

Course d'orientation

Préambule

Les activités physiques de pleine nature (APPN) permettent de vivre des expériences individuelles et collectives porteuses de nombreux apprentissages. Qu'il s'agisse d'EPS ou de sport scolaire, la possibilité de pratiquer une activité sportive en pleine nature est une liberté que l'École doit encourager dès le plus jeune âge.

La conception même des APPN repose sur deux idées centrales : partir - revenir en sécurité et garder la possibilité de renoncer. Pour l'enseignant, il peut s'agir par exemple de renoncer à la sortie en raison d'une météo défavorable et, pour l'élève, de renoncer dans l'instant à un itinéraire envisagé, s'il est jugé trop risqué ou dangereux.

Contexte scolaire

Espace naturel couvert et découvert.

Avant - Recommandations

Autorisations/Déclarations

- Autorisation du chef d'établissement.
- Autorisation des propriétaires des bois (particuliers, mairies, com com, ONF, parc national, régional ou départemental...)

Il est recommandé de rédiger une demande d'autorisation écrite au(x) propriétaire(s) comportant les dates et horaires de pratique.

Matériel, environnement adaptation

- Reconnaissance des sites et des parcours proposés aux élèves.
- Choix des zones d'évolution en lien avec les niveaux de pratique en identifiant les éléments naturels porteurs de risques et les zones limites d'évolution.
- Vérification des conditions météorologiques avant chaque leçon ou séance. (pas de sortie si alerte météo / vigilance orange ou rouge en cours).
- Trousse de premiers secours – penser au traitement des élèves ayant un PAI
- Listes des élèves présents.
- Liste des numéros de téléphone d'urgence et contacts de l'établissement.
- Corne de brume ou dispositif de rappel adapté à la zone d'évolution
- Affichage des consignes de sécurité par site utilisé.
- Mention au dos des cartes des numéros de téléphone d'urgence et d'un rappel des règles propres au site.
 - Utiliser de préférence une carte couleur récente (date de cartographie) et de qualité (norme ISOM) et identifier clairement sur la carte les zones dangereuses ou interdites (hachures, croix, zones privées...)
- Identification et conservation d'un point de départ et d'arrivée identique et facilement repérable.
- Utilisation des balises facilement repérables : si possible 30x30 en terrain couvert; 15x15 en terrain découvert.
- Balises positionnées dans la mesure du possible à 1m20 du sol ni trop hautes ni trop basses dans un champ de vision.
- Conservation d'un code de balise identique sur le terrain et sur la carte.
- Élaboration d'un guide de conduite à tenir en cas d'égarement.

Élève coureur orienteur

- Chaussures adaptées au terrain.
- Privilégier une tenue avec des jambes et des manches longues.
- Une gourde et une barre de céréale (notamment pour les sorties longues)
- Une montre ou un chronomètre

Choix didactiques

- Utiliser des terrains variés adaptés au niveau des élèves (différences de niveau, PAI, PPS) : terrains plus ou moins connus, plus ou moins fermés (de la cour de l'établissement à la forêt en passant par les parcs...)
- Proposer des tracés adaptés au niveau des élèves : distance, dénivelé, technicité, position de la balise / éléments caractéristiques
- Ne pas placer les balises proches de zones objectivement dangereuses (haut de falaise, route, lapiaz, proche du bord de carte...)

- Placer les balises sur des éléments caractéristiques
- Préparer des formes de pratique différenciées pour s'adapter au niveau des élèves (étoile, circuits courts pour revoir les élèves souvent)
- Privilégier un lieu de regroupement fixe et central pour pouvoir intervenir

Pendant - Recommandations pour l'intervenant

- Valider avec les élèves le point de rencontre où se trouve le professeur.
- Confirmer toutes les lignes d'arrêt, voire délimiter les zones de travail avec de la rubalise pour les élèves débutants.
- Insister sur le strict respect de l'horaire de fin de situation de manière systématique.
- Valider avec les élèves la bonne compréhension des conduites à tenir en cas d'égarement.
- Permettre l'utilisation du téléphone portable aux élèves les plus en difficulté.
- Ne pas relancer de nouvelle situation d'apprentissage si des élèves sont signalés « égarés » via le tableau « Qui Fait Quoi Quand Où ».
- Utiliser un tableau qui renseigne à minima sur les heures de départ et d'arrivée des groupes constitués.
- Ne pas déplacer les balises.
- Savoir renoncer à partir des lignes d'arrêt identifiées (ou toute autre information sur soi ou sur l'environnement) et revenir sur un point connu.
- Signaler toutes les nouvelles formes potentielles de danger survenant durant les situations.
- En cas de blessure, mettre en œuvre le protocole défini préalablement.

Pédagogie sécuritaire

Sécurité anticipée

- L'enseignant :
 - Il dispose d'une carte mère (tous les postes), d'un téléphone portable.
 - Il prépare un tableau des départs et des arrivées (qui fait quoi quand ?)
 - Il définit un point de regroupement (si possible centralisé) et une heure limite de retour.
 - Il note les consignes de sécurité au dos des cartes :
- ⇒ Temps : je ne dépasse pas le temps limite indiqué pour ma balise ou mon parcours.
- ⇒ Espace : je ne sors pas des limites du terrain.
- ⇒ Groupe : je ne me sépare pas. Eviter les courses en SOLO en cas de doute sur la fréquentation de l'espace de pratique.
- ⇒ Accident : je suis blessé et je ne peux pas me déplacer : un camarade va avertir le professeur. Si un élève ou un groupe croise un blessé, il revient

au point de regroupement pour prévenir. Si je suis isolé, je siffle toutes les 10''.

- ⇒ Egarement : je rebrousse chemin et je me recale sur un élément caractéristique. Au pire je siffle toutes les 10''.
- ⇒ Numéro d'urgence : téléphone du collègue (qui prévient le professeur), 112
- Les élèves (avant chaque départ) :
 - Ils connaissent les limites de l'espace d'évolution et le point de regroupement.
 - Ils connaissent l'heure limite pour valider leurs balises ou leurs parcours.
 - Ils savent renseigner le tableau des départs.
 - Ils savent agir en cas de blessure, d'égarment ou de mauvaise rencontre.
 - Ils respectent l'environnement, les lieux et le matériel.

Sécurité « in situ »

- Les préalables :
 - Les élèves sont échauffés avant la pratique (marche d'approche, courses, mobilisation articulaire chevilles).
 - Le professeur réalise en début de séquence une reconnaissance du site de pratique si milieu ouvert et/ou complexe (forêt). C'est l'occasion de travailler les fondamentaux (orienter la carte, échelle, lien carte-terrain, zones limites de pratique...).
- Une sécurité qui s'apprend par les élèves au fur et à mesure des leçons (contenus d'enseignement) :
 - Ils savent orienter leur carte avec deux ou trois éléments fiables (éventuellement la boussole).
 - Ils connaissent le POP (plier, orienter, pouce).
 - Ils connaissent la légende (notamment les dangers).
 - Ils identifient les points d'attaque, les lignes d'arrêt, les points d'appui.
 - Ils élaborent et conduisent leur projet d'itinéraire (cheminement).

Après - Recommandations pour tous les espaces utilisés

- Compter les élèves
- Prendre en compte tous les retours des élèves sur le niveau de difficulté des parcours et les incidents.
- Identifier tous les cas de figure nécessitant une adaptation du site ou des parcours.
- Récupérer le matériel : assurer le séchage, le nettoyage et l'entretien.