

II.9. Course d'Orientation

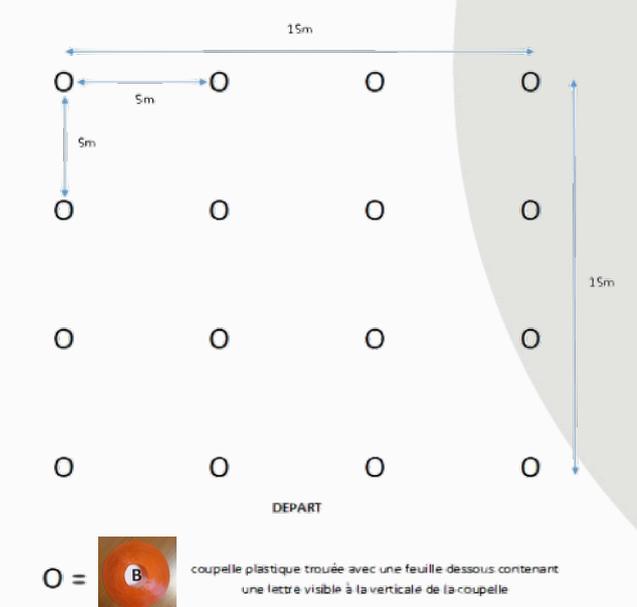


Course d'Orientation	
Défiche 1	
Top AS N° 28	
Composition d'équipe	Parcours individuel. Passages illimités sur entraînement. Un seul passage sur un parcours chronométré.
Jeune Organisateur	Mise en place des circuits, gestion du matériel, récupère les fiches.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve Vérifie que les plots sont faits dans l'ordre imposé. Chronomètre, corrige les résultats, calcule les pénalités.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille les concurrents.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 28	Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées. (Total des temps obtenus par tous les concurrents). Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration graphique

La situation peut se mettre en place à l'intérieur ou à l'extérieur, besoin d'une surface de 20 m x 20 m (1/2 terrain de hand).

16 coupelles trouées, fiches élèves, corrections, circuits entraînements et passage en annexes.



POSITIONNEMENT DES LETTRES			
A	Z	E	R
Q	S	D	F
X	C	V	B
U	O	P	T

DEPART

△ = DEPART ○ = ARRIVEE

Principe

Faire le circuit indiqué sur la carte donnée au déclenchement du chronomètre, à partir du départ le plus rapidement possible **dans l'ordre des chiffres** en notant pour chaque numéro la lettre correspondante.

Chaque erreur entraîne une pénalité de 15'' qui s'ajoute au temps chronométré.

Passage sur les 3 circuits entraînements illimités mais un seul passage sur un des trois circuits chronométrés.

A

Z

E

R

Q

S

D

F

X

C

V

B

U

O

P

T

Entraînement 1									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	C	Q	Z	F	R	D	S	X	

Entraînement 2									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	F	B	P	V	S	E	Z	Q	X

Entraînement 3									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	P	B	D	A	Q	Z	S	X	U

Passage 1									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	X	S	A	Z	F	D	B	T	V

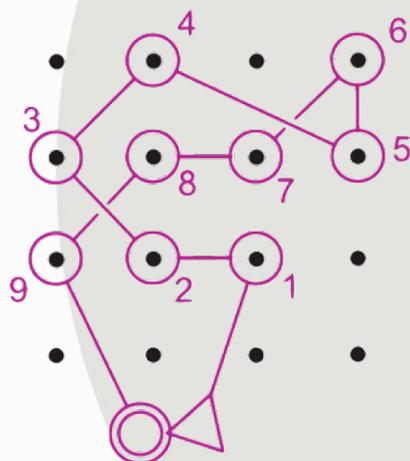
Passage 2									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	D	R	F	E	Q	C	X	O	U

Passage 3									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	S	D	R	E	B	V	O	X	U

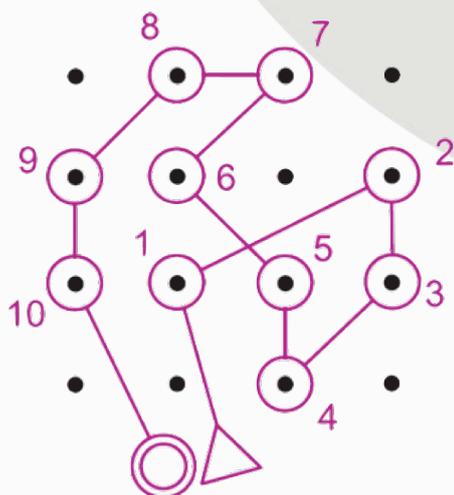
Nom					Prénom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps			Pénalités			Temps Final			

Nom					Prénom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps			Pénalités			Temps Final			

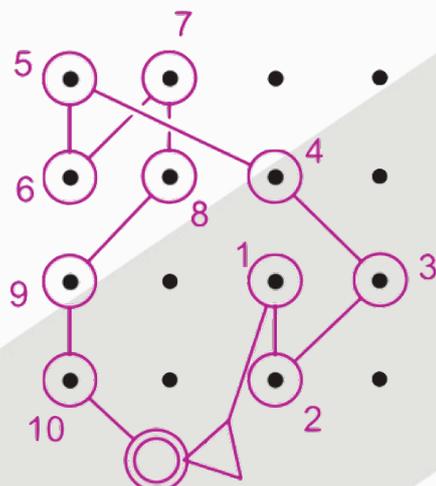
N1-entraînement 1



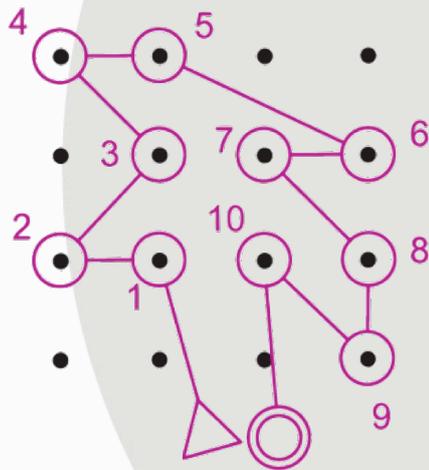
N1-entraînement 2



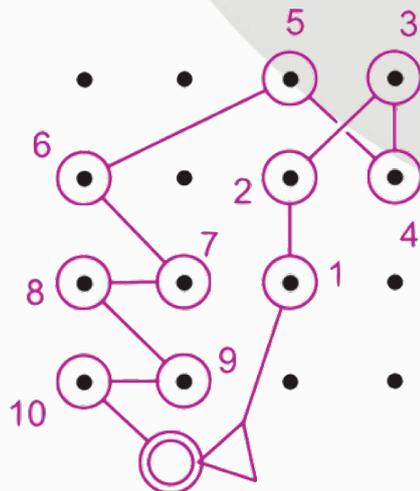
N1-entraînement 3



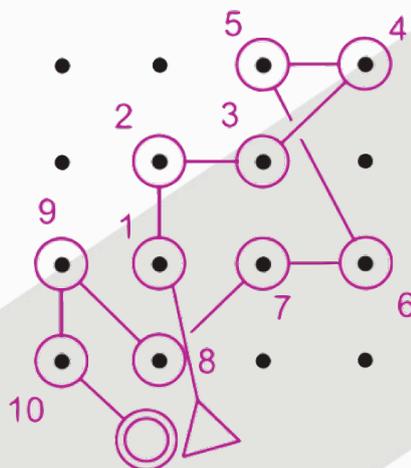
N1-passage 1



N1-passage 2



N1-passage 3



Course d'Orientation

Défiche 2

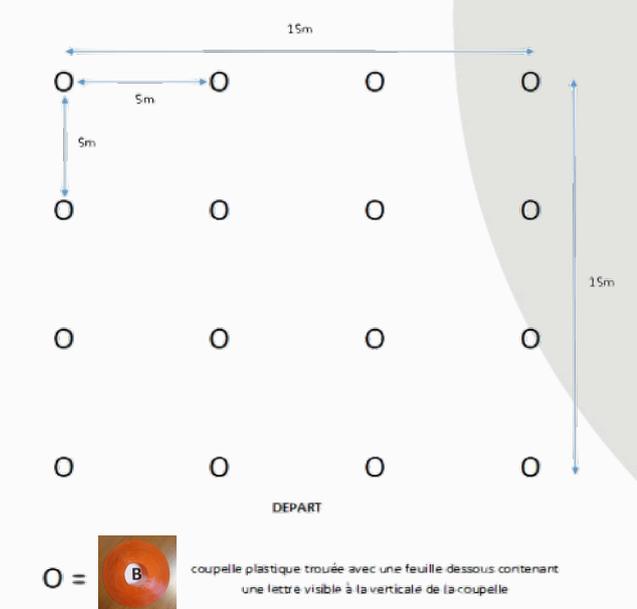
Top AS N° 29

Composition d'équipe	<p>Parcours individuel.</p> <p>Passages illimités sur entraînement.</p> <p>Un seul passage sur un des parcours chronométrés.</p> <p>Saisie des temps individuels sur OPUSS.</p> <p>Équipes mixtes composées par UNSS à partir des 4 meilleurs temps.</p> <p>En LP pas de mixité, les 4 meilleurs temps composeront l'équipe.</p>
Jeune Organisateur	<p>Mise en place des circuits, gestion du matériel, récupère les fiches.</p>
Jeune Arbitre	<p>Veille au bon déroulement de l'épreuve Vérifie que les plots sont faits dans l'ordre imposé. Chronomètre, corrige les résultats, calcule les pénalités.</p>
Jeune Coach - Jeune Capitaine	<p>Conseille les concurrents.</p>
Jeune Reporter	<p>Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.</p>
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 29	<p>Total des temps obtenus par tous les concurrents d'une équipe.</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>

Illustration graphique

La situation peut se mettre en place à l'intérieur ou à l'extérieur, besoin d'une surface de 20 m x 20 m (1/2 terrain de hand). 16 coupelles trouées, fiches élèves, corrections, circuits entraînements et passage en annexes.

Possibilité si exercice proposé en extérieur d'utiliser des piquets et pinces de Course d'Orientation.



POSITIONNEMENT DES LETTRES			
A	Z	E	R
Q	S	D	F
X	C	V	B
U	O	P	T

DEPART

 = DEPART  = ARRIVEE

Principe

Faire le circuit indiqué sur la carte donnée au déclenchement du chronomètre, à partir du départ le plus rapidement possible **dans l'ordre des chiffres** en notant pour chaque numéro la lettre correspondante.

Chaque erreur entraîne une pénalité de 30'' qui s'ajoute au temps chronométré.

Passage sur les trois circuits entraînements illimités mais un seul passage sur un des trois circuits chronométrés.

A

Z

E

R

Q

S

D

F

X

C

V

B

U

O

P

T

Entraînement 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	T	B	A	X	E	Z	U	R	P

Entraînement 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F	U	S	E	X	A	T	D	R	P

Entraînement 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
S	U	X	R	B	Z	E	T	A	O

Passage 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q	T	D	Z	B	R	U	S	A	O

Passage 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	Q	R	U	S	B	P	F	A	O

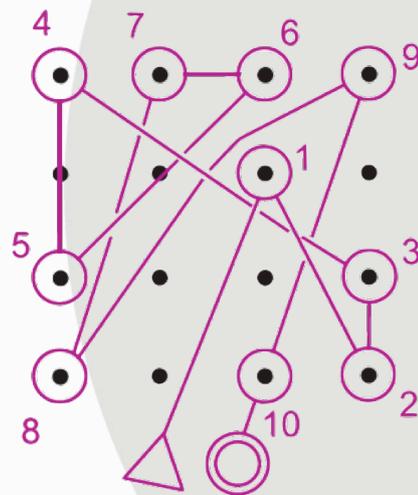
Passage 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	F	A	T	D	X	O	Q	R	P

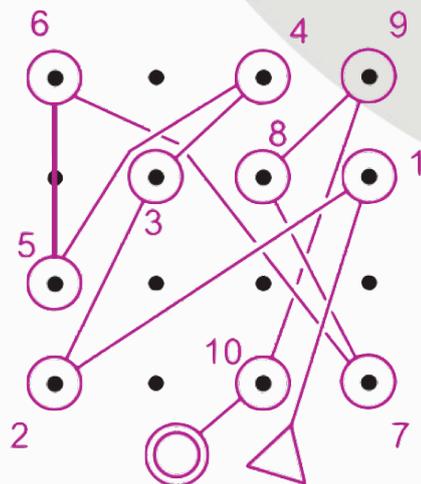
Nom					Prénom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps			Pénalités			Temps Final			

Nom					Prénom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps			Pénalités			Temps Final			

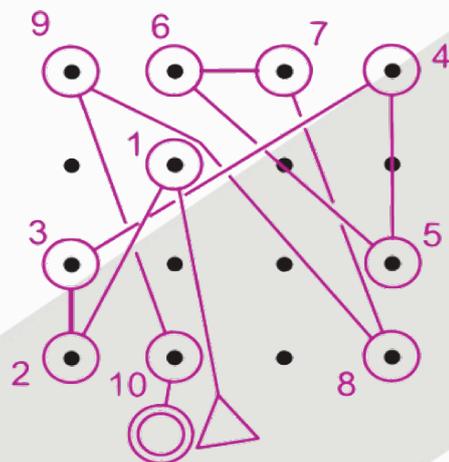
N2-entraînement 1



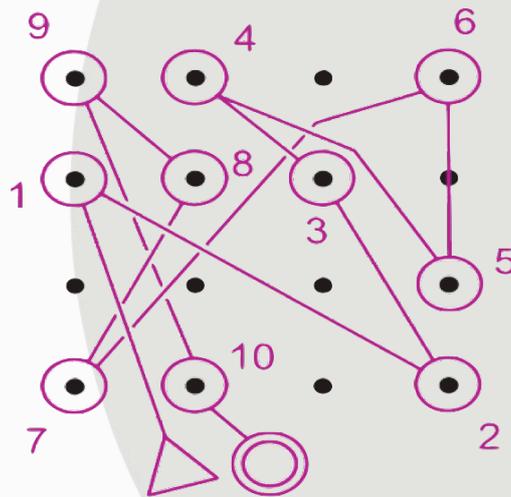
N2-entraînement 2



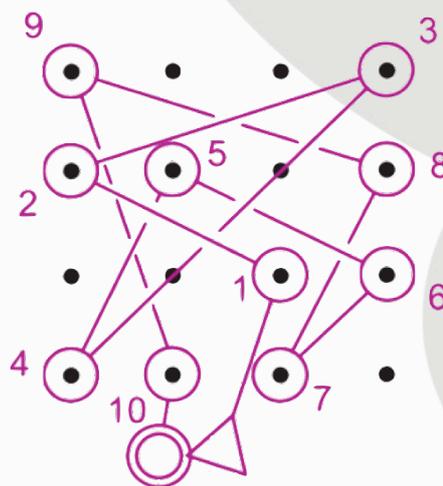
N2-entraînement 3



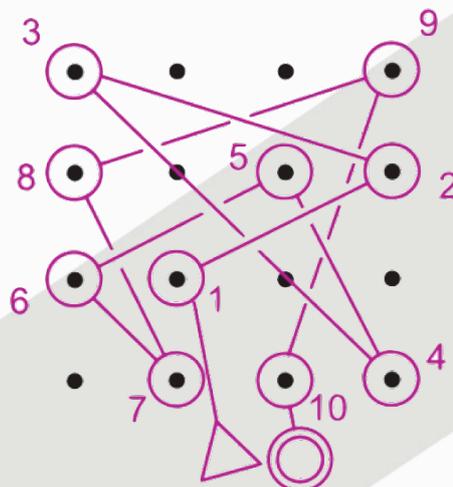
N2-passage 1



N2-passage 2



N2-passage 3



Course d'Orientation

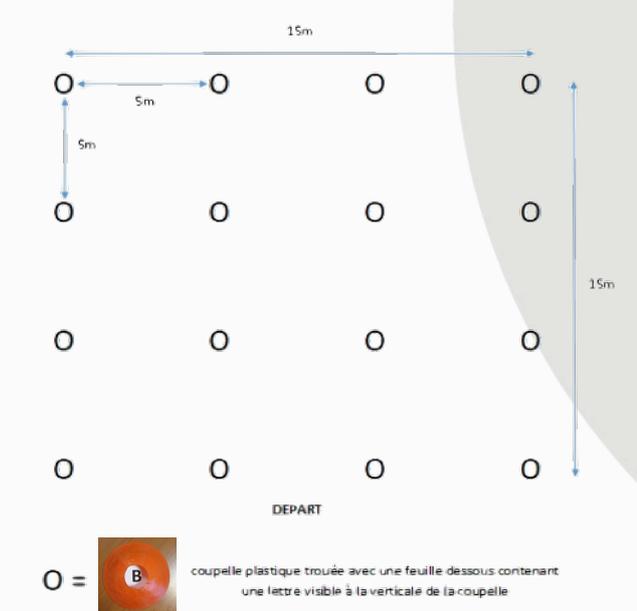
Défiche 3

Top AS N° 30

<p>Composition d'équipe</p>	<p>Parcours individuel. Passages illimités sur entraînement.</p> <p>Un seul passage sur un des parcours chronométré.</p> <p>Saisie des temps individuels sur OPUSS.</p> <p>Équipes mixtes composées par UNSS à partir des 4 meilleurs temps.</p> <p>En LP pas de mixité, les 4 meilleurs temps composeront l'équipe.</p>
<p>Jeune Organisateur</p>	<p>Mise en place des circuits, gestion du matériel, récupère les fiches.</p>
<p>Jeune Arbitre</p>	<p>Veille au bon déroulement de l'épreuve Vérifie que les plots sont faits dans l'ordre imposé. Chronomètre, corrige les résultats, calcule les pénalités.</p>
<p>Jeune Coach - Jeune Capitaine</p>	<p>Conseille les concurrents.</p>
<p>Jeune Reporter</p>	<p>Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.</p>
<p>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 30</p>	<p>Total des temps obtenus par tous les concurrents d'une équipe.</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>

Illustration graphique

La situation peut se mettre en place à l'intérieur ou à l'extérieur, besoin d'une surface de 20 m x 20 m (1/2 terrain de hand). 16 coupelles trouées, fiches élèves, corrections, circuits entraînements et passage en annexes. Possibilité si exercice proposé en extérieur d'utiliser des piquets et pinces et / ou boîtiers de Course d'Orientation.



POSITIONNEMENT DES LETTRES			
A	Z	E	R
Q	S	D	F
X	C	V	B
U	O	P	T

DEPART

△ = DEPART ⊙ = ARRIVEE

Principe

Faire le circuit indiqué sur la carte donnée au déclenchement du chronomètre, à partir du départ le plus rapidement possible **dans l'ordre des chiffres** en notant pour chaque numéro la lettre correspondante.

Le parcours se fait en « mémo », c'est-à-dire que l'élève ne garde pas la carte du circuit avec lui mais peut venir autant de fois qu'il veut la consulter.

La carte reste au niveau du départ. Le temps imparti est de 1'30". Chaque erreur entraîne une pénalité de 30" qui s'ajoute au temps chronométré. En cas de dépassement de temps, chaque seconde dépassée entraîne une pénalité de 3 secondes (ex : pour un parcours de 1'34" sans erreur, le temps final sera de 1'34" + 4 x 3" = 1'46").

Passage sur les trois circuits entraînements illimités mais **un seul passage sur un des trois circuits chronométrés.**

A

Z

E

R

Q

S

D

F

X

C

V

B

U

O

P

T

Entraînement 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	T	B	A	X	E	Z	U	R	P

Entraînement 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F	U	S	E	X	A	T	D	R	P

Entraînement 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
S	U	X	R	B	Z	E	T	A	O

Passage 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	D	A	T	X	E	Q	P	R	O

Passage 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X	S	R	U	B	Z	F	O	A	P

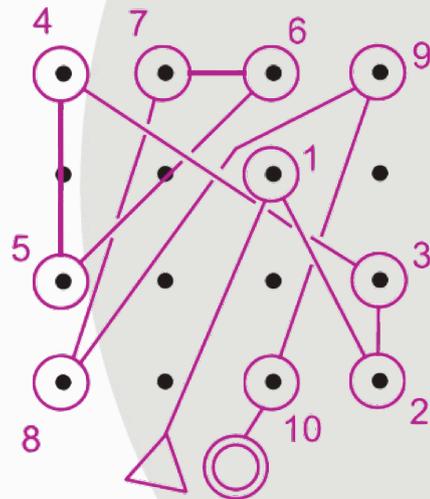
Passage 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F	C	O	R	U	S	E	B	A	P

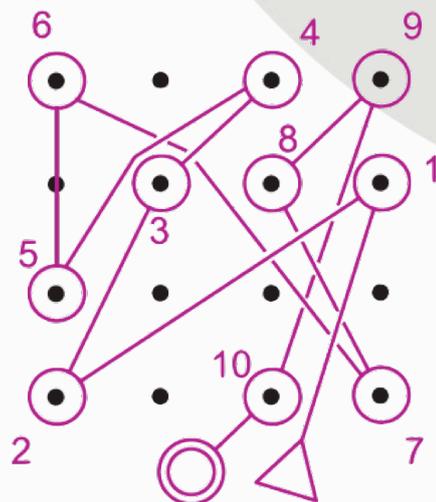
Nom					Prénom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps			Pénalités			Temps Final			

Nom					Prénom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps			Pénalités			Temps Final			

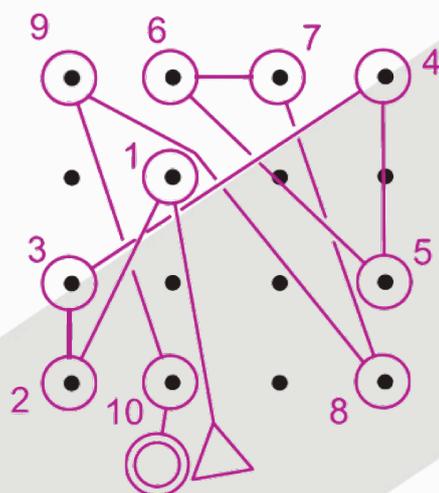
N3-entraînement 1



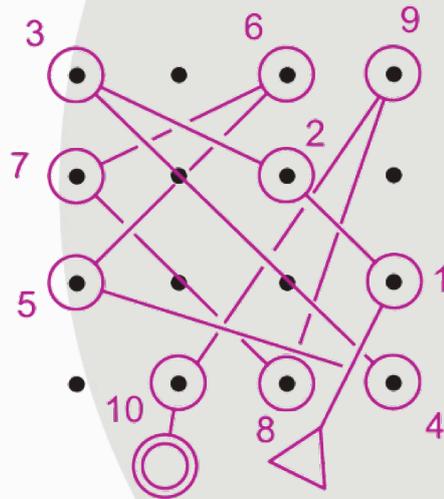
N3-entraînement 2



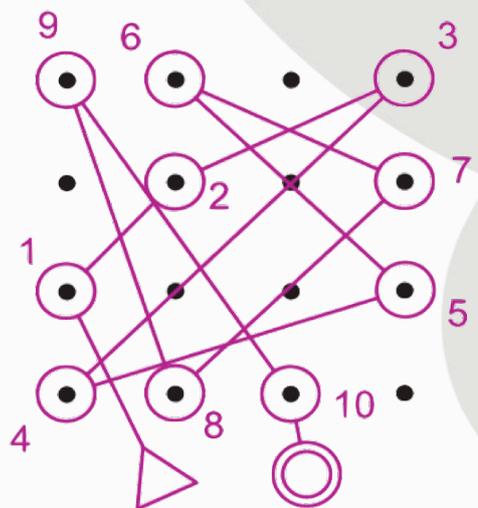
N3-entraînement 3



N3-Passage 1



N3-Passage 2



N3-Passage 3

