

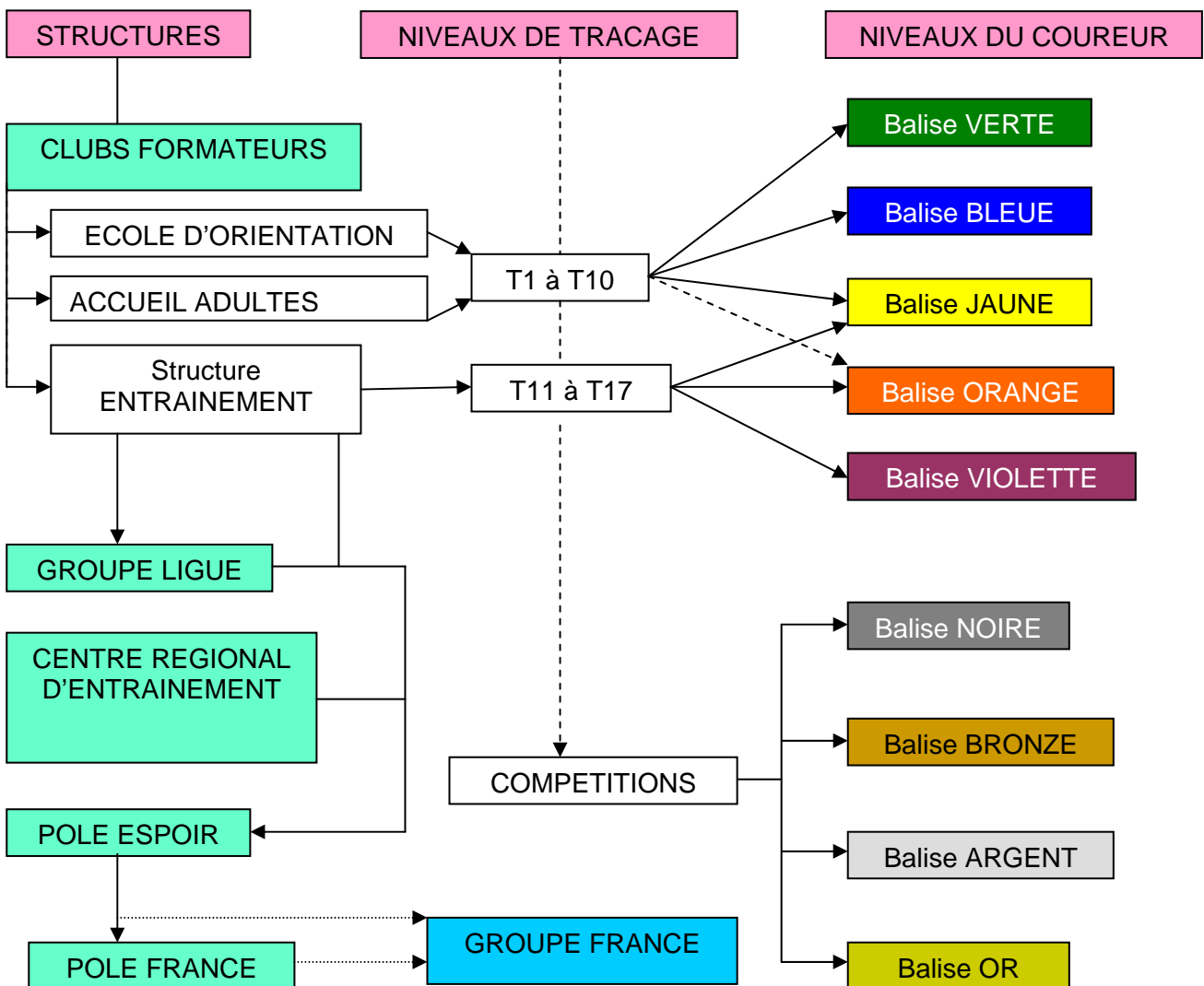
LA FILIERE DE FORMATION DU COUREUR D'ORIENTATION

La structuration de notre filière de formation du coureur des jeunes jusqu'aux adultes est un élément essentiel pour donner une cohérence à cette formation et pour fixer des repères éducatifs à l'ensemble des animateurs et entraîneurs des clubs

Les objectifs sont de mettre en place :

- un programme éducatif pour les écoles d'orientation : voir document « écoles d'orientation - enjeux et programmes éducatifs »
- une méthode d'apprentissage et d'évaluation allant des écoles d'orientation aux filières d'accès au HN, outil et repère essentiels pour les dirigeants, coureurs, éducateurs et entraîneurs

DE L'APPRENTISSAGE A LA COMPETITION



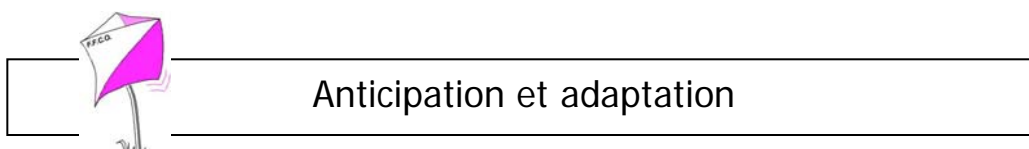
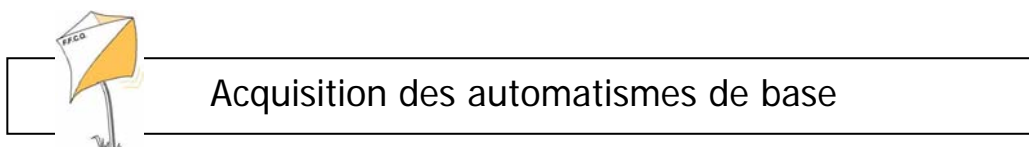
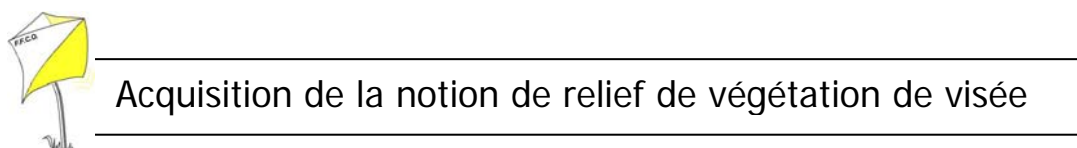
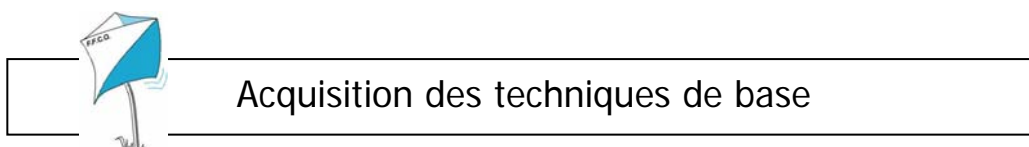
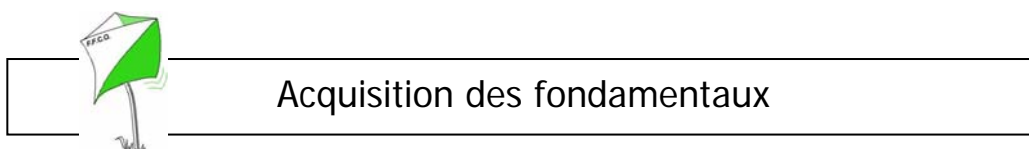
LES BALISES DE COULEUR

Ces balises de couleur s'inscrivent dans une logique d'apprentissage de la course d'orientation, apprentissages techniques accompagnés de connaissances réglementaires et environnementales. Elles sont réparties en deux niveaux :

- 1 – APPRENTISSAGE : Balises verte – bleue – Jaune
- 2 - APPROFONDISSEMENT : balises orange - violette

C'est aussi :

- un référentiel d'apprentissage
- le reflet d'acquisitions techniques et de maîtrise des outils nécessaires au déplacement
- des connaissances réglementaires
- des connaissances et le respect des règles liés à l'environnement
- un dispositif d'évaluation en adéquation avec chaque niveau



BALISES COULEUR « COMPETITION »

Ces balises sont le reflet du niveau de performance du coureur. Elles sont composées des balises : noire – bronze - argent - or

C'est :

- un référentiel compétition
- une exigence de performance pour la certification (indicateur de niveau de pratique)
- une reconnaissance nationale des capacités
- une hiérarchisation pertinente des coureurs



- Hommes : réaliser 5800 points* au classement national
- Dames : réaliser 4300 points* au classement national

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année



- Hommes : réaliser 6200 points* au classement national
- Dames : réaliser 4600 points* au classement national

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année



- Hommes : réaliser 6600 points* au classement national
- Dames : réaliser 4900 points* au classement national

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année



- Hommes : réaliser 7000 points* au classement national
- Dames : réaliser 5200 points* au classement national

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année

BALISES « APPRENTISSAGE » CONTENUS ET SAVOIR FAIRE - CERTIFICATION



Acquisition des fondamentaux

- Compréhension et orientation de la carte (éventuellement utilisation de carte simplifiée)
- Compréhension des symboles et des couleurs les plus simples
- Acquisition des fondamentaux techniques : la tenue de la carte Pliée et Orientée, la position du Pouce sur la carte pour le suivi de l'itinéraire (méthode P.O.P)
- connaître les mains courantes les plus nettes et être capable de les utiliser en courant
- Le déplacement dans le milieu naturel doit être associé à une éducation à l'environnement, à un éveil critique sur des thèmes transversaux comme le respect de l'environnement, l'eau, la pollution, les déchets, les dégradations de l'environnement et les éventuels déséquilibres écologiques

Critères d'évaluation et certification

- Etre capable de lire sa carte convenablement pliée en réalisant un suivi d'itinéraire jalonné sans boussole sur différentes lignes directrices simples et en étant capable de positionner sur sa carte 10 balises situées sur le terrain aux changements de direction
- Etre capable d'effectuer un parcours sur des lignes directrices simples. Les balises seront situées à chaque prise de décision
- Epreuve de connaissance sur l'activité et l'environnement sous forme de questionnaire

CERTIFICATION : ces épreuves peuvent être passée au sein des clubs ou comités départementaux ou dans le cadre des demi-finales ou de la finale O'DEFI. Elles feront l'objet d'un compte rendu comportant les tracés et les résultats détaillés de l'ensemble des épreuves et adressé à la commission jeunes



Acquisition des techniques de base

- Approfondissement dans la connaissance et l'utilisation des mains courantes
- Connaître la symbolique du circuit de compétition sur la carte (départ – poste – arrivée)
- Etre capable de progresser sur le terrain en tenant la carte devant soi et être capable de percevoir avec anticipation les changements de main courantes
- Approfondissement de la connaissance des symboles et des différentes main courantes
- Etre capable d'évaluer un choix d'itinéraire simple par des mains courantes et d'estimer les différences de distances
- Etre capable d'observer les éléments situés de part et d'autre des mains courantes. Découverte de la notion de point d'attaque et de ligne d'arrêt
- Etre capable de couper sur une distance inférieure à 100m. Contrôle de la direction de course à la boussole
- Acquisition de la technique de la boussole : orientation de la carte et visée précise sur une main courante sur une distance de moins de 200m. Contrôle systématique de la sortie de poste à la boussole
- Travail de l'endurance alternant marche et course permettant le renforcement des capacités énergétiques sollicitées en course d'orientation
- Connaître les droits d'accès à la forêt et les devoirs et codes des pratiquants orienteurs (Etre capable de situer, de connaître les zones interdites ou dangereuses et de respecter cette réglementation)
- Travail de sensibilisation à la qualité de l'environnement et à son respect. Le respect du milieu naturel doit permettre d'établir des liens de cohérence avec une démarche citoyenne visant à adopter une attitude raisonnée et responsable

Critères d'évaluation et certification

- Réaliser un suivi d'itinéraire non jalonné sur différentes lignes directrices et en étant capable de positionner sur sa carte 10 balises situées sur le terrain de part et d'autre des lignes directrices
- Réaliser un parcours compétition avec boussole de 2000m en moins de 25' sur des lignes directrices et comportant des choix d'itinéraire (sur ses mêmes lignes), des sauts de ligne à ligne sur une distance de moins de 100m
- Epreuve de connaissance sur l'activité et l'environnement sous forme de questionnaire

CERTIFICATION : ces épreuves peuvent être passées au sein d'une ligue ou dans le cadre des demi-finales ou de la finale O'DEFI. Elles feront l'objet d'un compte rendu comportant les tracés et les résultats détaillés de l'ensemble des épreuves et adressé à la commission jeunes



Acquisition de la notion de relief de végétation de visée

- Etre capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), les grandes formes de relief (grande ou petite colline ou dépression)
- Etre capable de lier la notion de couleur à la notion de pénétrabilité
- Etre capable de prendre une visée pour se rendre au poste (notion de point d'attaque) et utiliser toutes techniques d'orientation pour se rendre au poste (Utilisation de points d'appui et vérification systématique de la sortie de poste à la boussole)
- Etre capable de maîtriser la lecture du nivellement pour se diriger et être capable d'utiliser des mains courantes de relief
- Etre capable d'étudier l'ensemble du parcours partiel : de déterminer un point d'attaque avant de construire un itinéraire et déterminer une ligne d'arrêt
- Etre capable de retracer précisément son parcours, de situer et d'analyser les zones d'erreurs
- Travail des habiletés motrices nécessaires à la course en tout terrain

Critères d'évaluation et certification

- Etre capable de réaliser un suivi d'itinéraire tracer sur des éléments de relief et de végétation important en étant capable de positionner de mémoire sur sa carte 10 balises situées sur le terrain
- Etre capable de réaliser un parcours compétition de 3000m en moins de 40' obligeant l'utilisation de point d'attaque précis, de point d'appui, de formes de relief importantes sur l'itinéraire et l'utilisation de la boussole
- Etre capable de réaliser un parcours d'aisance en milieu naturel (tout terrain) en réalisant un temps inférieur ou égal à 140% du meilleur temps de la catégorie
- Epreuve ce connaissance sur l'activité et l'environnement sous forme de questionnaire

CERTIFICATION : ces épreuves peuvent être passée uniquement lors de la finale O'DEFI. Elles feront l'objet d'un compte rendu comportant les tracés et les résultats détaillés de l'ensemble des épreuves et adressé à la commission jeunes

BALISES « APPROFONDISSEMENT » - CONTENUS ET SAVOIR FAIRE



Acquisition des automatismes de base

- Etre capable de simplifier l'itinéraire et d'effectuer une déviation volontaire
- Etre capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, de la « courabilité » et d'adapter sa vitesse de course
- Etre capable de sélectionner et d'organiser les éléments pertinents à la réussite de l'itinéraire
- Etre capable d'estimer la distance sur une distance maximale de 200m
- Etre capable de réaliser un choix d'itinéraire en terrain accidenté en étant capable de prendre en compte la lecture du relief.
- Etre capable d'associer et d'utiliser à bon escient les différentes techniques d'orientation : visée sommaire et précise - lecture sommaire et précise de la carte (notion de point d'appui)

Critères d'évaluation et certification

- Etre capable de réaliser un suivi d'itinéraire hors ligne directrice sur divers éléments de végétation et relief en étant capable de positionner sans erreur sur sa carte des balises situées sur le terrain
- Etre capable de réaliser un parcours mémoire de 4 balises permettant d'évaluer la capacité à sélectionner et utiliser les éléments pertinents nécessaires à l'orientation
- Etre capable de réaliser un parcours de 4 balises évaluant la capacité à effectuer une déviation volontaire

CERTIFICATION : ces épreuves peuvent être passées au sein d'une ligue sous le contrôle de la FFCO. Elles feront l'objet d'un compte rendu comportant les tracés et les résultats détaillés de l'ensemble des épreuves et adressé à la commission jeunes



Anticipation et adaptation

- Etre capable de sélectionner les informations pertinentes dans le secteur du poste
- Etre capable d'attaquer un poste fin à partir d'un point d'attaque précis

- Etre capable d'adapter son allure de course en fonction des difficultés d'ordre technique ou physique rencontrées (attaque, approche de poste)
- Etre capable de comparer et d'argumenter les intérêts de deux choix d'itinéraires (entre deux postes)
- Etre capable de s'échauffer seul pour se préparer à une course et s'étirer à l'issue de la course
- Contribuer à la mise en place de compétitions et adopter des attitudes responsables vis-à-vis des organisateurs et de la forêt
- Comprendre et respecter les pratiques des différents utilisateurs du site (entraide, coopération et approche des autres activités d'orientation)

Critères d'évaluation et certification

- Etre capable de réaliser un parcours de 3500m aux postes VRAI FAUX MANQUANTS sans faire d'erreur et dans un temps de 40'
- Etre capable de réaliser un parcours lors d'une compétition en ne dépassant pas 2 fois le temps de référence du vainqueur. Il sera tenu compte de la fiabilité de la performance réalisée sur le parcours en fonction des coureurs présents. (En cas de problème de fiabilité, se reporter aux références des temps catégories du RS)

CERTIFICATION : ces épreuves peuvent être passées au sein d'une ligue sous le contrôle de la FFCO. Elles feront l'objet d'un compte rendu comportant les tracés et les résultats détaillés de l'ensemble des épreuves et adressé à la commission jeunes



Stratégie et performance

- Etre capable d'estimer un écart de direction
- Etre capable de trouver des postes difficiles dans un terrain peu détaillé avec peu de point de repère
- Etre capable de réaliser des itinéraires ou poste à poste sans main courante dans un flanc
- Etre capable d'adapter sa technique d'orientation au problème d'orientation posé. Gestion tactique de la course
- Etre capable de résoudre des choix d'itinéraire difficiles
- Etre capable de s'orienter en terrain à visibilité réduite
- Apprendre à se dominer dans des situations à enjeux compétitifs afin de conserver un niveau de lucidité suffisant pour assurer une relation carte-terrain satisfaisante

Critères d'évaluation et certification

- Hommes : réaliser 5800 points* au classement national
- Dames : réaliser 4300 points* au classement national

* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année

BALISES DIPLOMES

L'obtention d'une balise fait l'objet de la délivrance par la FFCO d'une carte correspondant à la balise obtenue. Ceci permet au pratiquant ainsi qu'à l'éducateur de réaliser un réel suivi du licencié

