Potentiel tactico-mental : lecture de carte, choix de l'itinéraire, capacité de décision

Les fiches d'EPS

Fiches 6-8 ans

F2, S'échauffer et s'orienter

F71, Jeu de course et d'observation

F76, Autour de l'école

Fiches 8-10 ans

F83, Se déplacer en suivant un plan

F85, En forêt 1

Fiches 10-12 ans

F37, L'endurance autrement

F73, Course d'orientation

Bibliographie

- Bucher, W., & Stocker, R. (1998). *Éducation physique, 1ère-4e année scolaire* (Vol. 3). (O. c. matériel, Ed.) Berne, Suisse: Commission fédérale de sport.
- Dössegger, A., & Varisco, J. (2010). J+S Kids, bases théoriques. Macolin, Suisse: OFSPO.
- Imhof, K., & Mutti, H. (2009). Course d'orientation. *Mobile cahier pratique*, 52. Macolin, Suisse: OFSPO & ASEP.
- Meier, A., & Spycher, U. (2002). *It'sCOOL*. Berne, Suisse: Fédération Suisse de Course d'Orientation.
- Steinmann, P. (2010). J+S Kids, exemples pratiques. Macolin, Suisse: OFSPO.

Commande

It'sCOOL est disponible en français, en allemand et en italien. Prix:

Fr. 70.- la pochette de 7 brochures

Fr. 30.- le coffret de jeux et de tests

ou: Fr. 80.- l'ensemble

Vous pouvez passer commande par internet auprès du dépôt de matériel de la FSCO

OL-Materialstelle

Geschäftsstelle Swiss Orienteering

Krummackerweg 9

4600 Olten

Tel: 062 287 30 40

E-Mail: info@swiss-orienteering.ch

Website: www.ol-materialstelle.ch