



# Course d'orientation – Orientation

## S'orienter à skis

### Exercices dans le labyrinthe de CO à skis

Ces exercices mettent en pratique l'orientation de la carte en CO à skis. Ce sont des exercices à sec, l'athlète est seulement en course virtuellement. C'est pourquoi ces exercices peuvent également être bien intégrés à un entraînement en salle.

Ces exercices mettent l'accent sur les niveaux de compétences suivants :

- K1.3 ... prendre la bonne direction à l'aide de la carte correctement orientée.
- R2.1 ... reconnaître les potentiels choix de cheminements.
- R4.2 ... mettre en pratique le cheminement choisi

Lors d'une CO à skis, il n'est pas possible de marquer son emplacement actuel à l'aide de la boussole ou du pouce – à l'inverse de la course d'orientation à pied. Est-il possible de tracer un chemin sans placer son pouce à son emplacement actuel, en tournant seulement la carte et par un simple contact visuel?

Pour augmenter la difficulté, les exercices peuvent également être complétés en marchant.

Bien entendu, ces exercices peuvent également être exécutés sur un véritable réseau de postes ou être reproduits à la craie ou à la sciure de bois.



Sur la page d'accueil des exercices supplémentaires, les documents suivants peuvent être téléchargés :

- Images des extraits de cartes
  - Réseau de postes A-M
  - Parcours A, B et C
  - Réseau de pistes avec lignes
  - Réseau de postes
  - Description du cheminement
  - Description du cheminement, solutions
- Fichiers OCAD pour personnaliser vous-même les exercices:
  - Parcours labyrinthe de CO à skis.ocd
  - Carte labyrinthe de CO à skis.ocd

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

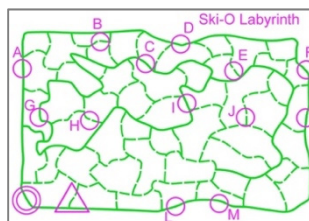
E2

M

## Lecture de carte



Carte «Réseau de postes A-M»



Les postes sont à prendre le plus rapidement possible dans l'ordre alphabétique. Le pouce ou la boussole ne devrait, pour ce faire, pas être employé pour marquer l'emplacement actuel sur la carte. La carte sera toujours orientée dans la direction de course.



Suis-je parvenue à visualiser mon emplacement sans utiliser le pouce?  
Ai-je toujours tenu la carte orientée dans la direction de course?



Qui est capable d'écrire un mot avec les postes? Par exemple: Départ – B – A – D – Arrivée. Es-tu également parvenue à le faire en faisant un tour sur toi-même à chaque embranchement?

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

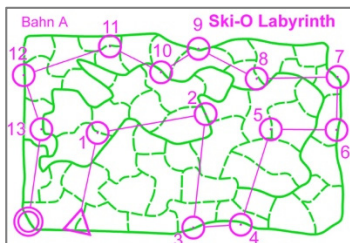
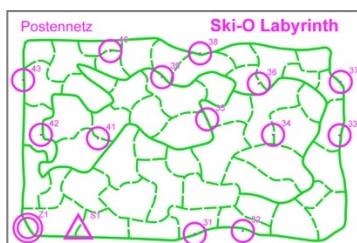
E2

M

## Exercice avec partenaire – avec parcours



Cartes «Réseau de postes», «parcours A», «parcours B», «parcours C»



A reçoit une carte avec un parcours. B reçoit une carte avec le réseau de postes. A explique la progression sur le parcours «suivre la piste, tourner à droite/à gauche». A oriente toujours la carte dans le sens de déplacement actuel. B tente de suivre le parcours sur la carte et indique quand elle arrive à un poste.



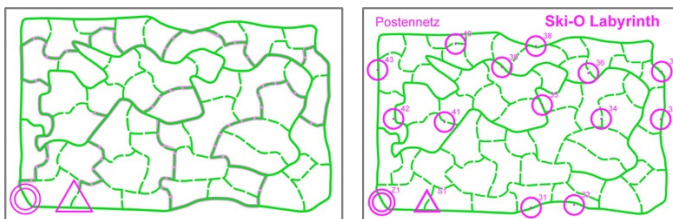
A: Ai-je toujours orienté la carte correctement et dit gauche/droite en fonction de mon sens de déplacement ?

B: Ai-je aussi toujours orienté la carte correctement ? Ai-je réussi à suivre A ?

## Exercice avec partenaire en suivant une ligne



Carte «Réseau de pistes avec lignes» et «Réseau de postes»



A reçoit une carte «Réseau de pistes avec lignes». Elle explique à sa partenaire comment elle compte suivre la ligne violette pour se rendre du départ à l'arrivée. Attention, juste après le départ, on doit faire une fois le même chemin en sens inverse. B reçoit une carte «Réseau de postes», tente de suivre le parcours sur la carte et indique quand elle arrive à un poste. B **note les numéros de postes** ou les **mémorise** afin de pouvoir les contrôler à la fin.



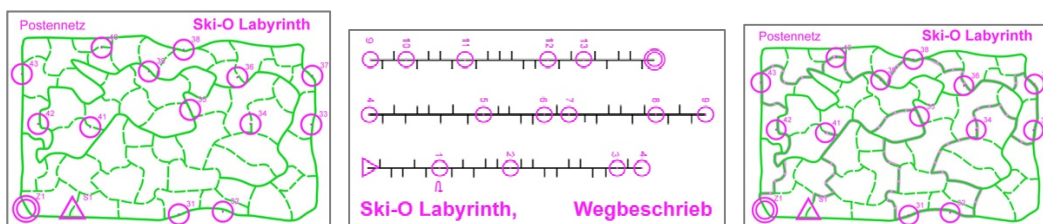
A: Ai-je toujours orienté la carte correctement et dit gauche/droite en fonction de mon sens de déplacement?

B: Ai-je aussi toujours orienté la carte correctement? Ai-je réussi à suivre A? Ai-je eu besoin de marquer mon emplacement sur la carte avec mon pouce ou est-ce que c'est allé sans le pouce?

## Description du cheminement



Carte «Réseau de postes» et «Description du cheminement»; s'y ajoute «Description du cheminement, solutions» pour le contrôle.



Sur la carte «Réseau de postes», le parcours doit être effectué selon la description du cheminement. En lisant la description du cheminement, les traits à angle droit sont à considérer comme des jonctions. Si le trait est tourné vers la gauche, il faudra prendre l'embranchement de droite. La description du cheminement est à lire dans le sens de la direction de course.



Ai-je toujours orienté la carte correctement et pris les bons embranchements ?