Gestes techniques : Course d'orientation

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la navigation, la gestion de l’effort et la prise de décision pour enchaîner les balises le plus rapidement possible.

Lecture de carte et préparation

Analyse du parcours

Décoder la carte, repérer les balises et choisir le meilleur itinéraire.

1. Prendre le temps d’analyser la carte avant de partir.
2. Identifier les repères fixes et variables (relief, eau, forêt…).
3. Tracer mentalement l’itinéraire optimal balise par balise.

Gestion du matériel

Choisir l'équipement adapté pour la rapidité et la sécurité.

1. Chaussures de trail ou crampons selon la surface.
2. Carte, boussole, éventuellement montre GPS.
3. Vêtements fonctionnels, adaptés à la météo.

Déplacement et optimisation de course

Orientation et suivi d’azimut

Utiliser la boussole et la carte pour rester sur la bonne trajectoire.

1. Aligner la carte avec le terrain via des repères.
2. Utiliser la boussole pour suivre un azimut précis.
3. Recalibrer la trajectoire aux intersections ou changements de relief.

Gestion de l’effort

Optimiser la vitesse et l’endurance sur la durée.

1. Alterner course et marche rapide selon la visibilité et la difficulté.
2. Adapter son allure en anticipant les passages techniques (forêt, dénivelé…).
3. Éviter la fatigue prématurée par une gestion intelligente des ressources.

Prise de décision et adaptation

Choix des itinéraires

Réévaluer son plan en cas d’imprévu.

1. S’adapter rapidement aux obstacles (flaques, ronces, zones interdites).
2. Modifier l’itinéraire si nécessaire, garder le sens de la course.
3. Utiliser des repères visuels pour se réorienter efficacement.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.