

# Actes du colloque



nov.2018

# L'EPS ET L'ECOLE DE DEMAIN

Syndicat National de l'Education Physique - www.snepisu.net

Nos partenaires



## **Diversité des épreuves de CO en UNSS pour une diversité de stratégies**

### **Des compétitions mixtes et par équipes, sans catégorie**

Si sur le plan fédéral, les compétitions de CO sont très variées (course seul-e, par équipes, en relais, de longueurs diverses, sous forme de raids sur un ou plusieurs jours, à pied, en ski ou vtt, dans des milieux variés en forêt, en parc, en ville), les compétitions UNSS sont uniquement par équipes d'établissement : les championnats collèges (établissement, excellence) et lycées (établissement, excellence). Il n'y a pas de catégorie au sein de chaque niveau de scolarisation. Les équipes sont de 4, obligatoirement mixtes avec une répartition de 2 filles et 2 garçons, probablement pour favoriser la pratique des filles. Si l'obligation de la mixité est très positive, la parité obligatoire filles/garçons est parfois une contrainte trop forte entraînant la disqualification d'équipes de 3 filles pour 1 garçon. Par exemple dans les différents établissements où j'ai pratiqué la CO en UNSS, j'avais davantage de filles que de garçons. Quelle que soit l'épreuve, les élèves courent seul-es.

### **Parcours sous forme de relais**

#### *Les règles*

Chacun des 4 équipiers va effectuer un parcours en relais. Il y a une alternance de circuits longs et courts. Le 1er coureur part en masse (c'est-à-dire avec ses concurrents) sur un circuit long, puis passe le relais au 2e coureur qui part sur un circuit court puis le 3e coureur enchaîne sur un circuit long et enfin le dernier équipier effectue un circuit court. L'ordre des relais est un choix pertinent fait en concertation entre le prof et ses élèves en fonction du niveau de chacun (un élève un peu plus faible effectuera un circuit court).

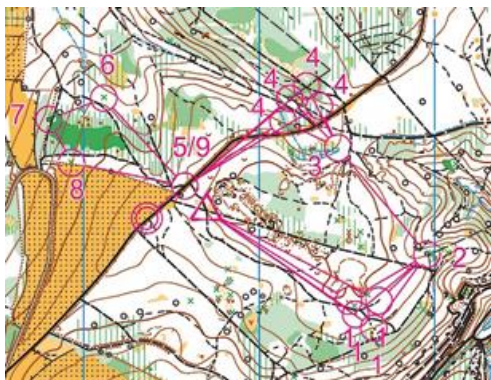
De même que l'élève partant en 1er est choisi en fonction de différents critères (savoir partir en masse, faire le ratio entre technicité et physique), le passage de relais se fait par l'intermédiaire de la carte. Le coureur terminant son parcours donne sa carte au relayeur suivant qui la dépose dans un endroit spécifique avant de prendre la sienne et de commencer son parcours. Chaque coureur est responsable de sa prise de carte. Chaque carte est accrochée par ordre d'équipe un peu avant la toile (balise) de départ. Les cartes sont numérotées en fonction de son n° d'équipe et de l'ordre de son relais (ex : le 3e coureur de l'équipe 43 prend la carte 43.3). Chacun découvrant sa carte et les variantes attribuées au moment de sa prise.

La CO étant pratiquée en forêt, elle n'est pas spectaculaire car les coureurs ne sont pas visibles. C'est ainsi que pour animer les compétitions, le départ et le relais sont en milieu ouvert, donc visibles, les circuits sont construits avec une 1<sup>ère</sup> boucle en forêt, puis passent près du relais avec une balise « spectacle » visible de tous et se poursuivent dans la forêt.

#### *L'intérêt du relais*

L'art du relais est une alternance de course au coude à coude avec ses concurrent-es (mêmes postes pour tous) et des variantes (chaque coureur de chaque équipe a un poste différent à prendre).

L'enjeu pour le traceur de la course consiste à éloigner temporairement les coureurs les uns des autres pour qu'ils/elles se retrouvent ensuite.



Sur cette carte, les postes 1 et 4 ont chacun 4 variantes.

La course commence généralement par une variation de 4 postes (les 1ers coureurs de chaque équipe sont répartis sur ces 4 postes éloignés de 30 à 100m) puis se retrouvent pour une succession de postes communs et à nouveau une variante. A chacun de bien lire sa carte pour être sûr de son poste et ne pas faire une erreur de poinçon sur une variante dont on ne sait pas au départ où elle(s) se situe(nt) sur le parcours. Pour les coureurs, il s'agit de ne pas perdre de vue ses concurrents notamment en effectuant sa variante pour rester à la même vitesse que les autres.

Le relais n'est autre qu'une course individuelle mais avec la pression des concurrents très proches (sur les mêmes postes). Il faut une bonne lecture de carte et des définitions des postes afin de ne pas se tromper sur les variantes. Le premier à partir doit avoir à la fois un bon niveau physique (pouvoir suivre ses concurrents) et une bonne technicité pour ne pas creuser l'écart dès le premier relais avec les autres équipes afin que ses co-équipiers puissent faire de même.

### **Parcours sous forme de « réseau de postes »**

#### *Les règles*

Le circuit comprend entre 20 et 25 postes et se compose d'une part de postes obligatoires par lesquels tous les membres de l'équipe doivent passer (par exemple 5) et d'autre part de postes à se répartir au sein de l'équipe. Les postes obligatoires pour tous les membres de l'équipe et les postes à se répartir sont signalés sur la carte par un code couleur. Le temps est le seul critère de classement. Si un poinçon manque, l'équipe a une pénalité de temps et en tout état de cause, elle est classée derrière toutes les équipes qui ont tous les poinçons.

Les temps vont de 25 mn pour les meilleur-es à 1h pour les plus faibles.

La distance varie de 2 à 3 km environ.

Une fois le signal donné pour regarder les cartes, les élèves ne peuvent partir avant une minute et se concertent pour se répartir les postes.

#### *La répartition des postes en fonction de son niveau*

Toutes les répartitions sont possibles tant du point de vue de la difficulté des postes que de leur nombre. Un-e élève plus faible a le droit par exemple de ne retenir que les seuls postes obligatoires

pour chacun-e, ses partenaires se répartissant tous les autres. Il est également envisageable de partir à 2.

Les élèves réfléchissent en fonction de leur niveau, chacun-e doit savoir ce qu'il/elle est capable d'aller chercher. Il y a un véritable échange entre les 4 coureurs pour se répartir au mieux les postes. Il est parfois préférable de perdre du temps au départ sur la répartition théorique pour en gagner par la suite dans la course. Il faut à la fois tenir compte des postes obligatoires à prendre par tous et de la répartition des autres.



Extrait de carte avec les circuits de 2 élèves parmi les 4 de l'équipe (bleu, rouge)

### *Retrouver la logique du traçage*

Mais la seule répartition ne suffit pas : il est important de réfléchir en termes de circuits. C'est-à-dire que le problème n'est pas seulement de construire l'itinéraire pour aller d'un poste à l'autre comme c'est souvent le cas en CO, mais véritablement de construire son propre circuit et donc de quasiment reconstruire la logique du traçage !

Pour constituer son circuit chacun-e doit choisir ses postes et réfléchir à l'ordre dans lequel il les enchaîne pour déterminer le sens du parcours, en tenant compte éventuellement du dénivelé et de la localisation de chaque poste. Le tout étant de ne pas en oublier en parcourant la moindre distance. Le choix se fait aussi en fonction du niveau de chacun tant physique que technique.

Chaque parcours doit être optimisé au regard de son trajet : la plus petite distance possible, le plus petit dénivelé possible, cela sous pression temporelle. Chacun-e stabilise son parcours.

### **L'usage de la boussole en UNSS**

En UNSS, les élèves apprennent le maniement de la boussole et courent sur des terrains plus ou moins inconnus. La première fonction de la boussole est sécuritaire : si un-e élève est « perdu-e », elle permet de prendre l'azimut de sécurité pour retrouver le point de rendez-vous et rester dans le secteur sécurisé. La boussole en UNSS sert à s'orienter pour gagner du temps. Les élèves savent orienter leur carte ou se repérer en fonction des éléments du site.

Ils et elles sont donc amenés-es à s'en servir pour réorienter la carte ou s'orienter plus rapidement lors d'un changement de direction après un carrefour par exemple. Elle permet aussi de se conforter dans le suivi d'une ligne directrice.

Elle sert encore à prendre un azimut quand il n'y a pas de chemin ou pour « couper » entre 2 lignes. Depuis un point d'attaque (point sûr du terrain comme un carrefour par exemple) prendre une visée pour accéder au poste recherché.

## L'entraînement

### *Les circuits avec multipostes*

Pour ne pas se tromper de poste lors des variantes dans les circuits, il est intéressant de confronter les élèves à des circuits multipostes. Les élèves partent tous ensemble comme lors des compétitions et à divers moments, un poste sera attribué à chacun-e.

Différents niveaux de difficulté :

- Tous les postes figurent sur la carte, mais l'élève 1 devra poinçonner la balise 1, le 2 la balise 2, etc.
- Seul le poste attribué à chacun-e figure sur sa carte mais l'élève sait qu'à ce poste, il y a des variantes.
- L'élève ne connaît pas à quel poste se trouvent les variantes

### *Les circuits plus ou moins difficiles*

Le traçage peut se faire à des niveaux de difficulté différents en fonction de :

- Terrain ouvert/terrain couvert, plat/dénivelé,
- Définition du poste : le long de lignes directrices/prise en compte d'éléments de relief,
- Nombre de postes,
- Circuits en étoile, papillon, circuit en boucle,
- Distance,
- Terrain connu/terrain inconnu, ce qui nécessite de se déplacer même pour les entraînements.

## La carte

Un principe : tout ce qui est sur la carte est sur le terrain, mais tout ce qui est sur le terrain n'est pas forcément sur la carte.

Chaque cartographe a sa façon de cartographier, il fait des choix quant aux éléments à dessiner ou non pour que la carte reste lisible. Ainsi, en forêt de Fontainebleau, il est impossible de faire figurer tous les rochers ! Le cartographe a choisi de ne faire figurer que les plus gros rochers.

La carte, support essentiel de la CO va être une variable prépondérante sur laquelle on va jouer pour proposer des exercices d'apprentissage.



Avec les chemins



Sans les chemins

Par exemple, supprimer les chemins pour que l'élève ne se base que sur le relief pour s'orienter ou encore limiter les données sur la carte pour apprendre à faire une lecture simplifiée des éléments (et donc gagner du temps).

On va forcer l'élève à construire son itinéraire avec des éléments fiables et simplifier au maximum sa lecture pour gagner du temps.

## La description des postes

Différence entre balise et poste

Le poste c'est l'ensemble des caractéristiques du lieu par lequel il faut passer au cours du circuit. Chaque poste porte un code à partir de 31.

La balise c'est ce qui concrétise le poste : la toile + la pince ou le boîtier électronique posé à l'endroit exact du poste.

Les postes sont définis de manière différente selon le niveau de compétition.

– Par texte jusqu'au niveau départemental.

Par exemple, les postes visibles sur la carte 2 sont ainsi définis :

38 : Intersection

41 : Souche

42 : petite dépression la plus au nord

48 : objet particulier

49 : Extrémité nord de talus



– Mais au niveau académique, les postes sont définis par des codes et symboles que les élèves doivent maîtriser comme ci-dessous.

A vous de jouer !

1	32	→	⚠	☁		⊖	
2	58		▬		3m	↙	
3	71		↗	↘	Y	↘	
4	46	↑	⚡				

Réponses  
Poste 1 : code 32, bosquet de feuillus le plus à l'est, côté ouest  
Poste 2 : code 58, falaise de 3m, au pied  
Poste 3 : code 71, jonction mur/clôture, angle sud (intérieur)  
Poste 4 : code 46, caverne la plus au nord

## Le traçage

Les Jo n'ont pas besoin de savoir tracer, mais on leur demande d'aller contrôler des postes.

Mes élèves sont très souvent dans l'obligation d'aller poser des postes en forêt (surtout cette année, où je travaille jusqu'à midi le mercredi et je n'ai donc pas le temps d'aller poser avant). Les meilleurs (j'ai une fille en club d'un bon niveau) m'aident à mettre en place les postes. C'est un très bon exercice d'apprentissage car il faut poser la toile au bon endroit, donc trouver l'élément sur le site qui définit le poste sur la carte.