

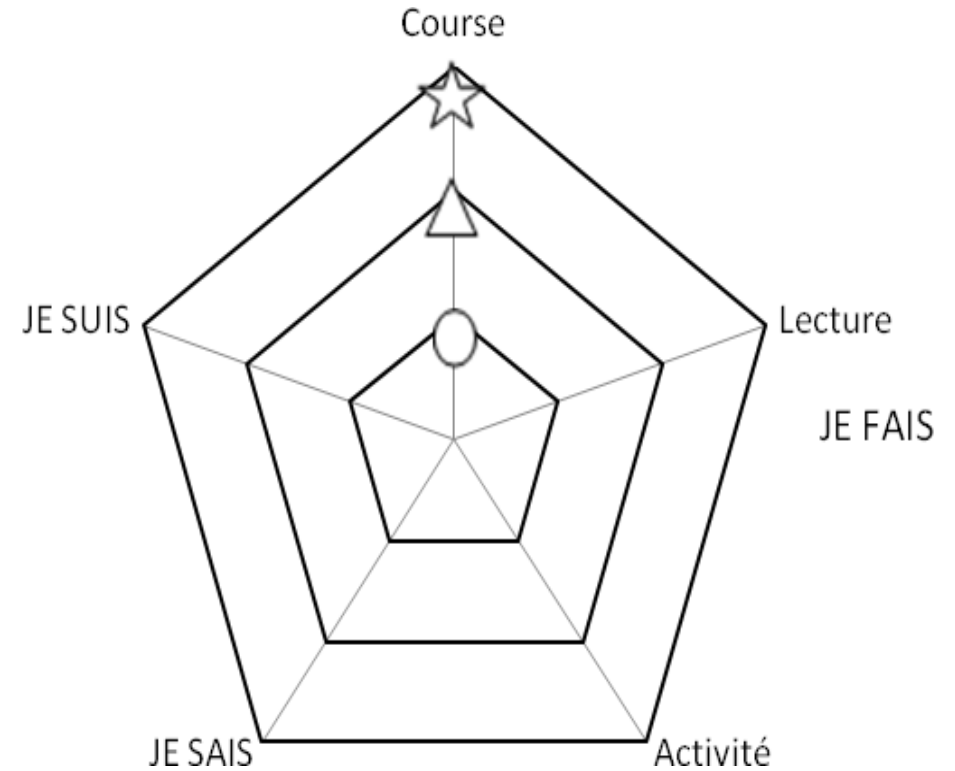
Niveau 2

Je suis capable de :
Choisir et réaliser un parcours pour trouver des balises le plus rapidement possible à l'aide d'une carte. J'utilise essentiellement des lignes directrices et des points remarquables. J'adopte des allures de courses optimales en fonction du milieu et du moment du déplacement.



J E F A I S	Ma lecture de carte	<p>J'oriente grossièrement la carte.</p> <p>Je me situe difficilement sur la carte.</p> <p>Je rate des postes.</p>	<p>Ma carte est continuellement orientée.</p> <p>Je choisis et suis une ligne complexe (petits sentiers, talus, ruisseaux, dépression...).</p> <p>Je contourne un obstacle sans perdre ma direction.</p>	<p>Je vérifie mon itinéraire en utilisant des points d'appui et je me recale si nécessaire.</p> <p>J'apprécie le relief en exploitant les courbes de niveau pour construire mon itinéraire.</p>
	Mon activité	<p>J'oriente ma carte par rapport à des croisements et des objets familiers.</p> <p>J'attaque un poste n'importe où.</p>	<p>J'élabore une ligne d'arrêt et un point d'attaque à un poste.</p> <p>Je mémorise mon itinéraire d'un poste à l'autre.</p> <p>Quelques balises n'ont pas pu être validées.</p>	<p>Je réalise quelques sauts entre des lignes proches.</p> <p>Je sais lire la carte en courant.</p> <p>Toutes les balises ont été poinçonnées.</p>
	Ma gestion de course	<p>Je cours irrégulièrement, parfois je marche.</p> <p>Je me laisse surprendre par le relief.</p>	<p>J'adapte mon allure de course.</p> <p>J'adapte ma foulée en fonction de la qualité du terrain.</p>	<p>J'associe les informations du terrain (relief, végétation...) à des efforts physiques et des allures particulières.</p> <p>Je réalise le plus rapidement possible mon itinéraire</p>
JE SAIS		<p>Je reconnais les éléments observés sur la carte.</p> <p>Je ne m'engage qu'en tandem dans la course.</p> <p>Je repère les lignes directrices évidentes (chemins, sentiers...)</p>	<p>Je sais apprécier le temps et je suis capable d'abandonner une course pour rentrer à l'heure.</p> <p>Je reconnais les couleurs symbolisant la pénétrabilité de la végétation.</p>	<p>Je sais anticiper la prise d'information sur la carte.</p>
JE SUIS		<p>Je respecte l'espace de sécurité mais je dépasse les horaires.</p>	<p>Je respecte l'espace de sécurité et respecte les horaires.</p>	<p>Je suis capable d'analyser et de commenter mon itinéraire.</p>

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 marqués 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

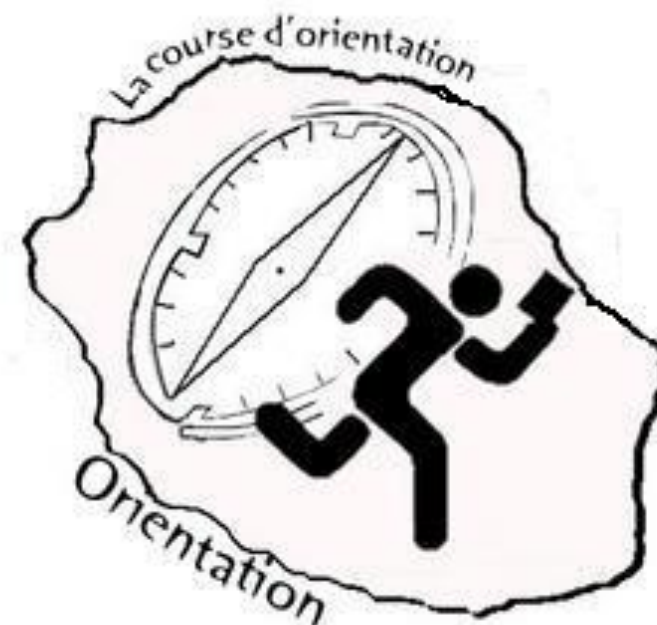
C'est un repère important pour le coureur qui a dépassé ce poste.

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 2



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.