

Section Sportive Scolaire

Course d'orientation

du collège de BELLENAVES



Année 2023 2024



Qu'est ce que la course d'orientation ?

La course d'orientation est une course , contre la montre, en terrain varié où il s'agit de trouver des balises en choisissant son cheminement à l'aide d'une carte très détaillée.

Elle peut se pratiquer en forêt mais également en milieu urbain. Il existe plusieurs formes de pratiques : à pied, en VTT et même à ski.

La CO est également très présente dans les compétitions de raid multisports

En fonction des compétitions, il est possible de courir seul ou en équipe.

Quelques liens vers des vidéos de CO:

<https://www.youtube.com/watch?v=evYFjPed8Zs>

<https://www.youtube.com/watch?v=fLZJWKypQ2Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=yM6GVA67PEI>



La section sportive en lien avec le projet d'établissement

Premier axe : la motivation des élèves :

La section sportive course d'orientation pour :

- *Augmenter la motivation des élèves grâce à une pratique valorisante permettant de développer la confiance.*
- *Mettre en évidence la relation entre efforts consentis et amélioration des résultats.*
- *Placer les élèves en position active d'apprentissage en leur donnant des responsabilités lors de l'organisation de journées « découverte de l'orientation » ouvertes au public et d'animation dans les écoles primaires.*

Deuxième axe : Amélioration des résultats

La section sportive « course d'orientation » va viser des apprentissages au niveau des méthodes de travail, de la rigueur et de l'autonomie. L'élève devra également travailler sur la gestion de ses émotions en acceptant de s'engager de plus en plus en terrain inconnu, en allant vers des parcours de plus en plus complexes ou dans des situations potentiellement plus stressantes (compétitions UNSS...). Ces expériences devraient servir l'élève dans son travail scolaire et dans la vie courante.



Objectifs de la section sportive CO

Améliorer le niveau de pratique :

- En donnant confiance aux élèves par une pratique valorisante
- En développant le goût de l'effort
- En travaillant sur la lecture de carte et les différentes techniques d'orientation
- En approfondissant les connaissances sur les différentes activités d'orientation pour accéder à une culture APPN (gestion de son matériel, notion de sécurité, d'entraide et de respect de l'environnement)

S'adapter à une offre d'activités variées et pratiquer en toute sécurité:

- en s'appuyant sur le potentiel du territoire
- en envisageant la ruralité comme un atout
- en nouant des liens étroits avec les acteurs locaux (associations, collectivités territoriales...)
- en utilisant un protocole de sécurité connu de tous

Placer les élèves en tant qu'organiseurs

de manifestations autour des APPN afin de développer leur esprit d'initiative, leur implication, leurs connaissances de l'activité CO et leurs capacités à travailler en groupe autour d'un projet commun.



Pour quels élèves ?

Le groupe CO sera mixte, limité en nombre et composé d'élèves de 5° 4° et 3°

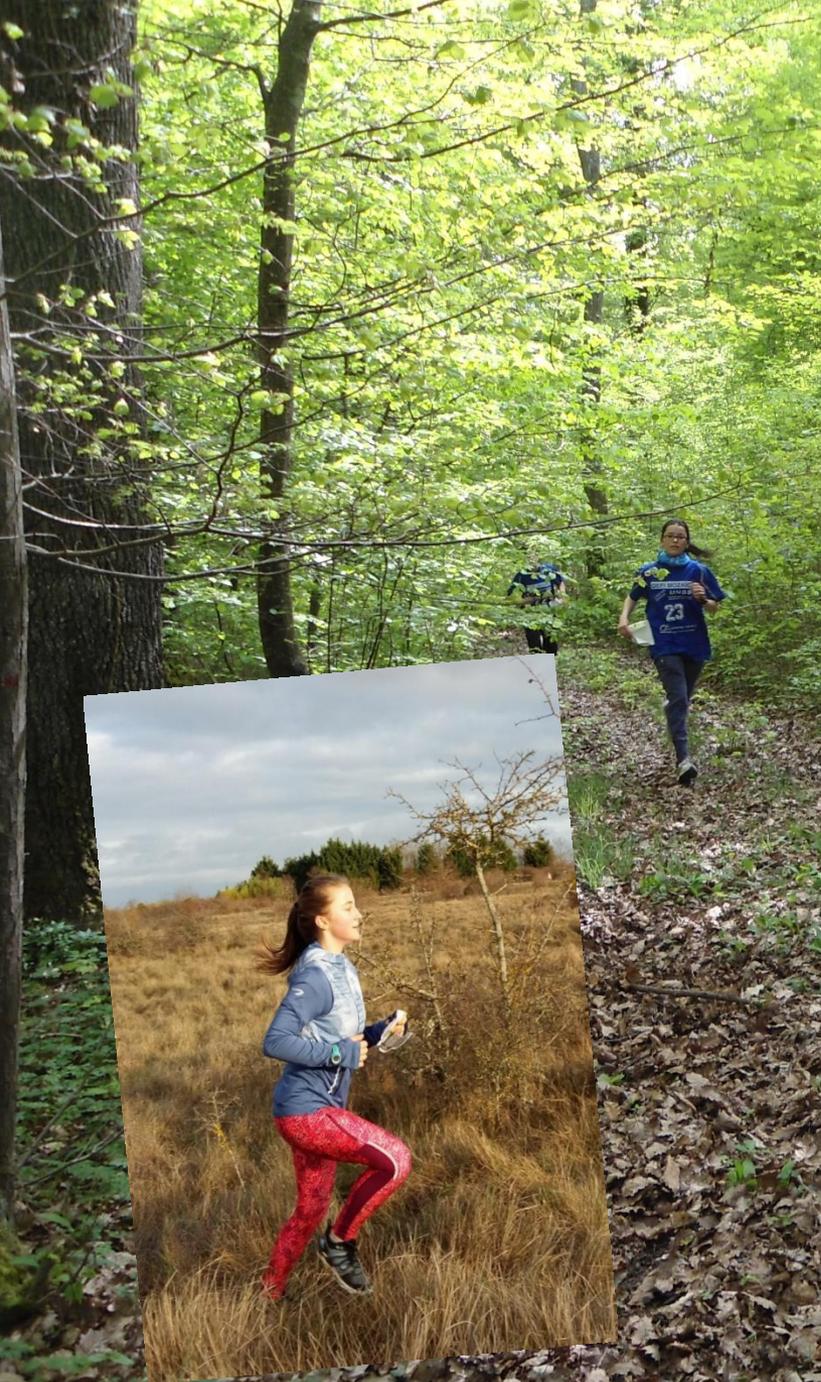
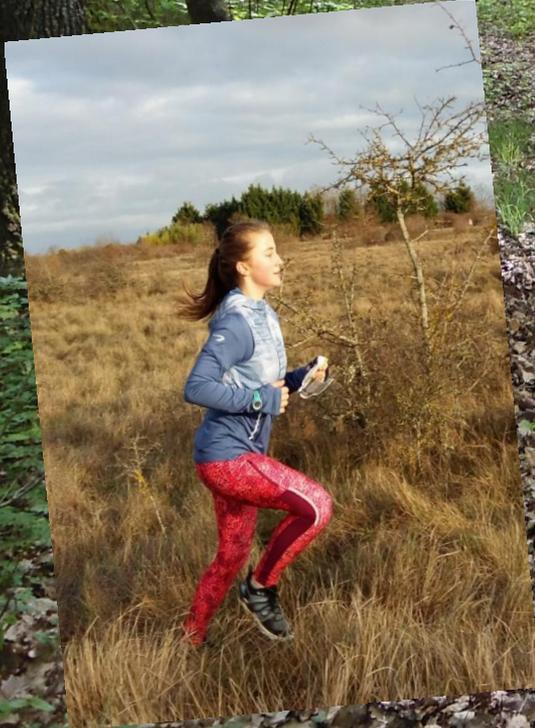
Pour postuler et intégrer la section en début de 5°,

l'élève devra :

- *Etre motivé par les activités d'orientation et accepter de produire des efforts de type endurance (marche, course, VTT...)*
- *Être assidu, impliqué et accepter de pratiquer même par temps froid.*
- *Etre inscrit à l'AS et participer aux différentes compétitions UNSS notamment les courses, le VTT, les raids et la CO.*
- *Accepter de remplir des tâches d'organisation (administration, communication)*
- *La prise de licence dans un club de CO n'est pas obligatoire mais vivement conseillée.*
- *Satisfaire aux tests d'entrée qui se dérouleront en mai ou juin (pour 2023, ce sera le vendredi 12 mai)*
- *Régler la cotisation de 60 euros par an.*

Groupe des 5° : de 8 à 12 élèves en fonction des tests

Groupe des 4° et 3° : 16 élèves maximum



Encadrement et compétitions

Entraînements de 3 H chaque semaine

½ demi journée par semaine encadrée par un des professeur d'EPS, par Maxime GONCALVES (BPJEPS) ou Pierre RABINEAU animateur CO et ponctuellement des orienteurs de Chantelle Sports Nature ou du CDCO 03. En principe, ce sera le mardi pour les 5° et le jeudi pour les 4° 3°

Participation aux manifestations UNSS :

- ❖ *CO et trail à Chantelle en octobre*
- ❖ *Championnat départemental en mars*
- ❖ *Championnat d'académie en avril*
- ❖ *Championnat départemental et d'académie de raid*
- ❖ *Raid Trans Allier en juin pour certains*

Possibilité de participer à un entraînement multi activités (trail VTT CO) le samedi matin avec Chantelle Sports Nature

Possibilité de participer à des CO fédérales le week end



Modalités du recrutement

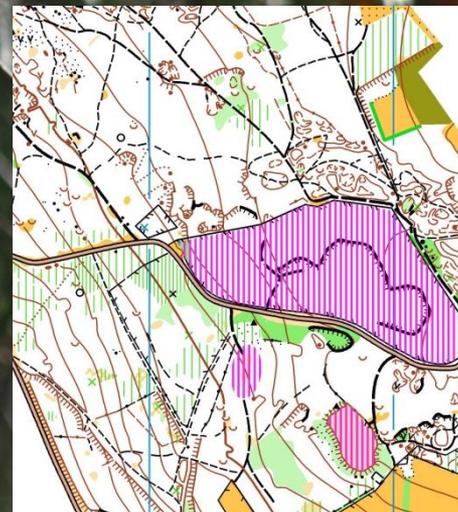
Un concours de recrutement sera organisé au mois de mai selon les modalités suivantes :

- Pré inscription en rendant le coupon joint au secrétariat au plus tard le vendredi 5 mai
Dernière page de ce document à rendre signée au secrétariat

- Passage de tests pratiques le vendredi 12 mai
Ces tests porteront sur la capacité à se déplacer rapidement en forêt et à lire une carte de CO. L'évaluation sera faite par les encadrants de la section sportive, par une personne de Chantelle Sports Nature et par une personne du comité départemental de CO.

Le 12/05 , après les cours, les élèves seront accompagnés à pied jusqu'au lieu des tests. Ils devront prévoir un gouter, de l'eau, une montre, une tenue de sport et des baskets de course. Les parents viendront chercher leur enfant à 19H au Vert Plateau

* Une commission composée de Mr Provenchère, chef d'établissement et de l'équipe technique de la section sportive prononcera les admissions en section sportive. (réponse au plus tard fin juin)



L'équipe 7^{ème} au championnat de France
UNSS de Raid en 2019 dans le Vaucluse



L'équipe 4^{ème} au championnat de France
UNSS de CO en juin 2017 à Vulcania dans le
Puy de Dôme



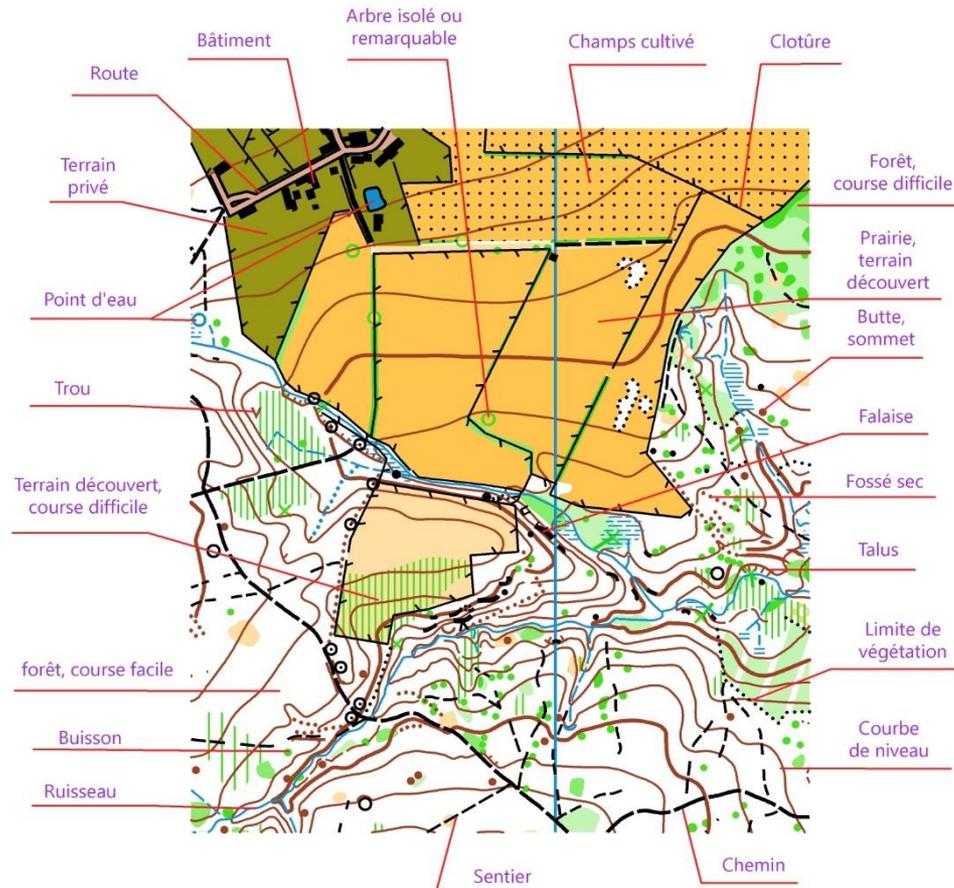
L'équipe 9^{ème} au championnat de
France UNSS de CO en 2019 dans
les Ardennes



L'équipe 11^{ème} au championnat de France
UNSS de CO en 2022 à Guéméné Penfao
(Loire Atlantique)

Petites aides pour préparer les tests :

- **Cartes avec légende CO :** apprendre quelques éléments de la légende peut être utile pour mieux comprendre la carte le jour des tests (ce ne sera pas cette zone qui sera utilisée mais la carte sera assez ressemblante)



- **Lien parcours permanent des Colettes :** Si vous voulez aller faire un parcours en famille pour vous préparer, vous pouvez utiliser le parcours permanent de la forêt des Colettes (niveau vert, éventuellement bleu, les autres sont trop difficiles !) Cartes à télécharger librement et à imprimer en couleur

<https://www.valdesioule.com/equipement/course-dorientation-en-foret-des-colettes/>

Tests d'entrée à la section sportive Course d'Orientation

Le vendredi 12 mai 2023 pour les 6°



Cette année, toutes les classes de 6° ont bénéficié d'une séance de découverte de la CO et d'une présentation de la section sportive par les professeurs d'EPS et/ou les élèves inscrits à la section. Pour les élèves intéressés, des tests physiques vont être organisés le 12 05 pour constituer le groupe de l'an prochain. Pour les 5°, il comptera entre 8 et 12 élèves et sera mixte. A la fin de la 5°, 8 élèves pourront accéder au groupe de 4° 3° en fonction de leur motivation, de leur implication et des résultats des évaluations réalisées en cours d'année.

Avant de s'inscrire aux tests, il est indispensable de lire le document sur la section sportive envoyé à tous les parents via l'ENT.

Je, soussigné(e),..... Téléphone :
Responsable dede la classe de

Atteste que mon enfant souhaite passer les tests pour l'entrée à la section sportive Course d'Orientation le 12 mai 2023.
(voir le détail de l'organisation et le matériel à prévoir sur le document envoyé sur l'ENT ou venir le consulter au secrétariat)
Je suis disponible pour venir chercher mon enfant le vendredi 12 mai à 19H au Vert Plateau.

Pour l'année scolaire 2022 -2023, mon enfant :

Etait licencié à l'AS du collège OUI NON

Etait licencié dans un club OUI NON Activité(s) Nombre d'entraînements par semaine.....

J'ai bien noté que si mon enfant est retenu, il :

- ❖ devra être inscrit à l'AS du collège (et être le plus assidu possible aux entraînements et compétitions le mercredi après midi)
- ❖ aura 3 heures supplémentaires dans son emploi du temps
- ❖ devra régler la cotisation annuelle de 60 euros pour l'entrée à la section
- ❖ sera évalué au cours de l'année afin de décider du maintien ou non en section pour l'année suivante (4°)

Date : Signature

Document à rendre au secrétariat du collège au plus tard le vendredi 05 mai 2023