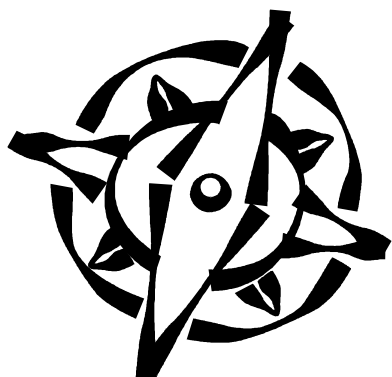


**PARTICIPER A LA CONNAISSANCE DE SOI
ET ABORDER DES THEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DURABLE
A TRAVERS LA PRATIQUE DES APPN**

COURSE D'ORIENTATION



VOILE



STAGE PAF CAYENNE
Académie de la GUYANE
Les 14, 15 et 16 Décembre 2009
Yann DEJOU & Danielle DONNIO

But de la formation :

Etre capable d'élaborer, de construire, de suivre, d'évaluer des cycles
D'enseignement en CO et en Voile.

Atelier de pratique COURSE d'ORIENTATION

Date : Lundi 14 Décembre 2009 de 9h à 17h

Lieux : Site de l'ONF à Montabo, CAYENNE
Sentier du Littoral à l'IRD à Montabo

Objectifs :

Vivre « in situ » de multiples situations en course d'orientation (avec des supports variés : mémo, photos, carte...), pouvant être proposées à des élèves, du débutant au confirmé, d'un cycle à l'autre, du parcours étoile à la situation d'évaluation.

Atelier de pratique VOILE

Date : Mardi 15 Décembre 2009 de 9h à 17h

Lieu : Club de Voile de l'APCAT, REMIRE MONTJOLY

Objectifs :

Vivre « in situ » de multiples situations en Voile, sur les différents supports pouvant être proposés aux élèves, en fonction de l'âge et du niveau scolaire (optimist, planche à voile, catamaran).

ECHANGES

Date : Mercredi 16 Décembre 2009 de 9h à 12h

Lieu : LP JM Michotte, CAYENNE

Objectifs :

Retour sur les activités vécues en Course d'Orientation et en Voile, partage d'expériences professionnelles sur des APPN vécues et enseignées.

Echanges sur la contribution des APPN au développement de la connaissance de soi et sur les thèmes liés au développement durable.

Ouverture sur la mise en œuvre du socle commun de compétences et de connaissances à travers la pratique des APPN Course d'Orientation et Voile, sur des projets transdisciplinaires liés au thème du développement durable.

DOCUMENTATION

- ❖ Course d'Orientation
- ❖ Voile
- ❖ APPN et connaissance de soi
- ❖ Mise en œuvre du socle commun dans un cycle de CO et Voile
- ❖ Sports de Nature, vecteurs du développement durable

LA COURSE D'ORIENTATION

DEFINITION

La C.O. est une course individuelle ou collective, contre la montre, en terrain connu ou non, matérialisé par des postes (balises) que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé ou non par l'itinéraire de son choix en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.

ORIGINE

En anglais, Foot Orientering, la C.O. trouve son origine en Scandinavie au 19^e siècle en tant qu'exercice militaire. Sous forme de compétition elle apparaît en Suède en 1919 et dans les années 70 en France.

PUBLIC

Elle est destinée à tous les amoureux de la nature, de la réflexion et de la pratique sportive. Elle est largement pratiquée en milieu scolaire depuis 10 à 20 ans.

LIEUX DE PRATIQUE

Toutes sortes de terrains, zones variées, forêts, dunes, parcs urbains, complexes sportifs ou établissements scolaires.

L'EQUIPEMENT

La carte de C.O., élément essentiel, elle doit représenter le plus fidèlement le terrain. C'est grâce à elle que le pratiquant va pouvoir se déplacer en zone inconnue. Elle a une codification précise. Pour savoir la lire et s'en servir, il faut connaître les légendes. Ces symboles particuliers sont normalisés par l'I.O.F. (International Orientering Fédération). L'échelle de la carte peut varier selon le type d'activités du 1/2000^e au 1/20000^e. Les cartes pour la compétition sont le plus souvent au 1/10000^e (1cm sur la carte représente 100m sur le terrain).

La boussole, dans sa forme classique, est une plaque avec une petite loupe, un cadran gradué en degrés et orientable par rotation de ce dernier.

QUALITES REQUISES

Endurance, vitesse réflexion stratégique, prise de décision rapide et respect de la nature sont les principales qualités pour la C.O.

LES 5 DISCIPLINES OFFICIELLES

L'Orientation à pied : le but est de relier le plus vite possible un nombre précis de points de contrôle matérialisé et reproduit sur une carte.

L'Orientation à VTT : le but est identique avec une recherche de vitesse. **L'Orientation à ski** : la caractéristique est la découverte de la beauté des paysages.

L'Orientation de précision : elle est accessible à des personnes moins valides ou à mobilité réduite, sans objectif de vitesse.

Le Raid Orientation : le but est l'aventure, cette course est souvent pratiquée en équipe et sur plusieurs jours.

LA FEDERATION FRANCAISE DE C.O.

Dans les années 40, la C.O. fait son entrée en France sous forme de « Cross Orientation ». Il faut attendre 1970 pour que cette discipline soit gérée par une Fédération Sportive. Quelques objectifs principaux : se positionner dans le domaine des activités nouvelles de sport nature, mettre en place une démarche de développement durable.

L'ORIENTATION A PIED

La C.O. est un sport où les pratiquants doivent utiliser une carte et une boussole pour trouver leurs itinéraires sur un terrain, dans le but de relier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli.

Il n'y a pas d'indication sur le terrain, les athlètes ne peuvent compter que sur eux mêmes pour choisir leurs itinéraires entre les points de passage.

Le chronomètre est le seul juge : celui qui réalise le meilleur temps gagne. En cas de poste manquant, l'athlète est disqualifié.

La C.O. est très athlétique. Les orienteurs courent sur des sols parfois accidentés, des terrains forestiers non préparés. Cela demande une certaine préparation physique, condition physique et agilité.

La balise, sur la carte, est matérialisée par un cercle au centre duquel se situe un élément caractéristique du terrain (roche, arbre particulier, mare, dépression, point remarquable...). Ces balises sont reliées les unes aux autres par un trait continu définissant les parcours à effectuer dans un ordre pré défini au départ.

Chaque poste de contrôle sur le terrain est matérialisé par une balise bien visible, en tissu orange et blanc. Un poinçon est fixé à la balise et permet d'attester du passage du coureur sur son talon de contrôle.

LA COMPETITION

Elle est l'occasion pour chaque orienteur de donner le meilleur de lui même, de se comparer aux autres et de dépasser ses limites. Il faut visualiser le terrain, s'y adapter et le dominer.

Il existe 4 types de courses, le but est de relier le plus vite possible un nombre précis de balise.

Le sprint : entre 15 et 18 points de contrôle en 15 minutes environ.

La moyenne distance : entre 15 et 18 points de contrôle en 35 minutes environ, sur une distance plus conséquente.

La course classique (longue) : environ 25 points de contrôle en 1H30 environ. **Le relais** : par équipe de 3 à 4 coureurs.

ORIENTATION ET ENVIRONNEMENT : Les orienteurs se sentent particulièrement concernés par la protection de l'environnement. Les événements sportifs sont organisés afin de minimiser, voire éliminer tout impact potentiel sur l'environnement.

En associant une forme de pratique de l'orientation sous forme ludique, récréative ou sportive au processus éducatif, les espaces où on la pratique proposent un attrait supplémentaire pour sensibiliser la population aux problèmes de l'environnement.

Cette pratique replace la nature dans le patrimoine culturel de chacun. Elle apprend à vivre avec elle et pour elle en développant une pratique comportementale et morale au bénéfice de l'environnement.

C.O et PRATIQUE SCOLAIRE

Groupement des APPN

Les Activités Physiques de Pleine Nature se caractérisent par des déplacements finalisés dans un milieu naturel, plus ou moins complexe, varié et parfois variable, en contrôlant les risques éventuels.

Définition

C'est une activité de production de déplacement, le plus rapide possible, sur un parcours non connu à l'avance, en perdant le moins de temps possible dans la recherche d'un itinéraire.

C'est être capable de se déplacer à deux (ou en groupe restreint) au moyen d'un document de référence en gérant ses émotions pour retrouver le point de ralliement à l'heure demandée.

La CO est une « course ou marche » d'orientation dans un milieu connu où inconnu ou il faut découvrir des postes en utilisant une carte ou un plan et éventuellement avec/sous une pression temporelle et/ou l'aide d'une boussole.

Conception de l'activité au niveau pédagogique

La course d'orientation est une course individuelle ou en petits groupes (2 ou 3 maximum), contre la montre ou dans un temps limité, en terrain varié, plus ou moins connu, exempt de tout danger objectif, sur un parcours matérialisé par des postes de contrôle, balises à découvrir, en se servant d'un document cartographique (plan, carte), d'une liste d'indices (définition des postes), et éventuellement d'une boussole.

La C.O. est avant tout un choix d'itinéraires basé sur la lecture de carte.

Faire de l'orientation, c'est réaliser un déplacement finalisé dans un terrain inconnu à l'aide d'un document de référence (plan, carte, roadbook, photos...)

Finalité

L'élève doit se dominer pour simultanément et à tout moment lire le milieu et décider de son projet d'actions de déplacement, agir pour conduire son déplacement, s'engager et être autonome.

La C.O. est conçue comme une tâche de déplacement composée de 3 phases :

1. Repérage sur la carte, orientation de la carte, relation carte / terrain
2. Choix d'itinéraire, lignes directrices... « ce que je vais suivre », points d'appuis... « je confirme mon chemin suivi en repérant un point remarquable, rocher... », points de décision... « je change de direction à l'intersection... », sauts... « endroits où je coupe à travers la forêt... », lignes d'arrêts... « limites d'évolution à ne pas dépasser, route... »
3. Réalisation de l'itinéraire avec réajustement en fonction de la validité des choix et de la nature réelle du terrain.

La préoccupation première du traceur (celui qui met en place le circuit) sera de poser continuellement aux coureurs des problèmes d'orientation qui correspondent à leur niveau.

Ressources sollicitées par l'activité :

- o *Ressources énergétiques* : Gestion de ses déplacements. Dominante aérobie.
- o *Ressources affectives* : elles sont plus ou moins importantes suivant que l'on se déplace seul, ou à plusieurs. L'objectif est de tendre au déplacement d'un individu autonome.
- o *Ressources motrices* : foulée adaptée au terrain et efficace.
- o *Ressources informationnelles* : lecture de carte, du terrain.
- o *Ressources cognitives* : mémorisation des postes, calcul mental.

Problème fondamental

En situation d'orientation, l'élève est confronté à « **décider et réaliser un itinéraire** » en courant dans un espace.

- Pour cela il doit **interpréter un espace représenté** (carte, plan) et traiter des informations issues de soi ou du milieu suivant des opérations mentales dans un contexte donné, alors que le temps est compté.
- Problèmes posés par l'activité :
 - o La prise de risque à l'orientation : Mise en relation de la carte et du terrain. Perception de l'espace global. Il faut se repérer, s'imaginer le parcours futur, créer un projet de déplacement pour trouver les balises.
 - o La prise de risque en course d'endurance. Gestion de ses ressources. Il faut aller vite tout en restant lucide (ne pas se blesser, ne pas se tromper, ne pas dépasser le poste...). En C.O. le travail aérobie est de type fartlek (course-repos en s'orientant course.)
 - o Assumer ses prises de décision : Pour l'élève, il y a une phase de repérage sur la carte, une phase où il s' imagine son parcours et où il mémorise les points caractéristiques qu'il veut trouver et une phase où il réalise son parcours en réajustant constamment ses prévisions avec la nature du terrain.

L'apprenant doit trouver des solutions qui constitueront à chaque fois un point d'équilibre entre les différentes contradictions particulières à l'activité.

- **Traiter une multitude d'informations** dans un temps donné, limité ou compté. L'orienteur est astreint à des choix d'éléments et d'itinéraire qu'il ne peut expérimenter. Il doit également mémoriser les éléments retenus, lire la carte, chercher des repères précis (vision centrale) et détecter des indices plus diffus dans le milieu (lisière, clairière, rocher...) et éviter les obstacles qui gênent la progression (vision périphérique).
- **Choisir, décider d'une option de déplacement** ayant un coût énergétique et informationnel parmi plusieurs solutions qui s'offrent à lui. Choisir une allure de course permettant de rester lucide tout le temps.
- **Se déplacer** dans un milieu inconnu à l'aide d'une carte, courir en tout terrain en gardant le contact avec la carte pour ne pas perdre le fil de son déplacement.
- **Réfléchir et organiser son action malgré les émotions** diverses liées à l'incertitude du milieu d'évolution. Gérer la contradiction « partir à l'aventure » et vivre des émotions tout en restant lucide et maître de ses actions de déplacement.

Nous supposons qu'apporter des réponses essentiellement en termes informationnels va permettre aux élèves de franchir les difficultés et de progresser dans les différents niveaux. En effet, nous constatons une diminution de la prégnance de la sphère affective dès que l'on donne à l'élève les

moyens de s'approprier les informations (le « quoi ? ») et les méthodes (le « comment ? ») nécessaires à la résolution du problème. Nous rejoignons la notion de confiance dans les potentialités de l'élève face à une situation de décalage optimum (Linda Allal). Les problèmes posés aux coureurs sont de plusieurs ordres ; ils correspondent aux composantes caractéristiques d'un parcours d'orientation. En faisant varier le degré de difficulté de ces composantes, du plus simple au plus complexe, nous obtiendrons les différents niveaux de pratique.

A savoir :

- ◆ **La carte et le terrain** : en rapport étroit avec les conditions de pratique du niveau. Il est évident qu'un élève débutant travaillera avec carte simplifiée avec peu d'éléments à identifier en évoluant dans un milieu plutôt connu dans un premier temps pour ensuite identifier sur une carte l'échelle, la légende et ses symboles, et évoluer dans un milieu inconnu.
- ◆ **Le déplacement sur le terrain** : c'est le choix d'itinéraire qui résume à lui seul la définition de la C.O.
- ◆ **Découvrir des postes** : toujours à des endroits caractéristiques, la manière dont sont disposés les postes définit les différentes formes de parcours ; la définition des postes apportera une aide plus ou moins importante ; le niveau de compétence requis pour découvrir les postes déterminera la composante maîtrise de l'évaluation.
- ◆ **Savoir gérer sa course** : c'est l'aspect physiologique de la C.O. Se déplacer vite tout en restant lucide. C'est la composante performance de l'évaluation. Accessoire chez le débutant, la condition physique est plus déterminante à un certain niveau.
- ◆ **Sécurité et environnement** : après le « savoir faire », c'est le « savoir être », la connaissance et le respect des consignes, l'esprit C.O.

Les compétences et connaissances développées en C.O. sont réinvestissables dans la vie de chacun au niveau moteur, affectif et social.

La CO permet d'acquérir des connaissances sur son corps et de développer des compétences motrices (bioénergétique, bio informationnel, affective et cognitive) et de répondre aux objectifs généraux de l'EPS : développement de conduite motrice ; accès à une culture APPN ; « gestion de sa vie future » ; former un citoyen lucide et éclairé.

Mais aussi la C.O. permet d'éduquer par son corps à l'autonomie (je fais des choix et je m'y conforme), à la responsabilité (être conscient de ses actes), à agir en créant sa propre sécurité, et d'entendre un message civique (respect de la forêt, de la nature...)....Ces connaissances s'étendent à la connaissance du milieu naturel, la connaissance des dangers du milieu. Elles supposent des compétences : à s'informer, à contrôler ses émotions, à construire des connaissances et des savoirs, à fonctionner en groupes, à réguler les énergies.

Les Niveaux de pratique

A partir des 5 problèmes à traiter, compétences spécifiques et contenus sont déclinés dans 3 Niveaux. Les conditions de pratique sont évolutives, d'une zone restreinte et d'un milieu qui ne comporte aucun danger objectif à une zone d'évolution plus vaste, un milieu complexe, partiellement connue ou inconnue. Le document cartographique, d'un plan ou carte simple, passe à une carte type FFCO avec des échelles entre 1/10000é et 1/15000é.

NIVEAU 1

	Compétences spécifiques	Contenu
La carte et le terrain	Etablir une relation entre la carte et le terrain Repérer sur le terrain les éléments de topographie observés sur la carte Savoir orienter la carte Savoir se situer sur la carte	Connaître les symboles simples de planimétrie Repérer les lignes directrices (sentiers, clôtures...) Reconnaître les formes de végétation Orienter la carte par rapport à des éléments évidents (ruine, poteau...)
Le déplacement	Vaincre l'angoisse de se déplacer à 2 dans un milieu inconnu (donc à priori hostile) Savoir se déplacer selon des lignes directrices simples	Se déplacer à 2 sur des parcours jalonné (reconnu) Choisir une direction et utiliser des voies évidentes
Découvrir les postes	Trouver des postes situés sur des lignes directrices ou par rapport à des éléments de topographie évidents (pylônes, rochers, constructions)	Réaliser une course en étoile avec des postes à faible distance Réaliser un circuit de 6 à 8 postes savoir remplir sa fiche de contrôle
Savoir gérer sa course	Pouvoir réaliser le parcours sans essoufflement excessif et rester lucide pour pouvoir interpréter la carte	Alterner course en terrain facile (on ne regarde pas ses pieds) et marche en terrain difficile (on regarde ou on met les pieds) Course d'une durée de 20 à 30 min, distance de 1,5 à 2 km
Sécurité et environnement	Connaître les consignes de sécurité Respecter l'esprit orientation Respecter la nature	Respecter les limites de temps (feuille de route) Connaître les limites de zone d'évolution Aider une équipe en difficulté Laisser les balises en place Respecter le silence (ne pas crier à proximité des postes) Connaître les essences, arbres et plantes

NIVEAU 2

	Compétences spécifiques	Contenu
La carte et le terrain	Savoir exploiter un document cartographique plus renseigné et riche en infos Savoir apprécier les distances	Reconnaître une grande variété de lignes Apprécier le dénivelé, courbes de niveau Connaître la pénétrabilité de la végétation Savoir traduire l'échelle de la carte en distance sur le terrain

Le déplacement	Construire son itinéraire en utilisant une variété d'indices donnés par la carte Evaluer les difficultés et les obstacles sur le parcours Anticiper son déplacement pour réduire les arrêts en durée et en nombre	Utiliser la densité de la végétation pour construire son itinéraire Anticiper l'obstacle pour le contourner avant de buter sur lui Evaluer le relief Tenir sa carte continuellement orientée
Découvrir les postes	Etre capable de trouver des postes à proximité des lignes directrices Etre capable de trouver tous les postes même dont la visibilité varie de 10 à 20 m	Savoir choisir des points d'attaque Associer un poste à une ligne d'arrêt Savoir se recaler sur un repère de secours en cas d'échec Ne pas se laisser influencer par les autres coureurs
Savoir gérer sa course	Etre capable de réaliser sa course en un temps donné Eviter les arrêts fréquents	Réaliser un parcours de 2 à 4 km, à la vitesse moyenne de 8 à 10 km/h entre les postes Pouvoir lire sa carte en se déplaçant Découvrir la course en tout terrain et adapter sa foulée
Sécurité et environnement	Respecter la limite de temps Ne pas sortir de la zone de autorisée Connaître la conduite à tenir en cas d'égarement Maîtriser ses émotions face à l'isolement Respecter la nature	Savoir apprécier le temps et être capable d'abandonner une recherche pour arriver à l'heure Connaître les lignes d'arrêt à ne pas dépasser Aider les camarades désorientés Savoir rester sur place pour retrouver sa lucidité en cas d'égarement S'adapter au milieu

NIVEAU 3

	Compétences spécifiques	Contenu
La carte et le terrain	Lire une carte riche et détaillée Pouvoir se servir de la boussole	Connaître tous les symboles FFCO Se servir de l'azimut pour situer un objet sur le terrain Prendre en compte le décalage entre la carte et le terrain (erreurs, ancienneté)
Le déplacement	Se déplacer aussi bien seul, qu'en groupe en zone inconnue Réaliser un parcours en tout terrain	Construire un itinéraire à partir de point d'attaque Mémoriser une succession de

	Pouvoir lire sa carte en courant Etre capable d'analyser plusieurs itinéraires et choisir le plus efficace	repères de lignes Tenir sa carte de manière à avoir toujours le pouce sur le dernier point de station et orienté dans le sens du déplacement Utiliser les double - pas pour évaluer les distances
Découvrir les postes	Découvrir tous les postes, insister Trouver les postes éloignés des lignes directrices	Etre capable de découvrir des postes dont la visibilité est inférieure à 5m
Savoir gérer sa course	Effectuer un parcours en situation de performance Doser son effort pour rester lucide et décider des bons choix	Lire sa carte en courant Se fixer une allure de course et la maintenir Courir sur un parcours de 45 min à une vitesse moyenne de 10 à 12 km/h
Sécurité et environnement	Etre capable de toujours savoir où on se trouve Respecter les zones forestières, boisées, le milieu quel qu'il soit	Etre capable d'éviter les endroits à risque, dangereux par une lecture parfaite de la carte Reconnaître les zones de régénération Par sa connaissance de la vie de la forêt, interpréter le terrain

TABLEAU DE SYNTHÈSE	CARACTERISTIQUES DES ELEVES COMPORTEMENT INITIAL	COMPETENCES SPECIFIQUES (en compléments des compétences de groupe)	CONTENUS D'ENSEIGNEMENTS
NIVEAU 1	- Peu autonome : gestion des horaires. Horaires de retour non respectés. - Oriente grossièrement sa carte par rapport à des repères connus. Nombreuses erreurs. - Déchiffre difficilement les symboles. Pas de mise en relation entre la carte et le terrain. - Mauvaise évaluation des distances entre la carte et le terrain. Les distances parcourues sont souvent trop importantes. Le terrain surpasse vite la carte (pas de lignes d'arrêt).	- Orienter sa carte en utilisant la boussole ou des éléments remarquables. - Mettre en relation des éléments de la carte avec le terrain et vice-versa. = Construction d'un référentiel commun = la légende. - Choisir des lignes directrices simples et sûrs (bâtiments, routes, chemins, etc.). - Gérer son déplacement (pour éventuellement perdre le moins de temps possible.) : franchir en courant les	- Gestion du déplacement : Repères internes sur la course et son intensité : effort et fatigue. Rythme cardiaque et respiratoire : Prise de son pouls, prise de conscience de l'essoufflement, etc. - Mises en relations entre des éléments observables sur la carte et sur le terrain : compréhension de la représentation de la légende (trait + couleur) de la carte avec ce qui est visible sur le terrain. = Construction d'un référentiel commun. - Reconnaissance de l'espace global de la course (lignes d'arrêts). - Courir sans regarder ses pieds. - Respect du positionnement des balises. - Mise en relation d'une carte remplie et d'une carte vide.

	- Ne se situe pas sur la carte. - Rate des postes. - Erreurs de report des postes sur la carte.	- petits obstacles. - Se repérer à tout instant sur la carte grâce à des points remarquables. - Respecter les lieux parcourus. - Respecter les horaires de retour. - Evaluer les distances sur la carte et sur le terrain. (Utilisation de l'échelle). - Recopier correctement les postes sur la carte.	
NIVEAU 2	- Gère un délai - Capable d'orienter sa carte par rapport à des éléments pris sur le terrain. - Capable se situer sur la carte par rapport à des éléments pris sur le terrain - Il se dirige exclusivement par rapport à des lignes directrices. (chemins, senties, route, clôture, etc.). - Capable d'évaluer une distance sur la carte mais pas sur le terrain. - Rate de moins en moins de poste sur lignes directrices mais rate les postes qui s'en éloignent. - Attaque un poste de n'importe où.	- Evaluer les distances sur la carte et sur le terrain. (Utilisation de l'échelle). - Dégager le rapport temps-distance à partir des l'évaluation des distances carte/terrain. - Adapter sa foulée au terrain. - Adapter une stratégie de recherche en fonction du temps restant. - Identifier la nature des postes et les lignes directrices de la carte. - Prendre sur le terrain un azimuth de direction et le suivre sur une courte distance. - Reporter sur la carte un point à partir de ses coordonnées. - s'adapte à la pénétrabilité du terrain pour couper les trajectoires pour faire le parcours le plus court possible. - Attaquer le poste d'un endroit sûr.	- Gestion du déplacement : Repères internes sur la course et son intensité : effort et fatigue. Rythme cardiaque et respiratoire : Prise de son pouls, prise de conscience de l'essoufflement, etc. - Mémorisation des indications données ou dites. - Acceptation de l'erreur. Savoir retourner en arrière. - prendre un azimuth. - définir un poste et le mettre en relation avec le terrain. - Utilisation de la boussole pour prendre un azimuth et le reporter sur la carte pour situer un poste. - repérer sur la cartes la densité de la végétation - Verbalisation des prises de décisions (points de décision, point d'attaque, ligne d'arrêt).
NIVEAU 3	- Utilise les points d'attaque pour aller chercher les postes	- Anticiper le point d'attaque d'un poste en fonction du relief et de	- Verbalisation des prises de décisions (points de décision, point d'attaque, ligne d'arrêt). - Lire la végétation sur la carte et la mettre en relation avec le

proches des lignes directrices. - Dévie beaucoup de sa trajectoire en s'éloignant des lignes directrices. Donc rate les postes éloignés. Utilise grossièrement les définitions de postes - Utilise les lignes directrices plus fines (fossés, cours d'eau). - Effectue un choix global d'itinéraires en fonction de la pénétrabilité du terrain et de son relief. -	la pénétrabilité. - Aller chercher des postes de plus en plus éloignés des lignes directrices. - Etablir le lien coût énergétique relief/pénétrabilité. - Adapter sa foulée au terrain (et lire la carte tout en courant). - Prendre et suivre un azimuth sur le terrain sur une grande distance. -	terrain = pénétrabilité et relief. -
---	--	---

LES VARIABLES DIDACTIQUES

Le plan ou la carte	• L'échelle et le type de conversion (échelle) • La légende (compréhension) • La lisibilité (plan perso ou carte IGN) • La pertinence • Plan déjà rempli ou faire des relevés (de simples balises ou de coordonnées de balises : distance de carte, distance réelle, conversion, etc.)
La distance	• Kilométrage des parcours • Eloignement des postes (plus la distance est importante et plus le chemin nécessite des points d'appuis et une lecture précise) variation de la difficulté du travail aérobie et avantage l'élève qui court correctement. • Distance du point de départ
Le poste ou la balise à trouver Placement des balises	• Point d'attaque • Complexité du déplacement • Valorisé ou non (à points, course au score) • Le nombre de balises • Possibilité de mettre de fausses balises, leurre • Le poste : balise, photo, tissu, poinçon, objet visible (bouteille plastique, coupelle suspendues...)

La forme de guidage Comment y aller	• Guidage oral, écrit (parcours lecture, définition des postes plus ou moins détaillée, description, direction) • Jalons (rubalise sur parcours) • Photos d'objets, d'éléments caractéristiques • Plan ou non (mémorisation)
Le terrain Faire évoluer le milieu	• Connu, inconnu (familier ou non) • Proche, éloigné • Naturel, intérieur (restreint ou élargi) • Chemin tracé, espace vert • Ouvert, fermé, uniforme, varié • Plat, dénivélé, pénétrabilité, densité de la végétation.
Le parcours	• Linéaire • Circulaire • Jalonné • Etoile • Ailes de papillon, pétales • Subdivisé
Le temps	• Il y a toujours une heure de retour, donc une pression temporelle • Chrono ou non, durée limitée (aller chercher un maximum de balises) • Chronométré pour effectuer un classement temps mis pour un parcours)
La gestion du groupe Faire évoluer le rapport aux autres	• Nombre : Seul ou à plusieurs (3 maximum) Il n'est pas conseillé de proposer le même parcours, dans le même ordre, à tous les groupes car les plus faibles ont tendance à se contenter de suivre les meilleurs. • Rôle : tâche commune ou à se partager, partenaire, baliseur, traceur, gardien du temps • Forme : ensemble ou en relais, équipe spontanée ou imposée, homogène ou hétérogène, avec ou sans handicap (parcours simplifié ou complexifié) • Voici différentes façons de proposer des parcours identiques en faisant travailler tout le monde: On donne les mêmes balises mais dans un ordre différent; un groupe commence par chercher la balise A, un autre par la B, ... Travail sur plusieurs séances: prévoir le même nombre de parcours que de groupes (ou 2 groupes pour un même parcours). Chaque semaine les groupes réalisent un parcours différent. A la fin du cycle on compare les temps réalisés et le nombre de balises trouvées sur des parcours identiques. 2 sens de travail différents: un groupe part dans un sens, le 2è dans l'autre, le 3è du même côté que le 1er mais avec un léger décalage,... Départ en ligne ou différé.

Faire évoluer les intentions

- **Formes de courses, types de rencontres**
- Course au score, au temps, aux bons postes
- Plus de balises.
- Plus vite
- Plus de points

L'organisation en C.O.

Il s'agit des différents processus d'organisation de l'activité, la trame globale de mise en place des différentes situations et séances.

Objectif :

- Mise en action rapide des élèves, dynamique
- Mise en place et ramassage du matériel, pose et dépose des balises
- Recherche de l'autonomie, lecture de consignes, auto évaluations, contrôles...
- Prise de conscience d'une certaine autodiscipline
- Approche par la pédagogie différenciée

Types de situations en C.O.

1. **Situations de réussite : Situations de difficulté minimales permettant d'entrer immédiatement dans l'activité ;** décisions simples, pas d'incertitude, choix clairs et évidents, cheminement type :

Main Courante :

- Parcours identifié, parcours reconnaissance qui permet d'appréhender sans angoisse un milieu nouveau et générateur d'insécurité
- Parcours sur des lignes directrices (sentiers, layons bien repérables...)
- Parcours pour les débutants ou évolution dans un milieu très difficile

Circuit jalonné :

- Chez les débutants, pour vaincre l'anxiété
- Parcours sans balise mais jalonné de points de repère bien visibles (ru balise)
- Parcours à suivre pour trouver des balises et les indiquer au retour sur la carte ; on peut conjointement utiliser la carte, y tracer le parcours ou non.
- Tâche simple : courir, poinçonner, recueillir des infos

2. **Situations de résolution problème: Situations de confrontation avec les problèmes fondamentaux de l'activité et ou la prise de décision et la réflexion sont importantes ;** décision alternative, choix entre plusieurs actions identifiées ou programmées, plus ou moins bien connues, éloignement des lignes d'arrêt et de la main courante.

Parcours en Etoile :

- Très sécurisante, cette situation permet à l'enseignant de savoir à tout moment où se trouvent les élèves. Il tient avec précision un tableau renseignant sur les différents groupes et balises recherchées.
- Retour au point de départ après chaque balise trouvée
- Le point de départ est aussi le point d'arrivée
- L'enseignant désigne à chaque fois la balise suivante à découvrir
- L'élève consulte la « carte mère » et relève au crayon sur sa carte le poste désigné
- Evaluation : les postes doivent être de difficulté semblable
- Variante : recherche par mémorisation. Pour quelques postes simples, l'élève après avoir consulté la carte mère, recherche les postes sur la carte.

Parcours en Papillon :

- Initiation à la course en circuit
- Petits circuits de 2 à 3 postes avec départ et arrivée communs
- Même organisation que la course en Etoile

Parcours en Mémorisation

- Relier des postes en les mémorisant à partir de la carte mère
- Variable : mémorisation partielle, relier des postes sans l'aide de la carte entre chaque poste, les cartes sont fixées à chaque poste, l'élève doit sélectionner et mémoriser les infos dont il va avoir besoin pour se déplacer jusqu'au prochain poste.

Course en Circuit

- Recherche de plusieurs balises, 5 à 10, dont l'ordre est imposé
- Le tracé du circuit est indiqué sur la carte, les postes sont reliés entre eux
- Variables : le nombre de balises à rechercher, la distance à effectuer

Course en circuit avec fausses balises

- Circuit pour les débutants, les postes se trouvent sur des lignes directrices.
- Postes à rechercher uniquement : les postes numérotés
- « fausses balises » placées sur le parcours

Course au Score

- Postes éparpillés autour du départ et de l'arrivée
- Tous les élèves partent en même temps et essayent de découvrir un maximum de postes dans un temps limité, 30 à 40 minutes
- Les postes sont de valeur différente suivant leur difficulté, leur éloignement
- La valeur de chaque poste est indiquée sur la liste de définition des postes qui accompagne la carte
- Les élèves disposent ou non d'un temps pour annoncer leur choix de balises à rechercher

Course par Equipe

- Association de 2 ou plusieurs groupes dans la recherche des balises
- Principe de répartition des rôles et des balises à trouver selon les possibilités physiques et compétences de chacun (coureur rapide pour les postes à distance éloignée, coureur décideur pour les postes qui présentent une difficulté...)

3. **Situations de renforcement :** Situations où l'apprenant utilise ses acquis pour faire face à la nouveauté, ou il doit anticiper, s'adapter, décisions plus élaborées, informations multiples et variées, évolution dans un terrain difficile

Sprint

- Les coureurs doivent gérer plusieurs problèmes en même temps mais le critère temps est primordial, le temps réalisé conditionne la réussite
- Variabilité des circuits selon les compétences de gestion d'allure de course de chacun, distances

4. **Situation de référence :** situation épreuve qui permet de contrôler l'apprentissage, d'apprécier la durabilité des acquis, l'élève va faire des choix lui permettant d'être efficace, il s'agit du transfert et de la maîtrise des compétences en vérifiant le niveau atteint.

Sécurité et C.O.

Il n'y a pas de réglementation spécifique...

Note de service du 9 Mars 1994 «... la gestion du risque, donc la recherche d'une sécurité maximale n'est pas dissociable de l'activité elle-même. Les enseignants veillent à intégrer explicitement la notion de sécurité dans les contenus enseignés. »

La gestion des risques en améliorant les comportements susceptibles de les prévenir est une composante prioritaire des apprentissages. Il s'agit de faire accéder l'élève à une éducation à la sécurité en le confrontant à des situations risquées allant progressivement d'une pratique en confort absolu à une pratique raisonnablement saturée d'incertitude et d'éléments aléatoires. Peu de risque peut amener à l'indifférence, voire à la négligence et l'inconscience et dénaturerait l'activité. Trop de risque à l'inverse peut être inhibiteur.

L'objectif en C.O. est de développer les capacités

- ◆ Capacité d'identifier, d'apprécier le risque pour l'évaluer
- ◆ Capacité à faire face à des situations d'urgence
- ◆ Capacité de gérer ses propres ressources motrices, énergétiques, affectives, cognitives, afin de ménager une marge de sécurité (connaissance de soi).

L'activité à des particularités : elle peut se dérouler « extra muros », dans un environnement ouvert, l'enseignant ne voit pas ses élèves.

L'activité peut être encadrée par un enseignant d'EPS seul, responsable de ses élèves ; il est cependant recommandé de travailler avec 2 classes et 2 enseignants pour une organisation optimale. Il est important d'obtenir les autorisations écrites des propriétaires des lieux fréquentés.

L'organisation est primordiale.

Le groupe

Répartition en petits groupes (2 ou 3)

Un élève plus « lucide » avec un autre qui l'est moins

Relever la composition des groupes et l'ordre de départ (tableau de contrôle)

Chaque élève doit savoir avec qui il est et rester avec son ou ses équipiers

Ne laisser partir les élèves en individuel que lorsqu'ils ont l'expérience suffisante sur un parcours déjà exploré.

Le temps

Une montre par groupe

Respect des limites de temps ; commencer à revenir avant l'heure de fin, prévoir le temps de retour au point de rassemblement.

Un sifflet peut rappeler les élèves à la fin de l'activité

Un programme de séance pas trop ambitieux

Nombreux retour au point de rassemblement, surtout en début de cycle (parcours étoile ou papillon)

Temps morts pour réfléchir, communiquer, contrôler, corriger, rassurer.

L'espace

Avant tout l'enseignant doit bien connaître le terrain pour repérer les dangers objectifs afin de bien évaluer les risques. Il faut éliminer tout terrain présentant un danger évident. En posant les balises, il repère les points sensibles, les éventuelles difficultés que pourront rencontrer les coureurs.

L'espace C.O. n'est jamais complètement sécurisé ni sécurisant.

Le Référentiel Lycée

Compétence attendue			
" Conduire son déplacement en suivant des lignes de types " sentiers " et " intérieures " pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation collective en milieu inconnu, puis remplir complètement son carton de contrôle. "			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
Sur l'activité pratiquée : - reconnaissance des " lignes " intérieures des parcelles (ex : fossé, abrupt,). - croisements d'informations d'ordre qualitatif et quantitatif à propos des différents codes de la légende ; - rapport entre la distance sur le terrain et sur la carte. Sur le pratiquant dans l'activité : - connaissance des limites de l'espace d'évolution ; Sur l'activité comme pratique sociale : - connaissances minimales sur la réglementation de l'accès au site de pratique ;	Lecture de carte : - assimile les éléments de la légende les plus typiques du lieu de pratique ; - avec la carte, se situe et situe de manière cohérente des " lignes " les unes par rapport aux autres ; - oriente sa carte à l'aide des lignes remarquables. Conduite d'itinéraires : - suivi de lignes de types sentiers ou " intérieures " : - suit son déplacement sur sa carte orientée à l'aide du pouce ; - suit et enchaîne un déplacement sur " lignes " intérieures ; - court régulièrement dans un terrain varié et d'une grande pénétrabilité.	Se prépare physiquement et adapte sa technique de course : - pense à des vêtements pour ne pas se refroidir ; - s'échauffe sur le plan cardio-vasculaire - après l'effort, contrôle sa respiration pour récupérer plus aisément ; - à l'issue de la course et à plusieurs, reproduit des étirements connus. Se domine dans des situations compétitives pour assurer une bonne relation carte-terrain : - en cas d'erreur importante, ne s'obstine pas, mais se recalcule pour revenir au point de départ par les chemins ; - revient sur ses pas lorsqu'il se sent perdu	Prend en charge les tâches individuelles nécessaires à une organisation autonome : - remplit son carton de contrôle entièrement (heures départ, arrivée, temps) ; - contrôle la conformité des poinçons à partir d'un carton-réponse ; - respecte l'ordre et les heures de départ - situe, connaît les zones interdites ou dangereuses et respecte cette réglementation.

	Choix d'itinéraires : - organise un enchaînement de " lignes " pour passer par plusieurs postes ;		
--	---	--	--

L'évaluation

Elle porte sur la **maîtrise**, c'est à dire le nombre de postes découverts, le nombre de balises selon leurs difficultés, la **performance**, note attribuée selon le temps effectué en fonction d'un barème, et les **connaissances**, les aspects techniques de la CO, la compréhension de la cartographie, le respect de l'environnement.

- Modalités et critères doivent permettre d'apprécier le niveau d'acquisition des savoirs centrés essentiellement sur les opérations de **lecture – décision, le niveau de maîtrise des opérations.** (coefficient rendement lecture, indicateur du temps mis à effectuer des choix, traduction de la notion d'efficacité des choix et de la conduite de l'itinéraire, niveau de rendement de sa conduite motrice, gestion de son potentiel physique, notion d'efficience, la manière dont l'élève tire profit de ses ressources personnelles)
- Processus de lecture de carte et prise de décision
- Opérations de construction du projet de déplacement
- Précision et efficacité de la conduite de déplacement
- Vitesse de déplacement qui traduit la réalisation d'un parcours à allure régulière
- Niveau de difficulté du parcours

Etablissement: LP MICHOTTE	EPREUVE: COURSE D'ORIENTATION	Classe: CAP BEP
-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------

Démarche: Aborder l'APSA dans sa "Modalité Sportive"

" et "CO en équipe" (choix sécuritaire)

Compétence Culturelle	Compétence Méthodologique
CC2: Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, multiples.	CM2: Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'entraînement CM3: Mesurer et apprécier les effets de l'activité sur soi

Niveau 1	Niveau 2
Conduire son déplacement pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO par équipe en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle	Conduire son déplacement en suivant des lignes intérieures pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO par équipe en milieu boisé et connu.
Situation d'évaluation	
Lieu: Site de l'ONF sur la colline de Montabo, espace d'évolution délimité avec des lignes d'arrêt identifiées. Course au Score: les coureurs réalisent un parcours choisi en cherchant à réaliser le meilleur score dans un temps limité de 35 minutes. 24 balises sont dispersées dans un milieu boisé et connu: 14 postes classés Niveau 1, situés proches de mains courantes, 10 postes classés Niveau 2, nécessitant une recherche en identifiant des points d'arrêt et de visibilité inférieure à 5m. Les postes sont répartis de manière homogène avec une distance telle qu'il est impossible de passer par tous dans le temps alloué. L'équipe dispose de 5 minutes pour choisir et reporter sur sa carte les postes avec les définitions, en fonction du niveau qu'il veut atteindre, et annonce le contrat choisi. Le score du coureur est égal à la somme des points affectés du coefficient 2 pour chacun des postes du contrat réalisé plus les points des autres postes bonus.	

Critères d'évaluation:	
Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte: 9pts	
Evaluation de la vitesse de course	: 6pts
Renseignement du talon de contrôle	: 2pts
Analyse de son parcours	:3pts

Compétences:
Connaissances: Se préparer à un effort à des intensités variées; connaître son allure de course; mener à terme un projet d'entraînement en équipe en fonction de ses ressources; gérer sa course, son allure en fonction du terrain identifié, améliorer sa vitesse de déplacement. Savoir exploiter un document cartographié. Capacités: Savoir adapter une allure de course au circuit, au relief, à la distance, à la densité de la végétation; être capable de choisir et réaliser un parcours adapté à ses ressources physiologiques, ses capacités physiques et celles de ses équipiers, réaliser un parcours de 2 à 4 km à la vitesse moyenne de 8 à 10 km/h en adaptant sa foulée au terrain. Attitudes: Accepter de s'engager dans un groupe; partager des choix, s'entraider; évoluer en toute sécurité; maîtriser ses émotions et savoir garder sa lucidité en toutes circonstances. Respecter l'environnement d'évolution et s'y adapter pour conduire son projet de déplacement.

Lycée JM Michotte

Cycle : COURSE D'ORIENTATION

Niveau : 1^{ère} Année CAP

Compétence Culturelle

CC2 « Adapter ses déplacements à des environnements nouveaux et variés. »

Compétences Attendues

Niv1 : Conduire son déplacement en suivant des lignes type sentier et lignes intérieures pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.

Conception de l'Activité au niveau pédagogique

Choix d'une épreuve de CO collective (en groupe de 3 orienteurs) en terrain limité, exempt de danger objectif, en milieu connu, course, conduite de déplacement, découverte de postes en se servant d'un document cartographique, gestion de course, distance, pression temporelle avec chrono, développement d'une pratique comportementale au bénéfice de l'environnement, pratique sécuritaire et éco responsable.

Profil du groupe, caractéristiques des élèves

Activité égocentrée, expériences peu partagées.

Engagement personnel qui va de la spontanéité pour certains à un besoin de sollicitation permanent.

Sur le plan moteur, niveau hétérogène.

Besoin de réussite sinon ils ne comprennent pas le sens de l'effort, besoin de mettre à l'épreuve les apprentissages, de reconnaître les progrès.

Besoin de valorisation de l'investissement dans la tâche, du sentiment de compétences.

Nécessité de se fixer des buts.

Bonne compréhension et respect des consignes.

Temps d'attention et de concentration limité.

Transformations Attendues

Accentuer l'engagement par la réussite en fixant des étapes à atteindre, des progrès à réaliser avec des progressions adaptées aux différents groupes, action sur paramètres temps et espace.

Permettre une confiance en soi et une construction positive des apprentissages et des acquisitions, tant sur le plan des connaissances, attitudes que des capacités.

Développer une activité collective, comprendre l'intérêt du soi dans le groupe. Mener des actions cognitives, réfléchir, choisir, décider et des actions motrices, se déplacer, en en structurant des relations de coopération dans l'équipe d'orienteurs.

Choix d'itinéraire de formation, Compétences Méthodologiques

CM1 « S'engager lucidement »

S'engager en sécurité.

Se préparer aux imprévus de la course et être capable de gérer la fatigue. Se préparer physiquement et techniquement pour s'adapter.

Lire le terrain.

Connaître les consignes de sécurité.

Apprendre à traiter une multitude d'informations et à décider de ses actions de déplacement malgré les émotions liées à l'incertitude du milieu.

CM2 « Se fixer un projet »

Choisir un itinéraire et une allure de déplacement en fonction des ressources du groupe et en répondant aux exigences des épreuves.

Savoir gérer sa course en équipe.

Etablir la relation carte/terrain pour choisir un projet d'action collectif.

CM4 « Adopter des règles de vie collectives »

Echanger, confronter ses points de vue, s'organiser, décider ensemble tout au long du déplacement.

S'adapter à ses partenaires.

S'entraider.

S'impliquer dans la préservation de l'environnement, comprendre l'impact de nos activités sur l'environnement et agir ensemble pour le diminuer.

Cycle 1

Nbre de leçons : 8

Leçon n°1 : Lieu : ONF Montabo, Milieu inconnu, Plan simplifié.

Gestion et organisation du déroulement de la leçon et explications.

Définition des compétences et acquisitions attendues.

Découvert : du plan au milieu.

Reconnaître les points remarquables, les identifier sur la carte et le terrain.

Décoder les symboles simples sur la carte et leur correspondance sur le terrain.

Agir ensemble pour conduire son déplacement.

Leçon n°2 : Lieu : ONF Montabo, Milieu connu, Plan simplifié.

Agir pour conduire son déplacement en sécurité.

Savoir se déplacer selon des lignes ou symboles évidents.

Aller de PR en PR pour conduire son déplacement sur un circuit.

Savoir gérer un temps de course, réaliser un parcours sans essoufflement excessif et rester lucide pour se situer à tout moment sur la carte.

Orienter la carte en se déplaçant.

Leçon n°3 : Lieu : Sentier IRD, Milieu inconnu, Plan nouveau.

Evoluer dans un milieu inconnu.

Extraire des points de décision pour se repérer.

Apprécier des distances et prendre en compte la complexité des infos, légende et terrain riches.

Adopter une vitesse de course, allure du groupe en tenant compte des possibilités de chacun. Se fixer un projet de recherche de balises « Course au Score ».

Leçon n°4 : Lieu : ONF Montabo, Milieu connu, Plan connu.

Opération environnementale, nettoyage du lieu de pratique, sensibilisation aux déchets de l'homme, développer une attitude et des gestes éco citoyens.

« Evoluer dans un milieu propre ».

Construction d'itinéraire avec précision « Parcours coté ».

Optimiser sa course en réduisant le temps de lecture, sélectionner les infos.

« utiles » et nécessaires à la réalisation du circuit.

Parcours en mémorisation « Mémo Stratégie ».

Etre autonome dans un milieu connu.

Leçon n°5 : Lieu : Stade Scolaire, Plan carte vierge.

Savoir utiliser les informations « du terrain vers la carte », abstraction.

Etre capable de renseigner un plan pour mieux s'y situer « carte à trou ».

Savoir localiser avec précision et justesse les éléments remarquables.

Connaissance des symboles, légende, échelle.

Se déplacer « vite » d'un point à un autre, dans un milieu sans difficulté ni imprévu.

Leçon n°6 : Lieu : ONF Montabo, Milieu connu en partie, élargissement de la zone
Plan nouveau, plus schématique
Avoir les moyens d'optimiser sa course en réduisant le temps de lecture
Et la prise d'infos pour conduire un déplacement couru
Gérer la prise d'infos rapide et précise « Parcours pièges, fausses balises »
Identifier PR et définition des postes avec justesse
S'inscrire dans une démarche anticipatrice et gérée de construction d'itinéraire
de déplacement et de repositionnement continu
Faire des choix d'équipe, s'entraider

Leçon n°7 : Lieu : Chemin du Littoral sentier IRD, Milieu connu, carte complexe.
Prendre en compte les distances pour un itinéraire à construire et à gérer.
Organiser sa motricité pour améliorer la qualité du déplacement selon les
caractéristiques du milieu, agir pour créer un appui efficace, tenir compte du
dénivelé, du terrain accidenté, des modifications selon la saison des pluies
Elargir ses connaissances sur le « circuit ornithologique ».
Rester lucide, évoluer en sécurité.
Gérer en équipe plusieurs tâches, s'entraider.

Leçon n°8 : Lieu : ONF Montabo, Milieu connu, carte connue.
Situation d'évaluation ; diminution de l'impact émotionnel grâce à une
connaissance du lieu, facteur de motivation et non de perturbation.
Favoriser la prise de décision et les prises de risque dans le confort d'une mémoire
du lieu, aspect sécuritaire de l'engagement.
Réaliser en équipe une « course au score ».
Entente de l'équipe pour choisir l'itinéraire, les postes et leurs valeurs
Gestion autonome et concertée en fonction des ressources de chacun et du temps
disponible.

Lycée JM Michotte

Cycle : COURSE D'ORIENTATION

Niveau : Terminale CAP

Compétence Culturelle

CC2 « Adapter ses déplacements à des environnements nouveaux et variés. »

Compétences Attendues

Niv2 : Conduire son déplacement en suivant des lignes intérieures pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de CO individuelle ou en équipe dans un milieu plus ou moins boisé et partiellement connu.

Epreuve de référence

Le coureur doit réaliser un parcours de son choix dans un temps limité entre 30 et 35 minutes

24 balises sont dispersées dans un milieu boisé ou semi boisé connu.

14 balises de niveau 1 et 10 balises de niveau 2.

Le code d'identification du poste est précisé sur la carte mère.

Pendant 5 minutes, le candidat choisit 8 balises en fonction du niveau qu'il veut atteindre, balises espacées de 800m.

Distance du parcours : 2,4 km.

Carton de contrôle avec tous les n° et postes.

Chrono ou montre autorisés.

Démarche d'enseignement

Aborder la CO dans sa « Modalité Sportive ».

Courir en terrain varié et conduire son déplacement en s'orientant de manière efficace pour réaliser la meilleure performance..

Choix d'itinéraire de formation, Compétences Méthodologiques

CM2 « Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'entraînement ».

Améliorer sa vitesse de déplacement.

Trouver son allure de course optimale à partir de sa VMA.

Gérer sa course en adaptant sa foulée au terrain, course en tout terrain.

S'entraîner pour parcourir la plus grande distance dans un temps donné.

CM3 « Mesurer et apprécier les effets de l'activité sur soi ».

Se dominer dans la conduite d'itinéraire, rester lucide.

Maîtriser les émotions face à l'isolement.

Savoir apprécier le temps et les informations du terrain pour se rassurer dans sa conduite d'itinéraire.

Prendre des risques en maîtrisant les facteurs qui y sont liés, gérer le couple risque/sécurité.

Contenus d'enseignement

Connaissances

Se préparer à un effort à des intensités variées.

Se connaître, connaître l'activité, connaître les autres, connaître le milieu.

Connaître son allure de course.

Mener à terme un projet d'entraînement conçu en fonction de sa VMA.

Gérer sa course, son déplacement et son allure en fonction du terrain identifié.

Savoir exploiter un document cartographié : connaître les symboles IOF, reconnaître une grande variété de lignes, apprécier le dénivelé, lire les courbes de niveau, connaître la pénétrabilité de la forêt, savoir traduire l'échelle de la carte en distance sur le terrain.

Analyser plusieurs itinéraires et choisir le meilleur à partir des indices.

Capacités

Construire son itinéraire en utilisant une variété d'indices et en exploiter en même temps la carte et le terrain.

Savoir adapter une allure de course au circuit, au relief, à la distance, construire un rapport espace/temps/allure.

Savoir choisir un parcours adapté à ses ressources physiologiques et capacités physiques.

Utiliser des techniques et tactiques permettant d'optimiser son déplacement, construire un répertoire gestuel propre.

Pouvoir lire sa carte en courant, anticiper les obstacles pour les contourner.

Tenir sa carte continuellement orientée.

Mémoriser une succession de repères.

Utiliser le double pas pour évaluer les distances.

Trouver des postes éloignés des lignes directrices, découvrir des postes dont la visibilité est inférieure à 5 mètres, savoir choisir des points d'attaque.

Savoir se recalculer en cas d'échec et insister.

Effectuer un parcours en situation de performance, se fixer une allure de course et la maintenir.

Attitudes

Accepter de s'engager, de travailler dans un groupe, être ressource.

Partager des choix, se fixer ensemble un projet, s'entraider.

Évoluer en sécurité en respectant l'environnement.

Éviter les endroits à risque ou l'accessibilité et la pénétrabilité sont limitées par une lecture parfaite de la carte.

Interpréter le terrain.
Assurer la sécurité des autres, aider un autre coureur désorienté.

Evaluation

Choix d'épreuve

Lieu ONF Montabo, milieu boisé, milieu connu, zone de pratique plus élargie

Situation : « Course au Score »

L'équipe de 3 coureurs réalise un parcours de son choix en cherchant à comptabiliser le meilleur score dans un temps limité de 35 minutes.

14 postes classés de niveau 1, situés sur des mains courantes.

10 postes classés de niveau 2, nécessitant une recherche en identifiant des points d'arrêt.

Les postes sont répartis de manière homogène avec une distance telle qu'il est impossible de passer par tous dans le temps alloué.

Les postes sont des drapeaux rouge et blanc avec symbole à recopier ou des poinçons.

L'équipe dispose de 5 minutes pour reporter sur sa carte les postes avec les définitions, postes par lesquels elle choisit de passer, et annonce le contrat de 8 postes choisis. Elle peut ajouter 4 postes « bonus » non annoncés.

Le score du coureur, les 3 de l'équipe, est égal à la somme des points affectée du coefficient 2 pour chacun des postes du contrat réalisé + les points des autres postes bonus.

COURSE D'ORIENTATION LP MICHOTTE

COURSE AU SCORE

EVALUATION CCF BEP - CAP DU LP MICHOTTE

BUT :

L'équipe doit réaliser un parcours de son choix, dans un temps limité (**35 minutes**) en cherchant à réaliser le score le plus important (24 postes classés en 2 niveaux)

NIVEAUX	PROCHE - FACILE							LOIN - DIFFICILE									
Numéros des Postes	33	35	5	6	20	29	39	A 6	B1	B2	B3	B4	B5	B7	B8	B 9	B 1 0
	16	11	8	40	27	A1	A2										
Nombres de points	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

L'équipe ne dispose que de 5 minutes pour reporter sur sa carte la position des postes à l'aide des définitions et annoncer les **12 postes par lesquels elle prévoit de passer**

(contrat à remettre par écrit)

Après ces 5 minutes, le signal de départ est donné. L'équipe peut encore prendre du temps pour construire son itinéraire mais celui-ci est pris sur le temps de course

EVALUATION

Le score de l'équipe est égal à la **somme des points** affectés du coefficient 2 pour chacun des postes du contrat effectivement trouvés **auquel s'ajoutent** les points des autres postes dont les poinçons figurent sur le carton de contrôle (**Bonus** = balise supplémentaire non annoncés sur circuits)

(TOTAL du Contrat x 2) + (TOTAL des Bonus) = x points (Note / 20)

Points	5 / 6 / 7	8	8 / 9	10 / 12	14 / 15	16 / 17	18 / 19	20 / 21	22 / 23	24
Note/20	0-2	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20

Bibliographie :

- Le Plein Air, les APPN, le lycéen et l'EPS ; Revue Hyper n° 2008 ; 2000
- ABC Orientation ; S. Testevuide, J Bruneau, CRDP Rouen
- APPN : Quoi enseigner en EPS ; S. Testevuide, CRDP Rouen
- La CO, de l'école au club, Collectif FFCO, UFOLEP, USEP
- Document d'Accompagnement des Programmes
- Référence scolaire et référence culturelle ; G Fernandez, Cours agrégation CNED 2006
- La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sportive ; JP Famose et F Guérin. Paris Editions Armand Colin 2002
- La motivation en EPS Paris : Editions Armand Colin 2001
- [Web.univ-pau.fr/.../Connaissance de soi](http://Web.univ-pau.fr/.../Connaissance_de_soi)
- [La connaissance et l'estime de soi](#). Cours pour l'écrit 2 de l'agrégation interne CNED 2006
- [L'estime de soi](#) : ses bénéfices éventuels en éducation physique et sportive. Revue Hyper EPS n° 234 octobre 2006
- [Le concept de soi physique](#). Bulletin de Psychologie, n° 274, 58(1).2005
- [Les croyances sur soi](#) : clarification conceptuelle, formation, et relations à la performance sportive. In O. Rascle et P. Sarrazin (Eds), Croyances et performance sportive. Processus sociocognitifs associés aux comportements sportifs Paris : Éditions Revue EPS. 2005
- [Les causes d'une basse estime de soi chez les collégiens et les lycéens](#). In actes du forum AEEPS 2005 « L'EPS, c'est bon pour la santé »
- Version Française du [Physical Self-Description Questionnaire](#) (PSDQ) de MARSH
- Rapport au Ministère des Sports portant sur le bilan et les perspectives de développement des sports de Nature ; CNAPS 2002 lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/.../0000.pdf
- Les sports de nature pour un développement durable www.actu-environnement.com/ae/.../426.php4
- Charte du **sport** pour l'Environnement et le Développement Durable. « Un esprit **sain, dans un corps sain**, dans un **environnement sain** et durable ». Préambule : www.sport21.fr/2.html
- Site du Ministère de l'écologie, de l'environnement ; Administration publique, eau, **environnement**, pollution. www.developpement-durable.gouv.fr/

Mise en place d'un cycle Voile en APPN

1/Quelques préalables

Le compromis temps de déplacement/temps de pratique doit être raisonnable ; une séance de 2 heures ne me semble pas pouvoir être vraiment profitable s'il faut décompter le temps de transport ainsi que le temps passé aux vestiaires etc.... L'idéal se situe autour de séances de 3 heures ou 4 heures. La fréquence de pratique joue également sur les apprentissages et les progrès, ainsi il semble préférable d'organiser (quand cela est possible) une semaine de 9 demi-journées plutôt qu'un cycle de 9 séances réparti sur un trimestre. Toutes les séances sont bien évidemment susceptibles d'être modifiées (durée de navigation, matériel,...) en fonction des conditions climatiques. Ceci fait partie de l'activité : certaines conditions doivent inciter à rester à terre, à prendre un ris ; la prise en compte des conditions climatiques est primordiale dans ce type d'activité.

- Une attention particulière devra être portée sur la première séance. Un test d'aisance aquatique est imposé aux élèves afin d'évaluer leur aptitude à s'adapter à l'élément aquatique en milieu naturel.

Auparavant, la mise en place de repères, d'habitudes face à l'habillage, aux brassières, au matériel,...revêt une grande importance. Les élèves doivent investir la base nautique de manière cadrée pour en comprendre ses règles de fonctionnement et l'attitude propre à tenir dans une structure de cette sorte. Le temps d'habillage ne doit pas amputer le temps de pratique (situation pourtant classique avec des filles de L.P en EPS dans les autres activités). Cependant, même en cas de beau temps il peut vite faire froid en navigation, même en Guyane, et le passage par les vestiaires avant la navigation comme après semble primordial. La tenue comprendra obligatoirement chaussures, sweat ou pull et coupe-vent (pour des latitudes métropolitaines) et casquette, t-shirt et short (pour des latitudes plus guyanaises).

- Lors de la première séance, l'attention des élèves est attirée sur l'utilité, l'adaptation au poids de chacun et le capelage des brassières (attention, à chaque séance un coup d'œil de l'enseignant est le bienvenu). La responsabilisation des élèves à ce niveau est nécessaire, notamment par rapport à une pratique ultérieure autonome.

- Les élèves sont donc invités lors de la première séance à être particulièrement attentifs sur les processus à suivre pour préparer leurs embarcations à la navigation (placement du bateau, étapes à suivre,...). La prise en main du matériel et sa préparation est une étape forcément importante : transport des voiles, manipulation du bateau. Le développement d'un certain degré d'autonomie dans l'activité passe par une connaissance plus complète de toutes les phases : arriver sur la base et ne plus avoir qu'à monter sur l'embarcation, n'est pas envisageable.

- L'impression de perdre du temps de navigation sur cette première séance doit être écartée car :

- nous considérons que la préparation du bateau fait partie de la navigation.
- perdre du temps sur cette séance permettra d'en gagner sur les suivantes lorsque les élèves pourront préparer de façon plus autonome leurs embarcations.
- Cette préparation à la navigation (dans sa globalité : habillage, brassière, prise en charge du matériel, placement du bateau bout au vent, gréement, attente du départ pour un départ en

flotte), requiert de la méthode, une structuration du temps et des actions ; compétences à développer chez nos élèves de L.P.

-La pratique de la voile (équipage de deux ou plus) peut être source de conflits et négociations gérés en temps contraint, lorsqu'il s'agit de piloter le bateau, de prendre des décisions (cap, virement,...). Il faut également penser au respect du matériel, des locaux (dégréer sans mettre la drisse en haut du mât, rouler les voiles, ne pas laisser traîner les bouts dans le sable,...). Pour cela, la compétence méthodologique des programmes de la discipline, se confronter aux règles de vie collective, nous semble pouvoir être développée dans l'activité elle-même (préparation, navigation).

- Le choix du support : il est primordial de faire naviguer les élèves sur un support adapté à leur niveau, à leurs gabarits et aux conditions climatiques. Pour des élèves de collège, l'Optimist est le support le plus adapté mais certains peuvent également s'essayer à la Planche à voile. Pour des élèves de lycée, des embarcations de type Hobie Cat et Planche à voile sont tout à fait adaptées. Ces catamarans permettent de débiter dans de bonnes conditions, puis de progresser et d'aborder des tâches de plus en plus complexes. Le Hobie Cat, fréquemment utilisé en école de voile présente un certain nombre d'avantages dans le cadre d'un cycle comme le nôtre :

- navigation en double, 3 tâches principales
- voile non bômée
- poids important, stabilité
- évolution technique possible avec le spi
- sensations grisantes de glisse, de vitesse propre aux catamarans

2/ Compétences requises

Il s'agit d'être capable de faire naviguer un groupe en toute sécurité ;

- Essentiellement grâce à la mise en place de la démarche pédagogique, qui est l'objet du paragraphe suivant. Ce sont les apprentissages et la progression que l'on va proposer qui permettra de " tenir " son groupe sur l'eau.
- La connaissance du matériel et du plan d'eau sur lequel on navigue. La météo est spécifique au plan d'eau, connaître cette spécificité et toujours se placer en prévision de l'évolution probable des conditions est essentiel.
- la maîtrise de son engin de sécurité (permis mer nécessaire) afin d'être à même d'intervenir en cas de coup dur (casse, coup de vent, dessalage lors de premières séances...)

Nous nous baserons sur la terminologie et la présentation utilisée par les programmes lycées.

Compétences culturelles :

- adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux.

Compétences méthodologiques :

Deux compétences méthodologiques seront prioritairement développées durant ce cycle :

- s'engager avec lucidité
- se confronter aux règles de vie collective.

Connaissances :

- Informations: identifier direction et force du vent; sécurité avec gilet de sauvetage, dessalage, zone de navigation, règles de priorité; terminologie (bouts, drisses, écoutes,...)

- Techniques et tactiques: gréer le bateau de manière autonome; maîtriser les procédures de départ sur l'eau et de retour à terre; se positionner sur le bateau; arrêt à la cape et en groupe sans collisions; slalomer autour de la direction du vent de travers; empanner et revenir au point de départ; ralentir et accélérer à l'aide de l'écoute, à l'aide de la barre; virer de bord face au vent; diriger le catamaran qui recule; remonter au vent en deux bords; s'arrêter à partir de toutes les allures.

- Savoirs faire sociaux: récupérer un homme à la mer; s'organiser avec son équipier pour les différentes manœuvres; respect des consignes, du matériel.

- Connaissance de soi: maîtriser son appréhension, se repérer en milieu inconnu grâce au vent et aux repères à terre.

3/ Un peu de vocabulaire

(voir aussi : <http://monnet.sopragroup.com> – rubrique : les mots pour le dire " *lexique du parler marin* ")

Abattre : action d'éloigner l'axe du bateau de l'axe du vent (s'écarter du vent, augmenter l'angle bateau/vent).

Allure: indique l'angle bateau/vent; vent arrière (le vent arrive par l'arrière du bateau), largue (le vent vient par le côté-arrière du bateau), travers (vient par le côté du bateau), prés (vient par le côté-avant). Voir un schéma des allures.

Amure: côté du bateau par lequel vient le vent: bâbord amure = le vent vient de la gauche du bateau, tribord amure = il vient de droite

Bâbord : la gauche lorsqu'on regarde vers l'avant du bateau.

Barre: manche qui sert à faire tourner le safran.

Barrer (barreur): diriger le bateau grâce à la barre.

Border: tirer l'écoute pour modifier l'orientation de la voile en la ramenant plus près de l'axe du bateau.

Bout: tout cordage à bord d'un bateau (prononcer "boute").

Cap: direction dans laquelle s'oriente le bateau.

Chavirer: le bateau se couche et se retourne (dessaler).

Choquer: relâcher l'écoute pour modifier l'orientation de la voile par rapport au vent.

Dérive: pièce de bois plane dépassant sous la coque du bateau permettant d'éviter le dérapage (la dérive) d'un bateau navigant près du vent.

Ecoute: bout permettant d'orienter une voile et de la positionner par rapport au vent.

Ecope: récipient permettant de vider l'eau du fond du bateau.

Empanner: demi-tour dans le sens du vent

Enfourner : l'avant de la coque s'enfonce sous l'eau.

Foc: voile se trouvant à l'avant du mat.

Gouvernail : ensemble barre plus safran qui sert à diriger le bateau.

Grand-voile: voile se trouvant en arrière du mat

Lofer: Se rapprocher de l'axe du vent (diminuer l'angle bateau/vent).

Le Près: allure la plus rapprochée du vent à laquelle on peut naviguer sur un voilier (à peu près 45° du vent).

Priorité : le bateau tribord amure est prioritaire sur le bâbord amure. Si les bateaux sont sous la même amure, celui qui est sous le vent est prioritaire. Celui qui est touché en premier par le vent est " au vent ", l'autre est " sous le vent ".

Régate: course de voiliers.

Réglage: mise au point de tout ce qui contribue à aller vite.

Safran: partie du gouvernail sur laquelle s'exerce la pression de l'eau et permettant le changement de direction du bateau.

Tribord: à droite lorsqu'on regarde à l'avant du bateau.

Etre Vent debout: lorsque le bateau fait face au vent (les voiles faseillent, on ne peut pas avancer).

Virer de bord: demi-tour face au vent.

Quelques pièces du catamaran (utilisables pour des charades); voile, coque, stick, bôme, mat, lattes, chariot, rail, trampoline, drisse, écoute, haubans, safran, martingale, came, manille, axe, penons, barre...

4/ Démarche pédagogique

a) Entrée dans l'activité :

Il est préférable de développer le niveau d'autonomie des élèves dans cette activité, avant de se baser sur le développement du niveau d'habileté en navigation. Ces deux aspects sont très liés, mais ce parti pris signifie que la démarche pédagogique favorisera l'activité de recherche des élèves

(questionnement, essais-erreurs, confrontation à des situations de résolution de problèmes). Le but étant de dépasser la phase d'émotion et de sensation pour entrer dans la phase de compréhension de cette activité qui complexe. On dit que la voile est un sport à maturité tardive, en particulier en raison de la complexité des éléments à "comprendre".

b) Contenus et progression :

Ils s'appuient sur :

- La connaissance du support, le fonctionnement de l'engin.
- L'utilisation du vent

L'organisation de l'apprentissage passe par des étapes essentielles, qui s'appuient sur l'étape précédente et prépare la suivante. Ce sont les objectifs de progression. Acquérir un niveau signifie pouvoir appliquer de façon autonome la situation demandée et la reproduire (mise en jeu des sensations, concerne le court et le moyen terme ; règles d'action, compétences spécifiques), mais également la formulation claire des actions engagées (mise en jeu de la compréhension, concerne le long terme, compétences propres à un groupe ou compétences générales).

Ces étapes sont les standards (livret que l'on doit pouvoir trouver dans les clubs), non pas pris comme modèle invariant, mais comme aide à la conception de la progression. La chronologie des objectifs sera respectée dans son ensemble (on vérifie l'acquisition de la navigation au près avant de se centrer sur le louvoiment), mais certains items du standard 1 peuvent être abordés en séance 5, certains autres du standard 3 ou 4 seront vus en séance 1. Cela permet de s'adapter à la météo et à la progression du groupe.

Les contenus des standards ne seront pas tous détaillés, mais seront identifiables dans la présentation du cycle par séance. Seuls les standards 1, 3 et 4 seront développés ci-dessous

Standard 1 :

- Autonomie de préparation : manipulation du matériel (déplacement des bateaux, dos droit, ensemble, sans abîmer), et rapidité de préparation (bateaux face au vent, focs, manilles, bouchons, comes, palans en place, nœuds principaux maîtrisés).
- Aménagement : étaler la préparation sur une période et non sur une séance (dégrèer aide beaucoup), être attentif lors du portage, acquisition du vocabulaire par jeu (charades).
- La sécurité à l'approche de la terre :
 - la sécurité matérielle (manœuvres de départ en ordre, équipage positionné autour, mise en place des gouvernails, capable d'attacher les bateaux à la remorque. Manœuvre d'arrivée, affaler la Grand-voile en mer, se mettre à la remorque en mer, espacement à l'arrivée, ralentir, manipulation enrouleur, remonter les bateaux sur la plage collectivement et rapidement).
- Aménagement : On retrouve des éléments de l'autonomie de cette sécurité à travers les autres standards : l'arrêt, le contrôle de la vitesse, l'équilibre et la mobilité pour affaler en mer.
- la sécurité humaine des élèves et des baigneurs (regard du barreur, descente de l'équipier, bateaux face au vent et vite remontés sur la plage, distance de sécurité bateau-baigneurs).
- Aménagement : dans standard 3 (direction), 4 (vitesse), aspect ludique : homme à la mer...).

- Le vent : repères de visualisation en regardant un drapeau, orientant son visage, sens du clapot. Valoriser l'observation plus que la réflexion, solliciter les réponses de tous.

Standard 2 :

- sécurité passive (gilets, météo, plan d'eau)
- sécurité active (s'arrêter, se regrouper, repères de vitesse, le redressage)
- Vent : déterminer sa direction et approximativement sa force.

Standard 3 :

- liaison directe barre/direction
- Organisation de l'équipage : position du barreur / Grand-voile, regard, tenue du stick et de l'écoute. Position des équipiers / vent, bonne mobilité, manipulation des écoutes.
- Aménagement : explications/démonstrations à terre. Exercices à la remorque, changement réguliers des rôles, exercices imposant beaucoup de manipulation.
- Liaison directe barre/direction : trajectoire-cap maintenus, gestes ajustés, pas de contacts. Demi-tour dos au vent ; trajectoire efficace, l'équipage se repositionne sans perturber la trajectoire, pas de contacts, gv lâchée lors du demi-tour.
- Aménagement : remorquage, utilisation de repères (terre/zodiac). Exercices centrés sur la chronologie des actions.
- Le vent : détermine rapidement sa direction générale et sa direction par rapport au côté du bateau. Tourne en fonction de sa direction.

Standards 4, 5, 6, 7, 8 : voir livret FFV.

5/ séances type et situations d'apprentissage :

- **Séance 1 :**

Objectifs : partir, se diriger au travers, s'arrêter/démarrer, rentrer.

La première séance est particulière, nécessite quelques phases explicatives à terre et beaucoup de travail de sensation à base d'exercices très simples sur l'eau. En fonction de la météo, on partira à la voile ou à la remorque. Sur un départ à la voile, on peut lancer les bateaux un par un sur une direction puis les faire s'arrêter un par un en leur faisant réaliser les actions nécessaires.

Situation 1 : préparer son bateau et partir sur l'eau ; compétences à acquérir :

1. Gréer l'écoute de foc, le stick et l'écoute de grand voile.
2. Porter les bateaux (ensemble, dos droit)

3. Se placer dans le bateau en fonction de son rôle (barreur toujours assis face à la G-V, stick dans le dos tenu par le bras arrière, équipiers sur la poutre)
4. Etre équipé (tenue, gilet), sur les côtés du bateau, prêts à embarquer.
5. Barreur : regarder devant et placer ses safrans, puis suivre une direction (regard).
Simplification : à la remorque.

Situation 2 : S'arrêter et démarrer à la voile ; compétences à acquérir :

1. Bon positionnement de tout l'équipage.
2. Chronologie des actions pour s'arrêter:
 1. lâcher les voiles (il peut-être nécessaire de la repousser en se mettant debout),
 2. mettre le foc à contre,
 3. pousser la barre vers la G-V.
3. Chronologie des actions pour démarrer : ordre inverse.

Remarque : en cas d'échec, faire trouver à l'équipage l'étape qui n'a pas été respecté.

A répéter plusieurs fois, en changeant les rôles.

Toujours questionner sur la direction du vent à l'arrêt.

Situation 3 : demi-tour dos au vent autour du zodiac; compétences à acquérir :

1. Bon positionnement de tout l'équipage
2. Le barreur lance le demi-tour (liaison directe, regarde ou est le zodiac)
3. Les voiles sont lâchées
4. Lorsque le foc change de côté, le barreur lance le stick derrière, celui qui s'occupe de la Grand-voile et la fait passer manuellement. Les équipiers se replacent, le barreur récupère le stick et se replace.

Situation 4 : retour à terre ; lâcher les voiles, rouler le foc, diriger son bateau, descendre et remonter le bateau sur la plage. Après la concentration et le travail en navigation, l'attention a tendance à se relâcher et le désordre à s'installer, il faut être vigilant afin de remonter les bateaux rapidement sans risquer de se faire mal et avec la participation de tous sans exception.

Remarque : au cours de cette première séance, certains équipages testent déjà la liaison directe écoutes/vitesse en bordant la G-V pour aller plus vite.

Savoir s'arrêter est important, mais il faut également que les élèves apprennent à s'arrêter proches les uns des autres sans s'accrocher, sinon impossible de leur parler et donc de transmettre correctement des consignes, des explications etc.... Le professeur se met de préférence " au vent " des bateaux arrêtés, et peut se faire entendre sans s'époumoner.

- **Séances 2 et 3:**

Sécurité : mise en place d'un signal d'arrêt de toute la flotte près du premier bateau ; à tester en début de séance (drapeau levé, corne de brume).

Il est utile de revenir sur la séance précédente pour reformuler la chronologie des actions apprises. Egalement lors de l'échauffement, renforcer l'exécution de ces actions. Gréer/dégréer doit être globalement acquis.

Objectifs : découverte des repères de vitesse, liaison directe écoute/vitesse, liaison indirecte équipage/vitesse.

Situation 1 : découverte des repères de vitesse.

Au travers, faire lister aux équipages les repères de vitesse et de non-vitesse (vent sur le visage, sillage, tension sur les écoutes, tenue de la barre, vitesse des autres bateaux, etc...). Possibilité de bander les yeux d'un équipier qui doit lever le bras quand le bateau ralentit, accélère...

Situation 2 : utilisation des écoutes pour accélérer/ralentir.

Consignes :

- suivre le zodiac au plus près sans jamais le dépasser et en gardant un espace de sécurité entre bateaux (le zodiac accélère et ralentit). Critère ; garder une distance constante bateau-zodiac (2 m).
- le zodiac est derrière, les bateaux ne doivent pas se laisser rattraper.
- au signal, tous les bateaux en une colonne derrière le zodiac. Au signal suivant, tous sur une ligne.

Situation 3 : découverte de 2 paramètres modifiant la vitesse (actions sur les écoutes, positionnement de l'équipage), en référence aux repères de vitesse mis en place.

- Mettre en relation la vitesse avec l'action de tirer/relâcher les écoutes.
- tester différents positionnements de l'équipage sur le bateau : tous en avant, en arrière, sur un seul côté. Quelles conséquences sur la vitesse ?

Situation 4 : maîtriser sa vitesse.

- revenir à la situation 2 en augmentant les amplitudes de vitesse du zodiac; nécessité d'équilibrer volontairement bien ou mal le bateau en plus de relâcher les voiles et même de mettre le foc à contre.
- Le radar ; les bateaux doivent passer devant le zodiac une fois à vitesse maximale, une fois à vitesse minimale.

Remarque :

- Toujours questionner régulièrement sur la direction du vent, lors de la position d'arrêt mais aussi en déplacement ; direction du vent, mais aussi l'angle bateau/vent (ou le vent touche-t-il en premier la coque ?).
- La liaison écoutes/vitesse se traduit par " mettre du vent " dans les voiles. Revenir également régulièrement sur les repères de vitesse.
- Variables pédagogiques : continuer à faire tourner les rôles, faire naviguer des élèves seuls sur le bateau (homme à la mer ou sur le zodiac).

- En cas de navigation dans la brise, les objectifs peuvent être intervertis avec ceux des séances 3 à 5 (liaison indirecte écoutes/équilibre).

Séance 3 à 5:

Comme signalée, la chronologie des objectifs de séances 3 à 5 peut-être modifiée en fonction de la météo et du groupe.

Objectifs :

- Découverte de la liaison indirecte écoutes/équilibre.
- basculer de la relation border/accélérer-choquer/ralentir à un début de compréhension du réglage de voile (angle vent/voile)

Le deuxième objectif est ambitieux, demande une bonne acquisition des étapes précédentes, un long temps d'expérimentation/compréhension et une variété des angles d'approche.

Situation 1 : utilisation des écoutes pour équilibrer le bateau (nécessite un minimum de vent).

Consignes : suivre le zodiac sans se laisser distancer, en utilisant les écoutes, en plaçant les équipiers afin d'équilibrer le bateau, les équipiers chargés des voiles gardent les écoutes en main sans les bloquer dans le taquet coinçeur, regardent l'avant de la coque sous le vent et adaptent la tension de l'écoute.

Critères : le bateau avance vite, l'écoute est relâchée lorsque la coque sous le vent commence à enfourner.

- maintenir une coque hors de l'eau le plus longtemps possible sans dessaler.

Remarque : en plus d'utiliser le positionnement des équipiers et l'action sur les écoutes afin d'équilibrer le bateau, certains barreaux utilisent déjà la liaison indirecte barre/équilibre et lofent lorsque la coque sous le vent tend à enfourner (cela permet d'éviter au bateau de dessaler même si les équipiers sont un peu en retard sur le relâchement des écoutes).

Situation 2 : objectif : déterminer si un seul réglage de voile est efficace dans tous les cas

- partir au près voiles bordées, puis abattre sans toucher les écoutes et observer. Manœuvre inverse. Déterminer si le vent a tourné, si la voile a tourné. Lorsque l'angle vent/voile varie, que se passe-t-il ?
- partir au large voiles lâchées, puis les border à fond sans changer de cap et observer. Manœuvre inverse. Même recherche qu'en a). Lorsque l'angle vent/voile varie, que se passe-t-il ?

Lorsque l'angle vent/voile change, la vitesse du bateau change. Pour maintenir la vitesse, il faut que la voile reste " en travers " du vent en permanence. Donc, à chaque fois que le bateau change de

direction, il est nécessaire d'appliquer une action sur les écoutes afin que l'angle vent/voile ne change pas en même temps.

Remarque : il peut alors être intéressant d'apporter une petite phase explicative en imageant le vent (ballons, bulles, jolies filles ...) et sa récupération par une voile, un drapeau, des bras.

Situation 3 : objectif : trouver l'angle vent/voile favorable pour aller vite.

a) Consignes ; départ du zodiac en mettant le cap sur un premier point remarquable (nécessitant de naviguer au près bon plein). Au signal, adopter un nouveau cap (nouveau point remarquable nécessitant d'abattre et de naviguer au travers). Au second signal, nouveau cap (abattée, navigation au large). Au signal suivant, empanner et retour au zodiac.

Critères : garder la vitesse maximale (nécessite d'agir sur **les écoutes** au moins à chaque changement de cap). Idem sur l'autre bord, même exercice en lofant.

b) suivre le zodiac qui adopte différents caps en gardant le maximum de vitesse. Ou bien, au large, ne pas dépasser le zodiac qui ralentit à l'extrême (liaison directe écoutes/vitesse dans le cas ou border fait ralentir).

Conclusion : le double effet border/choquer sur la vitesse).

Remarques : la difficulté de la compréhension du réglage de voile demandera un temps important et perturbera les représentations des élèves. Le réglage concerne les deux voiles ce qui a souvent tendance à être oublié.

Séance 5 à 9:

Objectifs :

- Naviguer au près sans se planter face au vent.
- découvrir la relation indirecte écoutes/direction
- Virer
- Louvoyer

Cette étape nécessite une bonne acquisition des repères de vitesse.

Situation 1 : naviguer au près sans se planter face au vent.

Consignes : suivre un zodiac qui adopte différents caps. Lorsque le cap adopté ne peut-être suivi sans perte de toute vitesse (proche du face au vent), désobéir pour garder sa vitesse.

Repères : l'équipage doit sentir si le bateau ralentit, le barreur observe la bordure la plus en avant du foc. Lorsque celle-ci commence à se dégonfler un peu, il est à la limite et doit à peine s'écarter du vent.

Situation 2 : Tester l'influence séparée des 2 voiles sur la direction du bateau

- a. De la position d'arrêt, lâcher la barre, que se passe-t-il ? Quelle est la voile concernée, quel est son effet sur la direction. De la même position, border la Grand-voile et relâcher le foc, quels effets ?
- b. Sortir du face au vent sans utiliser la barre, y revenir dans les mêmes conditions.
- c. Se diriger sans toucher au gouvernail, safrans en l'air.

Le foc est la voile qui tend à éloigner l'axe du bateau de l'axe du vent, la gv est la voile qui tend à rapprocher l'axe du bateau de l'axe du vent.

Situation 3 : virer de bord, chronologie des actions :

Le virement se lance du près, voiles bien bordées, vers le près.

1. le barreur lance l'auloffée progressivement et fermement.
2. Lorsque le foc se gonfle à contre, relâcher la Grand-voile et laisser le foc à contre
3. Une fois le bateau écarté du lit du vent sur l'autre bord, le foc est changé d'amure (de côté)
4. Lorsque le bateau commence à reprendre de la vitesse, reborder la Grand-voile.
 - a. virer de bord de la position d'arrêt
 - b. virer de bord du près au signal donné
 - c. virer de bord en passant une bouée au vent.

Situation 4 : louvoyer :

- a. en suivant le zodiac, atteindre un point placé au vent dans l'axe du face au vent.
- b. Même chose sans l'aide du zodiac.
- c. Réaliser un parcours banane placé dans l'axe du vent.

Remarque : au-delà, on rentre dans un niveau de perfectionnement, dans lequel tout ce qui a été vu doit être approfondi, et de nouveaux objectifs techniques sont à fixer ; liaison indirecte barre/vitesse, barre/équilibre entre autres.

Voici quelques exemples de situations/jeux complémentaires qui permettent de travailler sur l'eau à n'importe quelle séance en cas de vent très faible.

Exercices d'équilibre et de sensations:

- à la remorque, s'allonger sur la coque à l'avant du trampoline. Se mettre debout et essayer de tenir sans les mains.
- Mettre tout l'équipage sur un point du bateau (déséquilibre arrière, sur le coté...). Y mettre plusieurs équipages (monter à 8 ou plus sur les 2 coques en tenant debout et sans faire dessaler.
- Faire dessaler le bateau, le redresser.
- Courses à la rame.
- dégréer la Grand-voile, se mettre à la remorque sans l'aide du zodiac...

On peut également profiter de ces temps pour voir les nœuds, répondre à des charades incluant des termes spécifiques à l'activité (coque, bôme, rail...).

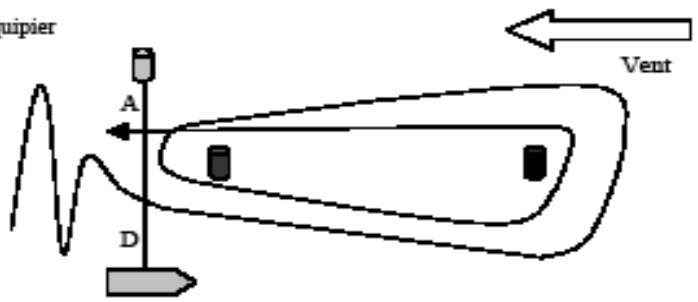
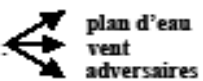
6/ Propositions d'évaluation

- a. **Lycées** : Bac voile proposé par l'académie de Nantes. Paraît excessivement ambitieux, semble plutôt répondre à des exigences de niveau club. Le référentiel de Nouvelle Calédonie semble nettement plus adapté au niveau des élèves rencontrés en Guyane.
- b. **Collèges** : le texte faisant référence est celui du brevet : 2/3 de la note concerne la conduite motrice et la performance, 1/3 la connaissance de l'activité et l'investissement. Le contrôle continu me semble être essentiel en référence à l'entrée dans l'activité choisie ; contrôle du niveau d'investissement dans toutes les tâches (gréer, porter, adhésion aux situations, solidarité avec les camarades...). Le contrôle final permettra d'évaluer le degré de performance et d'habileté à un moment donné. Il tiendra compte du déroulement des séances (météo...), et des contenus réellement enseignés. Un contrôle écrit très simple semble également intéressant afin d'évaluer la qualité d'assimilation et de restitution de ces contenus.

Evaluation : L'évaluation de l'attitude est individuelle, celle du degré de performance et d'habileté sur un parcours prend en compte l'ensemble de l'équipage (ce qui permet à certains de bénéficier de l'efficacité de leurs équipiers).

Pour ceux qui veulent vraiment une note individuelle de navigation, il est également possible de noter uniquement les barreaux, sachant qu'ils prennent alors toutes les décisions à bord, chacun passant à son tour dans ce rôle.

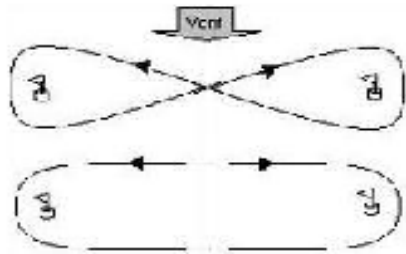
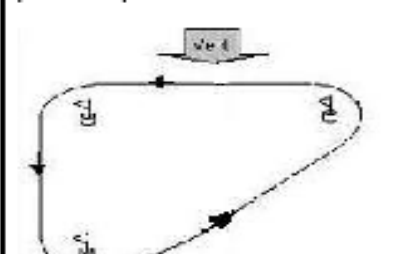
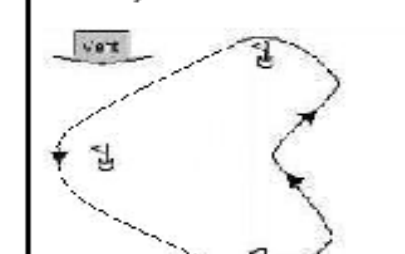
VOILE

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE.		
NIVEAU 1 Cherche la meilleure adaptation possible au vent et au plan d'eau, pour réaliser le parcours le plus rapidement et le plus efficacement possible en appliquant les règles de sécurité, de courses et de priorités. NIVEAU 2 Cherche la meilleure adaptation possible au vent, aux adversaires et au plan d'eau (coordination barreur - équipier) pour réaliser un parcours défini (dans le temps et dans l'espace) aussi rapidement que possible		Embarcation en double Epreuves en 2 manches avec changement barreur - équipier Constitution des couples soit : - têtes de séries - tirage au sort - affinités <u>Réalisation d'un parcours de type « banane » avec 2 tours</u> <u>Distance entre les 2 bouées :</u> <u>Entre 600m et 1200m</u>		
				
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	0 à 10 NIVEAU 1 NON ATTEINT	10 à 15 DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	15 à 20 DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
05/20	Le barreur dans la conduite du bateau	Trajet : Réalise le parcours en « tournant » autour des bouées Conduite : Réagit aux changements de direction du bateau Peu d'action sur les commandes, Attitude : réaction posturale aux variations d'assiette du bateau.	Trajet : Réalise le parcours complet en tenant compte du vent. Conduite : Anticipe les changements de direction du bateau Agit sur les commandes en fonction de l'allure Attitude : participe à l'équilibre du bateau. Se décentre, surtout vers l'avant	Trajet : Réalise le parcours complet en tenant compte du vent et des adversaires. Conduite : Adapte les changements de direction du bateau en fonction des adversaires Attitude : participe à l'équilibre du bateau. Se décentre dans toutes les directions
05/20	L'équipier dans l'équilibre et la propulsion du bateau	Réglage : Borde, quelle que soit l'allure. Aucune anticipation Equilibre : Attend un déséquilibre excessif du bateau pour sortir au rappel	Réglage : Adapte le réglage en fonction de l'allure Equilibre : Participe à l'équilibre du bateau de façon permanente.	Réglage : adapte finement le réglage en fonction du projet tactique Equilibre : Anticipe sur les variations d'équilibre pour maintenir l'assiette du bateau durant tout le parcours
05/20	Connaissance et mise en œuvre sur le parcours des règles de sécurité, de courses et de priorités	Connait les règles de base mais réagit tardivement par rapport aux adversaires dans le but d'éviter une collision .	Anticipe les croisements de bateaux pour faire respecter ses droits, ou se maintenir à l'écart.	Prend en compte les règles dans son projet tactique Utilise les règles afin de prendre l'avantage ou se défendre par rapport à ses adversaires .
05/20	Stratégie :  plan d'eau vent adversaires	Départ : Prend le départ quand il peut. Parcours : Réalise le parcours en subissant les intentions tactiques des autres bateaux . Adversaires : Ne tient pas compte des autres.	Départ : Prend le départ dans un temps correct. Placement au départ proche de la ligne Parcours : Etablit sa route en fonction des variations du vent. Adversaires : Evite les autres	Départ : Prend le départ au signal, à la bonne extrémité de la ligne. Parcours : Etablit sa route en fonction des variations du vent, et de ses adversaires Adversaires : Prend en compte les autres dans son projet tactique.

NB : Pour participer à l'épreuve, toutes les conditions de sécurité doivent être remplies par les candidats
 Il est impératif que la flotte soit homogène (même type d'embarcations)

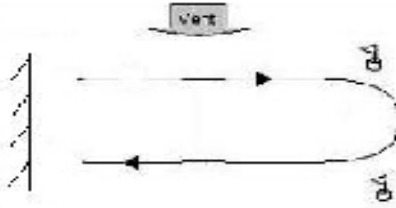
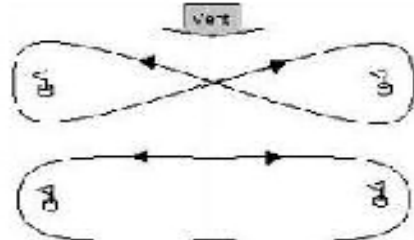
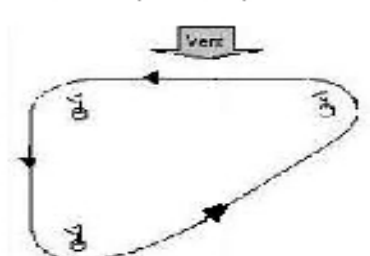
NOUVELLE CALEDONIE BACCALAUREAT

Référentiel académique : PLANCHE À VOILE BAC

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE					
Niveau 1 Conduire des déplacements sur le plan d'eau autour de deux bouées (navigate principalement vent de travers). L'élève sait gréer son matériel, respecter quelques règles de courses. Niveau 2 Conduire des déplacements autour de trois bouées (doit aborder le près et le louvoiment). L'élève sait choisir le matériel adapté aux conditions et connaît les règles de courses de base		Sur des parcours choisis par les élèves (ils doivent connaître leur niveau), on organise des régates sous forme de duels. Le matériel est identique avec possibilité de choisir la surface de voile en fonction des conditions. Le nombre de duels au sein de chaque groupe de niveau est laissé au choix de l'enseignant, l'objectif étant de déterminer un classement.					
Points à affecter	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1		DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
12 / 20	Réalisation d'un parcours selon son niveau + Classement par poule (d'après les résultats des duels)	Part de la plage, effectue l'huit vent de travers autour de deux bouées et revient au point de départ 	Part de la plage, effectue un parcours autour de trois bouées (trajectoire de gain au vent sans avoir à tirer des bords) et revient au point de départ 		Se déplace à différentes allures autour de trois bouées dont deux sont dans l'axe du vent (l'élève doit remonter au vent en tirant des bords) 		
		2 pts dernier	5 pts premier	5 pts dernier	8 pts premier	8 pts dernier	12 pts premier
5 / 20	Mobiliser et transmettre les énergies de façon optimale	0.5 pt	1.5 pts	2 pts	3,5 pts	4 pts	5 pts
		Equilibre en partie maîtrisé Propulsion sacrifiée au profit de la manœuvre Pas ou peu de gain au vent		Equilibre assuré Propulsion souvent sacrifiée au profit de la manœuvre Gain au vent possible sur un bord (avec cible) ne maîtrise pas le près sans repères		Propulsion et équilibre assurés Début de dissociation segmentaire avec action motrice conjointe sur le gréement et le flotteur Gain au vent (tire des bords pour rejoindre une cible inaccessible en route directe)	
3 / 20	Gestion de la sécurité	Voilure non adaptée aux conditions Ne respecte pas la zone de navigation ou les consignes de sécurité passives (gilet...) Ne connaît pas les règles pour éviter les abordages		Respecte la zone de navigation sans tenir compte des évolution météorologiques (peut se retrouver en difficulté) Connaît les règles pour éviter les abordages		Adapte la surface de voile aux conditions Respecte les différentes consignes Connaît les règles de navigation Est capable d'évaluer une évolution météorologique et d'adapter son comportement.	

NOUVELLE CALEDONIE CAF-BEP

Référentiel académique : PLANCHE A VOILE

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE					
Niveau 1 Conduire des déplacements sur le plan d'eau autour de deux bouées (navigue principalement vent de travers). L'élève sait gréer son matériel, respecter quelques règles de courses.		Sur des parcours choisis par les élèves (ils doivent connaître leur niveau), on organise des régates sous forme de duels. Le matériel est identique avec possibilité de choisir la surface de voile en fonction des conditions. Le nombre de duels au sein de chaque groupe de niveau est laissé au choix de l'enseignant, l'objectif étant de déterminer un classement.					
Niveau 2 Conduire des déplacements autour de trois bouées (doit aborder le près et le louvoiment). L'élève sait choisir le matériel adapté aux conditions et connaît les règles de courses de base							
Points à affecter	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT		DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1		DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	
12 / 20	Réalisation d'un parcours selon son niveau + Classement par poule (d'après les résultats des duels)	Se déplace de la plage vers une zone matérialisée puis revient au point de départ avec peu de perte sous le vent 		Part de la plage, effectue 1 huit vent de travers autour de deux bouées et revient au point de départ 		Part de la plage, effectue un parcours autour de trois bouées (trajectoire de gain au vent sans avoir à tirer des bords) et revient au point de départ 	
		2 pts dernier	5 pts premier	5 pts dernier	8 pts premier	8 pts dernier	12 pts premier
5 / 20	Mobiliser et transmettre les énergies de façon optimale	0,5 pt	1,5 pts	2 pts	3,5 pts	4 pts	5 pts
		Propulsion non continue Perte d'équilibre Direction aléatoire Pas de gain au vent		Equilibre en partie maîtrisé Propulsion sacrifiée au profit de la manœuvre Pas ou peu de gain au vent		Equilibre assuré Propulsion souvent sacrifiée au profit de la manœuvre Gain au vent possible sur un bord (avec cible) ne maîtrise pas le près sans repères	
3 / 20	Gestion de la sécurité	Voilure non adaptée aux conditions Ne respecte pas la zone de navigation ou les consignes de sécurité Ne connaît pas les règles pour éviter les abordages		Voilure non adaptée aux conditions Respecte la zone de navigation ou les consignes de sécurité passives (gilet...) Ne connaît pas les règles pour éviter les abordages		Respecte la zone de navigation sans tenir compte des évolution météorologiques (peut se retrouver en difficulté) Connaît les règles pour éviter les abordages	

Voile APPN

Définition de l'activité VOILE:

Il s'agit de se déplacer sur un milieu fluide et incertain, grâce au pilotage d'un engin utilisant la force vélique comme moyen de propulsion.

Le pilotage de ces embarcations suppose la maîtrise de leur équilibre, de leur propulsion, de la direction et ceci en relation avec les éléments et le milieu (vent, eau, vagues, marées, etc.)

Il existe une multitude d'engins avec des particularités liées au nombre d'équipiers, à la longueur et la forme des flotteurs, à la surface et la forme de la voile, mais également différents lieux de pratique avec des caractéristiques spécifiques (mer, lac, plan d'eau restreint).

Comme je le développerai plus loin, il ne s'agit pas de rentrer dans les détails techniques de navigation propres à chaque type d'engin (dériveur, catamaran, planche à voile, ...), mais plutôt de se centrer sur la maîtrise par l'élève de la relation individu/embarcation/environnement, et ce dans le cadre d'un cours d'EPS.

Caractérisation de niveaux en voile scolaire

On peut distinguer trois types de niveaux en voile:

- le niveau de performance, qui s'évaluera essentiellement en régate avec des contraintes d'espace (parcours) et de temps. Il sera pris en compte dans le cadre de l'association sportive ou pour une évaluation au baccalauréat (voir à ce sujet des exemples: académie de Nantes et de Poitiers). Nous ne développerons pas plus cet aspect.

- Le niveau d'habileté, qui s'attache à la construction des trajectoires, du gain au vent. La recherche du meilleur rendement du bateau est par exemple le signe d'un niveau d'habileté élevé. Le niveau d'habileté rentre donc évidemment en relation avec le niveau de performance, mais on parlera moins ici de contrainte temporelle ou de confrontation à l'adversaire.

- Le niveau d'autonomie, fortement corrélé au niveau d'habileté mais qui semble devoir être le point d'entrée et l'objectif d'une programmation en milieu scolaire. Les niveaux d'autonomie et d'habileté sont parfois difficiles et séparer. Ainsi, la manipulation du matériel, la préparation du bateau montrent un degré d'autonomie de l'élève et un souci de naviguer en sécurité, mais sont aussi prépondérant pour un pilotage efficace du bateau.

Niveaux d'habileté et d'autonomie :

Au fur et à mesure de la progression, l'élève va voir son appréhension du milieu diminuer, et ce en partie en relation avec une plus grande habileté au niveau de la manipulation de son embarcation. Ainsi, il est possible de proposer 4 ou 5 étapes dans l'enseignement de la voile, étapes qui mettront à chaque fois en relation autonomie et habileté :

Autonomie :

1: Découverte du matériel, de l'environnement, familiarisation et diminution de l'appréhension.

2: Découverte du travers, allure qui va permettre de partir et revenir à un point précis. Etape essentielle chez le débutant, qui va permettre de poser un certain nombre de bases à un développement du niveau d'autonomie (virement, empannage, arrêt, redressage, trajectoires,...)

3: L'élève comprend qu'il faut faire des détours pour atteindre une bouée au vent. On ne peut se rendre directement à un point situé face au vent.

4 : Construction du projet de trajectoire en fonction du vent, vers une autonomie dans la navigation. Le vent vient de la terre, je suis capable de rentrer.

Habileté :

1 : Familiarisation, découverte de l'environnement, du matériel Ne contrôle pas le bateau, appréhension.

2 : Construction progressive du vent, se laisse pousser par le vent diriger son bateau au portant, découvrir les actions sur la barre

3 : Navigation au travers partir, revenir vent de travers, slalomer autour du vent de travers

4 : Progression vers la découverte des allures, l'itinéraire le plus court n'est pas toujours le meilleur progresser de plus en plus près du vent, puis atteindre une bouée face au vent

5 : Construction autonome de sa trajectoire se déplacer n'importe où et de plus en plus vite

Deux possibilités s'offrent à nous : axer notre démarche sur un développement du niveau d'habileté en navigation, ou plutôt sur un développement du niveau d'autonomie dans l'activité. Sans pour autant négliger complètement le premier (acquisition d'habiletés motrices plus complexes) et tout en sachant que ces deux versants sont interdépendants, nous mettons l'accent sur le développement du niveau d'autonomie de l'élève.

Définition des caractéristiques des élèves en début de stage /comportements:

Comportements significatifs :

A TERRE:

- Saturation affective, de part la multitude d'informations nouvelles (site, élément, équipement, encadrement, terminologie,...), excitation.
- Difficultés à gréer son bateau: manque de guidage de la voile, manque de force (pour des 6e par exemple), oubli des explications (à expliquer très souvent par cette saturation d'informations)

SUR L'EAU:

- peur du déséquilibre, instabilité du bateau (dériveur notamment), envie de monter au plus vite sur le bateau au bord.
- cris ou blocage quand le bateau gîte, accélère
- recherche d'un maximum d'appuis solides, ce qui se traduira notamment par le lâcher de la barre.
- fixation du regard vers des parties précises du bateau: on verra souvent les élèves regarder principalement leur barre et leurs safrans, ce qui va entraîner de nombreux changements de directions ou une absence de changements et des collisions
- problèmes de compréhension du tirer/pousser sa barre (changement de direction) qui va au début souvent se transformer en remonter/descendre les safrans.
- réglages de voile: trop bordée ou trop choquée.

A cela vont évidemment s'ajouter des problèmes pouvant être liés à l'âge et au gabarit des équipages: ex du foc qui reste à contre car l'équipier ne parvient pas à sortir son écoute du taquet, ...

Ce que l'on cherchera à acquérir pendant la première étape du stage :

- repérer les limites et caractéristiques du plan d'eau, la direction du vent.
- s'équiper avant de naviguer (brassière, chaussures)
- gréer, dégréer son bateau.
- mettre son bateau à l'eau et le sortir de l'eau.
- connaître les principaux éléments du bateau (drisse, écoutes, barre, safran, grand voile, foc,...) pour permettre une communication aisée sur l'eau.
- préparer son bateau au remorquage, se faire remorquer

Comportements attendus en fin d'étape :

Déplacement à la voile de façon autonome sur un parcours balisé vent de travers, par vent faible et modéré:

- se préparer à la navigation
- se servir du vent pour créer son déplacement (accélérer et ralentir)
- suivre un cap et changer de direction
- se maintenir à l'arrêt dans une zone déterminée

REGLEMENTATION

Encadrement des élèves lors d'un cycle voile, d'une sortie ou d'un séjour incluant ce type d'activité nautique.

Ce que l'on peut faire...et ce qu'il est raisonnable de faire.

Avant toutes choses, et pour résumer, l'utilisation quasi systématique de structures (bases nautiques, écoles de voiles, associations) sous-entend l'acceptation de leur propre organisation, règles de sécurité, mais aussi un encadrement par les cadres de ces structures.

- Le professeur d'EPS met en place ce cycle avec la collaboration de l'équipe de la base nautique. Ainsi, bien avant d'amener les élèves, le professeur d'EPS connaît le fonctionnement de la base, le matériel, les locaux, et s'assure que les conditions matérielles, les normes de sécurité sont conformes et adéquates à la mise en place d'un cycle voile en EPS. Dans tous les cas il est au maximum sur l'eau, et reste responsable de sa classe.

Différentes façons de fonctionner peuvent être mises en place entre l'établissement et l'école de voile, notamment en rapport avec les compétences du professeur :

- Le moniteur de l'école de voile prend en charge le groupe, et le professeur l'accompagne sur le zodiaque afin de soutenir et d'évaluer les apprentissages de ses élèves.
- Le professeur prend en charge son groupe au niveau pédagogique et conduit le zodiaque de sécurité, ou se fait conduire par le moniteur.
- Le professeur peut également naviguer sur un bateau, seul ou avec des élèves.

Il est intéressant, lorsque l'on n'a pas les compétences nécessaires à la prise en charge d'un groupe, de mixer ces possibilités afin de se former petit à petit.

Eventuellement, vous pourrez vous retrouver en co-encadrement avec un moniteur de la base (attention, il ne s'agira pas de laisser le moniteur se débrouiller avec votre classe). A ce sujet, il est primordial de consulter l'arrêté du 9 février 1998 (Ministère Jeunesse et sports), relatif aux garanties d'encadrement, de technique et de sécurité dans les établissements d'activité physique et sportive qui dispensent un enseignement de la voile.

Comme dans la plupart des APPN, la sécurité est au centre des préoccupations. Celle-ci est conditionnée par un certain nombre de points:

- respect des textes concernant l'activité
- qualité et conformité du matériel utilisé: brassières aux normes, embarcations en bonne état et adaptées aux possibilités des élèves (poids, surface de voile,...), embarcations de sécurité adaptées aux caractéristiques du plan d'eau.
- la connaissance des procédures d'urgence ... si vous hésitez encore à encadrer vous même en tant que prof d'EPS, imaginez seulement ceci: un gros nuage bien noir qui monte, le vent qui bascule de 180° et forci, et vos élèves sur 6, 7 ou 8 bateaux, et ceci après seulement une ou deux séances...à vous de jouer avec :
 - o votre bateau de sécurité (N.B: un permis est obligatoire pour un moteur de plus de 6cv).
 - o adaptation à la situation rencontrée pour un retour des élèves en sécurité.
 - o pertinence et précision des consignes.
 - o choix de tâches adaptées en fonction du niveau des élèves, de l'état du plan d'eau.
 - o maintien de la flotte en bon état.

Ce que disent les textes officiels :

La note de service du 24 avril 1984, avant tout destiné au premier degré, fixe les normes concernant les lieux de pratiques, les effectifs, les équipements de sécurité, l'encadrement.

En ce qui concerne le second degré et l'encadrement de la voile par les professeurs d'EPS, le seul point d'appui semble être la circulaire du 8 juin 1972: " Les enseignants dans le cadre de leur service ne sont pas tenus de posséder les titres ou brevets d'états. L'obligation étant d'avoir l'approbation des supérieurs hiérarchiques lors de la mise en place d'activités nouvelles."

Il reste dans ces textes une autoévaluation des compétences.

En cas de problèmes, un tribunal sera amené à étudier si cette autoévaluation était judicieuse, si le projet n'excédait manifestement les compétences de l'enseignant et/ou les ressources des élèves.

Quelques points réglementaires

Diplômes nécessaires : le professeur d'EPS n'est pas tenu de posséder les titres ou brevets d'état (circulaire du 8 juin 1972), l'obligation étant d'avoir l'approbation des supérieurs hiérarchiques lors de la mise en place d'activités nouvelles. En cas de problème, c'est le tribunal qui appréciera le degré de compétence.

Responsabilité : le professeur, comme déjà dit, est le responsable pédagogique de sa classe.

Test nécessaire avant la pratique des activités nautiques : le texte du 8 juin 2000 adressé aux rectrices et aux recteurs, inspectrices etc.... modifie la circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999. Ce texte s'adresse aux écoles maternelles et élémentaires publiques et impose un test de nage sur 50 m semble. Cependant, un test d'aisance aquatique semble indispensable afin de mesurer l'impact affectif de l'environnement aquatique naturel sur le comportement des élèves.

Concernant l'organisation de l'activité voile dans le cadre de l'association sportive des établissements, il est nécessaire de mettre en place une convention entre les différents acteurs du projet (établissement/école de voile), précisant les modes de fonctionnement. Cette convention devrait être portée à la connaissance de l'assureur ainsi que de l'inspection académique.

Afin de conduire un zodiac, il est nécessaire de détenir le permis mer-côtier (bateau à moteur de puissance supérieure à 6 chevaux, jusqu'à 5 milles d'un abri).

Les règles fixent à 10 le nombre d'embarcations que peut amener un moniteur sur l'eau. Néanmoins, pour des catamarans par exemple, il vaut mieux se limiter à moins, en tenant compte de la météo.

EN CONCLUSION:

Lors de l'organisation d'un cycle voile, d'un séjour comportant des activités voile, vous passerez quasiment obligatoirement par une structure affiliée jeunesse et sports avec des moniteurs et cadres diplômés.

Le cadre est alors fixé très précisément et les normes pour les structures affiliées sont très strictes.

Encadrer un groupe en voile, quelque soit le plan d'eau, n'est pas chose facile. Vous n'aurez donc pas le choix, il faudra passer par un intervenant.

Le cycle ou le séjour n'en sera que plus serein et réussi.

Les Activités Physiques de Pleine Nature

Quelle référence culturelle et quelle contribution aux savoirs de l'EPS ?

Les années 70 voient émerger deux tendances : l'écologie et le corps. C'est dans cette 1^{ère} que les APPN vont se développer dans les pratiques de loisir des adultes et que l'école va s'y référer culturellement.

Les APPN (Activités Physique de Pleine Nature) ont été identifiées par les sociologues comme marquées de convivialité, de refus de la compétition. Ces pratiques mêlent le plaisir, le vertige, l'émotion et le risque et prennent une place toujours plus importante dans notre société en intégrant la thématique de la nature. « Selon VIGARELLO ou POCIELLO (1981) ces pratiques ont permis de renouveler le rapport au corps », « de la force à la flexibilité, de l'énergie à la maîtrise, à la recherche et la volonté de former un individu autonome et adaptable ».

Y. TRAVAILLOT (2000) caractérise cet ensemble de pratiques en repérant d'un côté les activités de pleine nature classiques et sportives et d'un autre côté les pratiques à risques et à défi. « Ces conquérants de l'inutile qui symbolisent la jeunesse, l'ingéniosité, l'audace, la ruse et la débrouillardise, fascinent ... » A l'interface de ces 2 pôles, les activités classiques qui donnent lieu à une mise en forme aventureuse avec raids, défis, aventures, extrêmes....

Quels objectifs ?

Les APPN permettent d'atteindre les objectifs de l'Education Physique et Sportive

Les « APPN » permettent à l'élève de mettre en œuvre des ressources insoupçonnées et ainsi d'atteindre des objectifs comme la sécurité, la responsabilité, la solidarité... primordial dans ces activités physiques.

➤ **Objectifs de santé :**

- Assurer le développement organique et foncier par le développement des capacités énergétiques et motrices, des facteurs d'exécution, équilibre, force, souplesse, coordination motrice, sollicitation du système aérobie.
- Outre les aspects physiologiques de la pratique des APPN, des savoirs relatifs à l'intégrité physique d'une personne en milieu naturel fluctuant à haute incertitude seront développés, utilisation du matériel de protection indispensable comme le gilet de sauvetage en voile, l'eau, les protections contre le soleil...

➤ **Objectifs de méthodologie :**

- Assurer le développement des capacités cognitives, informationnelles et décisionnelles, sens de l'observation, réflexion, esprit d'analyse, concentration, mémorisation, abstraction...
- Dans l'action, savoir analyser une situation et déterminer des solutions adaptées.
- Etre capable de s'évaluer, se fixer des objectifs et participer activement à son propre apprentissage.
- Etre autonome avec son matériel.
- Adaptation à un environnement changeant, au cours de la séance, ou d'une séance à l'autre (plan d'eau et vent en voile, pluie et terrain sec ou humide en CO)

➤ **Objectifs de solidarité :**

- Adopter une attitude solidaire par rapport à l'ensemble du groupe dans la pratique des APPN.
- Participer à la vie d'un groupe et s'intégrer dans la mise en place d'un projet classe s'il s'agit de stage, d'équipe sur tout un cycle...
- Union du groupe face à l'environnement, cohésion et prise de décision collective.
- Etre capable de venir en aide à un camarade désorienté, le rassurer (CO).
- Etre capable de porter assistance à un camarade en difficulté.

➤ **Objectifs de sociabilité et de citoyenneté :**

- Apprentissage et respect des règles élémentaires de la vie en collectivité.
- Participation aux tâches d'organisation, rangement du matériel... capacités réinvesties dans la vie quotidienne.
- Eduquer à l'environnement.

Quelles connaissances ?

- **Connaissance de soi** et humilité sont les maîtres mots de quiconque part à la conquête des espaces naturels ; la pratique des APPN en sécurité.
- Prendre confiance en soi, prendre conscience de ses possibilités, savoir contrôler sa vitesse de déplacement
- Reconnaître son investissement affectif, passer de l'appréhension à une prise de confiance qui va permettre l'engagement.
- Rétablir un sentiment de compétence et l'estime de soi, donner à chacun la possibilité de choisir ses stratégies, par rapport à son comportement, pour se « construire » du mieux possible.
- Apprendre à gérer sa sécurité et celle d'autrui ainsi que celle du matériel.
- **Connaissance du milieu**
 - Nous ne sommes rien par rapport à la puissance de Dame Nature.
 - Une connaissance approfondie du milieu permet une meilleure adaptation et une meilleure anticipation.
 - Connaissance de la faune, de la flore, de la météo, de la configuration du site pour mieux appréhender le milieu.
- **Connaissance de l'activité**
 - Incertitude maîtrisée par la connaissance des techniques
 - Avoir accès à de nouveaux savoirs en développant une motricité spécifique à l'environnement : Construire un parcours en CO en fonction du site et des obstacles, Adapter sa navigation par rapport au vent et au plan d'eau en voile.
 - Equilibration nouvelle
 - Appréciation des vitesses de déplacement
 - Connaissance du matériel spécifique à la sécurité dans chaque activité.
 - Connaissance des actions et du matériel et de la terminologie spécifique
 - Appréciation du couple risque/ sécurité

Quelles attitudes ?

- Education à l'environnement, acteur du **développement durable**, éco citoyen sportif.
- Prise de conscience de l'impact de l'action humaine sur le milieu naturel :
 - Layon en CO, déchets visibles mais non biodégradables
 - Déchets sur la plage visibles comme en CO mais invisibles dans l'eau ; impact sur la faune marine (Tortues, poissons, ...)

Cf. doc « Sports de nature et développement durable »

Quelles capacités ?

- **Adaptation :**
 - à un environnement naturel changeant et qu'on ne peut pas contrôler
 - à des activités rarement pratiquées dans la sphère de l'école, et également en dehors, qui demandent certaines connaissances et aptitudes

- o à un matériel technique et spécifique
- o à une activité « individuelle de groupe »

- **La contribution des activités CO et Voile au socle commun** de compétences et connaissances.
- Les techniques et contenus d'enseignement.
- Cf. doc annexe Socle commun

Quels moyens avons-nous à notre disposition en EPS pour atteindre la connaissance et l'estime de soi ?
Quelles APSA, quels modes d'apprentissage choisir ?

Pourquoi les APPN ?

En quoi le choix de l'APSA lié à un mode d'apprentissage particulier permettrait d'aller vers plus de connaissance de soi et d'estime de soi ?

La connaissance de soi

Le soi est multidimensionnel. Sa connaissance se construit et se valide à travers la gestion de ses émotions, l'évaluation de ses compétences et de ses ressources, les qualités de prise de décision au cœur même des situations motrices et autour de ces situations. L'EPS en mettant en jeu le sujet dans toutes ses dimensions dans sa complexité permet un réel travail sur la connaissance de soi. C'est un des buts de l'apprentissage en EPS.

Existe-t-il des conditions à ce travail, des APSAS ou des modes d'apprentissage prioritaires ? Quelles en sont les conséquences sur l'estime de soi ?

En CO comme en Voile, l'élève est confronté à un environnement et des situations qui mettent en jeu l'affectif. Un meilleur contrôle de cet affect lui permettrait une meilleure adaptation à l'environnement et à l'activité. Il est donc primordial de favoriser des situations de réussite en début de cycle afin d'optimiser l'implication et la prise de confiance.

L'estime de soi

C'est une donnée plus difficile à construire pour deux raisons contradictoires : d'une part parce qu'elle est subjective et d'autre part parce que co-dépendante du regard de l'autre, elle peut alors se modifier en fonction de l'origine du message.

Le concept est principalement « affectif ». Elle est en rapport avec les sentiments avec les émotions que les individus éprouvent à la suite des évaluations d'eux-mêmes.

Elle est un jugement personnel de mérite qui s'exprime dans les attitudes que l'individu véhicule vers les autres par des communications verbales et autres comportements expressifs. L'estime de soi n'est pas forcément stable, le sentiment immédiat de valeur de soi peut passer dans la même journée de négatif à très positif.

Subjective, elle ne dépend pas toujours des faits mais aussi de l'histoire de chacun. Ainsi une réelle connaissance de soi engageant de bons résultats peut néanmoins cohabiter avec une mauvaise estime de soi. Le but est de travailler non seulement sur l'augmentation ou la diminution de l'estime de soi mais aussi sur la juste appréciation de sa valeur, d'où l'intérêt de se connaître. Compte tenu des différents contextes socioculturels scolaires, de niveau de pratique, de genre, quel rôle peut alors jouer le choix des APSA et des modes d'apprentissages ?

Face à ces enjeux éducatifs, aux objectifs de la discipline, existe-t-il des APSA plus pertinentes que d'autres ? Un élève apprend-il la même chose sur lui lorsqu'il danse, boxe, termine ses 3X500m, décide d'un itinéraire en CO ? Les activités psychomotrices, socio motrices avec ou sans incertitude d'un milieu n'offrent pas les mêmes potentiels vis-à-vis de la connaissance et de l'estime de soi. En se complétant, elles permettent d'envisager tous les axes de la personnalité.

En quoi les APPN y contribueraient prioritairement ?

Comment l'enseignant peut-il se repérer dans le champ des APSA ; la logique externe (connotation sociale, médiatisation) et l'analyse de la logique interne sont incontournables. Mais aucune classification et aucun texte officiel ne caractérise les APSA du point de vue de la connaissance de soi ou de l'estime de soi.

La nature même des activités CO et Voile impose des prises de décisions qui vont influencer, positivement ou négativement sur l'estime de soi.

Les APSAS choisies peuvent-elle être alors servies ou desservies par un mode particulier d'apprentissage ?

Les modes d'apprentissages

En existe-t-il des plus pertinents pour aller vers la connaissance et l'estime de soi ?

Dans un mode d'apprentissage cognitif, le sujet est considéré comme un système qui traite l'information. Ce point de vue scientifique a sa pertinence mais ne peut à lui seul traduire la complexité de la situation d'apprentissage et de la conduite motrice avec un travail normatif. Nous ne pouvons pas occulter l'aspect affectif, interactionnel, expérientiel de la situation.

Dans un mode d'apprentissage écologique ou produits et processus ne seraient plus nécessairement fixés à l'avance, la singularité des réponses des élèves est respectée.

Quel mode d'apprentissage pour quel domaine de la connaissance de soi ?

Certaines solutions motrices se construisent en perception action lorsque d'autres relèvent d'un guidage conscient par la mise en place d'un critère biomécanique. En Voile, l'équipage est en perpétuel réglage du bateau, tant au niveau de la vitesse de déplacement qu'au niveau de la direction (réglage des voiles, actions de barre). En CO, le coureur adapte en permanence sa foulée et son déplacement aux caractéristiques du terrain ; de plus il s'adapte également aux ressources de son équipe.

Ce sont les modalités d'enseignement, lisibles, qui vont traduire les analyses des modes de fonctionnement des apprenants ; des processus d'apprentissages aux procédures d'enseignement.

Envisager le développement de la connaissance de soi et de l'estime de soi suppose d'exploiter la diversité des APSA et des modes d'apprentissage qui s'appuient sur les processus identifiables par l'élève et respectueux de sa singularité.

Les modalités relationnelles, le style d'enseignement sont aussi co-déterminants. Cela passe aussi par la connaissance et l'estime de soi chez l'enseignant qui transmet à ses élèves.

La mise en relation de la connaissance de soi et de l'estime de soi envisagée en explorant toutes les dimensions du soi.

Le concept d'estime de soi est souvent utilisé pour expliquer un comportement ou un état mental particulier. De nombreux concepts y sont reliés comme l'image de soi, l'efficacité personnelle, le sentiment de compétence dans les domaines de l'éducation, du développement de la personne, de la santé mentale et physique, dans le domaine du sport.

L'amélioration de la connaissance de soi et de l'estime de soi constitue un des objectifs principaux des programmes éducatifs à travers le monde. Les programmes d'EPS en France ne font pas exception.

« Dans le cadre du développement de la connaissance de soi, on veille à enrichir le rapport que l'élève entretient avec son corps et à favoriser l'élaboration, l'image positive de soi ».

Programme d'EPS de la classe de 6^{ème} BO n° 29 du 18 juillet 1996.

« L'enseignement de l'EPS fait vivre à tous les élèves des expériences corporelles collectives et individuelles qui permettent au travers de la réussite, donc de l'efficacité de chacun, l'accès à une citoyenneté en acte, l'équilibre et le développement personnel, la réalisation de soi. »

Programme d'EPS de la classe de 1^{ère} BO HS n° 7 du 31 août 2000.

L'estime soi est considérée comme un indicateur clé de santé mentale, associé à la stabilité émotionnelle, la capacité à faire face aux situations stressantes, incertaines, le bien être (Well being) et la satisfaction.

Elle a également des propriétés motivationnelles. Tout ceci est très lié avec les choix réalisés par le sujet, aux efforts fournis, au désir de s'engager et aux performances.

La structuration du soi

Comment la personne évalue ses compétences et habiletés, comment elle estime sa valeur personnelle ? Quels sont les facteurs personnels et environnementaux qui affectent ses processus évaluatifs, la connaissance et l'estime de soi ?

Le concept de soi

Il s'agit d'une structure cognitive qui permet aux personnes de penser consciemment sur eux-mêmes. « L'individu tel qu'il est connu par l'individu » MURPHY 1947. Description de soi en terme de croyances sur notre corps physique (l'apparence, santé, condition physique) sur nos caractéristiques (personnalité, intelligence, aptitudes, habilité) nos relation sociales (famille, amis, collègues et même ennemis), les rôles que nous jouons (élève, enseignant, enfant, parent, ...), les croyances que nous adoptons consciemment (conviction religieuse, attitudes, philosophie de vie) nos histoires personnelles et nos possessions (vêtements, livres, vélos, voiture...).

Les APPN sont souvent vécues par les élèves comme des activités culturelles et sociales plutôt que scolaires. Le cadre, l'environnement et le mode de fonctionnement inhérents à l'activité engendrent une modification de certaines attitudes liés au concept de soi (élève qui va se révéler, ou inversement, en fonction des repères qu'il sera capable de construire dans des situations nouvelles et inhabituelles).

« Qui suis-je ? Que suis-je, quel type de personne suis-je ? Quelles sont mes forces et mes faiblesses ? SHAVELSON et BOLUD 1982 identifie plusieurs caractéristiques :

Une dimension descriptive et évaluative, entraînant des réponses affectives positives.

Une multi dimensionnalité, avec une différence entre les aspects du soi « physique » « social et scolaire ».

Une hiérarchisation avec un concept de soi global/général, « académique » et « non académique ».

« L'académique » français, maths, histoire, sciences le « non académique » le soi social, physique et émotionnel.

Le soi « physique » a 9 dimensions selon MARCH 1998, santé, coordination, activité physique, adiposité, compétence sportive, apparence physique, force, souplesse, endurance, et deux composants évaluatifs, satisfaction physique globale et estime de soi globale (mode multidimensionnel et hiérarchique du concept de soi selon SHAVELSON).

Le concept de soi est plus ou moins stable. Le concept de soi devient progressivement multidimensionnel avec l'âge.

La confiance en soi

Il s'agit d'une croyance quant à ses capacités à réussir une tâche ou à obtenir un résultat spécifique.

La confiance en soi est spécifique à une tâche.

La confiance en soi semble donc être aussi bien un trait de personnalité (optimisme appris » selon SELIGNAN) qu'un état se manifestant par rapport à un événement particulier, influençable par la nature de la situation.

Le sentiment d'auto efficacité

Selon BANDURA 1986-2003, il s'agit de « jugements des individus sur leur capacité à organiser et exécuter le déroulement d'une action requise pour atteindre les performances désirée ».

Le schéma de soi

L'individu organise des informations sur soi en fonction de l'importance de sa dimension de soi en tant que « sportif » ou non, « introverti » ou non, « compétents » ou non, « indépendant » ou non ... « créatif » ou non.....

Quel type de personne suis-je ? Dans quel domaine de comportements.

Les éléments constitutifs du concept de soi

Les expériences de maîtrise, reposent sur un processus de comparaison temporelle se déroulant à l'intérieur de l'individu (avec ses résultats antérieurs). Les cadres de référence sont les comparaisons sociales (comparaisons externes) et les comparaisons internes. Les élèves ont un groupe de référence, école, club et comparent leur habilités scolaires ou sportives avec celles des autres. Ils utilisent cette information pour former leur propre concept de soi. L'effet « gros poisson- petit bassin » (Big Fish, Little pond effect selon MARCH 1987)

Il s'agit d'un processus de comparaison avec des plus capables ou des moins capables. Ces comparaisons sociales sont un processus complexe, selon le groupe référent et cela n'a pas la même incidence sur le concept de soi physique ou scolaire.

L'interprétation des résultats antérieurs, attributions causales consécutives à un succès ou un échec ont des implications importantes comme les évaluations renvoyées par les autres significatifs, parents, enseignants, amis proches et camarades de classe HARTER 1985.

C'est le cas de l'effet Pygmalion : « je dois être capable car l'enseignant pense que je le suis » L'approbation du professeur est très importante chez les élèves dont l'estime de soi est basse, ils sont sensibles aux indices sociaux.

HARTER a fait une étude sur l'estime de soi dans 5 domaines : compétence scolaire, compétence sportive, acceptation sociale, apparence physique et conduite comportementale.

Ces 5 domaines sont reliés différemment à l'estime de soi selon l'âge.

Les éléments constitutifs de la confiance en soi

Quels facteurs influencent son développement dans la dynamique motivationnelle ?

La mémoire des résultats antérieurs obtenus dans des situations similaires détermine la confiance en soi.

L'interprétation des résultats, attributions causales influent sur les attentes de succès ultérieurs.

La simulation mentale des actions susceptibles de mener au résultat permet d'évaluer leurs conséquences probables en simulant des scénarios.

Les croyances d'efficacité personnelle sont des jugements effectués par les pratiquants sur les ressources qu'ils pensent posséder.

Les croyances de contexte et la difficulté perçue de la tâche permettent de mesurer le caractère favorable ou non de l'environnement pour la réalisation de la performance.

L'observation par les individus de la manière dont les autres se comportent sur la tâche est un moyen d'augmenter les croyances d'auto efficacité et donc de confiance en soi.

La persuasion verbale est également susceptible d'augmenter l'auto efficacité, BANDURA 1986. Enfin le feedback physiologique que les élèves perçoivent tandis qu'ils accomplissent une tâche (mains moites, accélération du rythme cardiaque, bouche sèche) révèlent souvent une diminution du sentiment d'auto efficacité.

Les relations entre confiance en soi et performance

Plus les croyances de succès sont élevées plus la performance est meilleure.

Y parvient-elle en favorisant un ensemble de processus cognitifs ?

La confiance en soi a plusieurs conséquences positives (WEINBERG et GOULD 1995) ; elle provoque des émotions positives (calme, détente relative malgré la pression). Inversement un manque de confiance en soi déclenche des émotions négatives (anxiété, peur). La confiance en soi favorise la concentration, augmente l'effort et la persévérance. A aptitude égale, les athlètes qui remportent la victoire en compétition sont également ceux qui croient en eux-mêmes et en leurs possibilités. La confiance en soi affecte les stratégies de jeu (les buts) et facilite le défi. Elle favorise la fixation des buts difficiles.

Bref, la confiance en soi détermine non seulement le choix des activités, la difficulté du but, mais aussi la quantité d'effort dépensé et la persévérance.

Perspectives pratiques

Pour atteindre les objectifs de l'EPS qui donnent une place importante à la promotion d'une image de soi positive et à la réalisation de soi, l'enseignant d'EPS doit prendre en compte l'ensemble des facteurs qui influencent les différentes croyances sur soi.

Envoyer des messages leur persuadant qu'ils peuvent réussir, la persuasion sociale, pour convaincre un élève qu'il possède les ressources pour accomplir la tâche avec succès.

Faire en sorte qu'ils regardent les autres réussir, d'où la nécessité du travail en groupe.

Faire expérimenter le succès, et le valoriser en termes de progrès, inciter les élèves à comparer leurs résultats actuels à leurs résultats antérieurs.

Inciter à faire des attributions causales adaptatives, faire en sorte que les élèves attribuent leur succès à une cause interne stable et contrôlable, l'habileté et leurs échecs à des causes instables soit externes (difficulté de la tâche) soit interne et contrôlable (absence d'effort ou mauvaise stratégie).

L'enseignant doit protéger les élèves des menaces contre l'estime de soi, dédramatiser l'importance des échecs, éviter les humiliations, éviter les comparaisons sociales de groupe... faire en sorte que la tâche ne soit pas menaçante pour l'estime de soi, situation dans laquelle les élèves croient qu'ils n'ont aucune chance de réussir et donc où l'échec est synonyme d'incompétence.

En Voile, l'enseignant doit être capable d'analyser les conditions climatiques et environnementales afin, le cas échéant, de ne pas placer les élèves en situation d'échec inévitable (trop de vent, trop de vagues).

En CO, l'enseignant doit avoir conscience des risques objectifs et de la difficulté de la tâche afin d'adapter la mise en place du parcours aux compétences des élèves.

**Mise en œuvre du socle commun
De compétences et de connaissances
Dans un cycle de course d'orientation ou de Voile**

Maitrise de la langue française

Faire accéder tous les élèves à la maitrise de la langue française, à une expression précise et claire à l'oral comme à l'écrit.

Connaissances

Enrichir quotidiennement son vocabulaire.

Connaitre un vocabulaire juste et précis pour désigner des objets réels, des émotions, des sensations, des abstractions.

L'élève apprend à nommer des actions, des règles, des contraintes, le milieu...

En C.O : Points remarquables, lignes d'arrêt, point d'appui, itinéraire, orientation... ; les symboles IOF... (Dépression, dénivelé, zone de régénération...)

En Voile : Noms des bateaux et des différentes parties composant ces bateaux, termes météorologiques et maritimes, allures et réglage des bateaux (près, travers, large, portant, border, choquer,...)

« ... est privilégié ce qui permet à l'élève : de savoir s'exprimer, à propos des apprentissages moteurs, en utilisant les termes appropriés... » Programme EPS 6ème.

Capacités

S'exprimer à l'oral, prendre la parole, prendre part à un dialogue.

En Course d'orientation, le choix d'un itinéraire par une équipe peut donner l'occasion d'une négociation puis d'explication. L'expression est valorisée quant à « Par où es-tu passé ? » « Par où veux-tu passer ? » « Ou es-tu ? »

En voile, la direction à prendre pour se rendre à un point donné par rapport à la direction du vent, et le réglage des voiles pour y parvenir implique une oralisation des actions « Pour remonter au vent tu dois border ta voile »

Attitudes

L'intérêt pour la langue orale comme instrument de pensée, et d'insertion.

Cela développe l'ouverture à la communication.

En course d'orientation, comme en voile, les occasions de communiquer et d'exercer sa maîtrise de l'oral dans les tâches concrètes à propos de sa motricité, de ses sensations, de l'environnement, de la situation ou de la tâche ne manquent pas.

Le travail en équipe favorise la construction de ces attitudes d'échange avec des rôles et des décisions à prendre.

« Les activités organisées en E.P.S sont aussi pour l'élève l'occasion de communiquer avec son professeur et ses camarades à propos de sa pratique. Il contribue de cette façon à une meilleure maîtrise de la langue, il permet d'accéder à un vocabulaire spécifique de l'activité enseignée et plus largement de la culture physique et sportive ». Programme E.P.S 3ème.

Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique

A. Mathématiques

La Maîtrise des principaux éléments de mathématiques s'acquiert et s'exerce essentiellement par la résolution de problèmes, à partir de situation proches de la réalité.

Connaissances

Maîtriser les nombres et le calcul les 4 opérations et leur sens, les techniques élémentaires du calcul mental.

Maîtriser la gestion des données, la proportionnalité, l'échelle, le « produit en croix » ou règle de 3 le repérage sur un plan.

Maîtriser les grandeurs et mesures, longueur, angle, durée, vitesse.

En course d'orientation, l'élève apprend à courir à une certaine allure, à réguler son allure sur une distance adaptée à ses ressources, expérimenter la vitesse, à utiliser des notions d'allure kilométrique, de moyenne horaires, de rapport de vitesse et durée.

En course d'orientation, l'élève apprend à calculer des vitesses des distances par rapport à l'échelle, à faire des conversions de secondes en minutes...

En voile, l'utilisation des surfaces (voilure), des vitesses (de déplacement et vitesse du vent) et des unités de mesure (kilomètre, mile nautique, nœuds, échelle de Beaufort) fait partie intégrante de l'activité.

Capacités

Etre capable d'effectuer mentalement des calculs simples et déterminer rapidement un ordre de grandeur.

Etre capable de se repérer dans l'espace en utilisant une carte, un plan, un schéma.

En Course d'orientation, l'élève doit établir une relation entre les éléments de codification, des repères, planimétriques. La notion de proportionnalité (produit en croix) est utilisée pour construire un plan, une carte ou en déterminer une échelle.

En voile, c'est essentiellement des conversions entre kilomètre/heure et nœuds ou kilomètres et mile nautique qui implique l'utilisation de produits en croix.

Attitudes

L'étude des mathématiques permet aux élèves d'appréhender l'existence de lois logiques et développe la rigueur et la précision.

En C.O., le manque de précision dans la lecture du plan conduit à des erreurs d'orientation mais aussi de distance qui sur le terrain est pénalisant.

Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique

B. Culture scientifique et technologique

Les sciences expérimentales et les technologies ont pour objet de comprendre et de décrire le monde réel, celui de la nature, celui construit par l'homme ainsi que les changements induits par l'activité humaine.

Connaissances

Maîtriser des connaissances sur l'homme, le corps humain et ses possibilités.

« L'E.P.S vise chez tous les élèves l'accès aux connaissances relatives à l'entretien de la vie physique »
Finalités de l'E.P.S.

L'E.P.S met en jeu le corps et ne peut faire l'économie d'un apport de connaissances sur son fonctionnement et sur les conditions du développement ou d'entretien. Les connaissances sur son fonctionnement et sur les conditions du développement ou d'entretien. Les connaissances transmises sont concrètes, directement liées à l'efficacité des actions engageant le corps.

En Course d'orientation, l'élève expérimente les augmentations de rythme cardiaque et respiratoire en liaison avec l'augmentation de l'intensité des efforts fournis.

En voile, l'élève va apprendre à gérer des efforts basés sur la recherche d'équilibre, sur la résistance à un déséquilibre, sur le maintien d'une position, la résistance aux éléments extérieurs (froid, vent, vagues) et l'incidence des ces actions sur organisme.

Capacités

L'étude des sciences expérimentales permet de développer les capacités inductives et déductives de l'intelligence.

Etre capable d'observer, questionner, formuler, une hypothèse.

Développer des habiletés manuelles, des gestes techniques.

Mobiliser ses connaissances en situation

Comprendre le fonctionnement de son propre corps et agir sur lui par la pratique physique.

Veiller au risque d'accidents.

En Course d'orientation, comme en voile, la démarche d'investigation est première. Par l'expérimentation, la confrontation au réel, l'observation, l'identification et l'appréciation des conditions et déterminants de l'action, la formulation d'hypothèses, l'élève construit des « règles d'action » qu'il renforcera ensuite par la nécessaire répétition et adaptation.

En Course d'orientation, quelle relation entre les éléments observés du terrain et leur représentation sur la carte, quelles lignes directrices (chemin...) repérées sur la carte et sur le terrain, choisir pour se déplacer ?

En voile, quelle relation entre les éléments extérieurs (vent, vagues, marées) et le choix du matériel adapté à son niveau.

« Identifier le nombre et l'emplacement des obstacles » « Respecter l'environnement physique et humain ».

« Progresser en combinant ses propres forces à celles du terrain ». « Comprendre l'environnement dans sa composition, obstacles, forces des éléments organisées en système ».

« Par son engagement et ses relations avec le milieu naturel, il apprend à respecter et il comprend les règles de sécurité individuelles et collectives. »

Attitudes

L'appréhension rationnelle des choses développe le sens de l'observation, la responsabilité face à l'environnement, le monde vivant et la santé.

« Connaître les risques liés à l'activité »

« Identifier les effets de la motricité et de l'effort physique sur le corps (relation avec Sciences et Vie de la Terre...) »

« Mieux connaître les caractéristiques contraignantes du milieu naturel » Programme E.P.S compétences et connaissances générales.

En APPN, les élèves apprennent à respecter l'environnement, à s'informer sur les caractéristiques des lieux de pratique, à avoir un regard critique sur l'environnement où ils vivent et pratiquent.

La culture humaniste

Elle contribue à la formation du jugement, du goût et de la sensibilité à la diversité des situations humaines, invite à la réflexion sur ses propres opinions et sentiments et suscite des émotions esthétiques. Elle se nourrit des apports de l'éducation artistique et culturelle.

Connaissances

Connaître le monde qui nous entoure et particulièrement l'environnement physique et culturel pour l'appréhender.

En Course d'orientation et en voile, l'élève éveille curiosité et sensibilité sur un monde naturel et engage sa réflexion sur l'environnement (sa protection, la maîtrise des déchets...)

Capacités

Etre capable de situer dans l'espace un lieu ou un ensemble géographique, en utilisant des cartes à différentes échelles.

En Course d'orientation, l'élève va identifier le but à atteindre, le nombre et l'emplacement des obstacles, des forces et des éléments naturels... construire son déplacement au fur et à mesure de son action.

En voile, il va identifier le but à atteindre (une bouée), les éléments extérieurs (force et direction du vent, hauteur et direction des vagues, présence et direction de courant), et ainsi construire un déplacement afin de parvenir à son but.

Par la pratique de la CO, il apprend à réaliser un déplacement finalisé en terrain plus ou moins complexe, à l'aide d'un document de référence (plan, carte) et éventuellement d'une boussole.

Par la pratique de la Voile, il apprend à réaliser, seul ou en équipage, un déplacement finalisé dans un environnement en perpétuel mouvement, en présence d'éléments extérieurs instables et irréguliers.

En Course d'orientation, l'élève s'inscrit dans une démarche qui amène à la détermination de projets personnels.

En Voile, l'élève s'inscrit dans une démarche qui amène à la réactivité, individuelle ou collective, face à une modification de l'environnement direct.

Attitudes

Développer par une pratique raisonnée comme acteurs, les valeurs humanistes et universelles du sport.

L'EPS est l'occasion de porter un regard critique sur les pratiques d'APSA dans la société, la place des APPN dans les activités de loisir.

La Course d'orientation va permettre d'apprendre le respect de l'environnement mais aussi l'entraide, la solidarité, l'écocitoyenneté.

La voile va permettre de développer un esprit d'équipe (d'équipage), d'apprendre à assumer des responsabilités dues à un rôle précis, de respecter l'environnement et apprendre à rester humble face à celui-ci.

L'orienteur replace la nature dans son patrimoine culturel et développe une pratique comportementale et morale au bénéfice de l'environnement.

Elles développent la conscience que les expériences humaines sont quelque chose d'universel.

En Course d'orientation et en Voile, l'élève aborde la problématique de l'écosystème dans une optique de développement durable en considérant les milieux dans lesquels il évolue (flore, faune, forêts...)

Les compétences sociales et civiques

Il s'agit de mettre en place un véritable parcours civique de l'élève, constitué de valeurs, de savoirs, de pratiques et de comportements dont le but est de favoriser une participation efficace et constructive à la vie sociale et professionnelle, d'exercer sa liberté en pleine conscience des droits d'autrui, de refuser la violence.

A. Vivre en société

Préparer les élèves à bien vivre ensemble par l'appropriation progressive des règles de la vie collective.

Connaissances

Connaître les règles de la vie collective, comprendre que toutes les organisations humaines se fondent sur des codes de conduite et des usages dont le respect s'impose.

Savoir ce qui est interdit et ce qui est permis.

Etre éduqué à la santé et à la sécurité.

En Course d'orientation, l'élève va être confronté au fonctionnement du groupe, organisation de la leçon ou de la situation avec nécessité de connaître les dangers du milieu d'évolution, respect des limites du territoire, respect du temps, horaire de retour.....

En voile, la notion d'équipage est inhérente à l'activité et nécessite une harmonisation des tâches et des actions entre tous les membres. L'osmose, ou non, de l'équipage aura une incidence directe sur le bon fonctionnement du bateau.

En Course d'orientation et en Voile, la connaissance de soi est un facteur déterminant de l'engagement et est la garantie de la lucidité dont doit faire preuve l'élève.

Capacités

Etre capable de communiquer et de travailler en équipe, écouter, négocier, rechercher un consensus.

Etre capable d'évaluer les conséquences de ces actes, s'affirmer de manière constructive.

Etre capable de porter secours, de respecter les règles de sécurité.

En Course d'orientation, l'élève prend conscience des risques, assure sa sécurité en respectant les consignes et apprend à agir en sécurité pour soi et pour les autres. Il apprend à être vigilant et à anticiper sur la conséquence des décisions et choix d'itinéraires.

En voile, l'utilisation de matériel de sécurité est obligatoire (gilets de sauvetage) et l'élève doit prendre conscience que le milieu aquatique et nautique n'est pas le sien et que par conséquent il doit tenter de s'adapter au mieux à cet environnement qui peut devenir hostile. Il apprend la prudence, l'humilité, l'entraide et la persévérance.

Les élèves sont éduqués aux gestes de premiers secours ou aux conduites à tenir pour éviter, prévenir des accidents.

Attitudes

Sens de la responsabilité par rapport aux autres.

Nécessité de la solidarité, éducation à la maîtrise de soi dans le groupe.

En Course d'orientation, l'élève n'apprend pas seul, il développe l'envie de la réussite pour l'équipe, pour l'équipage, en Voile.

Les compétences civiques et sociales

B. Se préparer à sa vie de citoyen

Connaissances et capacités

Savoir construire son opinion personnelle.

Attitudes

Avoir connaissance de la valeur de l'engagement.

La pratique de la Course d'orientation ou, et, de la Voile peut donner l'envie de participer à des activités civiques, de protection de l'environnement, de réaliser des « opérations nettoyage » des sites « publics », dans le cadre de la vie associative...

Autonomie

L'autonomie de la personne humaine est le complément indispensable des droits de l'homme, le socle commun établit la possibilité d'échanger, d'agir, de choisir en connaissance de cause en développant la capacité de juger par soi même.

Connaissances

Connaitre ses propres points forts et faiblesses.

Dans le cadre de la connaissance de soi, favoriser une image positive de soi.

Etre attentif, maintenir une vigilance face aux événements, maîtriser ses émotions.

En course d'orientation et en Voile, l'élève confronté à une réalité fluctuante et incertaine, expérimenté ses propres réactions, il apprend à réagir en toutes circonstances, il apprend à identifier les émotions, sensation de peur, d'isolement, d'appréhension, il découvre son potentiel affectif dans le sens ou il explore des manières de réagir face à l'incertitude. Il apprend à faire face, à dominer ses peurs, à se rassurer et à utiliser les traits de son caractère pour se sentir à l'aise.

Capacités

S'appuyer sur des méthodes de travail, s'organiser, se concentrer.

Savoir respecter des consignes.

Etre capable de raisonner avec logique et rigueur.

Savoir s'auto évaluer.

Développer sa persévérance.

Avoir une bonne maîtrise de son corps.

En Course d'orientation, comme dans toute situation d'apprentissage, l'élève apprend à identifier, à rechercher l'information utile, à analyser, trier, à mettre au point une démarche de résolution, à expérimenter des pistes de solution, à élaborer des stratégies de déplacement, à s'engager dans des projets audacieux lui permettant d'évoluer aux limites de ses potentialités.

En voile, il apprend à rechercher les informations utiles dans son environnement extérieur, à les analyser, à les interpréter, afin de parvenir à diriger et manœuvrer son embarcation, et à repousser ses propres limites et celles du bateau.

Attitudes

La motivation, la confiance en soi, le désir de réussir et de progresser sont des attitudes fondamentales. En Course d'orientation et en Voile, l'élève apprend des compétences lui permettant de se déplacer en relative autonomie dans un milieu de pleine nature.

Le travail en équipe permet de développer une plus grande confiance en soi, de se désinhiber, de valoriser les sentiments de compétences, d'effectuer des tâches individuelles dans un but collectif.

Esprit d'initiative

Il faut que l'élève se montre capable de concevoir, mettre en œuvre et de réaliser des projets individuels et collectifs dans les domaines sportifs.

Connaissances

Surmonter ses appréhensions et savoir prendre des décisions liées à l'action motrice.

En EPS, est privilégié ce qui permet à l'élève d'être attentif et de maintenir une vigilance face aux événements.

En course d'orientation, l'élève est amené à se mettre en projet, à bâtir des projets de déplacement, de performance, de transformation et d'entraînement.

En Voile, l'élève est directement confronté à un milieu naturel « hostile » et doit donc adapter son comportement et ses décisions aux évolutions de ce milieu.

Capacités

Il s'agit d'apprendre à passer des idées aux actes.

Savoir prendre des décisions, partager avec les autres, établir des priorités, accomplir des tâches.

En course d'orientation, la prise de décision est permanente dans le choix de l'itinéraire : le plus court mais le plus accidenté ou le plus long mais le plus accessible ?

En Voile, la prise de décision est également permanente dans le choix du réglage des voiles par rapport à l'allure, la force du vent, l'état du plan d'eau.

Attitudes

L'envie de prendre des initiatives, d'anticiper, d'être indépendant et inventif. Elle implique curiosité et créativité, motivation et détermination dans la réalisation d'objectif.

En course d'orientation comme en Voile, l'élève s'inscrit dans une démarche de projet sur une situation, sur une leçon, à court terme et / ou sur une action plus large, à plus ou moins long terme, comme dans un projet environnemental qui permet ainsi de maintenir la motivation et de donner un sens à ses apprentissages.

LES SPORTS DE NATURE, SOUTIEN ET CONDITION, Garants et vecteurs DU DEVELOPPEMENT DURABLE

L'évolution des sports de nature en rapport avec l'évolution du pays, les conditions d'un développement harmonieux.

Le contexte est propice pour de **nouvelles prises de conscience** et de **nouvelles dynamiques**, surtout si on analyse, sur les vingt dernières années, l'évolution de la société française.

Indéniablement, les phénomènes culturels et sociologiques convergent pour faire des sports de nature un levier en faveur de l'aménagement du territoire et du développement local.

Notons, au passage que la Fédération française de randonnée pédestre, propose **le sport pour un avenir durable**, rien que dans cette discipline, l'espace naturel est utilisé par quinze millions de pratiquants.

Evolution des vingt dernières années en France : des orientations publiques et des tendances socioculturelles qui influent sur l'exercice du sport.

L'écologie s'est peu à peu affirmée comme une préoccupation internationale, puis nationale. On oublie parfois aujourd'hui le caractère récent de tous ces traités et engagements des pays à respecter l'atmosphère, la biodiversité, à protéger les espèces menacées, à éviter le saccage des forêts.

Parmi les nouveaux droits de l'humanité il faut ajouter le droit à l'environnement. On a vu naître aussi l'idée très novatrice d'un **développement qualitatif**, lui-même **protecteur de la nature**, parce qu'il se voulait durable. A titre d'exemple, l'intérêt pour les énergies renouvelables et non polluantes, les campagnes de **reforestation**, les mesures prises pour protéger l'eau et faciliter la reproduction de la **faune** ou de la **flore**. Nous devenons beaucoup plus précautionneux et nous ménageons davantage **un espace qui devient ainsi plus beau et plus attractif pour les usagers**.

On voit immédiatement l'enjeu que représente des pratiques sportives concernant, en France 30 millions de personnes, dont **13 millions hors encadrement**. Si elles intègrent la dimension de l'environnement, elles seront des alliées puissantes pour **le développement durable**.

L'importance de phénomènes socioculturels

Dans les traits de comportements, **de fortes exigences** apparaissent chez des usagers et des pratiquants, dans une population qui connaît globalement une évolution positive de sa situation éducative, sanitaire et économique. Il y a une revendication à la diversité, à la qualité et un certain « zapping » dans la demande sportive et culturelle, un certain individualisme à la fois et une recherche de pratique en groupe mais peu structuré.

Les sports de nature s'inscrivent dans la **modernité** car ils sont à la fois des sports de liberté, de convivialité, de proximité. Ils répondent aux besoins de respiration des **populations urbaines**, permettent les pratiques familiales ou individuelles. C'est également le moyen d'explorer de **beaux territoires** et de faire des **parcours de santé**. Ils permettent aussi aux collectivités de mener des politiques imaginatives et de valoriser un patrimoine naturel dans lequel le tourisme pourra fleurir.

Rien de surprenant donc à ce que **les sports de nature se développent**, à l'instar de la randonnée, du vélo tout terrain (VTT), du roller, du canoë kayak, du ski, ou du parapente..., qu'ils se transforment en se renouvelant ou qu'ils disparaissent. Ils donnent parfois naissance à des **activités sportives inédites** (raids sportifs combinant plusieurs activités ouverts à des sportifs aguerris ou bien entraînés).

Ces activités se pratiquent dans un environnement non géré, sous la responsabilité directe de l'utilisateur, du pratiquant, ce qui implique de sa part d'avoir la responsabilité, le respect et la maîtrise de l'espace qu'il utilise et qu'il soit éduqué et formé pour maîtriser et respecter le terrain de jeu sur lequel il évolue.

Leur évolution crée de **nouveaux modes culturels**.

Nous assistons à **une prise de conscience globale sur les thèmes de l'écologie et du développement durable**. Les **politiques publiques** se sont souvent inspirées des propositions du **mouvement sportif** en ce qui concerne à la fois **l'aménagement du territoire**, la protection de **l'espace naturel**, et le développement du tourisme. Les exemples du canoë-kayak, de la randonnée pédestre, bien connus peuvent être relayés par les initiatives proposées par une quarantaine de fédérations.

La pratique des sports de nature s'est répandue aujourd'hui sinon banalisée, il lui reste à trouver un cadre juridique dans lequel s'insérer pour participer pleinement au développement durable, véritable fil conducteur de cette décennie.

Au plan statistique et sociologique, l'analyse des pratiques sportives de pleine nature doit tenir compte de plusieurs critères qui influent de façon déterminante sur leur évolution.

L'importante croissance du temps des loisirs, l'idée de liberté et d'espace, le souhait d'une pratique sportive familiale et conviviale jouent sur le développement des activités de randonnées pédestres, VTT, randonnées équestres, voire d'autres activités...

Nous disposons actuellement de données établies par le Ministère des Sports qui apportent des précisions sur le nombre partiel de licences répertoriées en la matière, 1 053 000 licences sur les 13 800 000 licenciés sont comptabilisées sur 9 disciplines (montagnes et escalade, ski, randonnée pédestre, cyclotourisme, course d'orientation, canoë-kayak, aviron, voile, études et sports sous-marins).

D'autres statistiques démontrent l'essor de la pratique sportive en général depuis une quinzaine d'années, et en particulier la pratique sportive de pleine nature, où un Français sur trois entre 15 et 75 ans (soit environ 15 millions de pratiquants) déclare s'y adonner (enquête 2000 sur les pratiques sportives en France menée par le Ministère des sports et l'Institut National du Sport et de l'Education Physique). La croissance des activités sportives de pleine nature est la conséquence d'une combinaison de facteurs (volonté d'un retour vers la nature, sensation de liberté, besoin de sensations nouvelles, pratiques sportives de loisirs ou récréatives, entretien physique, pratique santé ...).

Des pratiques sportives en mutation

De l'effet de mode aux innovations technologiques, les sports de nature sont en constante évolution, dont les principaux ressorts semblent être la recherche de nouveaux terrains de jeu (activités sportives de loisirs ou récréatives), d'aventure, ou d'exploits (sports extrêmes).

Souvent, les tendances émergent spontanément et donnent naissance aux pratiques sportives les plus variées, déclinaison de sports déjà répertoriés dans la plupart des cas, telles que les glisses aérotractées nées de la rencontre entre le « kite surf » dérivé de la planche à voile, le surf des neiges issu du ski et du surf, les raids sportifs organisés souvent à partir de plusieurs activités sportives classiques, les parcours acrobatiques en forêt se situant au carrefour de l'escalade et de la gymnastique...

A chaque fois, ces formes de pratiques créent des utilisations atypiques des sites, espaces et itinéraires de pleine nature, qui, par ailleurs sont aussi utilisés par d'autres publics.

Par conséquent, les sports classiques connaissent une forme de mutation pour faire émerger des sports dont les formes et contours sont inspirés par la recherche du sentiment de liberté, de sensations plus ou moins fortes, et le souhait d'être en contact avec la nature.

Enfin, de très riches informations peuvent être retirées en ce qui concerne les sports de nature enseignés dans le cadre des programmes de l'Education nationale, notamment au niveau du secondaire (collèges et lycées). En effet, pour les collégiens, un enseignement des activités de pleine nature de vingt heures est prévu par les programmes (arrêté du 18 juin 1996). Les programmes d'enseignement pour les lycées parlent d'activités physiques complémentaires dont l'objet est de favoriser l'innovation locale et correspondante au patrimoine ou à l'environnement régional. Ainsi, des activités de ski, de canoë-kayak, de voile... sont proposées aux élèves par les professeurs d'éducation physique et sportive. Les enfants du primaire sont également impliqués car de nombreux projets pédagogiques leur font découvrir la nature à travers des activités sportives, tout en les sensibilisant au thème de la protection de l'environnement.

Ainsi, nous le constatons, les pratiques sportives de pleine nature sont des activités dont les terrains d'expression et les formes d'accès sont très hétéroclites.

Objectifs

Orienter les Français dans la voie de la protection active de nos espaces naturels, source de vie pour les générations futures.

Faire évoluer en permanence les comportements des acteurs du sport

Sensibiliser les pratiquants des sports de nature, qui pour la plupart évoluent dans un monde urbain (perte de repères, éloignement de l'idée d'espace naturel), c'est l'occasion pour les citoyens de découvrir et d'être formé au respect des grands équilibres. L'intérêt majeur : la prise en compte de l'environnement s'avère indispensable sinon elle annonce la destruction et la fin de la pratique.

La pratique des activités de pleine nature ouverte au développement durable rejoint les préoccupations des enseignants dans le cadre d'une éducation à la citoyenneté, à l'initiative et à la prise de responsabilité.

Un travail de sensibilisation et de prévention permet d'agir sur les comportements en profondeur tout en responsabilisant les acteurs des sports de pleine nature, optimiser les conditions de pratique pour les sportifs eux mêmes, tout en garantissant corrélativement la sauvegarde des usagers non pratiquants ainsi que les espaces naturels fréquentés, faire en sorte que tous les sportifs, c'est-à-dire des millions de pratiquants en France, acquièrent la conscience que leur environnement est un partenaire privilégié qu'il faut préserver.

Quels apports les sports de nature peuvent-ils-faire concrètement en direction du développement durable ?

La définition officielle du développement durable est : « **Le développement durable c'est répondre aux besoins du présent sans compromettre la possibilité pour les générations futures de satisfaire les leurs** ».

Le sport est depuis longtemps déjà un acteur privilégié du développement durable.

Lors de la conférence des Nations Unies sur l'environnement et le développement à Rio de Janeiro en 1992, le Mouvement olympique a adopté l'Agenda 21, un plan d'action mondial.

L'objectif de cet outil de référence est d'encourager les membres du mouvement sportif à participer activement à ce développement universel.

Ces dernières années, l'une des plus spectaculaires évolutions du sport concerne les activités physiques et sportives de nature. Ces pratiques constituent un véritable outil de développement pour le monde rural et une vraie chance pour la préservation des espaces naturels. Elles reposent sur les secteurs qui font vivre les régions et sur la richesse de l'environnement. Elles sont en permanence confrontées à l'équilibre qu'il faut trouver entre

« Un aménagement ravageur » et « un intégrisme écologique ». Les enjeux sont importants. Cette évolution se rattache « naturellement » à la problématique globale du développement d'un territoire et du devenir de notre pays.

Un sport sain dans un corps sain, Dans un environnement sain.

Sport et environnement, bien plus qu'une simple rencontre.

Quel est ou quels peuvent être les liens entre le Sport et l'Environnement ? Est-il rationnel d'envisager un apport réciproque des disciplines ? Voici deux questions qui viennent à se poser lorsque l'on découvre le concept émergent de Sport - Environnement. Activités Physiques de plein air et de Pleine Nature (A.P.P.N) et Environnement : une relation structurale et privilégiée.

L'environnement peut se définir comme l'espace dans lequel l'homme vit et dans lequel il développe ses activités. Comprendre l'Environnement c'est donc analyser et déchiffrer les nombreuses interactions entre l'homme et les nombreux milieux géographiques. C'est dans cette perspective que l'on conçoit un lien entre des sports comme le rafting, le canoë - kayak, l'escalade, la randonnée pédestre ou encore le VTT et l'Environnement. Une bonne connaissance de ces éléments est indispensable pour une bonne pratique, alliant pleines sensations et sécurité, mais aussi respect et préservation du milieu dans lequel on évolue. L'appellation commune d'Activités Physiques de plein air et de Pleine Nature (A.P.P.N) pour tous ces sports intègre d'ailleurs cette étroite relation. Historiquement, la naissance de ces sports correspond à l'affirmation d'un nouveau rapport entre la société et la nature.

L'utilisation multiple des ressources comme les rivières ou les forêts et le nécessaire engagement des acteurs dans un processus de concertation participent à cette prise de conscience. Une prise de conscience qui s'opère jusqu'aux institutions régissant ces sports où jusqu'aux professionnels impliqués dans la filière.

Activités Physiques et Sportives et Environnement : une relation constructive.

Quel que soit le sport pratiqué, les participants évoluent dans un espace tridimensionnel spécifique : milieu ouvert comme les stades et les complexes ou milieu fermé comme les salles et les gymnases. Comme tout être, le sportif évolue donc dans un environnement aux caractéristiques différentes et évolutives. Le sportif consomme et produit. Il consomme de l'espace par les installations qu'il utilise, de l'eau pour ses besoins vitaux, sanitaires mais aussi pour l'entretien des infrastructures, ainsi que de l'énergie pour son activité et son confort. Il produit des déchets et de multiples pollutions et nuisances par ses besoins nutritifs et matériels nécessaires à la pratique de son sport. L'impact du sportif et de l'ensemble des populations gravitant autour du sport sur l'Environnement est donc mesurable et quantifiable. Un diagnostic qui permet de prendre conscience qu'en allant au stade ou dans les salles sportives le citoyen n'est pas dégagé de ces responsabilités vis-à-vis de l'environnement. Il serait cependant réducteur de limiter à ce simple constat des liens entre le Sport et l'Environnement. Le Sport et l'Environnement véhiculent un même ensemble de valeurs.

Vers un projet global Sport et Environnement

Le monde du Sport doit prendre conscience qu'au - delà de la nécessité de diminuer son empreinte écologique, il a aussi et surtout un rôle primordial à jouer dans le développement et/ou la pérennisation d'une forme certaine d'éco - citoyenneté. Ce véritable engagement peut passer par : • une formation et une information de son personnel encadrant, • une sensibilisation et une éducation de ses pratiquants, • une information largement diffusée auprès des pratiquants occasionnels, de toutes les personnes touchées de près ou de loin par la pratique des A.P.S. Les championnats, épreuves en tous genres, par leur retentissement

médiatique planétaire, et les activités sportives proposées dans les clubs sportifs et dans le milieu scolaire, par leur régularité, peuvent sensibiliser aux problèmes écologiques qui menacent l'équilibre général de notre planète et informer sur les comportements responsables à adopter par des milliers de personnes, acteurs ou spectateurs. ***Le Sport est en ce sens un puissant levier pour le développement des valeurs et d'une conscience éco citoyenne.***

La place de l'EPS, un exemple d'action

La gestion environnementale d'une manifestation sportive confiée aux élèves. L'organisation de la manifestation sportive est réalisée par des élèves, dans un projet d'Education à l'Environnement et au Développement Durable (E.E.D.D) menée dans le cadre scolaire et sous une forme pluridisciplinaire avec les participations du Professeur d'Histoire - Géographie, du professeur de Français et du professeur d'Education Physique et Sportive. Les jeunes se répartissent par groupes afin d'assurer l'organisation pleine et totale de l'événement : • groupe diagnostic, • groupe animation - compte-rendu, • groupe matériel et prise de contact dirigeants, • groupe signalétique et dessins, • groupe Internet - photos – vidéo, • groupe affiche - gestion verte, • groupe médiatisation, • groupe affiches de sensibilisation, • groupe brochures et groupes discours. **Il s'agit de faire prendre conscience à ces élèves de l'impact que peut avoir une manifestation sportive sur l'environnement et des alternatives existantes qui permettent d'en réduire les effets.**

Les objectifs fixés :

- réduire au maximum l'impact environnemental de l'événement
- promouvoir l'écocitoyenneté pendant la manifestation, mais également prolonger cette initiative, par la rédaction d'une charte environnementale.
- profiter de la mobilisation créée par une manifestation pour optimiser le travail de sensibilisation à la protection de l'environnement.

Responsabilisés, les élèves peuvent assurer

- la communication
- la sensibilisation
- l'animation
- l'équipement de la manifestation avec : • des affiches d'information, • des cendriers « écologiques » • des verres en plastique recyclé et réutilisables • des bacs de tri sélectif...

Transat Jacques Vabre

"Prendre la Mer, Agir pour la Terre"

Pour cette 9ème édition, la Transat, qui part du Havre le 8 novembre prochain pour arriver au Costa Rica, porte la signature "Prendre la Mer, Agir pour la Terre".

Cette course, évènement sportif de haut niveau porte les valeurs du Grenelle de la Mer : passion pour une mer qui oblige à son respect, à sa protection. La Transat s'est mobilisée pour réduire et compenser l'empreinte écologique de cet événement en s'engageant à réduire ses émissions de CO2.

2009 : Une nouvelle étape : « agir pour la terre »

Les efforts accomplis en 2007 ont permis de tirer un bilan encourageant et de conforter les organisateurs à poursuivre leurs efforts autour de 3 axes majeurs :

- **L'environnement**, avec un effort particulier sur les transports, la consommation d'eau et la protection de la mer.
- **La pédagogie**, pour envoyer un message fort au public sur la préservation du monde marin, l'agriculture durable avec Rainforest Alliance.
- **La sensibilisation** en amont de tous les acteurs afin d'obtenir leur implication à tous les niveaux.



L'édition 2009 a reçu le parrainage officiel du **Ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement Durable et de la Mer**.

Elle a reçu une nouvelle fois le soutien de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (Ademe), ainsi que de la Fédération Française de Voile (FFV).

Inscrite dans une démarche de progrès, la Transat Jacques Vabre souhaite aller plus loin grâce à un plan d'actions concret qui sera mené en tirant enseignement de la précédente édition.

S'engager et faire adhérer

Dans une logique de continuité, suite à l'engagement et la prise de conscience collective qu'elle a générée, la Charte de la Transat Jacques Vabre sera rééditée pour l'édition 2009.

Les acteurs impliqués dans l'événement la signeront officiellement. Elle constituera le point de départ de la mise en œuvre d'actions pendant et après la Transat Jacques Vabre 2009.

Réduire et compenser l'empreinte environnementale :

Il n'existe pas de progrès sans mesures. Partant de ce principe, un outil de mesure des impacts, soutenu par l'Ademe, sera utilisé pour quantifier toutes les émissions générées ainsi que celles qui n'auront pas pu être réduites.

Réduire l'empreinte environnementale

CO2 : Les émissions de CO2 sont majoritairement dues à l'utilisation des transports. Des dispositifs alternatifs à la voiture seront privilégiés par le renforcement du réseau de transport en commun et par l'encouragement des pratiques cyclistes, grâce à l'implication active de la Ville du Havre :

L'accès aux transports en commun sera facilité

- Un plan d'accès du village informant sur tous les moyens de transports sera accessible sur le site Internet Jacques Vabre.
- Une navette spéciale fera le lien entre les points centraux de la ville et la gare du Havre jusqu'au village; elle empruntera un parcours spécifique et proposera un tarif préférentiel à 1€ (vs 1,50€).
- Un partenariat avec le site de « covoiturage 1, 2,3 » sera relayé sur les sites de la Transat Jacques Vabre et de la Ville du Havre.
- Un partenariat est établi avec la SNCF sur la ligne Paris-Le Havre afin d'inciter les visiteurs à rejoindre la manifestation.

La circulation à vélo sera encouragée par plusieurs moyens :

- Des plans « Le Havre à Vélo » seront disponibles à l'espace vélo et diffusés aux cyclistes.
- Des parkings à vélos entièrement gratuits et surveillés seront mis à disposition des cyclistes. Ils proposeront des services de réparation. Situés à l'entrée du village, leurs plans d'implantation seront également en ligne.
- Des pistes cyclables seront tracées en extension du réseau cyclable existant vers l'entrée du village, encourageant ainsi les visiteurs à utiliser ce moyen de transport.
- Deux types de visites guidées à vélo, seront organisées par le Service Villa d'Art et d'Histoire. Une visite par jour sera programmée en semaine et deux visites les week ends. Elles permettront de découvrir l'histoire des bassins et des principaux sites touristiques du centre ville du Havre.
- Pour les visiteurs ne possédant pas de vélo, un point de location « Vélocéane » sera prévu à l'entrée du Village. Les modalités d'emprunt permettront au plus grand nombre d'accéder à ce service.

Eau : Quatre actions majeures viseront à réduire la consommation d'eau sur le site :

- La récupération et utilisation des eaux de pluie pour le nettoyage du village afin de réduire le volume d'eau pris sur le réseau urbain.
- La viabilisation des paddocks afin de réduire l'apport de terre sur les pontons et les bateaux, évitant ainsi les trop nombreuses opérations de nettoyage constatées lors de la dernière édition.

- L'installation d'embouts pression (mousseurs) sur les robinets à quai pour diminuer la consommation d'eau d'environ 25% pour le nettoyage des coques.
- L'installation de quatre cabinets de toilettes sèches au niveau du Quai de Marseille (trois cabines classiques et une cabine adaptée aux personnes handicapées).
-

Déchets : Une stratégie de réduction des déchets a été conçue autour de trois axes principaux : la réutilisation, la réduction et la valorisation des déchets engendrés par l'évènement.

Réutiliser : La réutilisation est au centre de la démarche et est une règle à suivre également sur le village.

- L'installation d'un stand « café jardin » Jacques Vabre pour la distribution de café, à partir des mêmes structures qu'en 2007.
- La réutilisation des tentes du village lors des manifestations à suivre de la ville du Havre.
- L'ensemble de la tente Jacques Vabre a été soumise à un cahier des charges intégrant des matériaux à moindre impact environnemental. (bois certifié, etc.)

Réduire : La réduction des déchets, que tente d'impulser la Transat Jacques Vabre, doit être le fruit d'un changement de comportement de tous les acteurs de l'évènement. Le tri sélectif, permettant de recycler les déchets, en fait partie. Pour cela, différentes actions sont mises en place :

Le tri sélectif organisé par la CODAH (Communauté D'Agglomération Havraise), le service propreté et la mission de proximité

- La mise en place de bennes spécifiques afin de faciliter le tri par les standardistes et les exposants.
- L'installation de poubelles de tri simples avec une signalétique adaptée sur le village pour les visiteurs.
- Le tri des déchets encouragé sur le village de départ durant le montage et le démontage des stands.

Programme ECOCUP® :

La Transat Jacques Vabre s'associe à ECOCUP®, une association loi 1901, pour la distribution de gobelets réutilisables.

Cette initiative évitera de mettre en circulation les 100 000 gobelets non recyclables, utilisés en 2007.

- Tous les gobelets mis à disposition pour les utilisateurs sont consignés : la caution s'élève à 1 euro.
- Le consommateur commande sa boisson. S'il se présente sans gobelet, sa première consommation est majorée de 1 euro.
Si son verre est sale, le bar peut échanger son verre contre un propre. Si son verre est vide, le bar remplit le verre ou l'échange contre un plein déjà préparé.
- A tout moment, chaque utilisateur peut récupérer sa caution en rendant son verre à l'endroit prévu à cet effet. Il récupère alors 1 euro. Tout en œuvrant pour le développement durable, le geste qu'il a accompli ne lui a rien coûté.
- Toutefois, l'utilisateur peut décider de ne pas récupérer sa caution et de garder son gobelet en souvenir.

Valorisation : La récupération de tout le marc de café produit sur le site de la Transat Jacques Vabre permettra de produire du compost de manière naturelle, lequel sera utilisé par les espaces verts de la ville du Havre.

Électricité : Afin d'optimiser les résultats obtenus en 2007 en matière de réduction des dépenses en électricité, plusieurs actions seront mises en place dans cette optique :

- L'utilisation d'ampoules basse consommation.
Dans l'objectif d'étendre ses actions sur le village, une location d'éclairage basse consommation sera proposée à l'ensemble des exposants.
- La programmation de la mise en veille et l'extinction en dehors de périodes d'utilisation, notamment la nuit.
- La sensibilisation des équipes sur place pour limiter la consommation.
- La mise en place d'un contrat « équilibre + » d'EDF, garantissant la compensation de 100% des Kw/h consommés (certificats verts, délivrés par l'organisme européen RECS (Renewable Energy Certificate System)).

La mise en application de l'ensemble de ces mesures devrait permettre de réduire l'empreinte environnementale comparativement à l'édition précédente.

Compenser les émissions de CO2 restantes : Au-delà des éléments de réduction mis en place en 2009, et conscient que 100% des énergies ne peuvent être économisées, Jacques Vabre met en place un projet de compensation.

Ce projet implique la préservation de la biodiversité, la revalorisation des terrains des petits propriétaires qui avaient été épuisés par la déforestation (pour l'élevage).

Par ce projet de compensation, Jacques Vabre agit également sur le plan social et sociétal, faisant appel à des associations et à de la main d'œuvre locale, améliorant sensiblement le cadre de vie des habitants.

Communiquer : Dans une optique de sensibilisation du grand public au développement durable et à la biodiversité, la Transat Jacques Vabre met en place un plan d'action spécifique :

Sensibilisation au développement durable et à la biodiversité :

- Communication autour des différentes actions menées, notamment en termes de transport, afin d'expliquer et d'inciter le public à des comportements responsables.
- Relais et mise en avant du projet de reforestation de Bahia sur le site internet de la Transat.
- Installation d'un stand « Planète Jacques Vabre » où différentes animations seront proposées pour sensibiliser le public à la préservation de la biodiversité.
- La Transat Jacques Vabre a été déclarée événement d'intérêt national au Costa Rica, par le Président Oscar Arias.
- Un colloque sur l'éolien en mer placé sous le haut patronage de Monsieur Jean-Louis Borloo, Ministre d'Etat sera organisé par la Ville du Havre pour les professionnels les 3 et 4 novembre aux Docks café. Deux conférences destinées au grand public seront ouvertes aux mêmes dates.

L'éco-communication : Les actions menées en termes d'éco-communication se matérialisent sur l'ensemble des supports utilisés :

- Un partenariat avec le papetier Arjowiggings garantit l'utilisation de papier recyclé pour tous les supports de communication.
- Une réduction de l'impact environnemental grâce aux encres Imprim'vert limitant les impacts sur l'environnement.

Quelques liens qui ont servis à l'élaboration de ce document :

- Site « EPS et APPN » -

<http://pagesperso-orange.fr/eps-et-appn/>

- Activités nautiques et de voile - Equipe départementale EPS - inspection académique du Pas de Calais.

<http://netia62.ac-lille.fr/siteia62/eps/appn/nautisme/nautis05.htm>

- site EPS académie de Nouvelle Calédonie

<http://www.ac-noumea.nc/eps/>

- Site EPS Nantes

http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/21515718/0/fiche_EPS_pagelibre/&RH=1160122708421&RF=EPS

- Site « Transat Jacques Vabre »

<http://www.jacques-vabre.com/fr>

- http://mariannetertian.free.fr/contenus_multimedia/J01/index.html

- http://mariannetertian.free.fr/contenus_multimedia/J02/J02/