

# FORMATION du COUREUR D'ORIENTATION



Course d'Orientation  
Fédération Française



Edition  
2014

FFCO  
Direction Technique Nationale

# FILIERE FORMATION

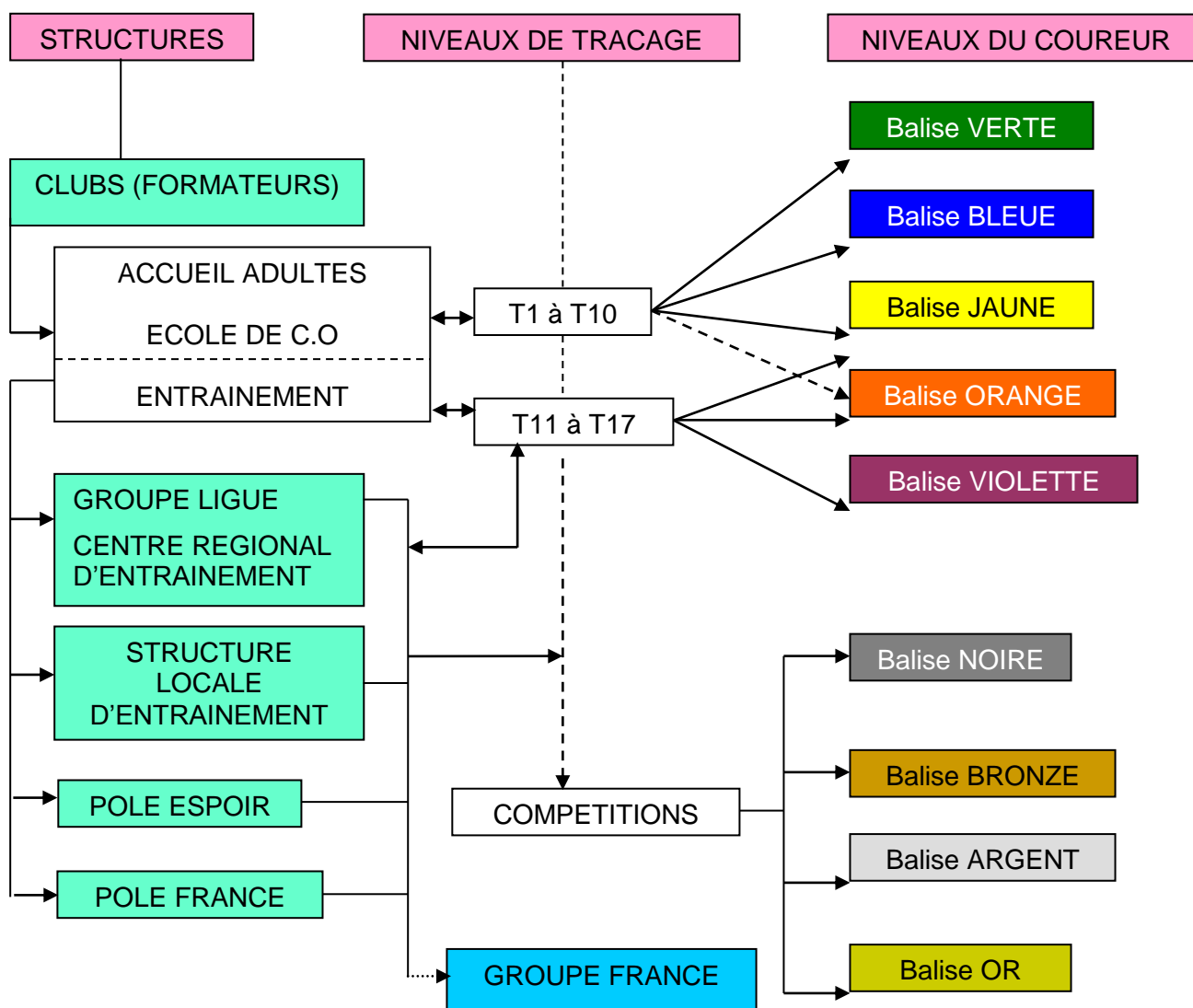
## DU COUREUR D'ORIENTATION

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



# NIVEAUX DE COMPETENCES "COULEURS"

## Préambule

La formation de coureur d'orientation passe par l'acquisition d'apprentissages et de leur perfectionnement. Ces niveaux d'apprentissage sont repérés par une échelle de couleur qui font l'objet d'attribution de balises de couleur.

Ces niveaux de compétence couleur, issus de la méthode fédérale, sont donc :

- le référentiel d'apprentissage de l'enseignement de la course d'orientation
- les étapes d'acquisitions techniques et de maîtrise des outils nécessaires au déplacement
- un dispositif d'évaluation en adéquation avec chaque

mais aussi

- l'acquisition de connaissances réglementaires et le respect des règles liés à l'environnement

## Les niveaux de compétence

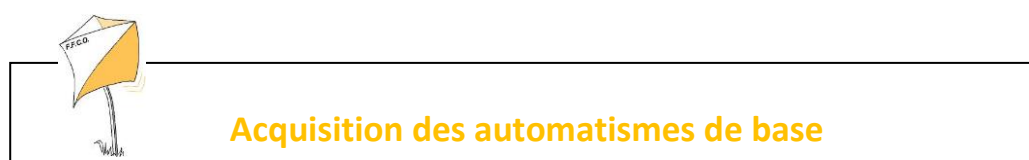
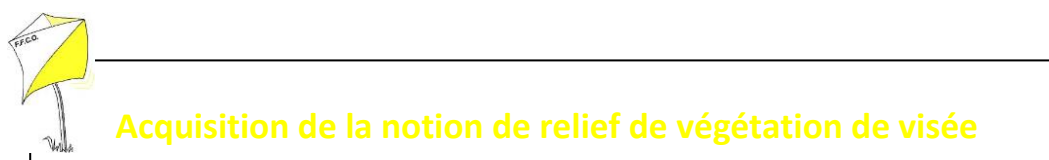
Les deux premiers niveaux de compétences ont pour objectifs, l'apprentissage des techniques (3 niveaux couleurs) et leur perfectionnement (3 niveaux couleurs) ainsi que l'acquisition de connaissances liées à la réglementation et l'environnement

Le troisième niveau est lié au niveau de performance du coureur (4 niveaux de couleur) qui est en corrélation avec le nombre de points réalisé au classement national

1 – ACQUISITION DES APPRENTISSAGES : couleurs : Vert – Bleu – Jaune

2 - APPROFONDISSEMENT DES APPRENTISSAGES : couleurs : Orange - Violet

3 - PERFORMANCE : couleurs : Noir - Bronze - Argent - Or



# ACQUISITION DES APPRENTISSAGES CONTENUS ET SAVOIR FAIRE



## 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..).

Reconnaitre 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

(Epreuves de certification : voir GUIDE DES BALISES COULEURS)





## 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

(Epreuves de certification : voir GUIDE DES BALISES COULEURS)





## 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

(Epreuves de certification : voir GUIDE DES BALISES COULEURS)



# APPROFONDISSEMENT DES APPRENTISSAGES 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

(Epreuves de certification : voir GUIDE DES BALISES COULEURS)



## 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)

(Epreuves de certification : voir GUIDE DES BALISES COULEURS)

## NIVEAUX PERFORMANCE



Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 55%\* du meilleur score Hommes et Dames

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

**NOIRE**



Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 65%\* du meilleur score Hommes et Dames

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

**BRONZE**



Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 75%\* du meilleur score Hommes et Dames

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

**ARGENT**



Hommes et Dames : au 30/11 avoir un Classement National supérieur à 85%\* du meilleur score Hommes et Dames

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

**OR**

