

# FORMATION du COUREUR D'ORIENTATION



Course d'Orientation  
Fédération Française



Edition  
2012

FFCO  
Direction Technique Nationale

# FILIERE FORMATION

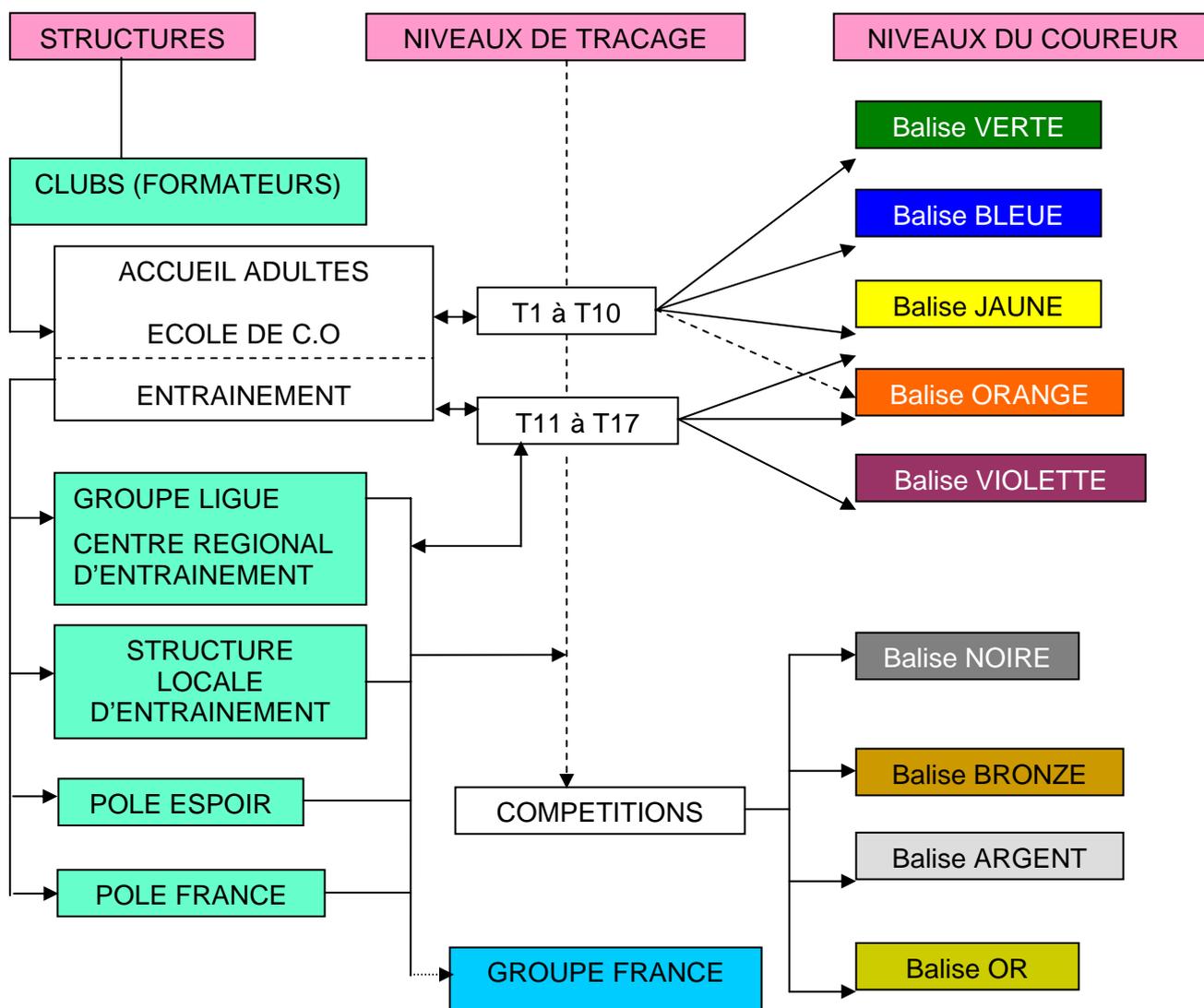
## DU COUREUR D'ORIENTATION

La structuration de notre filière de formation du coureur des jeunes jusqu'aux adultes est un élément essentiel pour donner une cohérence à cette formation et pour fixer des repères éducatifs à l'ensemble des animateurs et entraîneurs des clubs

Les objectifs sont de mettre en place :

- un programme éducatif pour les écoles d'orientation : voir document « écoles d'orientation - enjeux et programmes éducatifs »
- une méthode d'apprentissage et d'évaluation allant des écoles d'orientation aux filières d'accès au HN, outil et repère essentiels pour les dirigeants, coureurs, éducateurs et entraîneurs

### DE L'APPRENTISSAGE A LA COMPETITION



# LES BALISES DE COULEUR

Ces balises de couleur s'inscrivent dans une logique d'apprentissage de la course d'orientation, apprentissages techniques accompagnés de connaissances réglementaires et environnementales. Elles sont réparties en deux niveaux :

- 1 – APPRENTISSAGE : Balises verte – bleue – Jaune
- 2 - APPROFONDISSEMENT : balises orange - violette

C'est aussi :

- un référentiel d'apprentissage
- le reflet d'acquisitions techniques et de maîtrise des outils nécessaires au déplacement
- des connaissances réglementaires
- des connaissances et le respect des règles liés à l'environnement
- un dispositif d'évaluation en adéquation avec chaque niveau



**Acquisition des fondamentaux**



**Acquisition des techniques de base**



**Acquisition de la notion de relief de végétation de visée**



**Acquisition des automatismes de base**



**Anticipation et adaptation**



## BALISES « APPRENTISSAGE »

### CONTENUS ET SAVOIR FAIRE - CERTIFICATION

La **BALISE BLANCHE** est décernée après 5 séances d'apprentissage au sein d'un club. Les contenus et savoir faire en termes d'apprentissage sont identiques aux contenus de la balise verte sauf que cette balise ne fait l'objet d'épreuves de certification



#### ACQUISITION DES FONDAMENTAUX

##### **1 - Compréhension et orientation de la carte (éventuellement utilisation de carte simplifiée)**

Compétence requise : le jeune orienteur est capable d'orienter sa carte par rapport aux éléments observés autour de lui. Il se situe sur le plan. La maîtrise de la relation carte/terrain se fait correctement sur des éléments identifiables et clairs aussi bien sur le terrain que sur la carte

##### **2 - Compréhension des symboles et des couleurs les plus simples**

Compétence requise : reconnaissance des principaux symboles dans l'espace proche et lointain et maîtrise des symboles dont l'interprétation reste aisée : ligne de niveau 1, bâtiment, etc..).

Reconnaître une zone boisée d'une zone découverte (jaune/blanc éventuellement vert) et quelques éléments liés à l'hydrographie (couleur bleu) ruisseau, mare, puits, points d'eau divers.

##### **3 - Acquisition des fondamentaux techniques :**

Maîtrise de la méthode P.O.P : La tenue de la carte **P**liée et **O**rientée, la position du **P**ouce sur la carte pour le suivi de l'itinéraire est acquise. Le jeune orienteur doit à ce niveau être capable de tenir son plan simplifié orienté quel que soit les changements de direction, idem avec la carte d'orientation en suivant sa progression sur le terrain sur des lignes de niveau 1

**4 - connaître les mains courantes de niveau 1** c'est-à-dire les lignes les plus familières au pratiquant débutant et très visibles qui guident facilement le déplacement : Route forestière ou stabilisée, chemin d'exploitation, chemin, sentier, pare feu, clôtures, mur, ligne électrique, voie ferrée, bâtiment, et être capable de les utiliser en courant

**5 – Connaissance sur quelques thèmes transversaux lié au respect de l'environnement**, l'eau, la pollution, les déchets, les dégradations de l'environnement et les éventuels déséquilibres écologiques

#### CRITERES D'EVALUATION

EPREUVE 1 - Epreuve de connaissance sur l'activité qui comprendra 10 questions portant sur les 4 items de compétence de la balise verte (voir ci-dessus).

EPREUVE 2 - Réaliser un suivi d'itinéraire jalonné sans boussole sur différentes lignes directrices simples (niveau 1) en étant capable de positionner sur sa carte 8 balises situées sur le terrain aux changements de direction



EPREUVE 3 - Réaliser un parcours non jalonné sur des lignes directrices simples. Les balises seront situées à chaque prise de décision

EPREUVE 4 : Effectuer un parcours d'aisance et d'agilité en milieu naturel (tout terrain) en réalisant un temps inférieur ou égal à 140% du meilleur temps.

Balise VERTE	Barèmes
Epreuve 1	Obtenir au moins 12 points sur 20.
Epreuve 2	Chaque balise correctement placée vaut 10 points. Un total supérieur ou égal à 50 points permet de valider cette épreuve.
Epreuve 3	Il est retiré 1 point par minute de retard par rapport au temps idéal estimé. La réalisation d'une performance au moins équivalente à ce temps permet de rapporter 100 points. Un minimum de 70 points est nécessaire pour valider l'épreuve. Toute balise manquante entraînera une pénalité de 10 points.
Epreuve 4	L'épreuve est validée lorsque le parcours est réalisé en moins de 140% du temps du meilleur.

## CERTIFICATION

Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues.





## ACQUISITION DES TECHNIQUES DE BASE

- 1 - Approfondissement dans la connaissance et l'utilisation des mains courantes
- 2 – Connaître la symbolique du circuit de compétition sur la carte (départ – poste – arrivée, etc...)
- 3 - Etre capable de progresser sur le terrain en tenant la carte devant soi et être capable de percevoir avec anticipation les changements de mains courantes
- 4 - Approfondissement de la connaissance des symboles, éléments ponctuels facile à interpréter (Tour, rocher, butte, trou, etc)
- 5 - Etre capable d'évaluer un choix d'itinéraire simple par des mains courantes et d'estimer les différences de distances
- 6 - Etre capable d'observer les éléments situés de part et d'autre des mains courantes.
- 7 - Découverte de la notion de point d'attaque et de ligne d'arrêt
- 8 - Acquisition de la technique de la boussole : orientation de la carte et visée précise sur une main courante sur une distance maximum de 100m. Contrôle systématique de la sortie de poste à la boussole
- 9 - Etre capable de faire un saut de ligne « couper » sur une distance inférieure à 100m. Possibilité de contrôle de la direction de course à la boussole
- 10 - Travail de l'endurance alternant marche et course permettant le renforcement des capacités énergétiques sollicitées en course d'orientation
- 11- Connaître les droits d'accès à la forêt et les devoirs et codes des pratiquants orienteurs (Etre capable de situer, de connaître les zones interdites ou dangereuses et de respecter cette réglementation)
- 12 - Travail de sensibilisation à la qualité de l'environnement et à son respect. Le respect du milieu naturel doit permettre d'établir des liens de cohérence avec une démarche citoyenne visant à adopter une attitude raisonnée et responsable

## CRITERES D'EVALUATION

- EPREUVE 1 - Epreuve de connaissance sur l'activité et l'environnement qui comprendra 10 questions portant sur les 12 items de compétence de la balise bleue (voir ci-dessus).
- EPREUVE 2 : Réaliser un suivi d'itinéraire non jalonné sur différentes lignes directrices et en étant capable de positionner sur sa carte 10 balises situées sur le terrain de part et d'autre des lignes directrices



- EPREUVE 3 : Réaliser un parcours compétition avec boussole de 2000m en moins de 25' sur des lignes directrices et comportant des choix d'itinéraire (sur ses mêmes lignes), des sauts de ligne à ligne sur une distance de moins de 100m
- EPREUVE 4 : Effectuer un parcours d'aisance et d'agilité en milieu naturel (tout terrain) en réalisant un temps inférieur ou égal à 140% du meilleur temps.

Balise BLEUE	Barèmes
Epreuve 1	Obtenir au moins 12 points sur 20.
Epreuve 2	Chaque balise correctement placée vaut 8 points. Un total supérieur ou égal à 64 points permet de valider cette épreuve.
Epreuve 3	Il est retiré 1 point par minute de retard par rapport au temps idéal estimé. La réalisation d'une performance au moins équivalente à ce temps permet de rapporter 100 points. Un minimum de 76 points est nécessaire pour valider l'épreuve. Toute balise manquante entraînera une pénalité de 20 points.
Epreuve 4	L'épreuve est validée lorsque le parcours est réalisé en moins de 140% du temps du meilleur.

## CERTIFICATION

Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues.





## ACQUISITION DE LA NOTION DE RELIEF DE VEGETATION DE VISEE

- 1 - Etre capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), les grandes formes de relief (grande ou petite colline ou dépression)
- 2 - Etre capable de lier la notion de couleur à la notion de pénétrabilité
- 3 - Etre capable de prendre une visée pour se rendre au poste (notion de point d'attaque) et utiliser toutes techniques d'orientation pour se rendre au poste (Utilisation de points d'appui et vérification systématique de la sortie de poste à la boussole)
- 4 - Etre capable de maîtriser la lecture du nivellement pour se diriger et être capable d'utiliser des mains courantes de relief
- 5 - Etre capable d'étudier l'ensemble du parcours partiel : de déterminer un point d'attaque avant de construire un itinéraire et déterminer une ligne d'arrêt
- 6 - Etre capable de retracer précisément son parcours, de situer et d'analyser les zones d'erreurs
- 7 - Travail des habiletés motrices nécessaires à la course en tout terrain

## CRITERES D'EVALUATION ET CERTIFICATION

EPREUVE 1 : Epreuve de connaissance sur l'activité qui comprendra 10 questions portant sur les 7 items de compétence de la balise jaune (voir ci-dessus).

EPREUVE 2 : Réaliser un suivi d'itinéraire sur des éléments de relief important et de végétation net, en étant capable de positionner sur sa carte 10 balises situées sur le terrain

EPREUVE 3 : Réaliser un parcours compétition de 3000m (niveau 3) en moins de 40' pour les garçons et 2500m en moins de 40' pour les filles obligeant :

- l'utilisation de point d'attaque précis, de point d'appui, de formes de relief importantes sur l'itinéraire
- des choix d'itinéraire
- l'utilisation de la boussole

EPREUVE 4 : Effectuer un parcours d'aisance et d'agilité en milieu naturel (tout terrain) en réalisant un temps inférieur ou égal à 140% du meilleur temps.



<b>Balise JAUNE</b>	<b>Barèmes</b>
<b>Epreuve 1</b>	Obtenir au moins 12 points sur 20
<b>Epreuve 2</b>	Chaque balise correctement placée vaut 8 points. Un total supérieur ou égal à 64 points permet de valider cette épreuve.
<b>Epreuve 3</b>	Il est retiré 1 point par minute de retard par rapport au temps idéal estimé. La réalisation d'une performance au moins équivalente à ce temps permet de rapporter 100 points Un minimum de 70 points est nécessaire pour valider l'épreuve. Toute balise manquante ne permettra pas de valider l'épreuve.
<b>Epreuve 4</b>	L'épreuve est validée lorsque le parcours est réalisé en moins de 140% du temps du meilleur

### CERTIFICATION

Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues



## BALISES « APPROFONDISSEMENT » - CONTENUS ET SAVOIR FAIRE



### ACQUISITION DES AUTOMATISMES DE BASE

- 1 - Etre capable de simplifier l'itinéraire et d'effectuer une déviation volontaire
- 2 - Etre capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, de la «courabilité» et d'adapter sa vitesse de course
- 3 - Etre capable de sélectionner et d'organiser les éléments pertinents à la réussite de l'itinéraire (Routine Technico Tactique)
- 4 - Etre capable d'estimer la distance sur une distance maximale de 200m
- 5 - Etre capable de réaliser un choix d'itinéraire en terrain accidenté en étant capable de prendre en compte la lecture du relief.
- 6 - Etre capable d'associer et d'utiliser à bon escient les différentes techniques d'orientation : visée sommaire et précise - lecture sommaire et précise de la carte - point d'appui

### CRITERES D'EVALUATION

EPREUVE 1 : Réaliser un suivi d'itinéraire hors lignes directrices sur divers éléments de végétation et de relief en étant capable de positionner sans erreur sur sa carte 10 balises situées sur le terrain

EPREUVE 2 : Réaliser un parcours mémoire de 4 balises sur une distance de 2000m permettant d'évaluer la capacité à sélectionner et utiliser les éléments pertinents nécessaires à l'orientation

EPREUVE 3 : Réaliser un parcours de 3000m avec 2 postes en visée précise (carte blanche) + 2 postes en visée sommaire (couloir)

Balise JAUNE	Barèmes
Epreuve 1	Chaque balise correctement placée vaut 10 points. Un total supérieur ou égal à 80 points permet de valider cette épreuve.
Epreuve 2	Réaliser l'épreuve en 20' en ayant validé toutes les balises
Epreuve 3	Réaliser l'épreuve en 25' en ayant validé toutes les balises

### CERTIFICATION

Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues





## ANTICIPATION ET ADAPTATION

- 1 - Etre capable de sélectionner les informations pertinentes dans le secteur du poste
- 2 - Etre capable d'attaquer un poste fin à partir d'un point d'attaque précis
- 3 - Etre capable d'adapter son allure de course en fonction des difficultés d'ordre technique ou physique rencontrées (attaque, approche de poste)
- 4 - Etre capable de comparer et d'argumenter les intérêts de deux choix d'itinéraires (entre deux postes)
- 5 - Etre capable de s'échauffer seul pour se préparer à une course et s'étirer à l'issue de la course
- 6 - Contribuer à la mise en place de compétitions et adopter des attitudes responsables vis-à-vis des organisateurs et de la forêt
- 5 - Comprendre et respecter les pratiques des différents utilisateurs du site (entraide, coopération et approche des autres activités d'orientation)

## CRITERES D'EVALUATION

EPREUVE 1 : Réaliser un parcours de 3500m comportant 8 postes VRAIS FAUX MANQUANTS

EPREUVE 2 : Réaliser un parcours lors d'une compétition

Balise VIOLETTE	Barèmes
Epreuve 1	Réaliser l'épreuve en 40' pour les hommes et 45' pour les dames. Une erreur est tolérée
Epreuve 2	Ne pas dépasser 2 fois le temps de référence du vainqueur. Il sera tenu compte de la fiabilité de la performance réalisée sur le parcours en fonction des coureurs présents. (En cas de problème de fiabilité, se reporter aux références des temps catégories du Règlement des compétitions)

## CERTIFICATION

Les épreuves sont organisées sous le contrôle des ligues



## BALISES COULEUR « COMPETITION »

Elles sont composées des balises : NOIRE – BRONZE - ARGENT – OR.

L'acquisition de ces balises dépend du niveau de performance du coureur qui est en corrélation avec le nombre de points réalisé au classement national.



- Hommes : réaliser 4600 points\* au classement national
- Dames : réaliser 3000 points\* au classement national

NOIRE

\* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année



- Hommes : réaliser 5200 points\* au classement national
- Dames : réaliser 3600 points\* au classement national

BRONZE

\* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année



- Hommes : réaliser 6200 points\* au classement national
- Dames : réaliser 4600 points\* au classement national

ARGENT

\* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année



- Hommes : réaliser 7000 points\* au classement national
- Dames : réaliser 5300 points\* au classement national

OR

\* Ces données peuvent faire l'objet d'une révision chaque année

