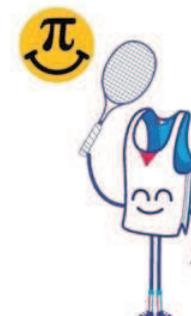


JOUR 4  
ENIGME 4

CYCLE 3  
NIVEAU 1 à 4

+

LES COURSES D'ORIENTATION





### Les courses d'orientation :

Cette discipline est un sport de pleine nature, qui se pratique généralement dans la forêt, sous la forme d'une course à pied. Les orienteurs, armés d'une boussole et d'une carte, doivent effectuer le circuit de leur choix pour rejoindre, dans un ordre imposé, différentes balises, et ce le plus vite possible !



4

### Histoire de la course d'orientation :

La course d'orientation trouve son origine au XIX<sup>ème</sup> siècle en Scandinavie, en tant qu'exercice militaire. Cette activité se développe aussi chez les civils, qui organisent des compétitions en Norvège dès 1897. Puis, avec l'apparition de la boussole en 1930, et sa pratique en scoutisme, la course d'orientation se popularise et s'étend à d'autres pays. Elle devient un phénomène international dans les années 60, avec l'essor des activités de plein-air, jusqu'à faire partie des disciplines reconnues sports olympiques en 1977.

### Adaptations de la course d'orientation avec les âges :

Depuis ses début, la course d'orientation a évolué, les règles se multiplient et se précisent. Pour les championnats du monde, quatre compétitions sont organisées : sprint, moyenne distance, longue distance et relais.

Les orienteurs ont à leur disposition plusieurs outils bien définis : une boussole, une carte du terrain, la définition des postes (balises), et une montre. Le premier arrivé à la dernière balise, en ayant passé dans le bon ordre toutes les précédentes, a gagné ! De nos jours, les courses d'orientation peuvent se pratiquer non plus uniquement à pied, comme à leurs débuts, mais aussi à VTT ou à ski.





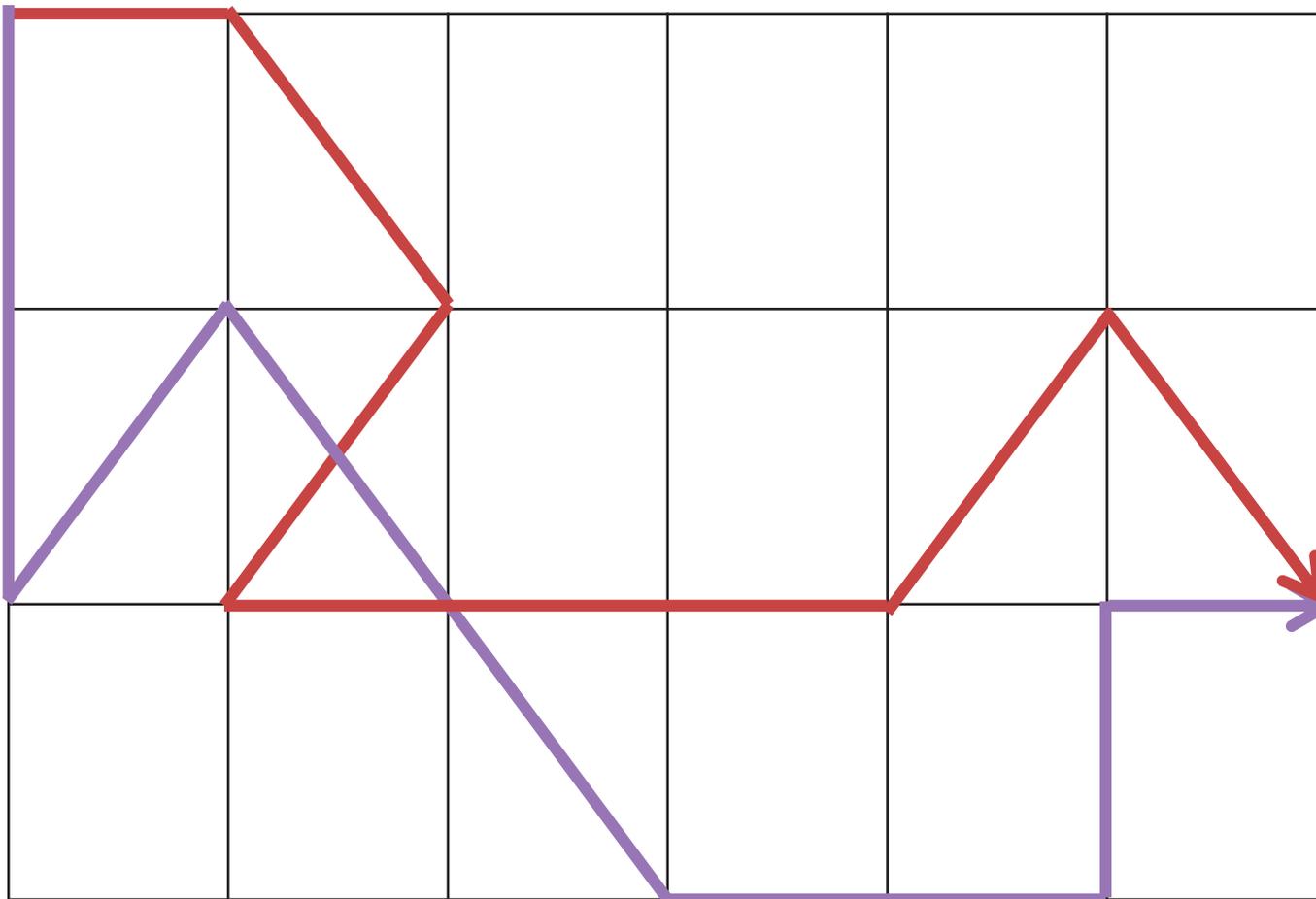
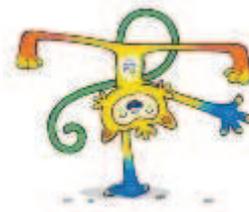


# LES COURSES D'ORIENTATION

C3

N1

Voici les deux parcours réalisés par Surya :



Distance du premier parcours en cm :

.....

Distance du deuxième parcours en cm :

.....

Quelle est la distance totale parcourue par Surya en cm ?

..... cm

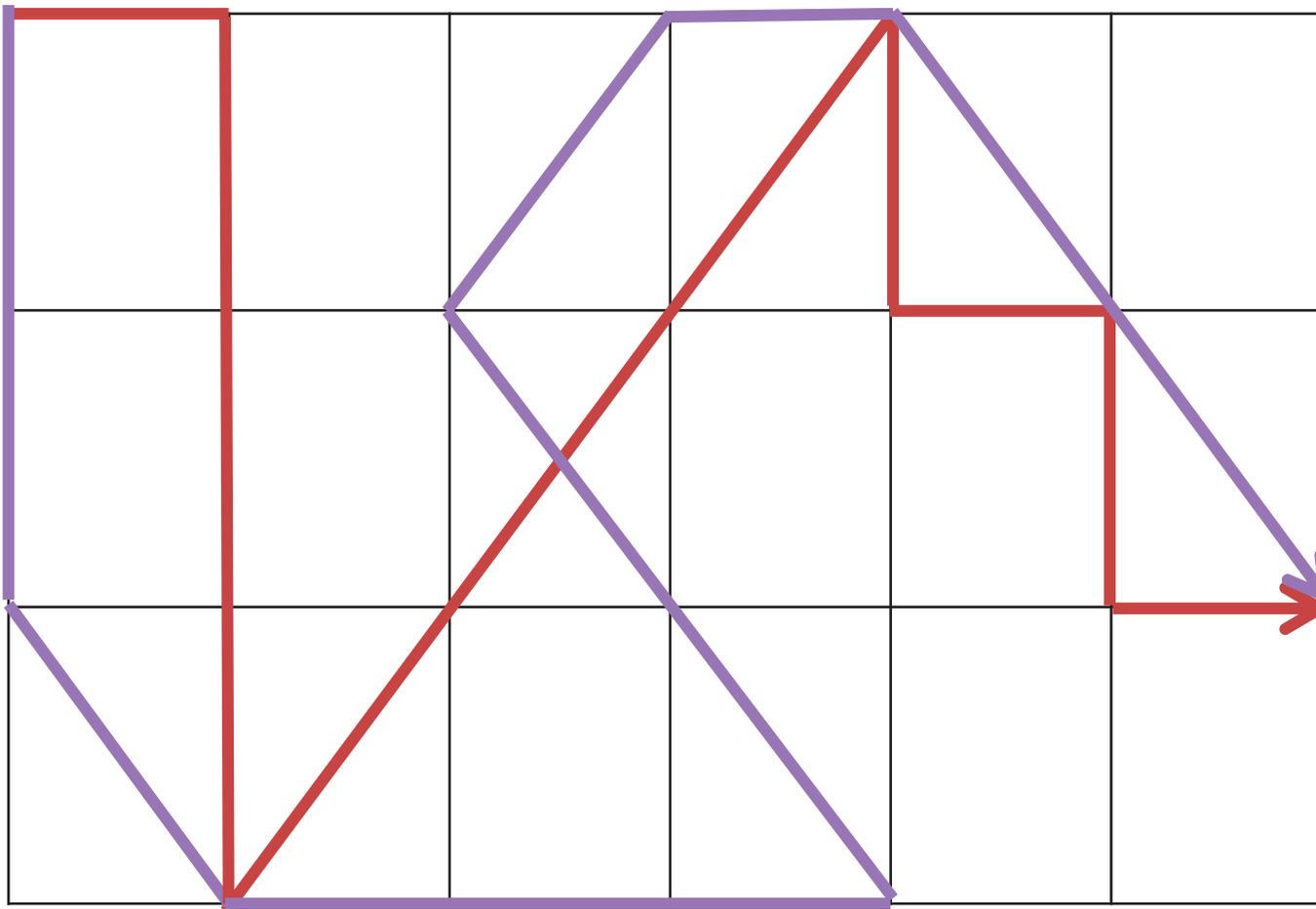


# LES COURSES D'ORIENTATION

C3

N1

Voici les deux parcours réalisés par Yannick :



Distance du premier  
parcours en cm :

.....

Distance du deuxième  
parcours en cm :

.....

Quelle est la distance  
totale parcourue par  
Yannick en cm ?

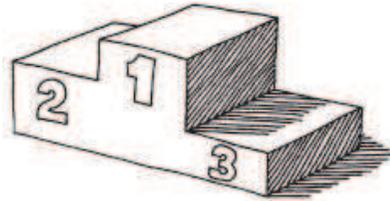
..... cm



# LES COURSES D'ORIENTATION

C3

N1



## PODIUM pour la quatrième épreuve

Recopie la longueur des deux parcours réalisés par chacun des athlètes :

Laure ( ..... )

Surya ( ..... )

Yannick ( ..... )

L'athlète, qui remporte cette épreuve, est l'athlète qui a réussi l'épreuve en parcourant la distance la plus courte.

Qui a gagné cette épreuve ?

.....

