

J+S Kids: Introduction Course d'orientation - Leçon 4

Course aux poinçons

Auteur

((Nom Prénom, reconnaissance/fonction J+S))

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5-7 ans
 Taille du groupe 5-10 enfants par accompagnant
 Environnement du cours Périmètre scolaire, place de jeux, parc urbain, partie de forêt dégagée (si nécessaire, barrer un secteur)
 Aspects de sécurité Bien définir le périmètre → pas de traversée de route

Objectifs/But d'apprentissage

- Se déplacer dans le terrain
- Améliorer l'endurance
- Goûter à l'ambiance de compétition

Matériel

- 12 Postes
- 1 montre chronomètre
- 1 carte de contrôle avec 12 cases par enfant
- Suffisamment de cartes de contrôle de réserve
- Suffisamment de cartes de contrôle (minimum une par groupe) avec numéros de postes indiqués dans les cases 1-12
- Petits prix pour les relais

Exemple de documents

Carte de contrôle

			Course aux poinçons		
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

Carte de contrôle pour relais

			Course aux poinçons relais		
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

Indications

- Poser des postes bien visibles
- Il est possible de fabriquer les postes soi-même en mettant simplement des feuilles dans des fourres plastiques ou d'utiliser des lanternes de CO avec pinces. A la place des pinces, on peut aussi utiliser des feutres ou des néocolors. Une méthode est proposée sous www.swiss-orienteering.ch → Formation → Jeunesse et sport → J+S Kids matériel d'enseignement
- Documents disponibles sous www.swiss-orienteering.ch → Formation → Jeunesse et sport → J+S Kids matériel d'enseignement
- Pour les activités avec les enfants de 5 à 7 ans, attention à n'utiliser que les numéros 1 à 12 pour les numéros de contrôle des postes.
- Prévoir des prix judicieux, tels que fruits secs, etc.



Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Parcours d'obstacles sur le périmètre scolaire	Les enfants courent à la queue leu leu en franchissant divers obstacles existants. Changer régulièrement celui qui court en tête.	Utiliser les obstacles existants de la place de jeu ou de la forêt

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Tape CO perché	Les postes sont répartis à bien plaisir sur un pré. 1 à 3 chasseurs essaient de toucher les joueurs. Celui qui se fait attraper devient chasseur à la place du chasseur. Le joueur qui touche un poste est en sécurité et ne peut pas être attrapé. Mais si un deuxième joueur arrive au poste, le premier doit partir.	Postes sur piquet
15'	Course aux poinçons	Les postes sont répartis à bien plaisir sur un pré. Concours: qui a poinçonné en premier tous les postes? Forme de compétition: course individuelle avec départ en masse. Variante: trouver les postes dans l'ordre (1 à 12).	Un carte de contrôle par enfant
15'	Course aux poinçons - relais	Répartir les postes autour d'un point central. Former des groupes de deux. Chaque groupe reçoit une carte de contrôle. Après le départ en masse, le premier coureur court poinçonner un poste et revient au centre, donne la carte de contrôle au second coureur qui va poinçonner le poste suivant. Ils continuent ainsi jusqu'à ce qu'ils aient poinçonné tous les postes.	Une carte de contrôle par groupe avec un ordre des postes prescrit (chaque groupe devrait recevoir un ordre différent)

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Proclamation des résultats du relais		Petits prix
5'	Déposer les postes		