**LES SITUATIONS DE MISE EN DISPONIBILITE**

**EN COURSE D’ORIENTATION**

1. **GENERALITES**

Certains parlent d’échauffement, nous préférons les appellations « mise en disponibilité » plus significatives de cette phase très importante aussi bien du point de vue psychologique que du point de vue physiologique.

En course d’orientation, il s’agit de prendre des repères, de respecter des règles du jeu liées à l’espace, aux autres, à la sécurité, …

1. rendre le corps disponible : concentration sur soi, préparer son corps à la pratique, découvrir et se centrersur les sensations, les possibles de son corps…
2. se rendre disponible aux autres : coopérer, se préparer progressivement à travailler avec les autres (futur partenaire)
3. se rendre disponible mentalement à ce qui va suivre dans la séance : entrer en jeu bien plus qu’en mouvement
* prendre des repères dans l’espace
* décoder
* gérer sa sécurité

Cette phase est guidée pour permettre une véritable préparation aux situations d’apprentissage que vont vivre les élèves dans la séance.

La règle essentielle est **l’adaptation au contenu et donc à l’activité support**. Elle doit permettre de construire **une continuité** au sein de la leçon.

Lors de cette mise en disponibilité il semble intéressant de travailler sous la forme de « jeux ritualisés »…

Attention cependant contrairement aux rituels traditionnels (non immuables) les jeux ritualisés peuvent évoluer de séances en séances afin de permettre une meilleure adaptation aux contenus et à l’évolution des élèves.

1. **Les fonctions du « jeu ritualisé »**

Le jeu ritualisé aide à mobiliser l’attention des enfants qui viennent de changer de lieu d’activité.

L’idée de rituel implique la répétition d’une même situation.

Ce jeu peut se trouver en début ou en fin de séance. Dès lors il aura des rôles différents (mise en disponibilité… retour au calme)

Cette répétition est source de plaisir.

Toutefois, afin que le jeu ritualisé ne se vide pas progressivement de sons sens, il est nécessaire de le faire évoluer en fonction des différents objectifs fixés et de l’âge des élèves.

1. **Au-delà des rituels de jeux : ritualiser la leçon**

La tenue: adaptée à toute pratique. Il est important que la tenue favorise tous les mouvements et qu’elle permette une pratique mouvementée (l’enfant ne doit pas avoir peur de se salir ou d’abîmer ses habits)

Il est intéressant, voire indispensable, que l’enseignant ait lui aussi une tenue adaptée et un « sifflet poire » qui permet le prêt.

Le lieu : selon le niveau et l’âge des élèves l’espace d’évolution proposé ira d’un espace connu et restreint vers un espace élargi et inconnu. Dans chaque nouveau lieu, les jeux ritualisés permettront donc aux élèves de concentrer leur attention sur l’environnement (la prise d’indices) puisque les jeux en eux-mêmes sont connus.

1. **Vers une ritualisation culturelle**
* Vidéos
* Site de la fédé de CO
* Se déplacer sur un vrai site
* Tice : travail sur différents types de représentation de l’espace
1. **LES MISES EN DISPONIBILITES EN CO**
2. **La mise en disponibilité corporelle**, concentration sur soi: préparer son corps à la pratique, découvrir et se centrersur les sensations, les possibles de son corps… .
* **Jouons à « JACQUES A DIT »**

**Objectif :** prendre des repères visuels dans l’espace

**Déroulement**: faire un « Jacques a dit » couleur OU forme (ex : toucher un objet de la couleur/forme demandée), un « Jacques a dit » action/espace (ex : « Jacques a dit de se placer à côté de …. ».

**Complexification** : trouver un objet à toucher de la couleur ET de la forme demandée (ex : « Jacques a dit place-toi dans un cerceau orange »)

**Variante**: On peut demander à l’élève de se positionner lui ou de positionner un objet (ex : « Jacques a dit de mettre ton objet sous un banc » « Jacques a dit de te placer à côté du banc »).

* **Jouons à « RETROUVE TON CHEMIN »**

**Objectif :** prendre des repères kinesthésiques afin de retrouver la bonne balise.

**Déroulement :** plusieurs plots répartis dans la cour, un objet différent est caché sous chaque plot. Le guide conduit l’aveugle jusqu’à l’un des plots, récupère l’objet et le reconduit au point de départ. L’aveugle retire alors son bandeau et doit retourner déposer l’objet sous le bon plot.

**Simplification**: Le guide conduit l’aveugle jusqu’au plot en verbalisant le déplacement (ex : j’avance de 3 pas, je tourne sur la droite, …)

1. **la mise en disponibilité aux autres, coopérer** : se préparer progressivement à travailler avec les autres, à collaborer en équipe.

**Jouons à « SE SUIVRE»**

**Objectif :** Partager un espace de jeu et favoriser une découverte de l’autre

**Déroulement** : Marche en dispersion, les élèves portent des chasubles (dossards) de manière à avoir 4 groupes de couleurs différentes. Au signal, les élèves suivent la (ou les) couleurs annoncées.

Exemple : « Les bleus suivent les rouges, les jaunes suivent les verts. » ou « Il ne faut suivre que des joueurs jaunes » ou « Il est interdit de suivre un jaune » ou « Il faut suivre un rouge puis un jaune puis un vert »

Pour réussir le secret est de « regarder autour de soi et ne pas regarder ses pieds. »

* **Jouons à «  GUIDE L’AVEUGLE »**

**Objectif :** développer la coopération et la confiance en son partenaire.

**Déroulement :** sur un parcours matérialisé, le guide doit diriger l’aveugle en lui donnant des informations sonores (voix, instruments, mots) ou tactiles (ex : toucher 2 fois le bras droit = 2 pas à droite, …).

**Variante :** réussir le parcours à 2 le plus rapidement possible



* **Jouons à « TOUS ENSEMBLE** »

**Objectif :** partager un espace de jeu et coopérer

**Déroulement**: par équipe de 4 à 5 personnes

1. Les Siamois : 4 portes de couleur disposées sur les bords médians d’un espace délimité rectangulaire (variante des 4 coins). Se déplacer en se tenant par la taille (cou interdit). -> Au signal, sortir du terrain par la porte annoncée. Les derniers à sortir ont perdu.
2. Les manchots: 4 portes de couleur disposées sur les bords médians d’un espace délimité rectangulaire. Tenir le ballon : les "manchots" ne peuvent plus utiliser les mains. Par équipe de quatre, AVOIR TOUS un contact avec le ballon (de basket ou de rugby).
3. L'œuf des manchots : Idem, mais le ballon NE doit PAS être au SOL.

**Variante :** remplacer le ballon par un cerceau ou un anneau.

Minuter le jeu, chaque équipe doit rapporter un maximum d’œuf chez lui dans le temps imparti. On peut également faire évoluer le jeu vers « gérer sa sécurité » et rajouter des zones de passage interdit (tapis, cerceaux, …)

1. **la mise en disponibilité à l’activité :** entrer en jeu bien plus qu’en mouvement.
* prendre des repères dans l’espace
* **Jouons au « DES 4 COINS VERS LES POINTS CARDINAUX»**

**Objectif :** partager un espace de jeu, favoriser une découverte de l’autre et reconnaître les espaces cible

**Déroulement :** 4 équipes (nombre de joueurs à ajuster par l’enseignant) de couleurs différentes dans 4 côtés du terrain. Des zones cibles aux couleurs des équipes (cerceaux, tapis, plots …) sont disposées autour du terrain. Les équipes travaillent dans le terrain directement opposé ou diagonalement à leur cible. Varier les déplacements et au coup de sifflet rejoindre sa cible, le plus vite possible et y être tous ensemble.

**Variante :** On peut multiplier les zones cibles : pour chaque couleur on créée plusieurs zones (ex : une zone rouge proche, une zone rouge éloignée, idem pour toutes les couleurs. Le meneur de jeu annonce « zone proche ».

**Complexification** :

1. utiliser les points cardinaux et les couleurs : le meneur de jeu annonce la direction (ex : Nord), chaque équipe rejoint son camp de couleur dans la direction indiquée.

**N**

**E**

**O**

**S**

1. Vers l’utilisation et l’orientation de la carte : quatre équipes de couleurs différentes. Un ou plusieurs arbitres qui vérifie(nt) quelle équipe est arrivée au complet la première au bon endroit. Chacune des équipes dispose d’une carte indiquant les 4 points cardinaux et doit l’orienter en fonction de la position du Nord (le meneur de jeu change la position du Nord à chaque partie). Le meneur de jeu annonce « sud », les équipiers doivent se rendre ensemble au plot de la direction indiquée.

Carte

N

O E

S

 **

**A**

 **

**N**

**

**A**

* **Jouons au «** **JEU DES ESPACES** »

**Objectif :** prendre des repères visuels dans l’environnement afin de respecter les limites de l’espace d’évolution

**Déroulement**: l’élève doit se déplacer dans la zone demandée et ne pas en sortir

**Variante**: ce jeu doit évoluer vers une dématérialisation des limites (bancs 🡪 lattes, plots 🡪 traçage), et des espaces à géométrie variable (plus ou moins grands, de formes de moins en moins géométriques).

  ou 

* **Jouons à « NE PERD PAS LE NORD »**

**Objectif :** se situer dans l’espace (4 points cardinaux) à partir de sensations corporelles

**Déroulement :** l’élève aveugle, placé au centre de 4 plots représentants les 4 points cardinaux, est orienté vers le Nord. Le guide le dirige vers l’un des 4 points. L’aveugle doit alors nommer la direction qu’il a prise.

**Variante :** modifier l’orientation de départ de l’aveugle (ex : orienté vers l’est)

* **Jouons au** **« JEU DE KIM »**

**Objectif :** prendre des repères visuels dans l’environnement afin de trouver ce qui a changé

**Déroulement**: en groupe classe dans un premier temps puis en petits groupes dès que le jeu est compris. Des objets sont répartis dans un espace délimité. Les élèves observent un instant l’espace ainsi aménagé. L’enseignant demande de fermer les yeux et enlève (ou déplace) un objet puis questionne les élèves sur ce qui a changé.

**Variante**: jouer sur le nombre d’objets déplacés ou enlevés. Faire effectuer les changements par un élève.

* **Jouons au « LE PETIT POUCET** »

**Objectif :** prendre des repères visuels dans l’environnement afin de suivre le bon itinéraire

**Déroulement**: des objets de couleurs et de formes différentes sont répartis dans l’espace. Par équipe de 2 ou 3 élèves suivre l’itinéraire demandé : le parcours jaune, le parcours cerceaux, … .

**Variante**: un groupe installe l’itinéraire et l’autre le réalise



* Décoder
* **Jouons au « SUIVRE UN ITINERAIRE** »

**Objectif :** lire et décoder un déplacement sur une carte

**Déroulement**: des objets de couleurs et de formes différentes sont répartis dans l’espace. Par équipe de 2 ou 3 élèves suivre l’itinéraire indiqué par des flèches sur la carte.



**Variante :** dans un premier temps**,** avant de passer à la carte, on peut proposer un fléchage au sol

* gérer sa sécurité (respecter l’espace d’évolution, rester en groupe, ne pas se mettre en danger)
* **Jouons à « L’OMBRE »**

**Objectif :** Partager un espace de pratique et favoriser une découverte de l’autre

**Déroulement** : Un joueur et son ombre. L’ombre suit le joueur. Son but est d’être toujours à une distance d’un bras de son joueur. Au signal, l’ombre et le meneur s’arrêtent et on constate si la distance est respectée.

**Variante** : placer au sol des zones interdites (rivières, trous, branches, … matérialisées par des tapis, cerceaux, cordes …)

* **Jouons à « ATTENTION AUX DANGERS** »

**Objectif :** évoluer rapidement dans l’espace en tenant compte des contraintes de l’environnement (zones de danger)

**Déroulement**: une zone de départ avec des gazelles. Au signal un ou des lions coursent les gazelles qui doivent alors rejoindre des espaces refuges tout en évitant des zones dangereuses (rivières, trous, nids de vipères, routes, …) matérialisées par des tapis, des bandes, … .

ZONE DE DEPART DES LIONS

ZONE REFUGE DES GAZELLES

ZONE DE DEPART DES GAZELLES



