

JE SUIS JEUNE OFFICIEL EN COURSE D'ORIENTATION



extraits...

PRESENTATION DE L'ACTIVITE

Définition

La course d'orientation est un sport qui se caractérise notamment par le fait que les performances des compétiteurs dépendent à la fois de leur habileté à s'orienter à l'aide d'une carte et de leur capacité physique. Elle se pratique sous forme d'une course contre la montre qui se déroule en terrain varié sur un parcours matérialisé par des postes de contrôle que le concurrent doit découvrir par des cheminements de son choix en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.

La course d'orientation se pratique à pied, à ski, à VTT et par équipes sous forme de raid..

1. LE JEUNE OFFICIEL CONNAIT LES REGLES DE L'ACTIVITE

La Carte

Élément essentiel à la pratique de la CO, la carte doit représenter le plus fidèlement possible le terrain. C'est grâce à elle que le coureur va pouvoir se déplacer en zone inconnue.

Les cartes de Course d'orientation ont une codification précise et identique. Pour la lire et s'en servir, il faut connaître les légendes et réussir à imaginer le terrain que l'on va rencontrer et inversement à partir du terrain se situer sur la carte (c'est la relation Carte-Terrain et Terrain-Carte).

Sur la carte de Course d'Orientation, on trouve des informations de natures différentes :

Planimétrie (noir) Eléments rapportés ou construits par l'homme : bâtiments, clôture, murs...

Hydrographie (bleu) Eléments hydrographiques : lac, rivière, ruisseau, source....

Relief (bistre) Eléments en rapport avec le relief : courbes de niveau, colline, butte, talus, trou....

Végétation : jaune pour les zones de terrain découvert, le blanc au vert foncé pour la forêt. La forêt est représentée selon sa pénétrabilité (blanc : course facile, vert foncé : course impossible)

L'échelle

L'échelle peut varier selon le type d'activités prévues de $1/2000^{\text{ème}}$ au $1/20000^{\text{ème}}$ (initiation, ski, raid....), pour la compétition les cartes sont le plus souvent au $1/7500^{\text{ème}}$, $1/10000^{\text{ème}}$ ou $1/15000^{\text{ème}}$ (1 cm sur la carte représente 75 m, ou 100 m ou 150 m sur le terrain).

Symboles et légende :

LEGENDE POUR CARTES DE COURSE D'ORIENTATION

	Courbe de niveau		Route secondaires
	Courbe de niveau maîtresse		Petite route carrossable
	Courbe de forme de relief		Chemin carrossable
	Indet de sens de pente		Chemin très visible (pour piéton)
	Cote sur les courbes de niveau		Sortie
	Abrupt de terre		Petit sentier peu visible
	Levée de terre (nette)		Layon étroit
	Petite levée de terre		Jonction visible
	Ravin		Port pour piéton
	Petit ravin - fossé sec		Passage avec port
	Colline		Passage sans port, à gué
	Butte		Jonction peu visible
	Dépression		Laie large
	Petite dépression		Voie fermée
	Trou		Ligne électrique - téleski
	Terrain accidenté		Ligne de haute tension
	Céleil particulier de forme de terrain		Passage sous une route
	Point d'altitude		Mur - mur de soutènement
	Falaise infranchissable		Mur en ruine
	Colonne rocheuse		Haut mur de pierre infranchissable
	Falaise franchissable		Clture
	Trou rocheux dangereux		Clture en ruine
	Grotte - caverne		Haute clture infranchissable
	Rocher		Passage d'une clture
	Grand bloc rocheux		Construction
	Zone de blocs rocheux		Zone d'habitations
	Groupe de rochers		Zone joueurs interdite
	Pierrier - sol calcaireux		Parking
	Terrain sabonneux découvert		Ruise
	Affleurement rocheux		Terrain de sports
	Bendue d'eau infranchissable		Champ de tir
	Mare - étang		Tombe - petite chapelle - calvaire
	Trou d'eau - petite mare		Conduits franchissable
	Rivière infranchissable		Conduits infranchissable
	Cours d'eau important franchissable		Haute tour
	Ruisseau - fossé de drainage important		Petite tour - affût de chasse
	Ruisseau intermittent - fosse humide		Borne - petit monument
	Marais étroit		Margeoire
	Marais dangereux infranchissable		Éléments particuliers dus à l'homme
	Marais distinct		Départ
	Marais peu visible		Poste de contrôle
	Puits - source captée		Itinéraire balisé

	Source		Arrivée
	Élément d'eau particulier		Limite à ne pas franchir
	Terrain découvert		Point de passage
	Terrain découvert avec arbres dispersés		Zone étroite
	Terrain découvert encombré		Zone dangereuse
	Découvert encombré avec arbres dispersés		Itinéraire interdit
	Forêt : course facile		Poste de secours
	Forêt : course ralentie		Ravitaillement
	Végétation basse : course ralentie		
	Forêt : course difficile	PARTICULARITES DE LA C.O. A 3RS	
	Végétation basse : course difficile		Piste large
	Forêt : course impossible		Piste étroite
	Forêt traversable dans un sens		Piste difficile ou dangereuse
	Verger		Piste aménagée
	Vignes		Route déneigée
	Limite de terrain cultivé	PARTICULARITES DE LA C.O. A VTT	
	Terrain cultivé - passage interdit saisonnier		Chemin large : bonne cyclabilité
	Limite de végétation distincte		Sentier étroit : bonne cyclabilité
	Limite de végétation peu distincte		Chemin large : cyclabilité ralentie
	Élément particulier de végétation		Sentier étroit : cyclabilité ralentie
	Autostade		Chemin large : cyclabilité difficile
	Route principale		Sentier étroit : cyclabilité difficile

2. LE JEUNE OFFICIEL S'INVESTIT DANS LES DIFFERENTS ROLES LORS D'UNE MANIFESTATION

A – Arbitre/Juge/Organisateur

Avant : Pendant : Après :

il révisé le règlement, consulte le cahier des charges et la fiche sport, aide à la mise en place des compétitions.

il fait appliquer le règlement, contrôle, vérifie et aide au bon déroulement des compétitions en assurant les tâches qui lui ont été confiées.

Il range, remet en état le site. Il analyse ses actions et fait un bilan avec l'enseignant responsable des JO.

B – Reporter

Avant : il contacte les médias, il établit un projet

Pendant : il couvre l'événement

Après : il réalise un dossier précis et ou un article pour la revue « Equilibre »

3. LE JEUNE OFFICIEL DOIT SATISFAIRE AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION

Niveau Départemental

Pré requis : le jeune officiel doit être investi au niveau de son district

ROLES	COMPETENCES	ACQUISITIONS ATTENDUES	PROTOCOLES DE CERTIFICATION
Préparer la compétition - protéger les cartes, - monter et installer le terrain Gérer l'arrivée - organisation de l'arrivée - organisation du box d'attente - organisation de la récupération des cartes Vérification des licences	1. Application des règles Connaître le site Connaître la règle	Faire appliquer la règle	3 arbitrages/jugements au cours d'une rencontre et/ou d'un stage de formation départemental
	2. Pertinence des décisions Etre soigneux et organisé	Mettre les cartes sous plastique et les classer par catégorie Récupérer les cartes et les classer par numéro d'équipe	
	3. Efficacité par une autorité affirmée (sait se faire respecter) Etre attentif et précis	Mettre en place les ateliers arrivée/départ Surveiller le box d'attente et interdire la communication entre coureurs et accompagnateurs Vérifier la licence de chaque coureur qui franchit la ligne d'arrivée	

Répondre au protocole de certification permet :

L'acquisition du niveau départemental et la mention de ce niveau sur sa licence et la remise d'un bracelet bleu et d'un diplôme par le service départemental