

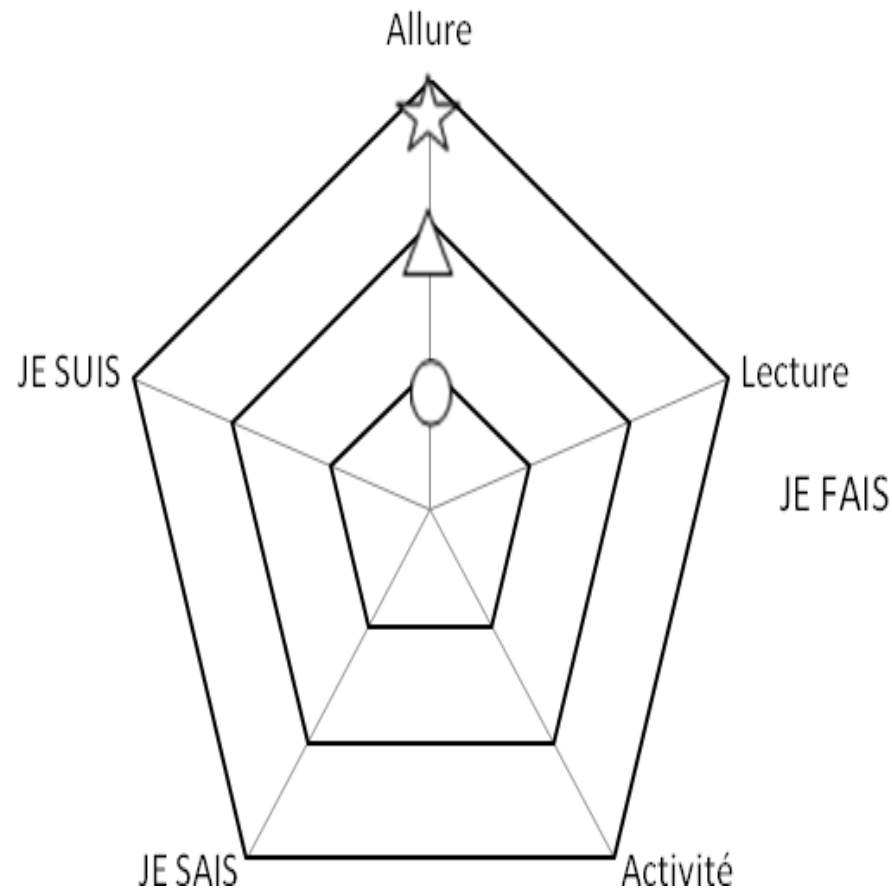
Niveau 1

Je suis capable de :
 Choisir et réaliser un parcours pour trouver des balises à l'aide d'une carte. Pour cela j'utilise des lignes directrices simples (chemins, sentiers, rivières) en respectant l'environnement et les règles de sécurité.



J E F A I S	Ma lecture de carte	Je me situe difficilement sur la carte. Je conserve la carte face à moi. Je confonds les lignes.	Je me situe sur la carte. Je reconnais les lignes directrices évidentes (sentiers, clôtures, ruisseaux...)	Je suis par étape avec mon pouce ma progression sur le terrain. Je sais réaliser des sauts entre 2 lignes directrices.
	Mon activité	J'oublie parfois de poinçonner le carton de contrôle. Je n'oriente pas ma carte ou la positionne en utilisant un seul repère. Je débute la course rapidement en lisant partiellement la carte.	Je sais utiliser le carton de contrôle. J'oriente ma carte par rapport à des objets évidents observés sur le terrain. Quelques balises n'ont pas pu être vérifiées.	Je mémorise des éléments marquants sur la carte entre 2 balises et les repère pendant la course. Toutes les balises choisies ont été poinçonnées.
	Mon allure de course	Je démarre vite et dois m'arrêter rapidement	Je cours irrégulièrement. Je reste souvent le nez sur la carte en marchant lorsque je me cherche.	J'adapte mon allure de course : Course lente sur terrain facile (sans regarder mes pieds) Marche sur terrain difficile.
JE SAIS	Je reconnais essentiellement les objets remarquables et balises. Je repère les grands chemins.	Je sais utiliser un vocabulaire adapté : poste, balise, poinçon, élément remarquable.	Je sais utiliser un vocabulaire et repérer plus finement certains éléments : éléments de déplacement, point d'appui, espace découvert.	
JE SUIS	Je pars sans attendre mon partenaire ou sans avoir écouté les consignes. Je m'engage difficilement dans la course, même à plusieurs.	Je respecte les consignes de sécurité : lignes d'arrêt, heure du retour, procédure pour retrouver le poste de l'enseignant. Je m'engage à 2 ou 3 dans la course.	Je suis soucieux de l'environnement. Je m'engage seul dans la course.	

MON EVALUATION



*Je trace en bleu
 ma première
 évaluation*

*Je trace en vert
 ma deuxième
 évaluation*

*Je trace en rouge
 ma dernière
 évaluation*

LE MILIEU ENVIRONNEMENTAL

La course d'orientation permet de découvrir la nature avec un nouveau regard : C'est l'esprit CO.
Les sens doivent être en éveil afin de repérer un maximum d'indices : il faut voir, sentir, observer des éléments, les composantes naturelles, être à l'écoute (petit ruisseau...).

Cette découverte doit se faire tout en respectant l'état naturel du milieu.

Quelques règles simples de respect de l'environnement :

- Ne pas laisser de traces (aucun déchet)
- Ne pas abîmer la végétation
- Ne pas crier, respecter le calme ambiant et la vie animale

QUELQUES POINTS DE REPERES

POSTE

Point de passage symbolisé sur la carte par un cercle

Point de passage représentant un élément remarquable (souche, dépression.....).

BALISE

Objet qui matérialise le poste sur le terrain ;

Elle est munie d'une " pince " ou d'un code à relever.

LIGNE DIRECTRICE

L1 : route, chemin, ruisseau, clôture, ligne électrique... Ce sont les lignes les plus familières, les plus visibles, les plus faciles à suivre;

L2 : petit sentier, talus, fossé,... Les lignes de niveau 2 sont marquées par des traits pointillés ou des tirets;

L3 : limite de changement de végétation, ou d'indice de pénétrabilité, pourtour de grande dépression... qui demande plus d'analyse et d'observation.

LIGNE D'ARRET

Élément linéaire évident (ligne électrique, ruisseau, crête, chemin...) sensiblement perpendiculaire au déplacement et situé immédiatement après le poste à découvrir

C'est un repère important pour le coureur qui a dépassé ce poste.

POINT D'ATTAQUE

Élément remarquable à proximité d'un poste. C'est un point sûr à partir duquel on peut aborder le poste recherché.

COURSE D'ORIENTATION

NIVEAU 1



Activité physique de pleine nature, qui consiste à construire et réaliser un itinéraire pour trouver des postes, à l'aide d'un document de référence (plan, carte...) et éventuellement à l'aide d'une boussole. Le terrain est plus ou moins inconnu et complexe. Ces déplacements doivent s'effectuer le plus vite possible.