

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 XIXème 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.





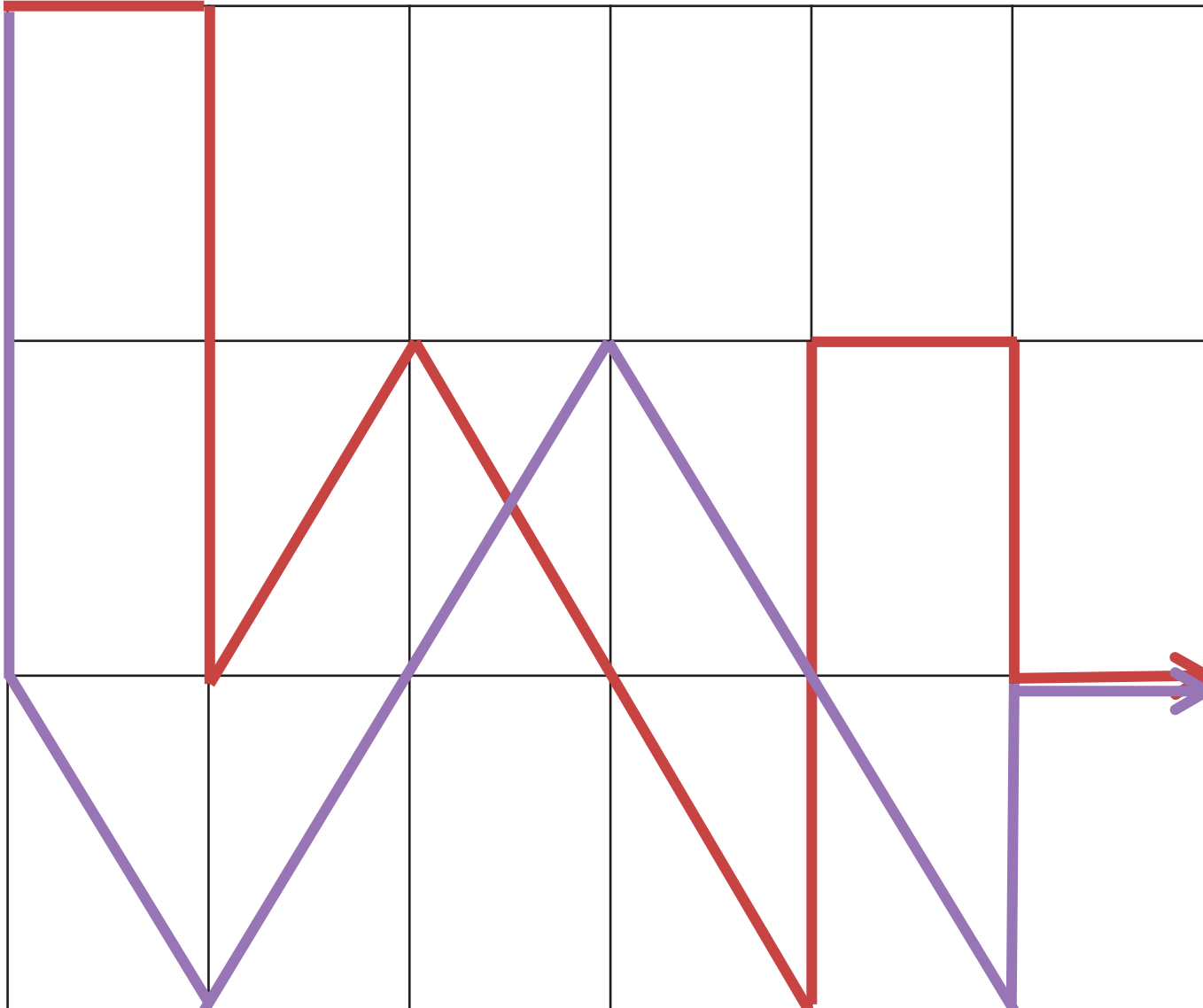
LES COURSES D'ORIENTATION



C3

N3

Voici les deux parcours réalisés par Laure :



Distance du premier parcours

:

.....

Distance du deuxième parcours :

.....

Quelle est la distance totale parcourue par Laure sur le plan ?

.....

Sachant qu'1 cm sur le plan représente 200 m sur le terrain, quelle est la distance parcourue par Laure sur le terrain ?

.....

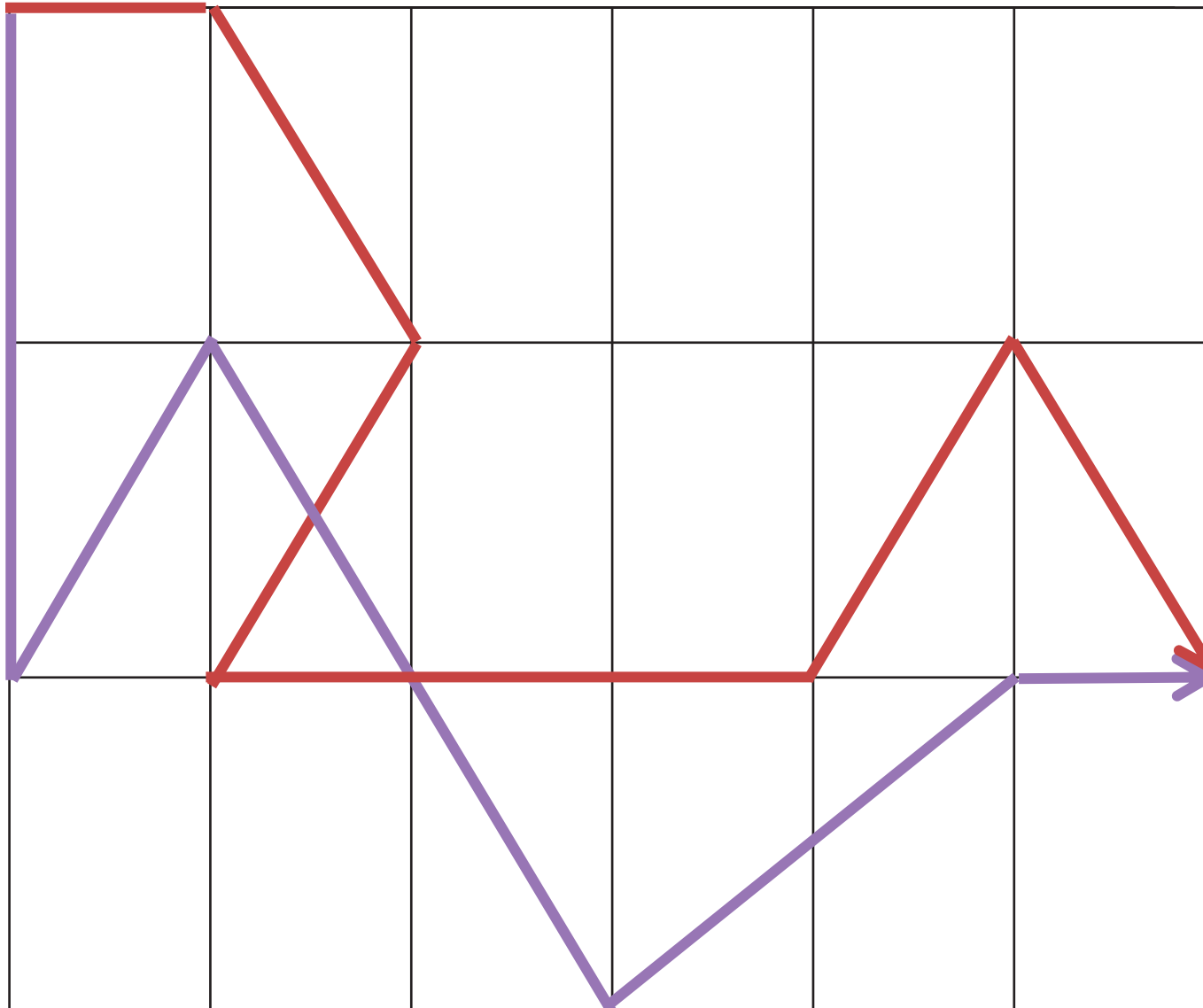


LES COURSES D'ORIENTATION

Voici les deux parcours réalisés par Surya :



C3
N3



Distance du premier parcours

:

.....

Distance du deuxième
parcours :

.....

Quelle est la distance totale
parcourue par Surya sur le
plan ?

.....

Sachant qu'1 cm sur le plan
représente 200 m sur le terrain,
quelle est la distance
parcourue par Surya sur le
terrain ?

.....

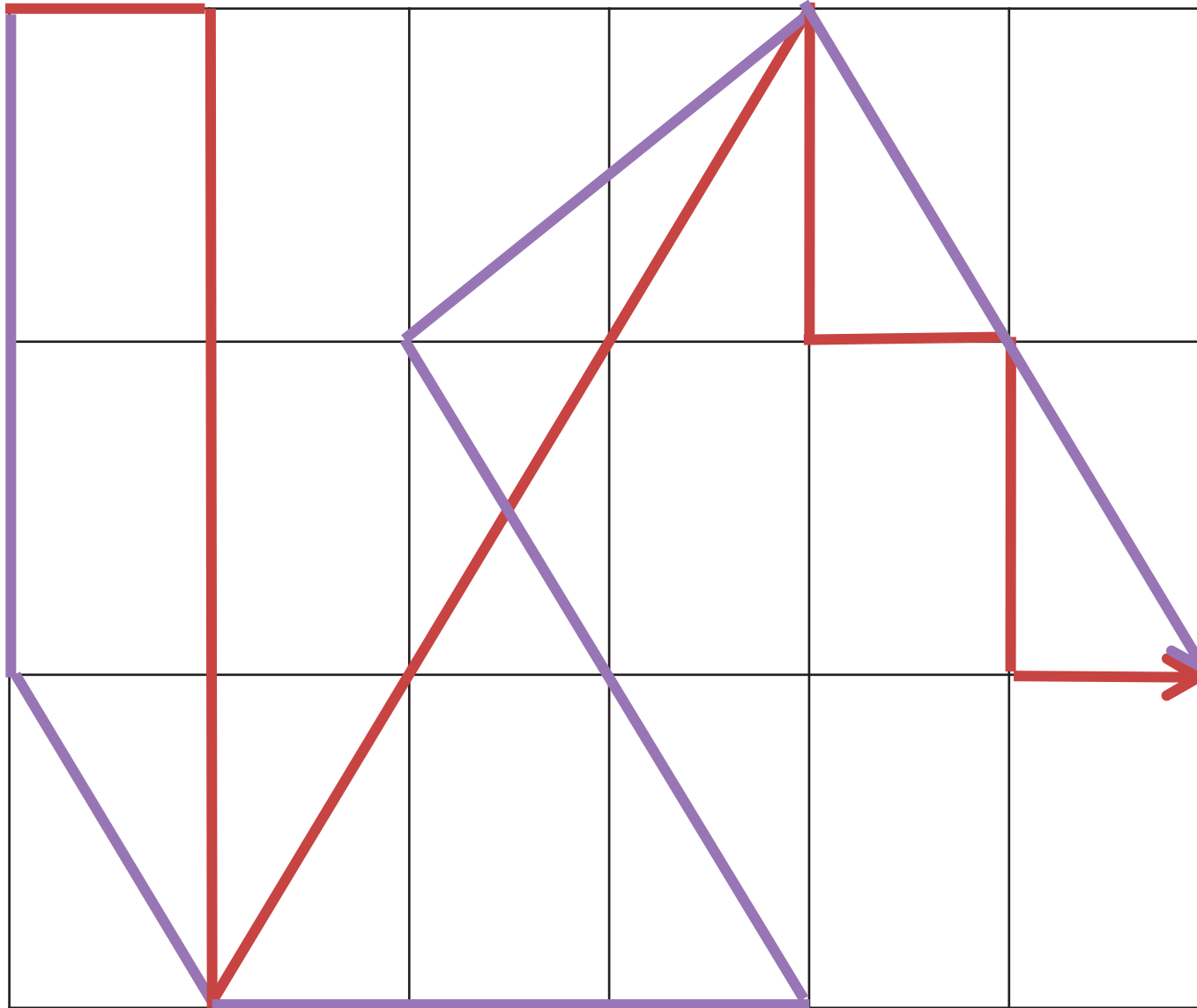


LES COURSES D'ORIENTATION

Voici les deux parcours réalisés par Yannick :



C3
N3



Distance du premier parcours

:

.....

Distance du deuxième
parcours :

.....

Quelle est la distance totale
parcourue par Yannick sur le
plan ?

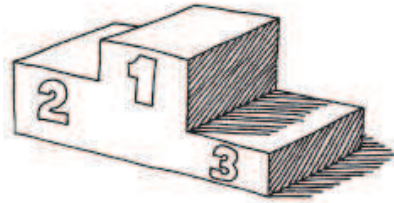
.....

Sachant qu'1 cm sur le plan
représente 200 m sur le terrain,
quelle est la distance
parcourue par Yannick sur le
terrain ?

.....

+

LES COURSES D'ORIENTATION



C3

N3

