

## Module de perfectionnement pour moniteurs Sport des enfants et Sport scolaire du 6 mai 2017

Weber Serge, Av de Cour 25, 1014 Lausanne, 021-316.38.13, [serge.weber@hepl.ch](mailto:serge.weber@hepl.ch)

### ***La technologie au service d'un enseignement varié et la course d'orientation***

#### Descriptif

Cet atelier consistera à découvrir et à se familiariser avec le matériel de course d'orientation *SPORTident*. Vous découvrirez certaines possibilités qu'offre l'utilisation des puces électroniques dans cette discipline sur le plan de la variation de votre enseignement, mais également l'aspect pluridisciplinaire de celle-ci.

#### ***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, surtout avec la carte.***

##### ***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

### **Liens J+S Kids**

<b>Objectifs</b>	<b>Matière</b>	<b>Organisation</b>	<b>Références</b>
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

### **Les Manuels EPS et les fiches primaires**

#### **Brochures 6**

**(M3B6)** (Bucher & Stocker, Education physique, 1ère-4e année scolaire, 1998, pp. 3-6 et 10-11, Brochure 6)

Cacher et découvrir,  
Autour du bâtiment scolaire,  
Comparer des plans, trouver des anomalies,  
Où habitez-vous, les enfants?  
Jeux d'orientation, Jeux d'observation

**(M4B6)** (Bucher, Baumberger, & Müller, 1998, pp. 10-11)

Course d'orientation

#### **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). *Education physique, 1ère-4e année scolaire* (Vol. 3). (O. c. matériel, Ed.) Berne, Suisse: Commission fédérale de sport.
- Bucher, W., Baumberger, J., & Müller, U. (1998). *Education physique, 4e-6e année scolaire* (Vol. 4). 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.
- Sportident, (2016). *Kit scolaire et d'entraînement*. Brochure en français téléchargée sur le site le 17 avril 2016. [http://www.sportident.fr/syst\\_si\\_ecole.html](http://www.sportident.fr/syst_si_ecole.html)

## **Liens pour d'autres ressources :**

Banque d'exercices à télécharger

<http://www.lbco.info/spip.php?article39>

site du matériel Sportident

[http://www.sportident.fr/syst\\_si\\_ecole.html](http://www.sportident.fr/syst_si_ecole.html)

Mobile.ch brochure course d'orientation no 52

[https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/10/praxis\\_2009\\_52\\_f.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/10/praxis_2009_52_f.pdf)

initiation à la lecture de la carte sCOOL

[http://www.scool.ch/files/lehrer/lehrmittel/initiation\\_a\\_la\\_lecture\\_de\\_carte.pdf](http://www.scool.ch/files/lehrer/lehrmittel/initiation_a_la_lecture_de_carte.pdf)

CO Lausanne Jorat

<http://www.colj.ch/main/accueil.php>

Care Vevey Orientation

<http://care-vevey-orientation.ch>

CERN C-O

<http://club-orienteer.web.cern.ch/club-orienteer/>

sCOOL.ch

<http://scool.ch/fr/>

## **Autres documents et références**

Matériel CREOS CADEV

no 53961

J+S Kids, exemples pratiques

box kids

Pincés d'orientation

CADEV

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](mailto:info@swiss-orienteering.ch), Website: [http://www.ol-materialstelle.ch/category.php?category\\_id=1](http://www.ol-materialstelle.ch/category.php?category_id=1)

## Déroulement atelier Serge Weber

6 mai 2017	Déroulement	Activité et organisation	Références, autres, matériel
ACCUEIL	Se présenter Serge W, formateur HEP, MEP, C-O dans le privé		
Objectifs de l'atelier	Se familiariser avec le matériel électronique Utiliser ce matériel en préparant une mini course		ATTENTION le principe de la C-O prendre les postes obligatoirement dans l'ordre
1 Créer une carte 5'	Seul créer une carte plan de la salle avec les engins	Chacun dessine son plan	Feuille A4 crayons gomme
2 Découvrir la carte 5' Serge	En marchant ou course légère avec la carte	Par 3 se promener avec une carte et mettre les balises sur une des carte avec les no  En plein air, repérer la légende de la carte  Discussion sur les difficultés ou les changements	It'sCOOL - intro p.14
3 Découvrir le matériel 10'  Défi entre coureurs  Serge  Si concours par équipe 5' de plus	Explication de l'utilisation des puces  + avec carte et 5-6 balises  3 parcours A, B, C départ 3 à la fois toutes les minutes	3 postes + départ + arrivée, chacun teste sa puce et le système électronique, plusieurs essais en salle, comme échauffement  ajout de 3-5 balises avec le travail de la carte  course auto contrôle et comparaison avec les collègues 3 parcours sprint de 3-5 postes  A -> 3p, B -> 4p, C -> 5p,  Gestion des arrivées groupe A, B, C, chacun contrôle dans son groupe et compare les temps de passage  Mettre les réponses de l'ordre des balises  Par groupe se construire un parcours avec une carte et se lancer le défi chacun son tour.	<i>Feuilles, crayon et Carte -&gt; Course d'introduction 1x chaque parcours</i>
3 Travail en équipe 5' Serge	Course relais par équipe 9 balises MAS Start relais à chaque poste	Former des équipes de 3-5 participants  9 postes 9 équipes  9 circuits différents, ordre des relais défini à l'avance et différent pour les groupes	Brochure Sportident p. 8 Sans Carte
4 Serge 5'	Course calculs  Par deux ou trois  Départ toutes les minutes	Questions qui donnent les réponses, les no des balises sont les réponses	Brochure Sportident p. 13

<p>Il y a 3 groupes de 8-10 personnes</p> <p>Préparation par groupe d'une course (16-20 participants)</p> <p>5' pour préparer la course et se familiariser avec le matériel Serge est à disposition pour le matériel électronique</p> <p><b>Élaboration du parcours, choix des postes, poser les balises, faire les cartes ou les parcours.</b></p> <p>Il y aura environ 16 participants à votre course (3 équipes de 2-3, course solo, duo etc...)</p> <p>La course se déroule pendant 5' environ</p> <p>Un débriefing</p>		<p><i>Prévoir stylos rouge et orange</i></p> <p><i>Choix de la variante de la course, repérage et choix des postes</i></p> <p><i>Puis répartissez-vous les tâches d'organisation, pose et dépose des postes, report des postes sur les cartes, information consignés aux participants, déroulement, préparation du matériel</i></p>	
5	<p>Test japonais</p> <p><u>Départ au choix et classement final</u></p>	<p><b>7 balises</b></p> <p>défi entre des duos ou individuel, car 2-3x le test</p> <p>comparaison des temps de passage entre 2 ou 3 balises</p> <p>Terrain de rugby</p>	<p>Brochure Sportident p. 9</p> <p><i>Copie 1x Brochure Sportident p. 9 + carte Test japonais</i></p> <p>Sans Carte</p>
6	<p>Course par équipe</p> <p><u>Départ toutes les minutes</u></p>	<p>Équipes de 3 coureurs</p> <p><b>7 balises</b></p> <p>Parcours de 7-8 postes, poste de contrôle de l'équipe aux postes 3 et 6, organisation libre le reste du temps</p> <p>Faire un parcours avec des aller-retour pour forcer le travail d'équipe de <u>stratégie</u></p>	<p>Plan de course</p> <p><i>Carte -&gt; 6 cartes plastifiées</i></p>
7	<p>Course papillon</p> <p>Par 4 coureurs en même temps</p> <p><u>Départ toutes les minutes</u> puis classement par ailes de papillon</p>	<p>Course par 4 sur les quatre ailes du papillon</p> <p><b>9 balises</b> 2 pour chaque aile, 1 pour le centre</p> <p>classement par 4 coureurs après le 4<sup>e</sup> arrivé et ainsi de suite.</p> <p>Course autour centre et 1 avec carte donc placer les postes</p>	<p>Brochure Sportident p. 10</p> <p><i>Copie 1x Brochure Sportident p. 10 + carte course papillon</i></p> <p><i>Sans carte</i></p> <p><i>Salle / Plein air</i></p>
8	<p>Course labyrinthe</p> <p>Départ libre, contrôle entre les parcours</p>	<p><b>16 balises</b></p> <p>Réseau de poste 4x4 et des parcours divers à effectuer seul en entraînant la mémoire</p>	<p>J+S kids leçon 8</p> <p>Scool.ch</p> <p>Avec carte contrôle</p>
Tous	Rangement	Explications dans la boîte et dans le sac	
À présenter oralement		Course aux mots, Course arc-en-ciel,, ... Et les autres ressources	Brochure Sportident p. 7, 11, 13
Bilan de l'atelier	<p>Les + ?</p> <p>Les « à changer » ?</p> <p>Avec quoi repartez-vous ?</p>	Explication de l'utilisation de ce matériel dans le cadre du sport à l'école	De manière orale collective

## Atelier      Participants

### Fiche de préparation pour le 5<sup>e</sup> atelier

<p>Il y a 3 groupes de 8-10 personnes</p> <p>Préparation par groupe d'une course (16-20 participants)</p> <p>5' pour préparer la course et se familiariser avec le matériel Serge est à disposition pour le matériel électronique</p> <p><b>Élaboration du parcours, choix des postes, poser les balises, faire les cartes ou les parcours.</b></p> <p>Il y aura environ 16 participants à votre course (3 équipes de 2-3, course solo, duo etc...)</p> <p>La course se déroule pendant 5' environ</p> <p>Un débriefing</p>		<p><i>Prévoir stylos rouge et orange</i></p> <p><i>Choix de la variante de la course, repérage et choix des postes</i></p> <p><i>Puis répartissez-vous les tâches d'organisation, pose et dépose des postes, report des postes sur les cartes, information consignes aux participants, déroulement, préparation du matériel</i></p>	
5 Participants	<p>Test japonais</p> <p><u>Départ au choix et classement final</u></p>	<p><b>7 balises</b></p> <p>défi entre des duos ou individuel, car 2-3x le test</p> <p>comparaison des temps de passage entre 2 ou 3 balises</p> <p>Terrain de rugby</p>	<p>Brochure Sportident p. 9</p> <p><i>Copie 1x Brochure Sportident p. 9 + carte Test japonais</i></p> <p>Sans Carte</p>

## Atelier      Participants

### Fiche de préparation pour le 6<sup>e</sup> atelier

<p>Il y a 3 groupes de 8-10 personnes</p> <p>Préparation par groupe d'une course (16-20 participants)</p> <p>5' pour préparer la course et se familiariser avec le matériel Serge est à disposition pour le matériel électronique</p> <p><b>Élaboration du parcours, choix des postes, poser les balises, faire les cartes ou les parcours.</b></p> <p>Il y aura environ 16 participants à votre course (3 équipes de 2-3, course solo, duo etc...)</p> <p>La course se déroule pendant 5' environ</p> <p>Un débriefing</p>		<p><i>Prévoir stylos rouge et orange</i></p> <p><i>Choix de la variante de la course, repérage et choix des postes</i></p> <p><i>Puis répartissez-vous les tâches d'organisation, pose et dépose des postes, report des postes sur les cartes, information consignes aux participants, déroulement, préparation du matériel</i></p>	
6 Participants	<p>Course par équipe</p> <p><u>Départ toutes les minutes</u></p>	<p>Équipes de 3 coureurs</p> <p><b>7 balises</b></p> <p>Parcours de 7-8 postes, poste de contrôle de l'équipe aux postes 3 et 6, organisation libre le reste du temps</p> <p>Faire un parcours avec des aller-retour pour forcer le travail d'équipe de <u>stratégie</u></p>	<p>Plan de course</p> <p><i>Carte -&gt; 6 cartes plastifiées</i></p>

## Atelier      Participants

### Fiche de préparation pour le 7<sup>e</sup> atelier

<p>Il y a 3 groupes de 8-10 personnes</p> <p>Préparation par groupe d'une course (16-20 participants)</p> <p>5' pour préparer la course et se familiariser avec le matériel Serge est à disposition pour le matériel électronique</p> <p><b>Élaboration du parcours, choix des postes, poser les balises, faire les cartes ou les parcours.</b></p> <p>Il y aura environ 16 participants à votre course (3 équipes de 2-3, course solo, duo etc...)</p> <p>La course se déroule pendant 5' environ</p> <p>Un débriefing</p>		<p><i>Prévoir stylos rouge et orange</i></p> <p><i>Choix de la variante de la course, repérage et choix des postes</i></p> <p><i>Puis répartissez-vous les tâches d'organisation, pose et dépose des postes, report des postes sur les cartes, information consignes aux participants, déroulement, préparation du matériel</i></p>	
<p>7 Participants Ou Serge</p>	<p>Course papillon</p> <p>Par 4 coureurs en même temps</p> <p><u>Départ toutes les minutes</u> puis classement par ailes de papillon</p>	<p>Course par 4 sur les quatre ailes du papillon</p> <p><b>9 balises</b> 2 pour chaque aile, 1 pour le centre</p> <p>classement par 4 coureurs après le 4<sup>e</sup> arrivé et ainsi de suite.</p> <p>Course autour centre et 1 avec carte donc placer les postes</p>	<p>Brochure Sportident p. 10</p> <p><i>Copie 1x Brochure Sportident p. 10 + carte course papillon</i></p> <p><i>Sans carte</i></p> <p><i>Salle / Plein air</i></p>



## Atelier      Participants

### Fiche de préparation pour le 8<sup>e</sup> atelier

<p>Il y a 3 groupes de 8-10 personnes</p> <p>Préparation par groupe d'une course (16-20 participants)</p> <p>5' pour préparer la course et se familiariser avec le matériel Serge est à disposition pour le matériel électronique</p> <p>Élaboration du parcours, choix des postes, poser les balises, faire les cartes ou les parcours.</p> <p>Il y aura environ 16 participants à votre course (3 équipes de 2-3, course solo, duo etc...)</p> <p>La course se déroule pendant 5' environ</p> <p>Un débriefing</p>		<p><i>Prévoir stylos rouge et orange</i></p> <p><i>Choix de la variante de la course, repérage et choix des postes</i></p> <p><i>Puis répartissez-vous les tâches d'organisation, pose et dépose des postes, report des postes sur les cartes, information consignes aux participants, déroulement, préparation du matériel</i></p>	
8	Course labyrinthe	<b>16 balises</b>	J+S kids leçon 8
Participants	Départ libre, contrôle entre les parcours	Réseau de poste 4x4 et des parcours divers à effectuer seul en entraînant la mémoire	Scool.ch Avec carte contrôle

## Course et calcul

Poste	No balise	action	Se rendre vers
Départ	Start	Réponse au calcul ? 15+ 31 =...	46
Poste 1	46	<u>Quelle est la bonne traduction de ? Ich bin ein expert J+S !</u> Je serai un expert J+S -> 47 Je suis un expert J+S -> 50 J'étais un expert J+S -> 49	50
Poste 2	50	<u>Réponse au calcul ?</u> Le no du poste (-13) = ?	37
Poste 3	37	<u>Réponse au calcul ?</u> Le no du poste (x2) (-30) = ?	44
Poste 4	44	<u>Quelle est l'expression juste ?</u> Des yeux rouges, des joues humides et un enthousiasme débordant poste 47 Des joues brillantes, des yeux humides et un enthousiasme débordant poste 45 Des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant poste 48	48
Poste 5	48	<u>Quelle est la personne qui a administré ce cours ?</u> Sara -> 38 Sylvie -> 39 Vito -> 47	39
Poste 6	39	<u>Après avoir cliqué, tu peux te rendre à l'arrivée.</u>	Arrivée

Réponse au calcul ?

15+ 31 =...

Quelle est la bonne traduction de ? Ich bin ein expert J+S !

Je serai un expert J+S -> 47

Je suis un expert J+S -> 50

J'étais un expert J+S -> 49

Réponse au calcul ?

Le no du poste (-13) = ?

Réponse au calcul ?

Le no du poste (x2) (-30) = ?

Quelle est l'expression juste ?

Des yeux rouges, des joues humides et un enthousiasme débordant poste 47

Des joues brillantes, des yeux humides et un enthousiasme débordant poste 45

Des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant poste 48

Quelle est la personne qui a administré ce cours ?

Sara -> 38

Sylvie -> 39

Vito -> 47

Après avoir cliqué, tu peux te rendre à l'arrivée.