

Jeunesse et Sport Cours de base « Sport Scolaire » VD KCI 1.22

Activité : Initiation Course Orientation
Leysins, le 8 mai 2022

Chef de classe : Julien Wolf

*L'avenir en
mouvement*



Jeunesse+Sport

Programme

- **Présentation du matériel**
- **Objectif de l'activité : Expérimenter différents d'exercices d'orientation en salle puis à l'extérieur**
- **Organiser une course en étoile**
- **Expérimenter une CO**

Atelier 1

CREOS

Jeux d'orientation en salle EPS (tiré de « CREOS » matériel didactique de l'apprentissage de l'orientation spatiale, Marcel Favre 2004).

a. Niveau débutant : Dessins

- Situer les repères avant de débiter
- Situer les chiffres avant de débiter
- Situer les couleurs avant de débiter

b. Niveau facile : (4 repères sur 5)

- Situer les points de départ
- exercices les 2 ensembles
- L'un fait l'exercice, l'autre contrôle

c. Niveau Moyen : (5 ou 6 repères sur 6)

- situer les points de départ
- Remplacer les dessins ou chiffres par les couleurs
- Jeu de la boîte aux lettres
- Créer des parcours eux-même par groupe

En Extérieur (2 groupes)

- **Jardin des balises/repères**
- **Organisation course en étoile (plan)**
- **Vivre une course d'orientation**

Ressources

- <https://ressources-eps-vd.ch/materiel-didactique-pour-lapprentissage-de-lorientation-spatiale/>
- <https://www.swiss-orientering.ch/fr/formation>
- <https://www.scool.ch/fr/cartes-preaux.html>