

L'ÉCOLE DE LA COURSE  
D'ORIENTATION  
DANS L'ESPACE SCOLAIRE

---

# Livret d'accompagnement Thème d'étude 5 : Gérer

---

CANOPÉ

# Cadrage

## GÉRER LA PRÉSENCE D'ADVERSAIRES À VUE

C'est construire dans l'action des stratégies et saisir des opportunités pour :

- prendre appui et tirer profit d'un coureur devant soi, susceptible d'offrir des informations et de faire gagner du temps dans ses propres prises de décisions ;
- semer le trouble, créer de l'incertitude ou creuser l'écart avec un suiveur ;
- tout en restant concentré sur son processus d'orientation malgré la pression.

Pour gérer la présence de concurrents au contact, dans une Mass Start, l'expert sait :

### S'ENRICHIR DES ACTIONS D'UN MENEUR ET METTRE LA PRESSION

- Appréciation de la **distance de marquage**.
- **Gestion de ses ressources** pour éviter et/ou provoquer un épuisement énergétique source de distorsion perceptive.
- Acceptation du **renoncement**.

### FEINTER UN SUIVEUR

- Planification** d'un panel de stratégies pour se démarquer de ses concurrents :
- **Alternatives de cheminement**.
- **Erreur volontaire**.
- **Changements de rythme** [accélérer pour distancer ou pour surprendre et faire perdre la lecture carte/terrain à son adversaire, ralentir, s'arrêter pour se laisser dépasser].
- **Signaux de déclenchement** d'un plan d'action envisagé.

### ASSURER UN PARCOURS SANS FAUTE

- **Concentration** maintenue sur sa lecture carte/terrain.
- **Représentation** des cheminements possibles pour prendre des décisions stratégiques dans les moments clefs de la course.
- Sélection anticipée d'un cheminement préférentiel.
- **Signaux d'alerte** si décalages entre la représentation construite et la réalité rencontrée sur le terrain.
- **Détection** des variations.

## UN OBJET D'ENSEIGNEMENT

**Au contact d'adversaires** sur un même parcours, **concevoir des stratégies** pour profiter des décisions d'un meneur et/ou pour distancer un suiveur, tout en assurant un sans faute.

### UNE VISÉE MOTRICE

Gérer la présence d'**adversaires à vue**.

### UNE VISÉE ÉDUCATIVE

Prendre des **risques calculés**.

### UNE VISÉE MÉTHODOLOGIQUE

**Anticiper des plans d'action** et identifier les opportunités de leur mise en œuvre.

## DES SAVOIRS À ENSEIGNER

Construire un milieu avec un système de règles, en lien avec les effets ciblés recherchés, qui obligent souvent l'élève à :

<u>CONNAISSANCES</u>	<u>CAPACITÉS</u>	<u>ATTITUDE</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître <b>ses points forts et ses faiblesses</b> :</li><li>- en lien avec ses <b>ressources physiologiques</b> (temps de maintien d'une allure, vitesse de course, capacité d'accélération) ;</li><li>- en lien avec sa <b>lecture de carte</b> (vitesse, précision de prises d'informations, mémorisation).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Construire des stratégies</b> de course.</li><li>- <b>Adapter</b> ses plans d'action aux circonstances de course.</li><li>- <b>Construire une représentation</b> de l'environnement plus solide que les pièges tendus par ses adversaires.</li><li>- <b>Reconnaître les signaux</b> sur l'état de ses adversaires (fatigue, lucidité).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Anticiper</b> la prise d'information.</li><li>- <b>Avoir confiance en soi</b>, oser prendre des décisions personnelles.</li><li>- <b>Rester lucide</b> malgré la pression d'adversaires directs.</li></ul>

## UNE FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE - COURSE AU CONTACT

### L'ENJEU DE LA COURSE AU CONTACT

(Le problème d'expert orienteur que nous choisissons de faire vivre à nos élèves).

- **Gérer la présence d'adversaires** dans son espace proche.

### LE BUT DU JEU

(L'activité sollicitée par notre jeu pour confronter souvent nos élèves à ce problème d'expert ciblé).

- **Confronté dans un même temps de course à plusieurs concurrents sur un parcours quasi identique**, le coureur doit profiter des choix d'orientation de ses adversaires tout en restant concentré sur sa carte pour assurer un sans faute et en évitant de leur donner trop d'informations.

# Vidéo 1

## Les règles du jeu

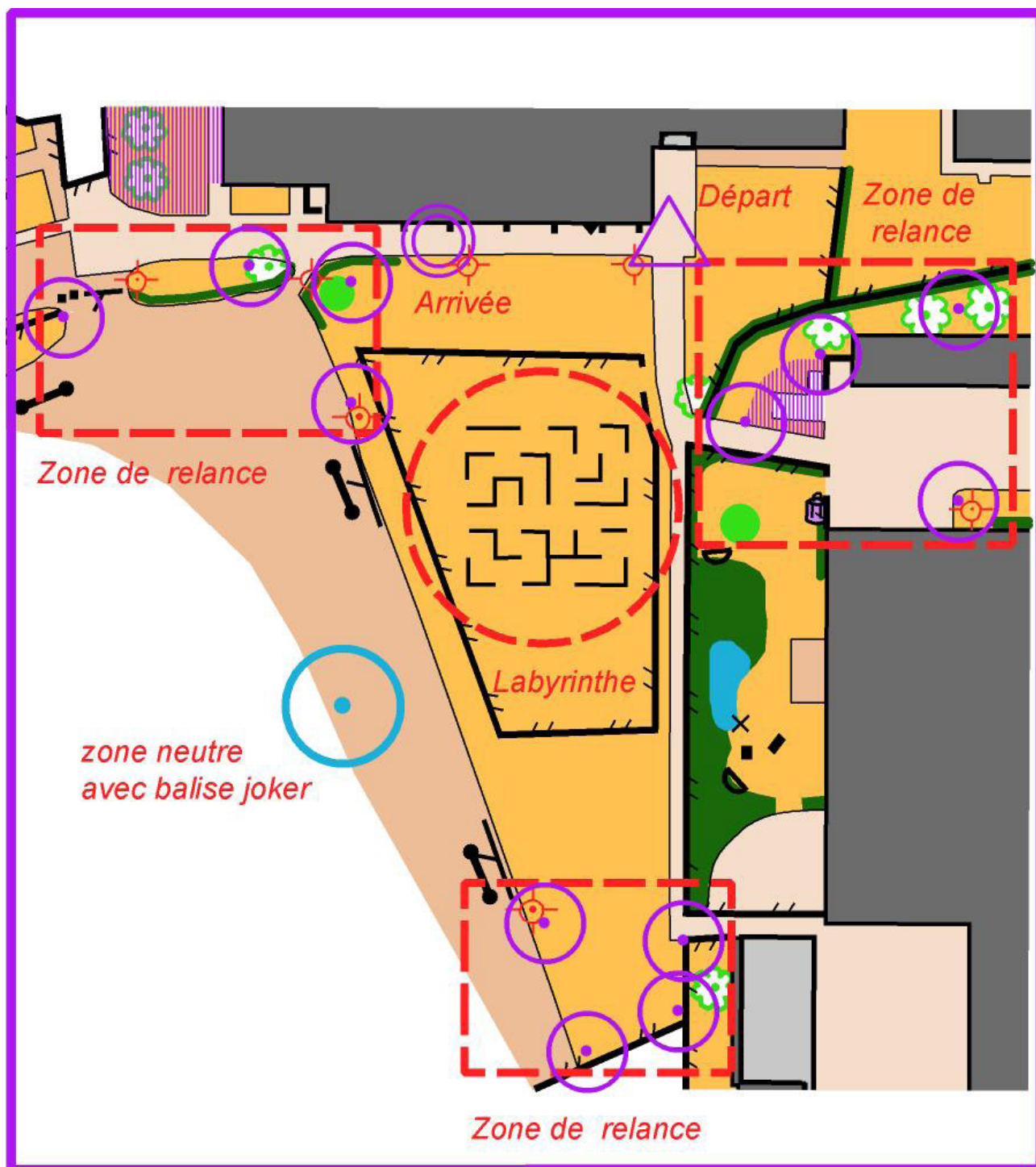
### LE MILIEU DE PRATIQUE

Dans un établissement scolaire, autour d'un gymnase ou sur un complexe sportif, plusieurs zones distinctes sont implantées.

L'espace de jeu se compose :

- d'un labyrinthe avec de nombreuses balises posées à l'intérieur,
- de trois zones extérieures au labyrinthe avec chacune plusieurs balises,
- d'une zone neutre avec une balise jockey,
- d'une zone de départ et d'une zone d'arrivée à proximité mais en dehors du labyrinthe.

Pour fluidifier la course, les élèves utilisent un doigt électronique (l'utilisation de pinces et de talons de contrôle reste néanmoins possible).



### UNE ZONE DE DÉPART

Une zone de départ avec un boîtier électronique de départ et les cartes.

Des groupes de six élèves de niveau homogène sont constitués. Les six coureurs, avec une même couleur de chasuble, sont simultanément en compétition.

Avant chaque course, les élèves vident leur doigt électronique et bipent le boîtier départ. Au top départ, chacun découvre sa carte sur laquelle figure son parcours de douze postes.

### UNE ZONE CENTRALE AVEC UN LABYRINTHE

Le labyrinthe est réalisé avec de la rubalise infranchissable reliée à des piquets. La rubalise dessine des formes et des couloirs plus ou moins complexes;

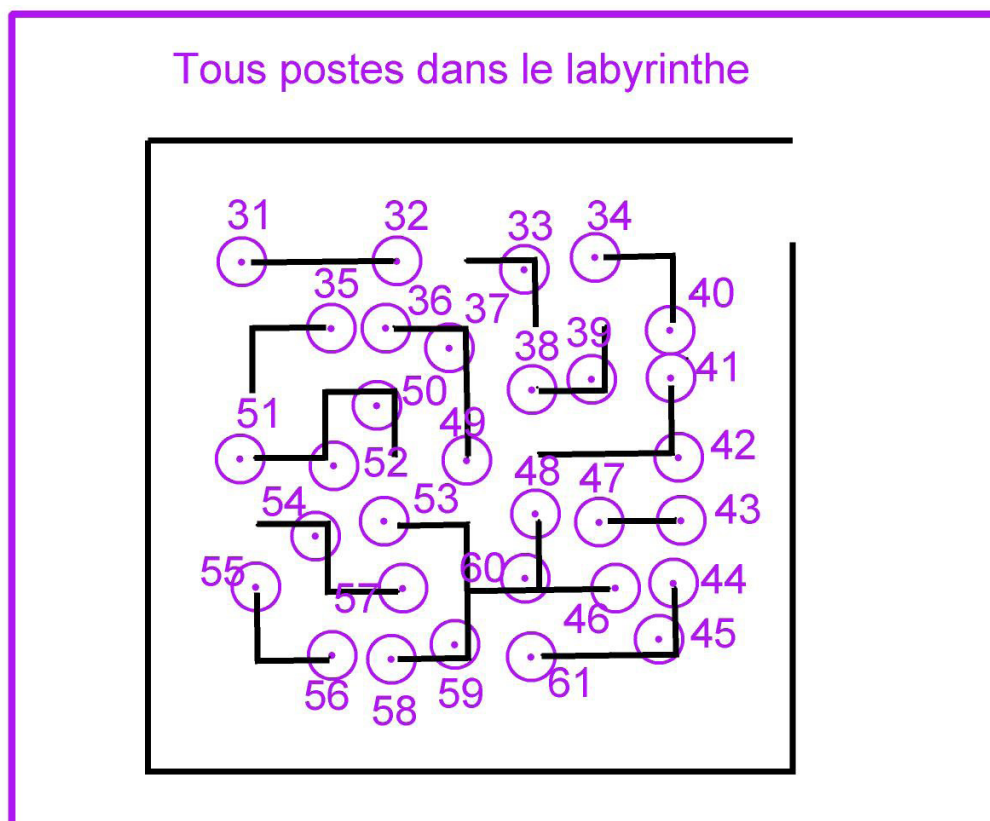
De nombreuses balises sont implantées dans ce labyrinthe (aux extrémités des formes, dans les angles intérieurs et extérieurs);

Plusieurs balises peuvent être placées en différents points d'une même forme (il existe donc de nombreux leurres);

Les numéros des balises ne correspondent pas aux numéros des postes sur la carte;

Dans le labyrinthe, les coureurs doivent contourner la rubalise et être du côté de la balise pour la poinçonner.

Le labyrinthe ne dispose que d'une seule porte d'entrée et de sortie



### DES SCOREURS

En sortie de labyrinthe, des scoreurs (fiches numérotées de un à six sur un support permettant la rotation des fiches) de couleurs différentes (un scoreur par groupe, de couleur identique à celle des chasubles).

À chaque passage devant leur scoreur, les coureurs prennent connaissance de leur classement dans la course (numéro affiché) et retournent la fiche numérotée pour indiquer la position du coureur suivant.

### DES ZONES EXTÉRIEURES DE RELANCE

Trois zones sont délimitées sur la carte autour du labyrinthe. Dans chacune d'elles, trois ou quatre balises sont placées.

Dans ces zones, les coureurs doivent discriminer la bonne balise figurant sur leur carte.

### UNE BALISE JOKER

Dans une zone neutre, visible et connue des élèves, une balise isolée facilement identifiable est placée en évidence.

À tout moment, le coureur peut venir poinçonner cette « balise joker ».

## UNE ZONE D'ARRIVÉE

À l'arrivée, chaque élève bipe le boîtier arrivée et récupère un jeton numéroté (de un à six) correspondant à sa place d'arrivée.

Il imprime son talon réponse et attend l'arrivée de tous ses adversaires pour effectuer la correction collective.

Dans sa zone de correction, chaque groupe dispose d'une fiche réponse avec les bons numéros de balises.

Enfin une fiche de synthèse des résultats des quatre courses effectuées pendant la leçon complète le dispositif.

## LE TRAÇAGE

### LES PARCOURS

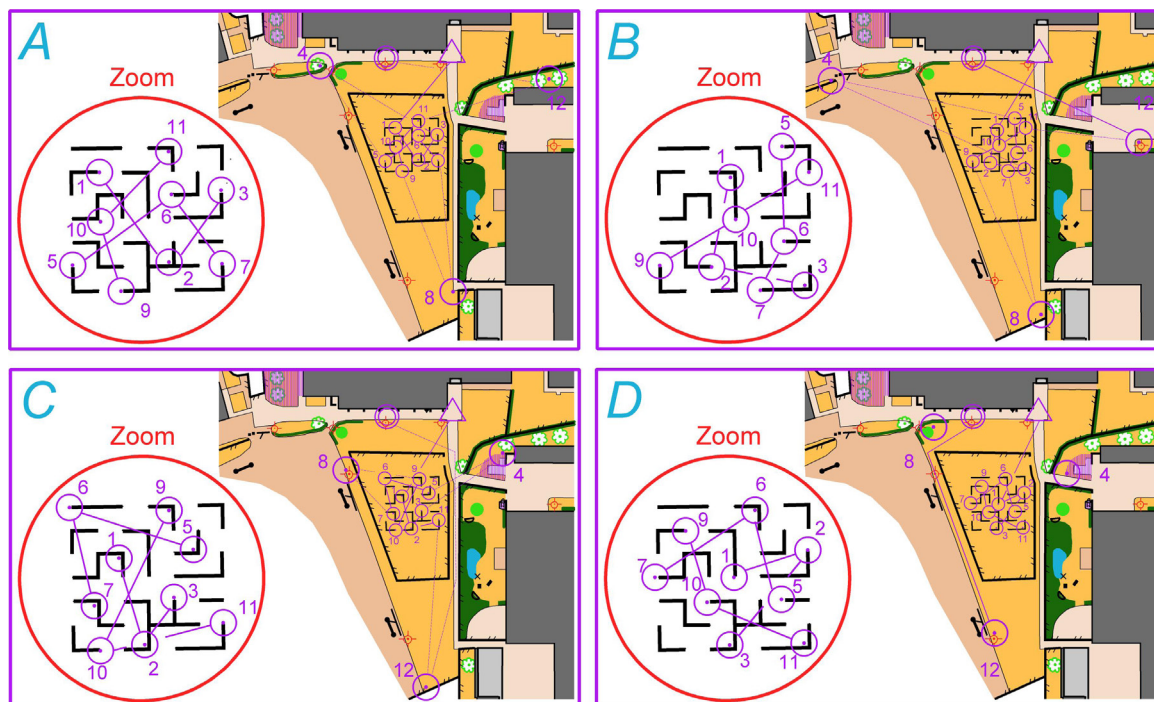
Un parcours c'est douze postes à poinçonner dans l'ordre.

Les douze postes sont répartis de la manière suivante : trois balises dans le labyrinthe, une balise extérieure dans l'une des zones de relance, de nouveau trois balises dans le labyrinthe, une balise extérieure dans une autre zone de relance, trois balises dans le labyrinthe, une balise extérieure, arrivée.

4 parcours différents (A, B, C et D) et interpénétrés sont créés pour une leçon.

Pour chaque parcours, six cartes sont réalisées (Parcours A = cartes A1, A2, A3, A4, A5, A6. Parcours B = cartes B1, B2...).

Sur les six cartes créées à partir d'un même parcours, de nombreux postes sont identiques mais ponctuellement apparaissent des variations (des postes très proches mais différents).



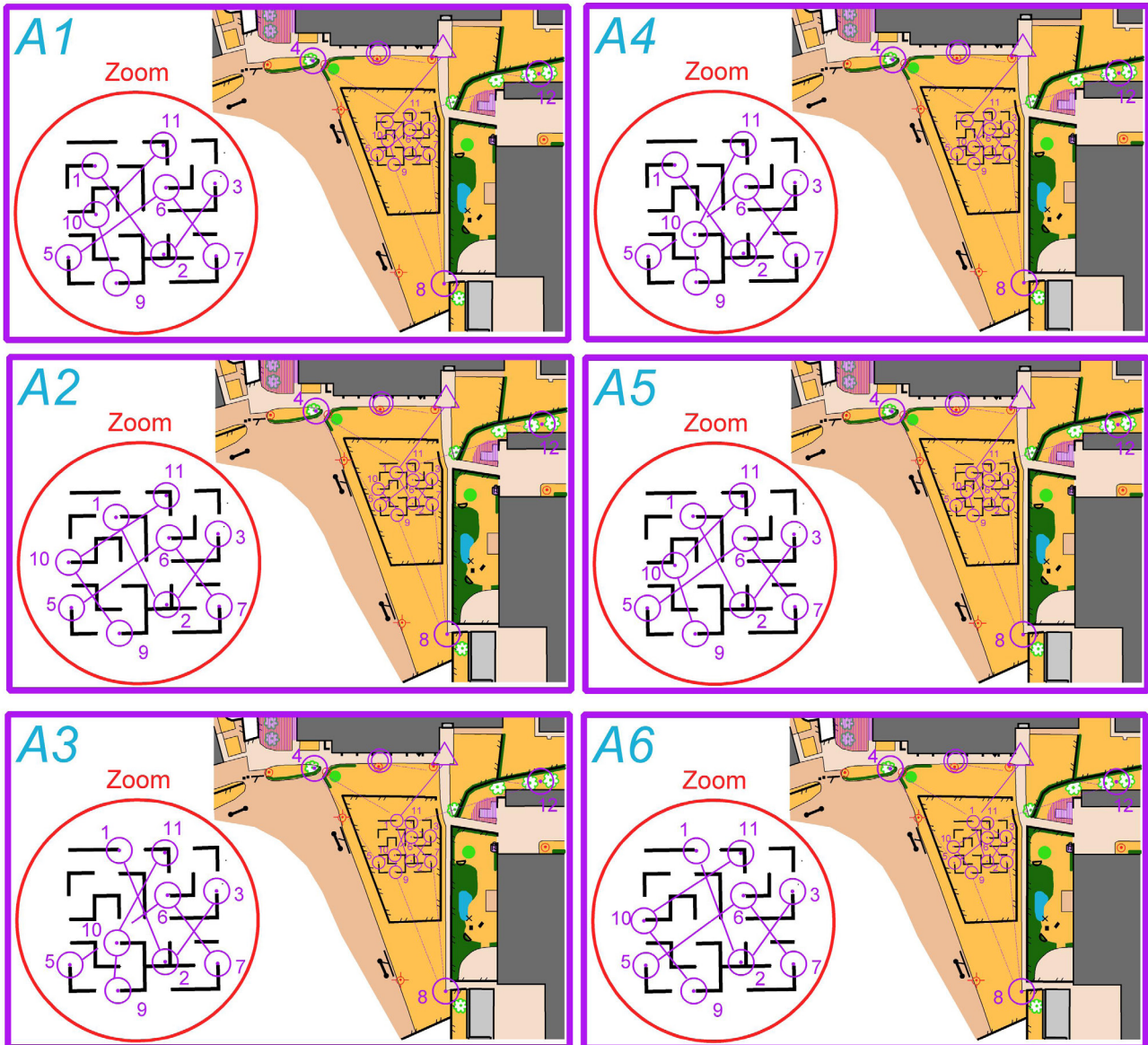
Le traçage de **parcours interpénétrés** et la création de **nids de postes** permettent de créer de l'incertitude dans un espace connu. Les balises d'un parcours constituent des **leurres** pour les autres cartes. Les coureurs sont ainsi confrontés à la présence de plusieurs balises dans l'espace proche de chaque poste.

## LES MÉDIAS

### LES CARTES

Chaque coureur d'un groupe de six élèves dispose d'une carte sur laquelle figure la totalité de l'espace de jeu avec les douze postes du parcours et un zoom sur le labyrinthe pour augmenter la précision de lecture dans cette zone dense en informations.

Les six coureurs ont une carte avec de nombreux postes communs mais avec de temps en temps une variation.



Avant le départ et pendant le temps de course, les élèves ne disposent d'**aucune correspondance entre numéros de postes sur la carte et numéros de balises sur le terrain**. Ils n'ont pas d'élément objectif leur permettant de savoir avec certitude qu'ils poinçonnent la bonne balise.

## LES RÈGLES DU JEU

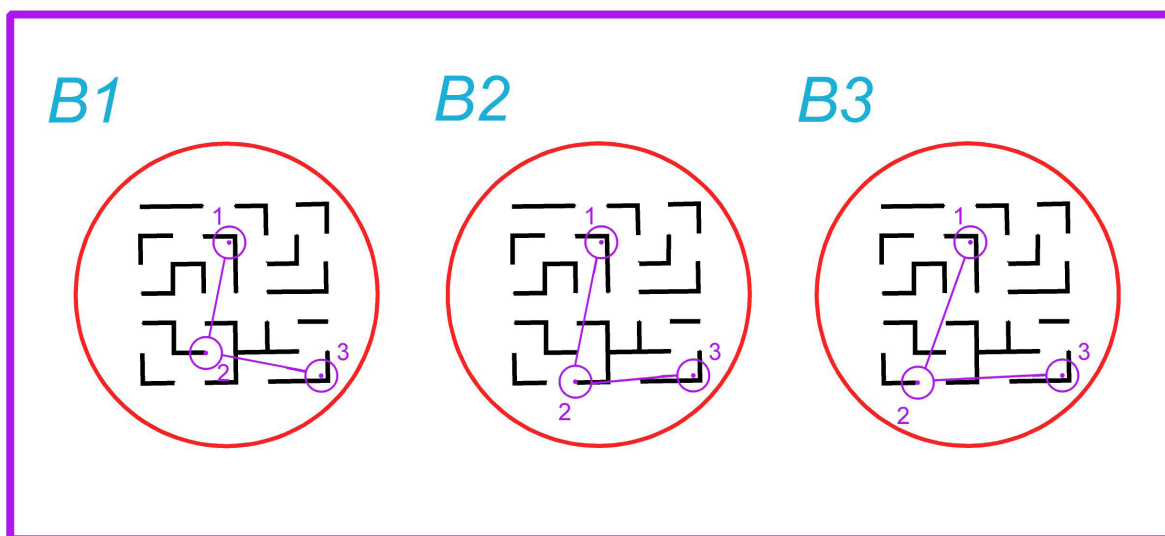
Six élèves de niveau homogène avec une même couleur de chasuble sont simultanément en compétition.

Un parcours de douze balises à poinçonner impérativement dans l'ordre, à réaliser le plus vite possible pour arriver avant ses adversaires.

Chaque élève dispose d'une carte sur laquelle figure son parcours de douze postes (en compétition sur le parcours A, chacun reçoit une des cartes A1, A2, A3, A4, A5 ou A6).

Les six cartes dans le groupe présentent de très nombreux postes identiques, mais de temps en temps, un poste diffère. Les moments de ces variations sont aléatoires et ne sont pas connus des coureurs.

### Cartes B : postes 1 et 3 communs, variation sur le poste 2



La course au contact se fait départ simultané de tout le groupe en confrontation.

Après ses trois postes dans le labyrinthe et avant d'aller vers la zone extérieure notifiée sur sa carte, chaque élève passe devant le scoreur lui indiquant sa position dans la course et retourne la fiche numérotée.

À chaque sortie de labyrinthe, le passage au scoreur renseigne immédiatement l'orienteur de son rang. C'est un moment clef pour décider d'une stratégie selon sa place dans la course.

À tout moment, le coureur peut utiliser la **balise joker**. Cette balise a pour fonction de remplacer l'un des douze postes. L'élève peut ainsi l'utiliser soit pour annuler une erreur qu'il pense avoir réalisée sur l'une de ses balises poinçonnées, soit pour remplacer une balise du parcours qu'il choisit de ne pas aller chercher.

La présence de la balise joker augmente les stratégies possibles : prendre un risque en cas d'incertitude sur une balise, éliminer un poste jugé trop lointain ou trop difficile, feinter un suiveur, sortir en premier du labyrinthe pour mettre la pression sur ses adversaires...

À l'issue de son parcours, chaque élève bipe le boîtier d'arrivée et récupère le jeton numéroté, témoin objectif de sa place en fin de course.

Ensuite, il édite ses postes poinçonnés à l'aide de l'imprimante.

Il se dirige enfin dans sa zone de correction où il attend l'arrivée de ses 5 adversaires.

La correction est collective. Chaque poste est passé en revue pour vérification du numéro de balise correspondant. Le document de correction permet de visualiser facilement les balises communes et les variations.



Talons de contrôle élèves et document réponses (exemple avec utilisation poinçons)

Talon de contrôle 1

1	2	3	4	5	6	7
Parcours : A1			Prénom : <b>Sasha</b>		Départ :	

Talon de contrôle 2

1	2	3	4	5	6	7
Parcours : A4			Prénom : <b>Anna</b>		Départ :	

Parcours A

Poste	1	2	3	4	5	6
A1						
A2						
A3						
A4						
A5						
A6						

Les réponses

Le classement se fait sur douze bonnes réponses, en incluant la balise joker qui peut faire office de douzième poste.

Ce joker peut en effet soit annuler une erreur, soit remplacer une balise du parcours volontairement non poinçonnée

Il existe quatre options pour valider douze bonnes réponses :

- L'orienteur assure un parcours sans faute et n'utilise pas la balise joker. Sur son talon de contrôle, les douze postes du parcours sont poinçonnés et ils sont tous bons.
- L'orienteur conscient d'une erreur pendant son parcours utilise la balise joker pour annuler cette erreur. Sur son talon, les douze postes du parcours sont poinçonnés. Il a fait une erreur mais comme la balise joker est poinçonnée, elle compense cette erreur.
- L'orienteur prend une sécurité avec la balise joker. Les douze postes du parcours poinçonnés sont bons. La balise joker poinçonnée, s'avère inutile dans le cas présent.
- L'orienteur décide de supprimer un poste de son parcours et d'aller prendre à la place la balise joker. onze postes seulement du parcours sont poinçonnés et sont bons. La balise joker poinçonnée devient le douzième poste.

Le classement de la course est ensuite concerté et défini en fonction du nombre d'erreur et de la position d'arrivée de chacun.

Un élève arrivé sixième sans faute sera mieux classé qu'un élève arrivé avant mais avec une erreur. À égalité de nombre de postes bons, la position d'arrivée détermine le classement définitif au sein du groupe sur ce parcours.

Le classement de chacune des quatre manches est notifié sur la fiche récapitulative des résultats.

*Synthèse des résultats Course au contact*

*Groupe n° :*

*Séance n° :*

Noms Prénoms des coureurs du groupe	Classement 1ère manche Carte : <b>C</b>	Classement 2ème manche Carte : <b>D</b>	Classement 3ème manche Carte : <b>A</b>	Classement 4ème manche Carte : <b>B</b>	Total des points obtenus	Classement général
Zélie	5	2	4	6	17	6ème
Maelys	6	4	1	5	16	4ème
Sasha	3	1	6	4	14	3ème
Anna	2	6	2	1	11	1er
Tom	5	3	5	3	16	4ème
Zia	1	5	3	2	11	1er

Au cours d'une leçon, un élève effectue quatre temps de jeu soit 25 à 35 minutes de course (% FC très élevé : 90 à 95 % FC max). Il parcourt autour de 3 500 mètres et poinçonne 48 balises.

**Les points forts de *Course au contact***

- L'installation matérielle (construction du labyrinthe et pose des balises) réalisée par les élèves et intégrée à la leçon.
- La mise en activité rapide et simultanée de tous les élèves, au sein de l'espace scolaire.
- La création dans un lieu connu d'un milieu riche en incertitude.
- La forte pression émotionnelle.
- La gestion autonome des groupes d'élèves dans la correction des réponses.
- La centration sur un problème d'expert orienteur accessible dans le temps scolaire.

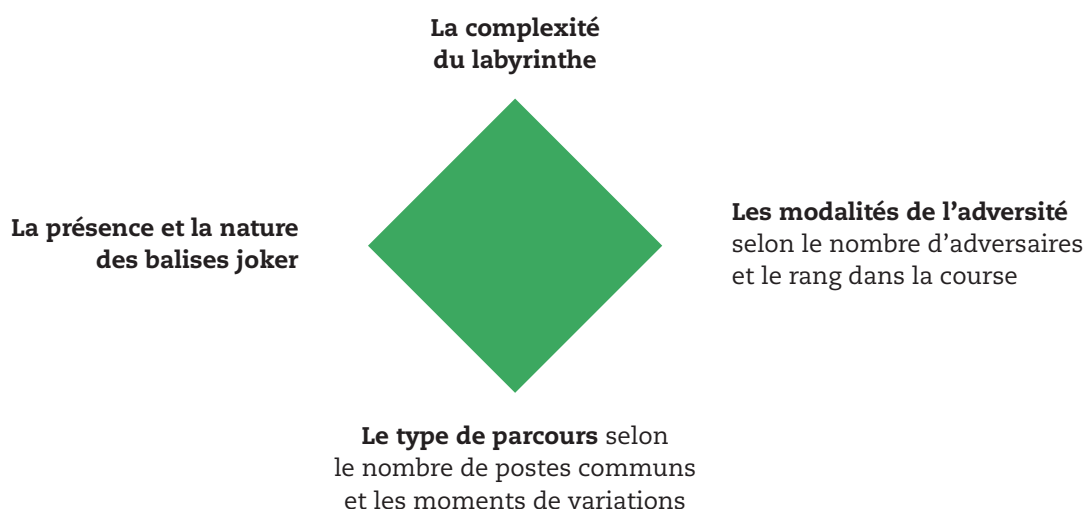
## Vidéo 2

# Les variables didactiques

Pour simplifier ou complexifier l'activité de l'élève dans la **Course au contact**, l'enseignant joue avec quatre variables didactiques :

- Le niveau de complexité du labyrinthe,
- les modalités de l'adversité, en modulant le nombre d'adversaires et le rang de chaque orienteur dans la course, pour le placer en situation de meneur ou de suiveur,
- le type de parcours, en jouant sur le nombre de postes communs, les moments des variations et la connaissance ou non par les coureurs de ces variations dans l'ordonnancement des postes,
- enfin la présence et la nature des balises joker.

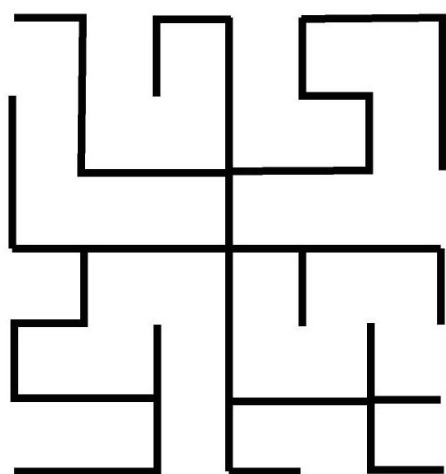
Au début de la séquence, l'orientation est simple. Le coureur peut prendre de nombreuses informations sur ses adversaires. Progressivement, le temps de décentration disponible diminue et le nombre d'informations à traiter augmente.



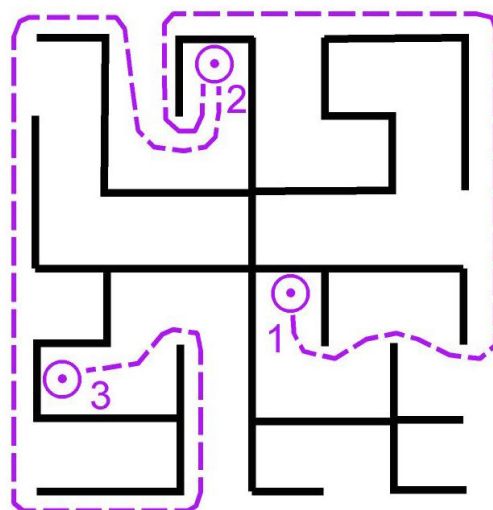
## LA COMPLEXITÉ DU LABYRINTHE

La forme du labyrinthe, évolutif au cours du cycle, est un outil pour faciliter ou limiter les temps d'observation de ses adversaires.

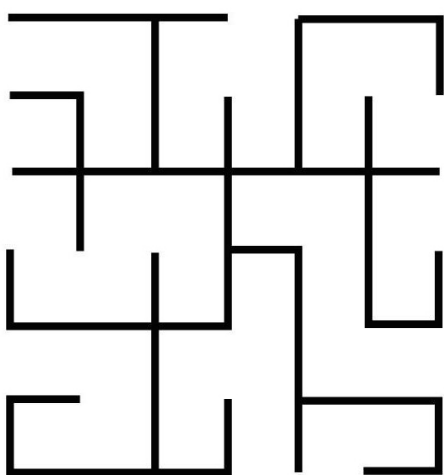
Dans un premier temps, l'enseignant propose un **labyrinthe à cases**. Chaque porte est une impasse qui ne conduit qu'à un ou deux postes. L'entrée et la sortie dans le labyrinthe constituent les moments clé à observer pour le suiveur. Entre les balises du labyrinthe, le coureur effectue des courses de contournement faciles à suivre.



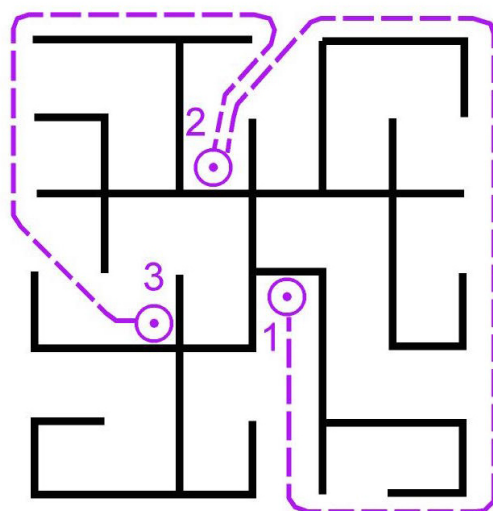
Labyrinthe à cases



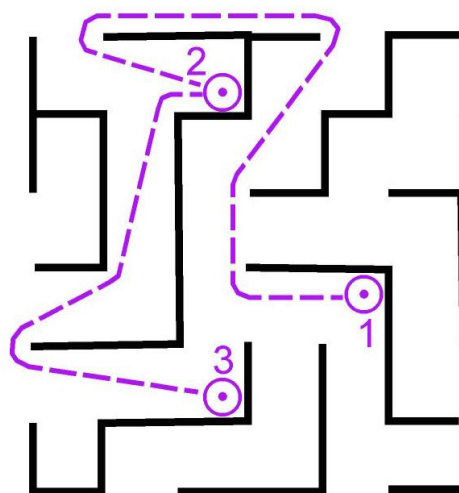
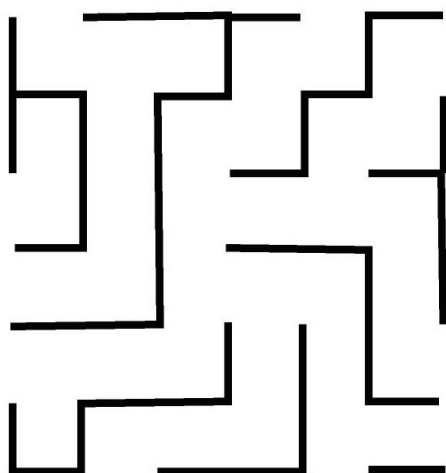
Un **labyrinthe à recoins** présente toujours des culs-de-sac mais dispose de plus d'entrées différentes. Chacune des portes peut desservir trois postes ou plus. La part des trajets qui s'effectuent à l'intérieur du labyrinthe augmente. Davantage d'informations sont à prendre en compte.



Labyrinthe à recoins

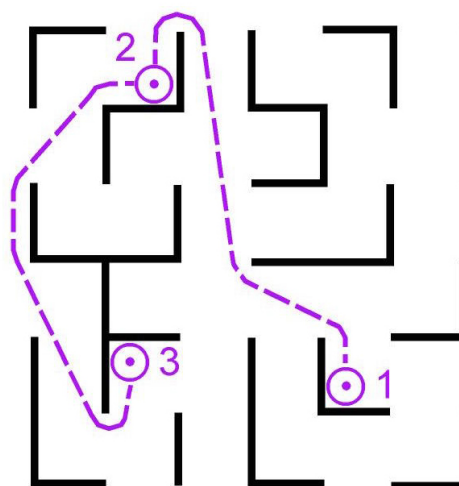
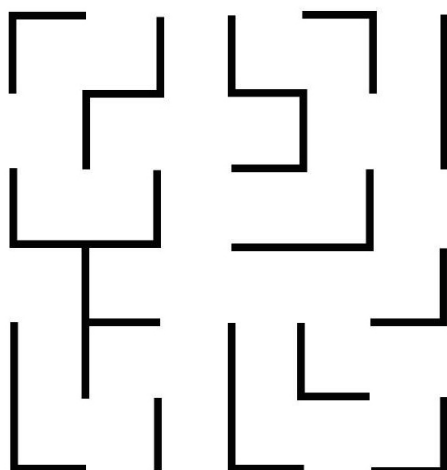


Ensuite le coureur évolue dans un **labyrinthe à couloirs** qui sollicite de nombreux déplacements intérieurs en zigzag. Plus d'emplacements de postes sont possibles. Le nombre de balises leurres augmente. La concentration du coureur doit être plus souvent maximale. Les temps de décentration sur ses adversaires se réduisent.



Labyrinthe à couloirs

Enfin en construisant un **labyrinthe à circulation**, avec de longs déplacements à travers le labyrinthe, plusieurs choix d'itinéraires possibles et des balises plus proches les unes des autres, l'enseignant oblige le coureur à rester en permanence concentré sur sa lecture carte/terrain pour réaliser les boucles intérieures sans faute.



Labyrinthe à circulation

## LES MODALITÉS DE L'ADVERSITÉ

L'enseignant peut également jouer sur le nombre d'adversaires à surveiller et sur la position de chaque orienteur dans la course.

Tout d'abord, en duel, le coureur apprend à alterner les regards entre sa carte, son adversaire situé souvent à proximité et la zone vers laquelle il se dirige.

Dans un deuxième temps, confronté à deux adversaires, en départs légèrement décalés, le coureur endosse alternativement le rôle de leader « meneur » quand il ouvre la course et le rôle de suiveur « copieur » quand il part après. Il peut ainsi déterminer sa distance optimale de marquage.

Ensuite, l'augmentation du nombre d'adversaires offre une configuration plus riche (avec de fréquentes opportunités pour prendre des informations sur le parcours) mais aussi plus complexe (avec la gestion simultanée des deux opérations à mener : s'enrichir des concurrents devant et distancer ceux qui suivent). Plus d'informations sont à traiter et plusieurs stratégies sont à combiner.

## LE TYPE DE PARCOURS

Le nombre de balises communes, le placement des variations dans le parcours et la communication aux coureurs de ces variations, moments clef de la course, modifient l'activité de l'orienteur dans une course au contact.

L'enseignant peut aussi jouer sur le temps disponible pour concevoir une stratégie de course : soit les élèves retournent leur carte au signal de départ, soit ils disposent d'un temps de lecture préalable.

## LES BALISES JOKERS

La mise en place de balises joker qui peuvent annuler une erreur de poinçonnage ou remplacer un des postes du parcours permet d'élaborer des stratégies plus complexes de création d'incertitude pour ses adversaires.

La forme de pratique scolaire *Course au contact* se construit progressivement lors des toutes premières leçons et constitue le cœur de notre enseignement sur le thème d'étude 5 « Gérer ». En cours de cycle, le jeu avec les variables didactiques permet de cibler les différents paramètres mobilisés par les élèves pour progresser et réussir.

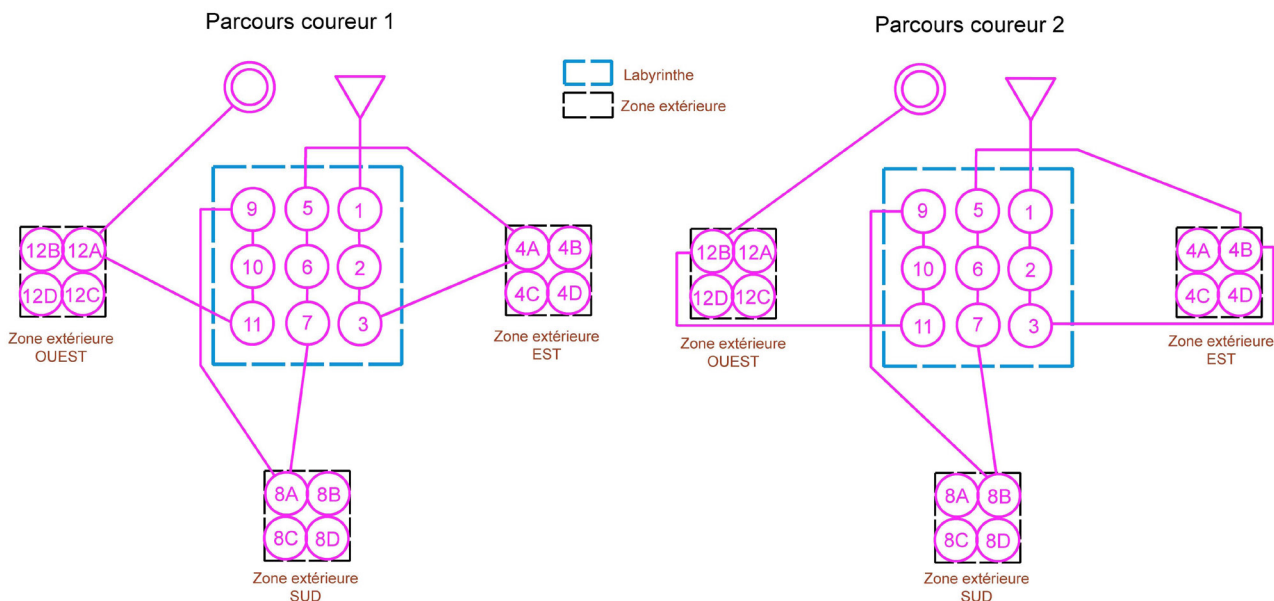
## PROPOSITION DE PLANIFICATION D'UN CYCLE D'ENSEIGNEMENT SUR LE THÈME « GÉRER »

### TEMPS 1 : COURSE EN DUEL

Courses en un contre un, avec des binômes constitués par vitesse de course. Compétition en trois manches.

Pour chaque manche, douze postes sont à poinçonner dans l'ordre (trois boucles enchaînées de trois balises dans le labyrinthe suivies d'une balise en zone de relance extérieure).

Les circuits conduisent les coureurs systématiquement vers les trois mêmes postes dans le labyrinthe puis les emmènent vers un poste extérieur différent mais dans la même zone de relance.



Lors de la première manche, le départ est simultané. Pour la deuxième manche, le vainqueur part meneur avec son avance de temps réalisé en première manche. Pour la troisième, le vainqueur part suiveur avec pour handicap l'écart créé précédemment.

Ils évoluent dans un labyrinthe à case. Plusieurs entrées sans issue dont chacune permet d'accéder à un ou deux postes. L'entrée et la sortie dans le labyrinthe constituent les moments clé à observer pour le suiveur. Les courses de contournement entre les balises du labyrinthe permettent à la fois de préparer la suite de son parcours et de surveiller son adversaire.

*Le coureur apprend à alterner les regards entre sa carte, son adversaire situé souvent à proximité et la zone vers laquelle il se dirige. Il endosse les rôles d'orienteur « meneur » quand il est devant à devoir mener le cheminement et de suiveur « copieur » quand il est devancé. Chacun peut déterminer sa distance optimale de marquage. L'orienteur apprend à moduler son allure entre l'extérieur et l'intérieur du labyrinthe.*

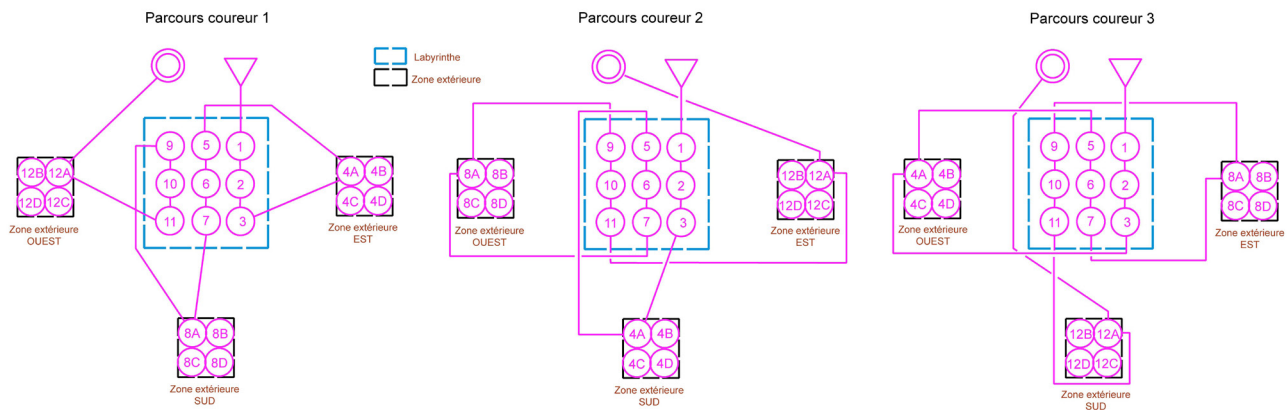
*Il découvre les moments où il dispose de temps pour jeter des regards sur son adversaire et ceux où il doit se centrer sur sa propre action. Au fur et à mesure des confrontations successives à des adversaires différents, il prend progressivement conscience de ses atouts et de ses difficultés : vitesse de déplacement, résistance à l'effort, rapidité de lecture, observation-mémorisation...*

## TEMPS 2 : COURSE AU CONTACT EN DÉPARTS DÉCALÉS

Courses entre trois élèves de niveau homogène d'orientation. Compétition en trois manches.

Pour chaque manche, douze postes sont à poinçonner dans l'ordre (trois boucles enchaînées de trois balises dans le labyrinthe suivies d'une balise en zone de relance extérieure).

Les circuits les conduisent dans le labyrinthe vers les mêmes postes dans le même ordre mais les boucles extérieures sont inversées : les balises sont communes mais décalées dans le temps, ce qui offre un objet d'observation et de mémorisation différent.



Les départs sont décalés de dix secondes. L'ordre des départs évolue pour qu'au cours des trois manches, chaque élève soit confronté aux trois situations possibles dans une course au contact (à la place de leader, en position intermédiaire à la fois suiveur et meneur, et en dernier).

Ils évoluent dans et autour d'un labyrinthe à recoins : toujours des culs-de-sac mais plus de portes d'entrée différentes et avec plus de postes dans chacune. Les moments clés sont toujours les entrées et les sorties, mais le temps d'observation est plus court et le regard doit être plus précis.

*Le coureur affine sa représentation de l'espace futur dans le temps moins sollicitant pour la gestion des tâches à réaliser dans l'espace présent.*

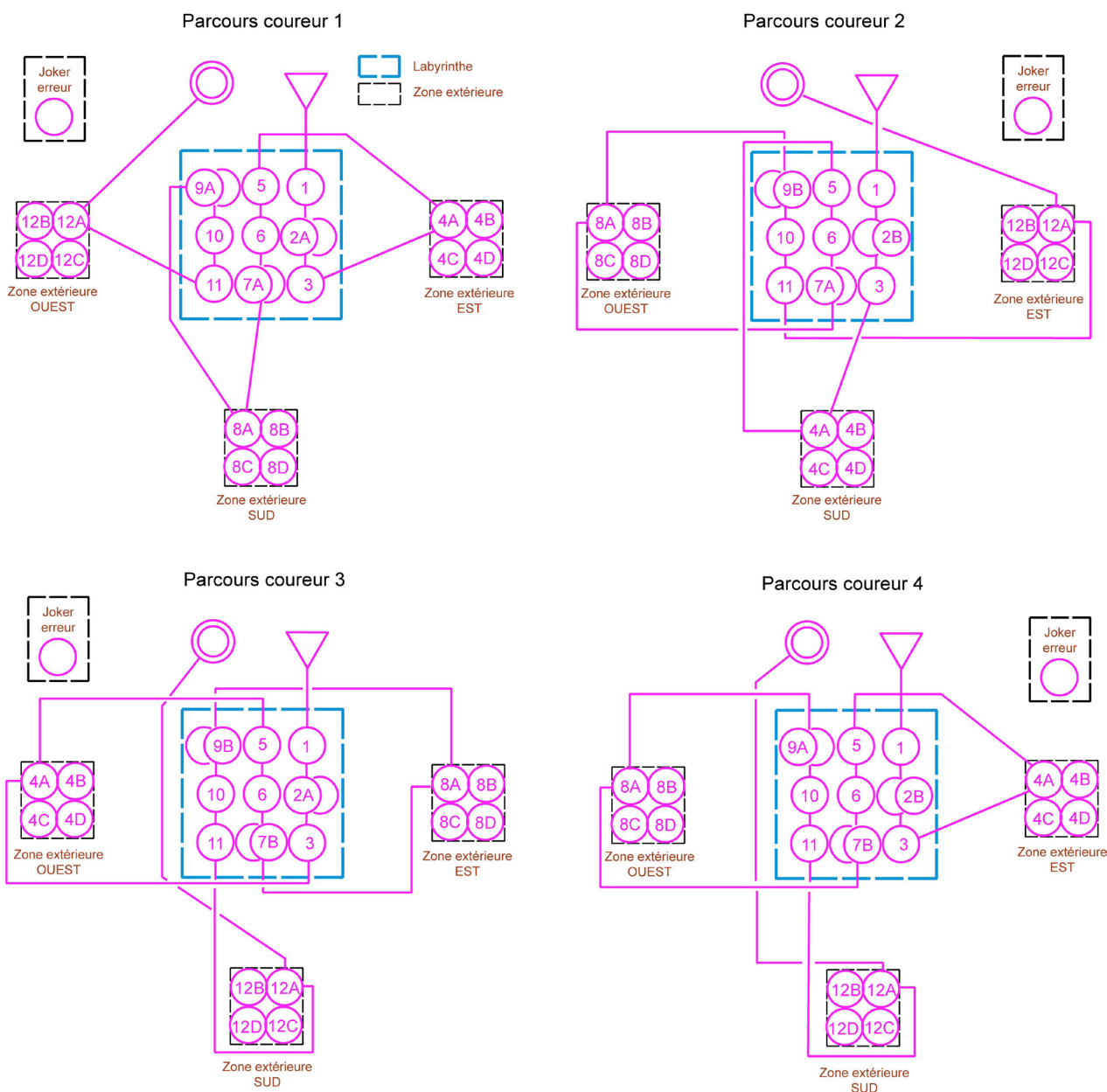


### TEMPS 3 : COURSE AU CONTACT AVEC BALISE JOKER

Courses entre quatre élèves de niveau homogène d'orientation en départ simultané. Compétition en trois manches.

Pour chaque manche, douze postes sont à poinçonner dans l'ordre (trois boucles enchaînées de trois balises dans le labyrinthe suivies d'une balise en zone de relance extérieure).

La construction d'un labyrinthe à couloir augmente le niveau de concentration nécessaire pour réaliser les boucles intérieures: plus de déplacements à travers le labyrinthe, plusieurs choix d'itinéraires, augmentation du nombre de leurres avec des balises plus proches... Des variations dans ces boucles et les multiples entrées rendent délicate la surveillance de ses adversaires dans cet espace.



Le coureur renseigne maintenant le scoreur avant chaque sortie vers la balise extérieure pour prendre connaissance de son rang dans la manche. Il peut ainsi adapter son comportement en fonction des circonstances de course: passer en vitesse maximale pour tenter de rejoindre un coureur devant, gérer son effort pour contrôler l'écart avec ses poursuivants...

L'introduction d'une balise joker, pour effacer une erreur commise, permet d'augmenter la prise de risque : accepter d'être en survitesse au risque d'une erreur puisqu'elle peut être annulée par le joker... Il s'agit néanmoins d'optimiser la prise de cette balise joker, de construire une stratégie pour aller la chercher au moment le plus opportun compte tenu du détour à effectuer pour l'atteindre.

Le coureur doit se détacher le plus rapidement possible de ces opérations monopolisantes afin de dégager des moments d'observation des espaces lointains sur ses concurrents susceptibles d'évoluer à ces instants sur les boucles extérieures (objet privilégié d'observation). Le nombre d'adversaires offre ici plus d'opportunités à chacun de recueillir ces renseignements.

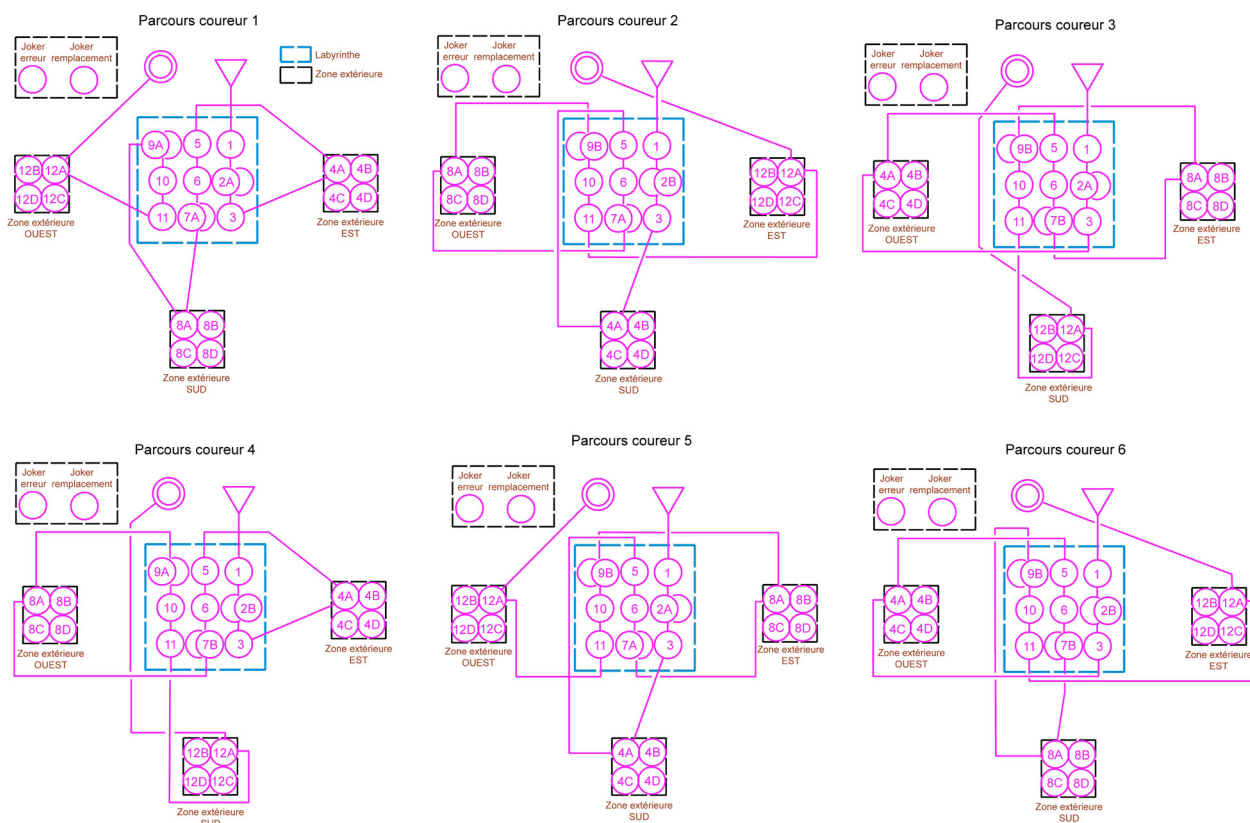
#### TEMPS 4 : COURSE AU CONTACT

Courses par groupes de six élèves, en cherchant à homogénéiser au maximum l'affrontement : handicap temporel pour certains, informations supplémentaires données à d'autres (connaissances des variations par exemple).

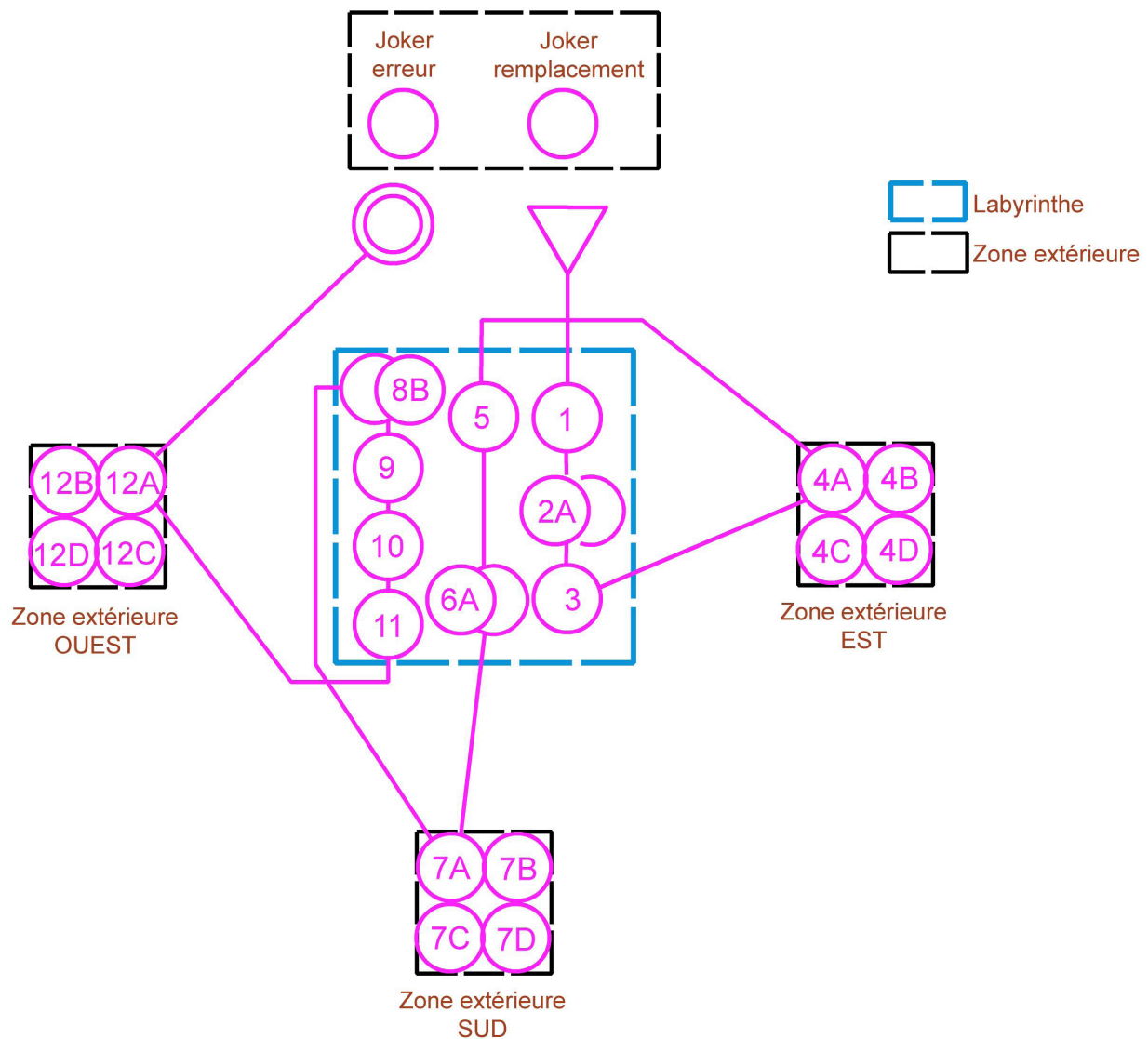
Compétition en trois manches. Pour chaque manche, douze postes sont à poinçonner dans l'ordre (trois boucles enchaînées de trois balises dans le labyrinthe suivies d'une balise en zone de relance extérieure).

Les coureurs évoluent dans un labyrinthe à circulation. Le niveau de concentration doit être souvent maximal : déplacements intérieurs nombreux et en zigzag, plus d'emplacements de postes possibles,... Un traçage avec variations intérieures et inversions de boucles extérieures limite la fréquence et la durée, donc la quantité des observations pertinentes possibles.

Un temps de lecture préalable au départ et la mise en place d'un joker pour remplacer un poste permettent d'élaborer des plans plus complexes d'optimisation de ses atouts (vitesse de course, lecture fine,...) ou de minimisation de la durée du parcours ou de création d'incertitude dans le groupe (démarquage complet, erreur volontaire, décalage dans le temps).



Le niveau d'incertitude du groupe peut augmenter avec un traçage de boucles intérieures inégales en temps et en nombre de postes. Des contraintes individuelles peuvent aussi être données : tirage au sort d'un moment de prise de joker, coefficient de valeur des manches, boucles communes...



*Le coureur doit rentabiliser toute opportunité de décentration sans pour autant que cela ne lui porte préjudice. Les regards doivent s'aiguiser pour recueillir des informations qualitatives.*

## VIDÉO 3

# Les conduites typiques

Dans une course au contact, les coureurs doivent réussir à assurer un parcours sans faute, en profitant des actions des coureurs meneurs et en évitant dans le même temps d'aider ses adversaires suiveurs.

Ils élaborent des stratégies à partir de questionnements ciblés.

Pourquoi aller chercher la balise joker ? Quand la poinçonner ?

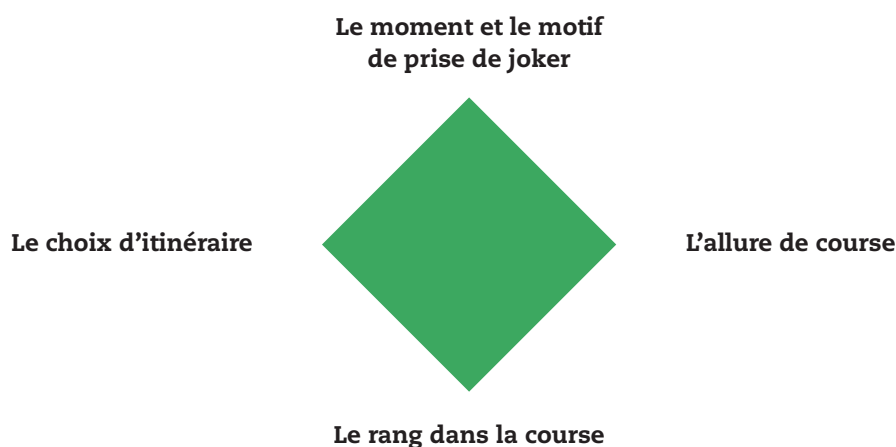
À quels moments accepter de mener la course ? Accélérer pour distancer ses adversaires ou ralentir pour observer leurs décisions ou même intentionnellement se laisser dépasser ?

Quel adversaire est-il pertinent de suivre ? Continuer son effort pour rester au contact ou renoncer à suivre pour assurer son orientation ou garder de l'énergie pour les manches suivantes ?

Quelles alternatives de cheminement pour créer du doute ou se démarquer de ses concurrents ?

Pour gérer la présence d'adversaires au contact, l'élève expérimente donc différentes stratégies en jouant avec quatre paramètres :

- Le moment et le motif de prise de joker,
- l'allure de course,
- son rang dans la course,
- et le choix d'itinéraire entre les postes.



Différentes conduites typiques dans la gestion d'adversaires au contact sont observables.

Les élèves des trois premiers profils sont rapidement contraints à uniquement assurer leur propre orientation à allure réduite. Ils subissent et ne peuvent pas planifier de stratégies de course.

Dans les deux profils suivants, les élèves réussissent à résister à la pression en se centrant sur leurs propres actions.

Ceux des quatre dernières catégories tirent profit des situations de jeux pour concevoir des stratégies de course, comme des feintes de poinçonnage, des détours intentionnels, des accélérations ou un passage tactique à la balise joker.

## SUBIR LA PRESSION TEMPORELLE

Le coureur se laisse happer par l'envie d'aller vite. Il grille des étapes de son processus d'orientation et, à plusieurs reprises, il doit s'arrêter longtemps pour se resituer.

## SUBIR LA PRESSION DE L'ADVERSAIRE

Le coureur, uniquement centré sur la surveillance de son adversaire proche, néglige sa propre course et finit par perdre le contact carte-terrain.

Il est alors contraint à des arrêts prolongés pour se recalculer.

## SUBIR L'ALLURE

Le coureur se met en survitesse en début de course et a des difficultés à tenir l'effort pendant la durée totale de la manche.

Il perd progressivement sa lucidité, des hésitations apparaissent alors dans son orientation, il fait demi-tour, il marque le pas.

## RÉSISTER À LA PRESSION TEMPORELLE

Le coureur réussit à esquiver la pression temporelle. Il ne s'occupe que de lui-même. Il gère sa course pour maintenir une allure optimale. Il est concentré sur son processus d'orientation, tête et corps inclinés.

Il sait alors construire un plan d'action individuelle simple, par exemple, remplacer le poste le plus loin par la balise joker, mais a tendance à exécuter ce projet systématiquement, sans adaptation aux circonstances de course.

## RÉSISTER À LA PRESSION DE L'ADVERSAIRE

Le coureur joue sur ses atouts. Il accepte par exemple de se faire légèrement distancer dans le labyrinthe afin d'assurer son orientation parce qu'il sait qu'il peut revenir en accélérant sur les extérieurs grâce à sa bonne vitesse de course.

Il est ici capable d'élaborer un plan a priori favorable et il sait aussi s'accorder le droit de l'annuler si les conditions ne sont pas réunies pour en tirer profit.

## EXPLOITER L'AFFRONTEMENT AVEC UN ADVERSAIRE DIRECT

En situation de suiveur, le coureur reste au marquage et s'enrichit du meneur du groupe. En situation de leader, il sait contrôler son adversaire direct, celui qu'il juge le plus dangereux, le plus proche de son niveau. Il gère son allure en le maintenant à une distance raisonnable sans fournir d'efforts démesurés. Il est capable de choisir au préalable une ou deux stratégies qui devraient permettre de faire la différence. Il peut s'adapter pendant l'action pour choisir le moment de leur exécution.

## EXPLOITER LE GROUPE

Le coureur cherche à exploiter le groupe. Le regard régulièrement au loin vers plusieurs zones, il s'enrichit des actions des membres du groupe qui le précèdent sur son itinéraire pour gagner du temps sans négliger les étapes d'orientation.

Même si sa vitesse de course est réduite, il est concurrentiel grâce aux erreurs évitées et au temps gagné.

## CRÉER DE L'INCERTITUDE POUR LE GROUPE

Le coureur crée de l'incertitude en se démarquant totalement du groupe. Il choisit par exemple de surprendre tout le monde en allant chercher d'emblée la balise joker.

## CRÉER DE L'INCERTITUDE POUR UN ADVERSAIRE DIRECT

Le coureur profite de chaque opportunité pour surveiller ses concurrents proches.

Il feinte, joue avec les variations, les erreurs volontaires, la prise du joker, pour dérouter ses adversaires.

Il fait par exemple le choix intentionnel d'un itinéraire différent de celui de ses adversaires directs sur un même partiel inter-postes. Il réalise une sortie de poste à l'opposé de la direction logique à prendre, pour susciter le doute. Il oublie volontairement une balise dans le labyrinthe pour décrocher un suiveur gênant.

Il laisse mener son adversaire jusqu'au dernier partiel et le distance en vitesse de course dans la ligne droite finale.

À ce niveau, l'orienteur possède plusieurs plans d'action et intègre les signaux qui permettent de privilégier l'une de ses stratégies.

---

## Vidéo 4

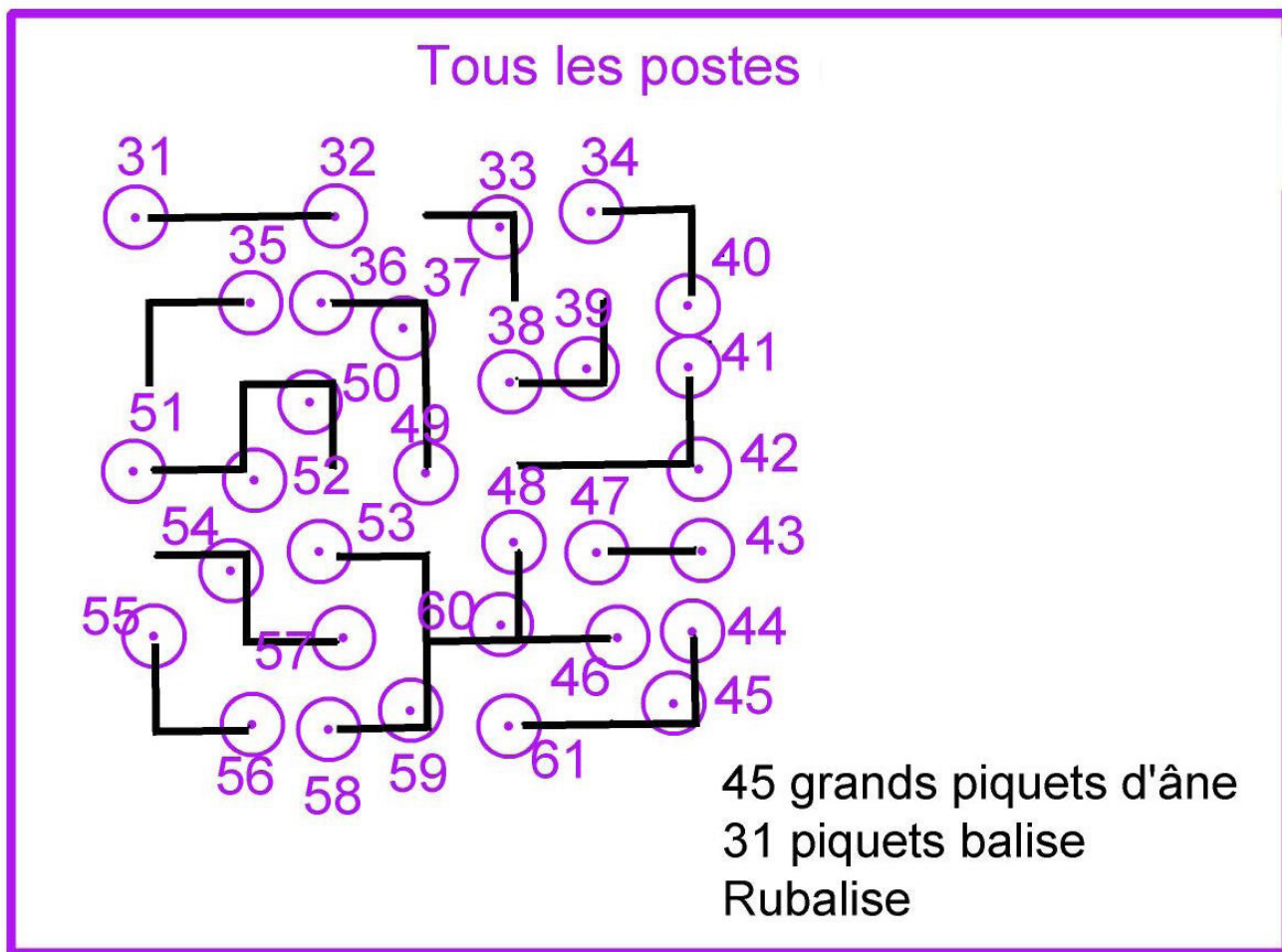
# La pose du labyrinthe

---

Pour la *Course au contact*, l'installation du dispositif matériel, de la construction du labyrinthe à la mise en place des balises, est entièrement réalisée par les élèves en début de leçon.

## LA ZONE DE POSE ET LE MATÉRIEL

Dans l'espace réservé au labyrinthe est implanté un quadrillage (8x8) de repères permanents utilisés pour le marquage des terrains sportifs en herbe.

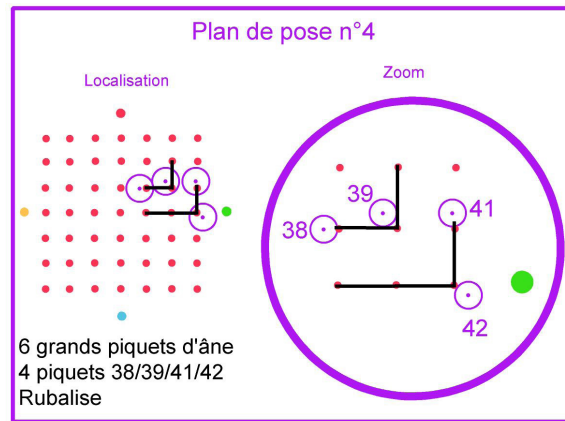
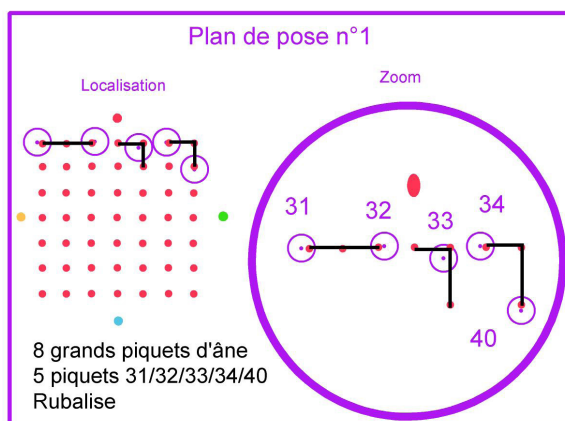


Le labyrinthe est créé avec de la rubalise tenue par des piquets de clôture électrique auto-isolants avec système d'enfoncement étrier utilisés normalement pour le parcellement de chevaux (création d'enclos temporaires).

Les balises sont réalisées avec le même type de piquets, numérotés, sur lesquels sont fixés soit des pinces avec poinçon, soit des boîtiers électroniques. Une jupe d'orientation peut être ajoutée sur les piquets balises pour les rendre plus repérables.

Chaque groupe de 2 élèves dispose d'un plan de pose avec une mini zone à installer. Le nombre de piquets à prendre et les numéros des balises sont indiqués sur le plan.

Quatre plots de couleur sur les côtés du carré permettent d'orienter son plan et de situer sa zone de pose.



## LES ÉTAPES DE POSE

La première étape de la pose consiste à planter dans sa zone un piquet sur chaque point du quadrillage. En deuxième étape, les élèves relient ces piquets avec de la rubalise pour dessiner les formes du plan de pose.

Enfin, ils posent les piquets numérotés avec boîtier électronique et jupe à l'emplacement des postes indiqués sur la carte. Ces balises doivent être précisément situées sur le point figurant au centre du cercle.

L'enseignant peut aisément au fur et à mesure de l'installation vérifier les formes du labyrinthe et contrôler la qualité de pose des balises (emplacement et numéro).

Intégré à la leçon, le temps de création du labyrinthe avec la mise en place de toutes les balises est inférieur à 15 minutes.

---

# Historique de création de la forme de pratique scolaire - Thème 5 « Gérer »

---

## COURSE AU CONTACT

### DATE DE CRÉATION

2011

Contexte : enseignement scolaire collège

Concepteur : Gautier Flandrin

### ACTUALISATION

2013-2014

Contexte : groupe de production et de formation sous l'égide de l'IA-IPR EPS Lille

Pilote : Gautier Flandrin

Membres du groupe : Bruno Verneau, Jérôme Czerniak, Yannick Carouille, Nicolas Trousson, Sébastien Bultel

### FINALISATION WEB DOC

2016

Auteurs : Gautier Flandrin, Bruno Verneau, Jérôme Czerniak