



# Course d'orientation

SPORT D'ORIENTATION EN PLEINE NATURE

La course d'orientation (CO) est un sport où les pratiquants utilisent une carte (échelle de la carte : 1/5000 (1 cm sur la carte = 50 m sur le terrain)) et une boussole pour trouver leur itinéraire dans le but de rallier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli. Les orienteurs ne comptent que sur eux même pour choisir leur itinéraire entre les points de passage. Celui qui réalise le meilleur temps gagne !

.....

**Bénéficiaires :** adultes et enfants avec et sans invalidité.

.....

## Un kit complet contient:

- › Boussole
- › Balise
- › Puce électronique, ou poinçonner un carton de contrôle
- › Carte modèle
- › Règle de traçage
- › Sifflet

.....

**PRIX:** 65,00 - 750,00€

## Mot-clé

ÉDUCATION ENVIRONNEMENTALE

PÉDAGOGIE FORESTIÈRE

CONSTRUCTION D'ÉQUIPE

GAMIFICATION

INCLUSION

INVALIDITÉ

BAINS DE FORET

THÉRAPIE FORESTIÈRE

SPORT EN PLEIN NATURE

RÉSEAUTER AVEC DES ENTREPRISES

RÉSEAUTER AVEC DES ÉCOLES



## Comment l'utiliser

Comme un jeu de piste, il s'agit de découvrir des balises en suivant l'itinéraire de son choix grâce à une carte spéciale d'orientation et éventuellement une boussole. Le tout le plus rapidement possible.

Pour attester de votre passage, vous devez à chaque balise marquer votre passage à l'aide d'une puce électronique, ou poinçonner un carton de contrôle (ou votre carte) et faire valider les résultats par l'organisateur à votre arrivée.

### Différents types d'exécution :

- › **Départs échelonnés**, formule classique où les athlètes démarrent à quelques minutes les uns des autres.
- › **Le relais**, course dans laquelle les seconds coureurs ne prennent le départ qu'à l'arrivée du premier coureur, le temps est ajouté au classement.
- › **Courses chronométrées**, courses dans lesquelles les concurrents disposent d'un maximum de temps pour trouver le plus de points de contrôle possible.
- › **Séquence libre**, compétition dans laquelle l'ordre de recherche des balises n'a pas d'importance, les concurrents choisiront la séquence qu'ils jugent la plus courte.

### Les spécialités de la course d'orientation :

- › **CO à pied**
- › **CO à VTT**
- › **CO à ski**
- › **CO en raid**
- › **CO de précision** : une spécialité de la course d'orientation basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte. Elle s'adresse tout particulièrement aux personnes à mobilité réduite tout en restant également pratiquée par des « valides ».

## Bonnes pratiques

De nombreuses **entreprises** utilisent ce sport comme activité de **cohésion**, donc savoir qu'il existe une Forêt Modèle qui offre déjà des itinéraires structurés peut être un avantage pour la promotion du territoire forestier.

De même, les **écoles** utilisent ce sport comme méthode permettant aux élèves de vivre des journées en plein air qui leur permettent de **mettre en pratique ce qu'ils apprennent en cours** : lire une carte topographique, représentations à l'échelle du territoire, lire une légende, utilisation de la boussole, ils supposent l'acquisition d'un grand nombre de notions et d'enseignements. Mathématiques, géographie, sciences, enseignement technique, art et éducation physique pour n'en nommer que quelques-uns.

Devant prendre des décisions autonomes et rapides, vous développez une plus grande conscience de votre propre jugement; en outre, vous apprenez les règles d'une vie correcte dans le milieu naturel avec lequel vous entrez en contact et **consolidez une profonde conscience écologique**.

## Approfondissement



### SITES INTERNET

- › <https://www.fiso.it/>
- › <https://www.ffcorientation.fr/decouvrir/>



### VIDÉOS

- › <https://www.youtube.com/@manchesterdistrictorientee6410>
- › <https://www.youtube.com/@federationfrcoursedorientation>