

# Techniques et EPS

## Illustration en course orientation

V MINOT - Professeur EPS  
Collège J. ROSTAND- QUETIGNY  
Septembre 2022

# Existe-t-il des techniques en course orientation ?

Acquérir des techniques pour gagner une plus grande liberté d'actions en CO c'est :

**ORIENTER** la carte : **Maîtriser** les associations et les **représentations mentales** que ce soit avec ou sans boussole

**POP** (Plier Orienter Pouce): **Maîtriser le où je suis**

**AZIMUT** ou **CAP** : **Maîtriser le où je vais** après la planification de l'itinéraire



# Existe-t-il des techniques en course orientation ?

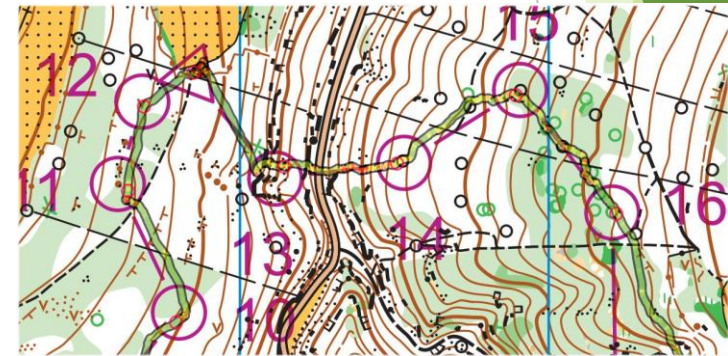
**PLANIFER** efficacement  
Sélectionner, Transformer les éléments ponctuels en lignes, Sauter des lignes, Point d'appuis, d'attaque: **Maîtriser la prise de décision**

Transformer les éléments en ligne

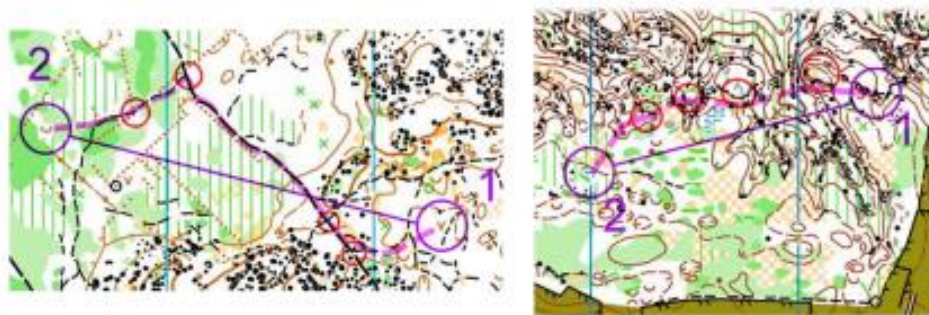


**NAVIGUER** à la boussole CAP, Déviation volontaire, Azimut en courant, feux tricolores :

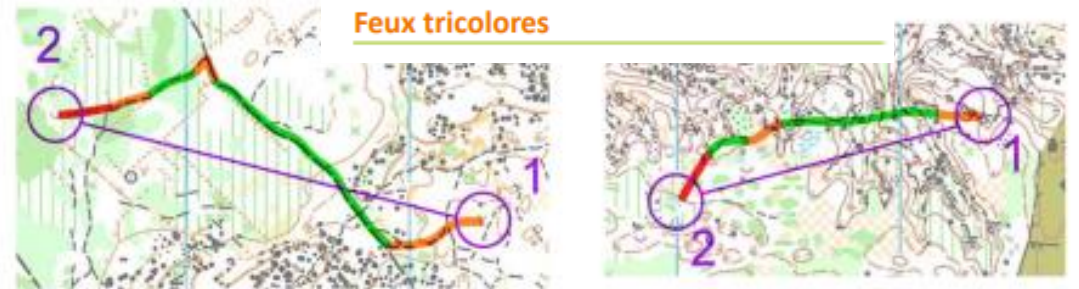
**Maitriser le courir droit et vite**



Points d'appui



Feux tricolores



# Quelques exemples en CF UNSS Collège et Lycée

Collège garçons 2011



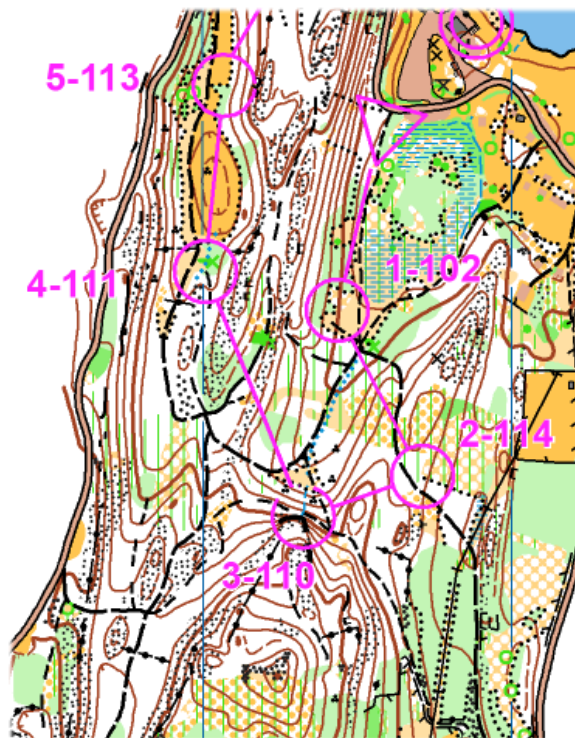
Iti 6-7

Lycée filles 2011

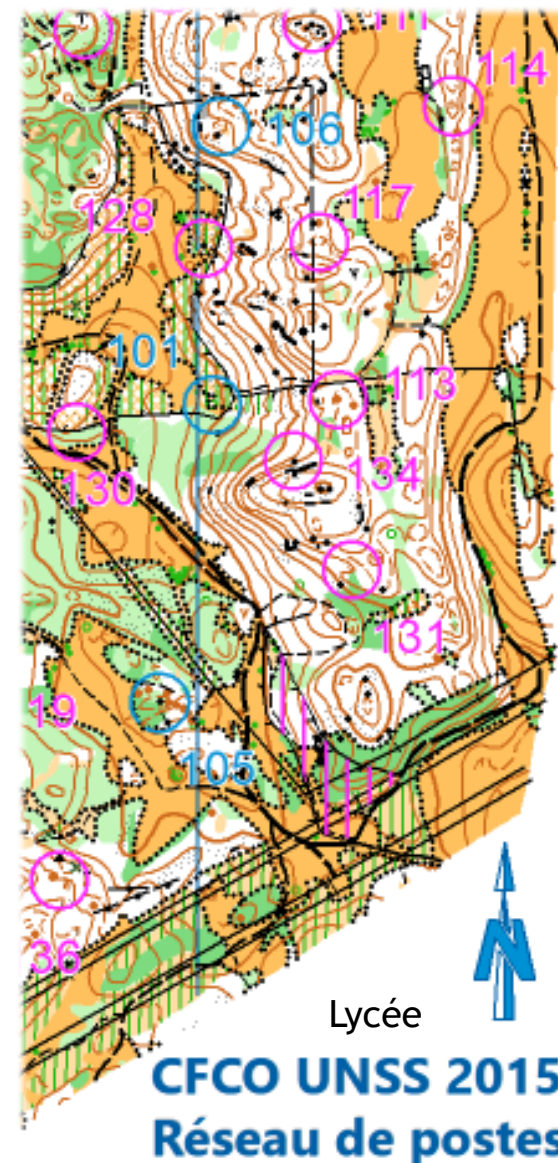


Iti 3-4

Collège 2015



Saut de ligne 2-3



# Que disent les programmes ?

A la lecture des programmes, ce terme de technique n'apparaît pas explicitement et tout reste à définir par l'enseignant.

- ▶ Les programmes de 1996 parlent de culture contemporaine.
- ▶ Les programmes de 2020:

En cycle 3 collège	En cycle 4 collège	Programmes lycée
D1 Acquérir des <b>techniques spécifiques</b> pour améliorer son efficacité	D1: Acquérir des <b>techniques spécifiques</b> pour améliorer son efficacité D5: S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain - S'approprier, exploiter et savoir <b>expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique.</b>	Le champ 1 parle d'acquisition de <b>techniques motrices</b> et même de <b>techniques efficaces</b> et le champ 4 invite à faire des <b>choix techniques</b> et tactiques

# Que disent les programmes ?

- ▶ Et le champ 2, les attendus de fin de cycle (éduscol):

Au collège	Au lycée
<p>Il s'agit pour l'élève d'acquérir et stabiliser des <b>techniques adaptées</b> permettant de créer des appuis efficaces et transmettre l'énergie de manière à générer une continuité dans le déplacement. Champ 2 D1 2020, attendus de fin de cycle, Eduscol</p>	<p>Pas de technique pour les AFL mais une <b>motricité spécifique</b></p>





## Qu'en disent les auteurs ?

- ▶ S'intéresser sur la place que prendrait la technique en EPS peut laisser supposer qu'il y a débat sur l'importance à enseigner les techniques en EPS, ainsi que sur les conceptions de l'enseignant de la technique. Il y a en tout cas bien des controverses chez les auteurs, comme le souligne R GARRISSIMO dans la revue 164, 1980: « la technique à ses défenseurs et ses détracteurs, qui se combattent ou qui s'ignorent à partir de positions rigides »
- ▶ L'EPS met l'élève en contact avec un grand nombre d'APSA qui visent la transmission d'une culture commune susceptible de procurer du bien être (Alain Hébrard)

- ▶ Développer simultanément l'acculturation de l'élève au sport et l'éducation de son corps ne peut se faire que sous réserve d'un travail qui reste à définir, elles permettent du coup d'apprendre de son corps c'est-à-dire éprouver et comprendre la richesse de ses capacités motrices, perceptives, émotionnelles...

Par l'apprentissage des techniques sportives, on se confronte bien évidemment au sport, au corps, mais aussi aux autres et aux environnements matériels. En fait, si les apprentissages passent par le corps, le corps est aussi un levier pour d'autres objets de connaissance. Nathalie Gal Petitfaux 2016

# Qu'est-ce que la course orientation ?

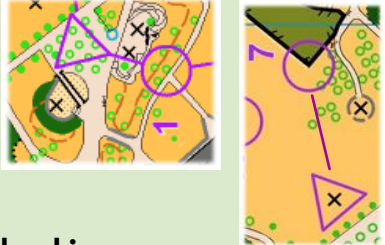
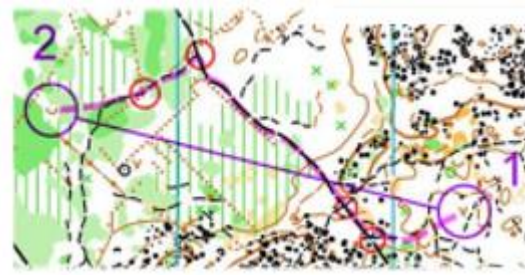


- Logique interne : La course orientation consiste à se déplacer dans un milieu naturel plus ou moins connu sur un **parcours imposé** par des balises et chronométré, à l'aide **d'une carte** et éventuellement **d'une boussole**.



Championnat départemental UNSS relais 2014  
Parcours collège



# Mes choix didactiques

<p>La culture commune</p>	<p>Éléments linéaires dus à l'homme   Hydrographie   Rochers</p> <p>Topographie   Éléments des circuits de CO</p> <p>Végétation   Éléments ponctuels dus à l'homme</p>	
<p>Les techniques transversales</p>	<p>1. La PIV : qu'est ce que je cherche ? Où est située précisément ma balise? Où suis-je?</p> <p>2. La Stratégie: comment je cherche ma balise</p> <p>La routine méthodologique: Etape déplacement à venir, j'oriente, je sais dans quelle direction partir, je sais ce que je cherche, je construis les étapes nécessaires</p>	 
<p>Les techniques spécifiques propre à l'APSA</p>	<p>1. Le POP</p> <p>Avec ou sans boussole</p> 	<p>2. L'azimut</p> 

# La séance incontournable pour **une culture commune**

## Terrain - Carte

- ▷ on dessine le triangle pour le départ
- on dessine un rond pour les balises et le centre du rond c'est l'élément de légende où est la balise

1. montrer un préau et le vert foncé  
De quelle couleur est la route? et le collège? différence de vert

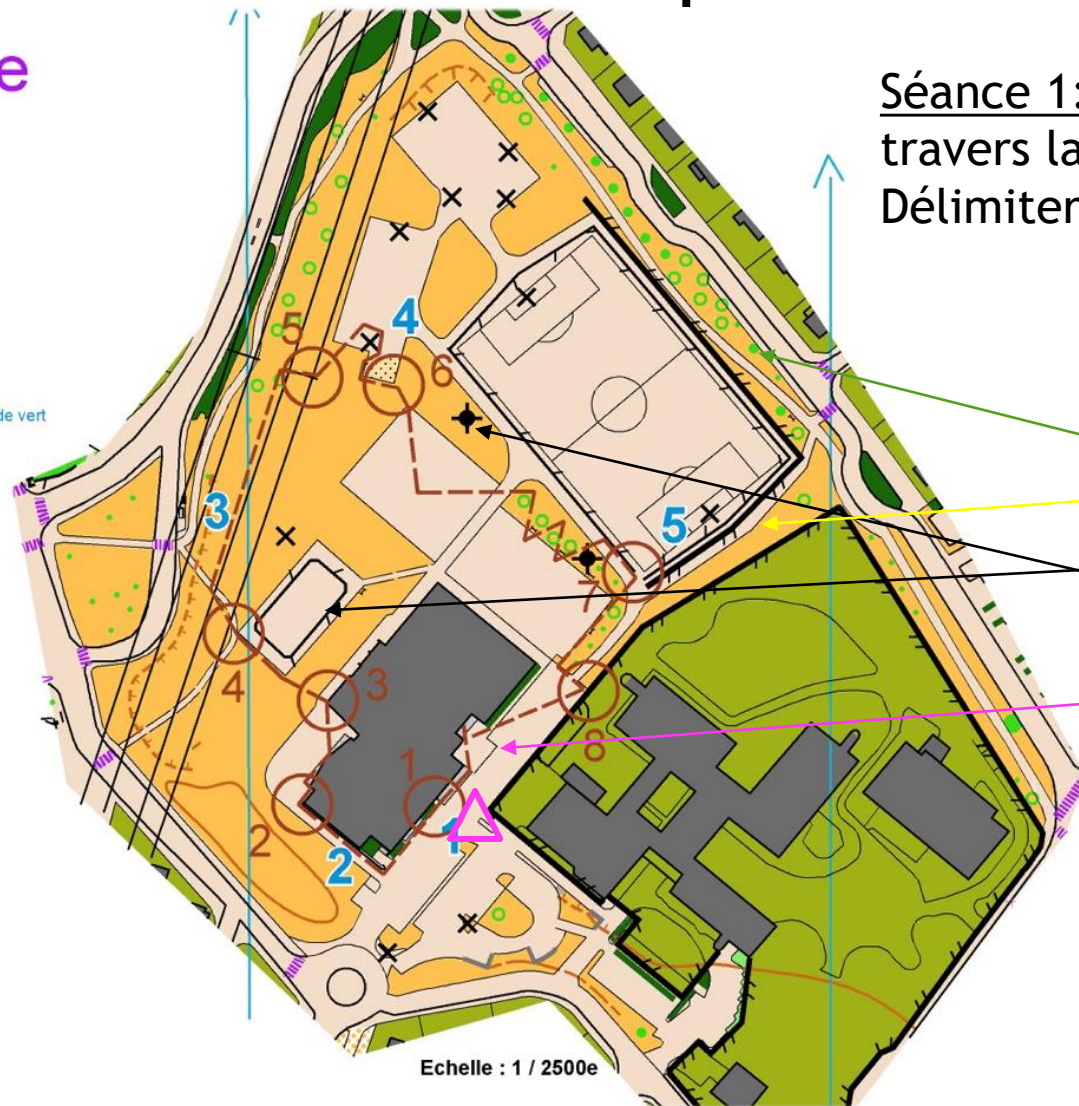
2. surveiller la réorientation de la carte pour tous  
qu'est-ce que le jaune?  
que représente le trait marron en forme d'ovale

3. surveiller la réorientation de la carte pour tous  
Comment sont représentées les lignes électriques? Les poteaux?  
Prévenir attention je change de direction donc: réorientation

4. les éléments: croix et sable et beton que l'on retrouve

5. montrer la différence entre clôture franchissable et infranchissable

Corriger toutes les balises au fur et à mesure sauf la 107, mais l'élève ne les renseigne que à l'arrivée en mémo.



Séance 1: Créer une **culture commune** à travers la légende.  
Délimiter un périmètre de jeu sécurisé

Hydrographie

Topographie

Végétation

Rochers

Éléments linéaires dus à l'homme

Éléments ponctuels dus à l'homme

Éléments des circuits de CO

Contenu : la prise d'info visuelle  
Ce que je vois sur le terrain, comment c'est dessiné sur la carte - **représentation mentale**

Orienter pour comprendre si je passe à droite ou à gauche = **latéralisation**

# Les techniques transversales

## LA PIV

Prise d'information visuelle

En course orientation, l'élève part souvent pressé par sa liberté d'action sans forcément savoir ce qu'il cherche vraiment. Ce constat fait engager l'élève dans des erreurs erratiques à l'approche de la balise, ce qui rend le coefficient de déplacement proche de zéro car l'élève met autant de temps à rejoindre la zone du poste qu'à chercher le poste.



Dans les premières séances, il est indispensable de limiter sa liberté d'action et de recentrer l'élève sur les éléments de légende, leur compréhension pour le focaliser sur ce qu'il cherche et construire un répertoire.

# La séance liaison carte terrain

## Parcours

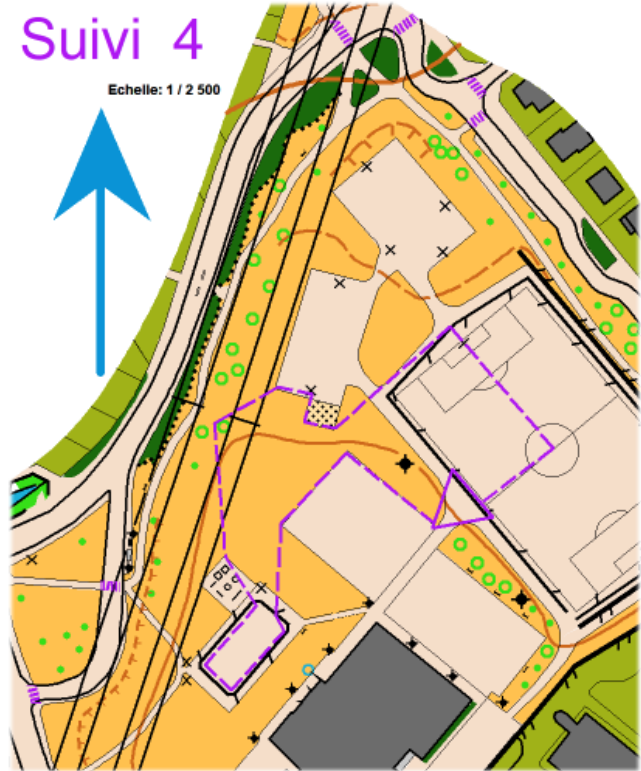
Echelle: 1 / 2 500



## Le suivi d'itinéraire

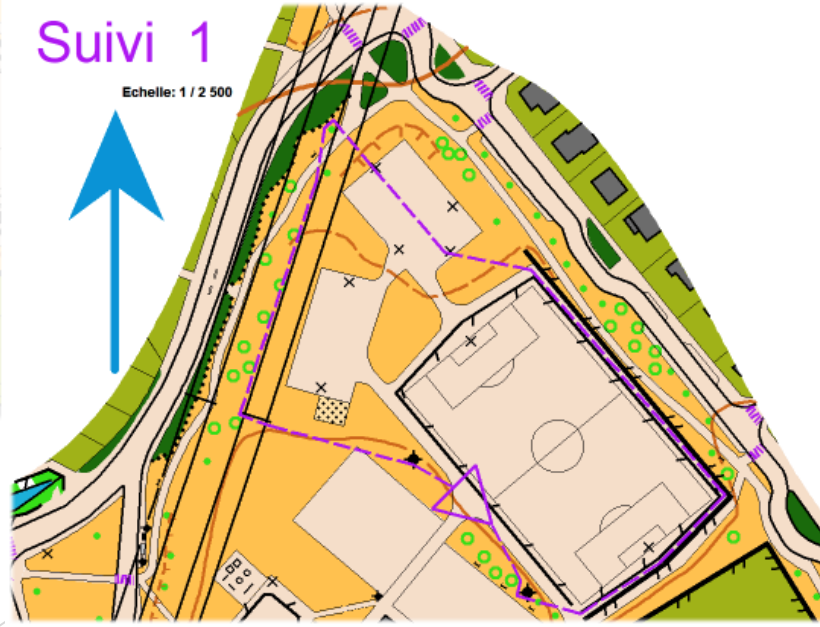
### Suivi 4

Echelle: 1 / 2 500



### Suivi 1

Echelle: 1 / 2 500



## Objectif:

Faire la liaison entre les éléments de la carte et le terrain

## Consignes:

Suivre parfaitement le trait rose sur la carte.  
Identifier les éléments cartographiques et reporter sur le carton de contrôle les numéros des balises trouvées

En rentrant du circuit, l'élève s'autocorrige avec la correction.

Si les balises sont justes: il repart pour un autre circuit sans repasser par le professeur.

Si le circuit contient des erreurs, il vient en parler avec le professeur pour comprendre d'où vient son erreur: erreur cardinale, erreur de symbole, erreur de latéralisation.



## Variables:

- Les faire partir par 2 un dans un sens un dans l'autre
- Les 2 dans le même sens
- Imposer un temps limite

Donner du sens à l'erreur pour gagner en compréhension:

- Nécessité pour l'élève d'orienter la carte
- Nécessité pour l'élève de construire la légende
- Nécessité pour l'élève d'avoir une information discriminante par rapport à l'emplacement de la balise.

Carton Contrôle: Suivi d'itinéraire MENDES

Parcours	NOM :	Heure Départ	Heure Arrivée	Temps
1	45 34 32 31			Balises vertes
2				
3				

Carton Contrôle 6<sup>e</sup> : Suivi d'itinéraire

Parcours	NOM : Charlotte P 52	Heure Départ	Heure Arrivée	Temps
1	45 34 43 38 32			31
2	33 41 37			
3	12 12			

# Les techniques transversales

## LA STRATEGIE – LA PLANIFICATION

2 séquences dans la séance : l'entraînement puis l'application

### L'entraînement

Les élèves ont tous la même carte.

Par 2, dans un premier temps le joueur 1 doit faire deviner par des mots où se trouve la balise. Le partenaire y va:

1. il a trouvé la balise, on considère que la description de l'itinéraire est conforme à la méthode

2. Il n'a pas trouvé on cherche quelle partie de la méthode est manquante. Parfois la régulation se fait d'elle-même car l'élève se rend compte que c'est trop flou



### Le combat

Les équipes jouent l'une contre l'autre en relais. Le joueur 1 regarde la carte, part à la balise (la méthode pour moi-même). Pendant ce temps le joueur 2 regarde la carte et part à la balise quand 1 revient.

Nécessité de communiquer pour dire où je vais.

S'entraider sur les balises les plus dures mais y aller chacun son tour.

La première équipe rentrée gagne et on fait le podium des 3 premières équipes  
Temps max 25 min

Finalement on joue à 2 mais je travaille plutôt seul

VIDEO



# Les techniques spécifiques

## LE POP

### POP = Plier Orienter Pouce

En classe, je recommande de travailler sur des supports plutôt petits format A5 maximum.  
Ainsi l'élève peut le manipuler à son aise pendant la séance.

En UNSS, ce support est très variable. En compétition les élèves ont des format A4.

Impossible de jouer avec une page de cette dimension et pouvoir prendre l'information, suivre son déplacement, se situer, se resituer. Rechercher sans cesse où je suis ne me permet pas de me déplacer rapidement.

Je dois donc construire une technique qui me permette de le faire = le POP



# Les techniques spécifiques

## LE POP

L'élève doit apprendre à **P**lier sa carte.  
Si le support est petit alors il doit avoir ce réflexe de l'**O**rienter et de placer son **P**ouce au bon endroit c'est-à-dire là où il est ou par anticipation là où il veut arriver.

Cela nécessite aussi un énorme travail de **stabilisation du haut du corps en se déplaçant**

- le coude est près du corps
- la carte à plat tenue à une main et parfois à 2 mains pour stabiliser la page le temps de la PIV.





# Situation d'apprentissage : Le petit train

## Objectif:

Faire la liaison entre les éléments de la carte et le terrain à allure course

## Consignes:

Suivre parfaitement le trait rose sur la carte sur des lignes de niveau 1.

Identifier les éléments cartographiques.

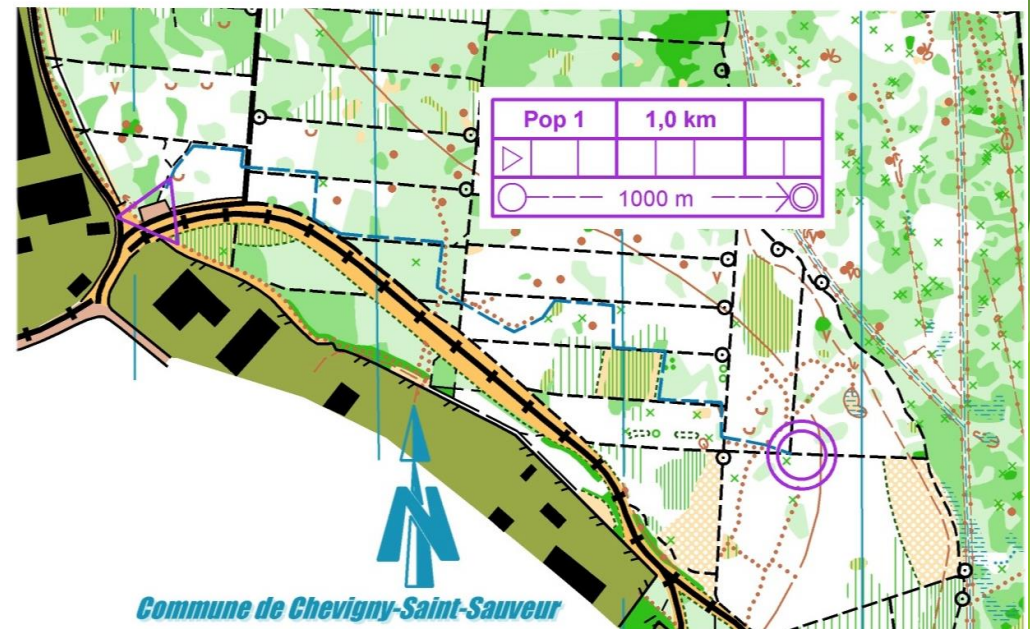
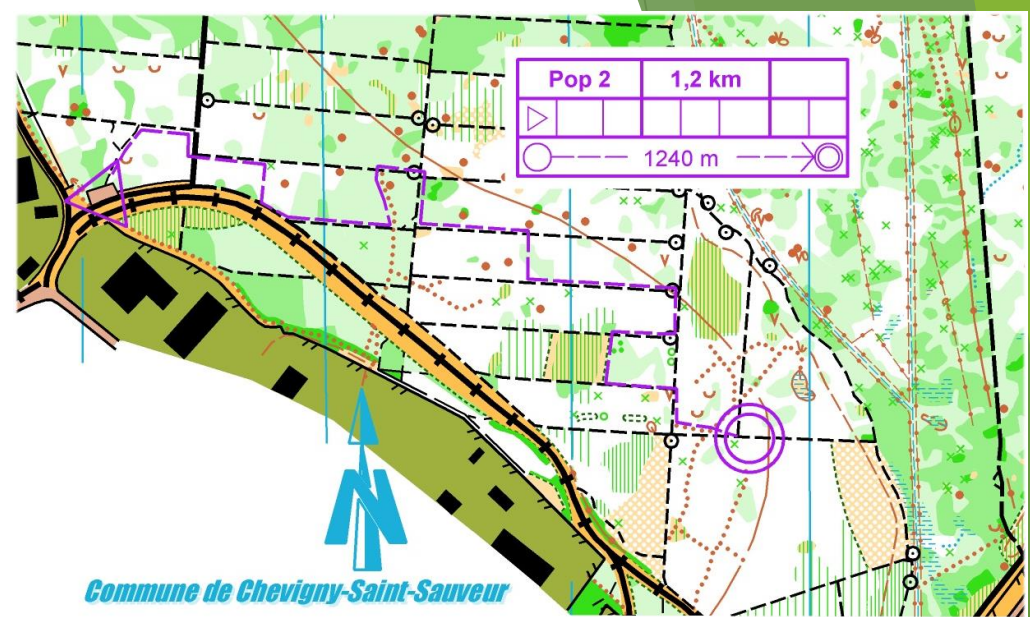
Par 5 un meneur et 4 suiveurs en file indienne sur le même parcours.

Une montre bipe toutes les 30 sec pour changer le meneur qui passe derrière

**VIDEO POP**

## Variables:

- Le dernier n'a pas de carte
- Le temps du meneur est plus long
- Le parcours offre des variantes plus difficiles: saut de lignes ...



# Les techniques spécifiques

## L'AZIMUT

Deux compétences pour l'élève:

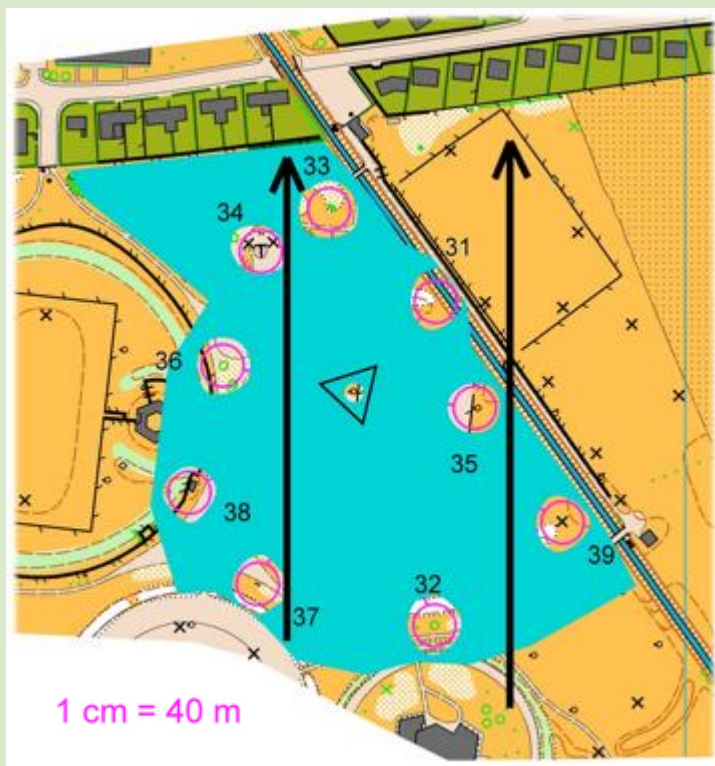
1. Construire soi même son azimut et comprendre à quoi il sert
2. Apprendre à le suivre - Aller droit

Pourquoi travailler l'azimut  
2 dimensions chez le prof EPS

L'approche culturelle	L'approche technique
Savoir utiliser l'outil boussole Suivre une direction pour trouver des balises	Construire la visée pour traverser, faire un saut de ligne Construire l'azimut précis pour trouver un poste dans un environnement hors ligne directrice.

## Travail en Parc Le côté rassurant

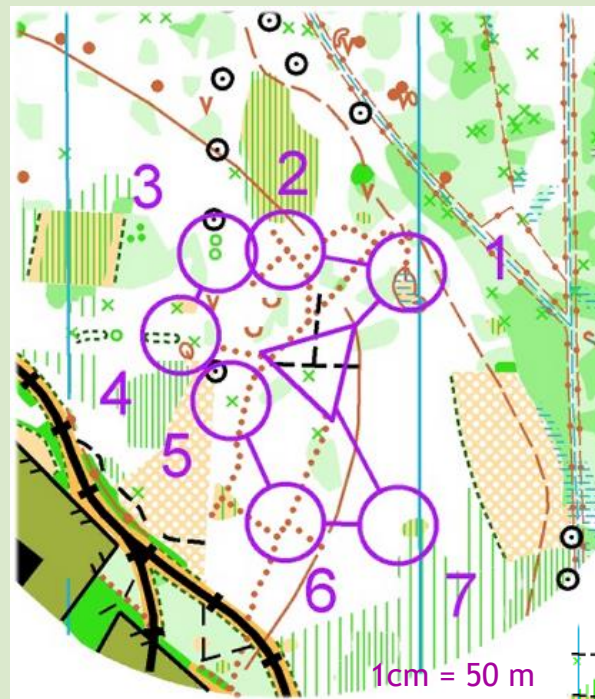
L'imprimante a fait déborder la rivière !



Ne pas oublier l'élément principal: le centre du rond - qu'est-ce que je cherche ?

## Le travail en forêt Le travail affectif

L'imprimante a effacé les chemins !



VIDEO  
AZIMUT

Ou pas

Parcours étoile



Le travail  
en  
situation

L'approche  
technique



La balise d'avant est le  
PA pour celle d'après  
sauf la 1 - trouver le PA?



Exercice sécurisant  
avec possibilité de  
repasser au départ à  
la balise 3

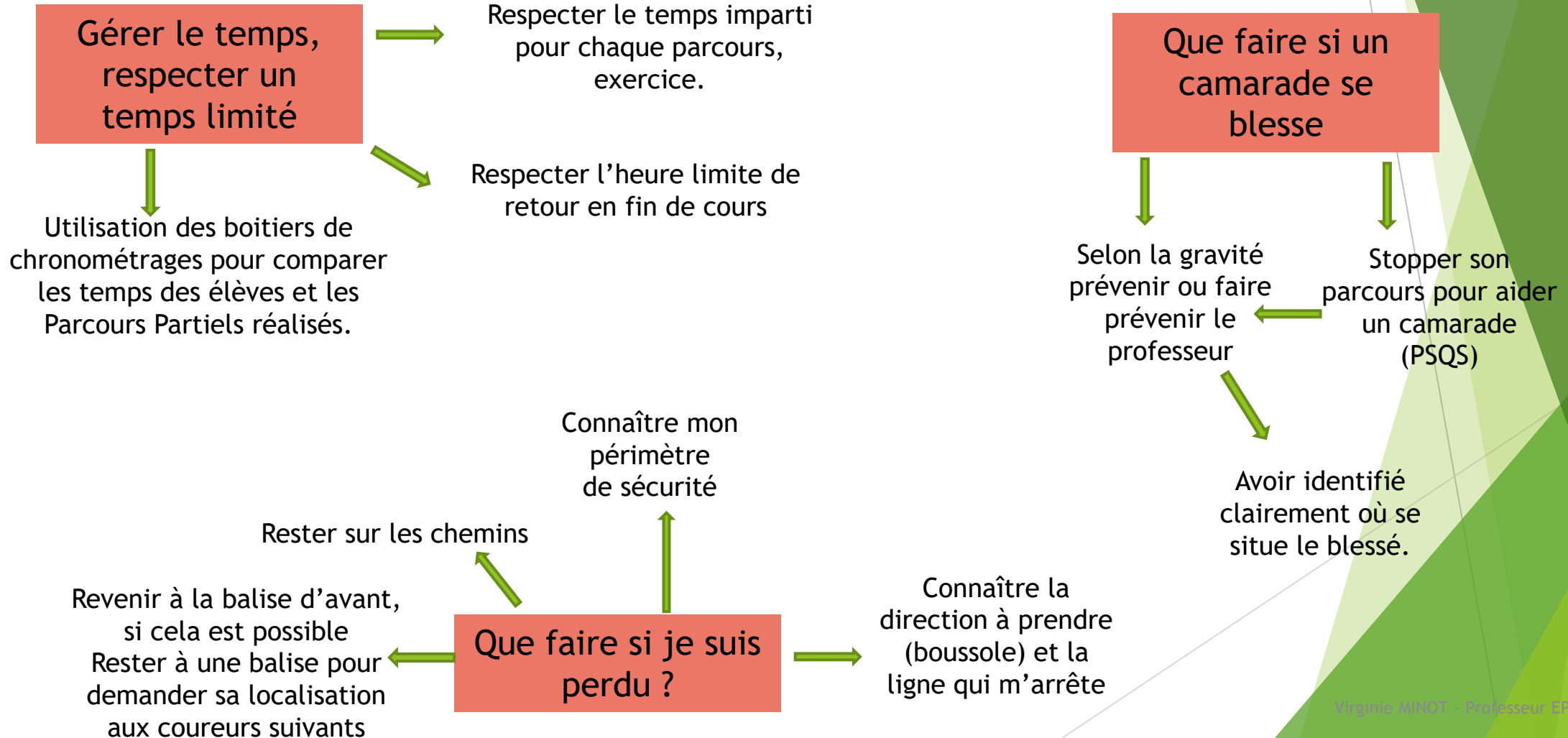
Ce que vous proposerez comme traçage à  
vos élèves conditionnera les ressources à  
mettre en œuvre par les élèves pour  
réussir l'exercice



Balise 1-2 : tout droit je saute la ligne ou je  
fais le tour par les chemins.  
Si l'élève a construit l'azimut l'hésitation  
sera moins longue et l'aventure  
affectivement moins importante.

# Les techniques sécuritaires

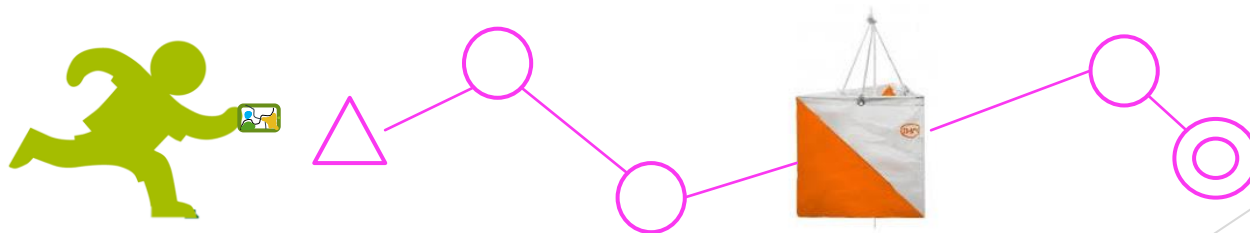
Un enjeu de formation pour nos élèves



La technique en EPS peut se distinguer du "technicisme" car elle ne propose pas aux élèves de reproduire les formes du sport de haut niveau qui sont inadaptées à leurs possibilités de pratiques (Soler & Pradet Hyper 2000).

La technique dans son sens le plus large, ou « *l'ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre par l'homme, pour effectuer le plus efficacement possible une tâche motrice donnée* » (Vigarello et al., 1983) peut constituer un référent pour orienter le regard de l'enseignant d'EPS dans ses activités d'étayage des apprentissages scolaires.

**Apprendre ensemble les techniques de l'EPS, c'est utiliser l'APSA et la richesse qu'elle propose pour développer l'autonomie et les savoir faire des élèves afin de former nos élèves à l'adaptation à l'environnement, le renforcement de l'estime de soi par la variété des solutions didactiques et pédagogiques.**



# Références

- ▶ Hayer et Rage « **La course orientation en situation** » 2017
- ▶ Lucile Lafont « **Technique, modèles et didactique de l'éducation physique** » 2002
- ▶ Nathalie Gal Petitfaux « **Apprendre par corps** » Journée Jean Zorro, AEEPS, 2016
- ▶ Raphael Leca, UFRAPS Dijon, Ecrit2 CAPEPS 2006-2007, « **Quelle place doit occuper la technique en EPS** »
- ▶ Projet EPS collège J ROSTAND, QUETIGNY
- ▶ Programmes alternatifs du SNEP FSU
- ▶ Protocole académique CO DIJON 2019
- ▶ Site FFCO : Méthode fédérale