



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

publié le 18/03/2021 - mis à jour le 19/03/2021

Course d'orientation

Descriptif :

Se préparer pour aller en CO

Bonjour à tous,

L'équipe EPS du collège Norbert Casteret a installé un parcours de course d'orientation de plus de 60 balises autour de l'enceinte sportive.

Aussi, nous allons profiter au mieux, si le temps le permet, de cette activité sportive prévue dans les programmes d'EPS.

A cet titre, nous demandons aux élèves de continuer à venir en EPS avec une tenue adaptée (sur eux, car toujours pas de vestiaire) mais aussi et surtout une paire de baskets de rechange (et éventuellement des chaussettes de rechange).

Des vêtements adaptés à la météo du jour sont les bienvenus, ainsi qu'une gourde.

De plus, un feutre de couleur peut être utile, ainsi qu'une montre.

Bien évidemment, il sera demandé de respecter scrupuleusement **les consignes de sécurité**, à savoir :

- ▶ Ne pas dépasser les limites d'arrêt de la carte
- ▶ Respecter le temps limite de la course pour revenir au point de ralliement
- ▶ Faire demi-tour si on a un doute
- ▶ Rester avec son groupe
- ▶ Revenir au son de la corne de brume ou au coup de sifflet
- ▶ Avoir les jambes protégées avec un pantalon (qui ne risque rien)
- ▶ Avoir les lacets attachés
- ▶ Ne pas sauter dans les fossés
- ▶ Courir vite sur les chemins propres ET ralentir la cadence sur la pose des appuis en sous-bois et sur les terrains comportant des "trous"

Ci-joint : une petite vidéo de quelques minutes sur la CO en club :

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

Il faudra aussi respecter l'environnement et l'esprit de la CO :

- ▶ Laisser les balises en place et ne pas y toucher
- ▶ Respecter le calme de la forêt (ne pas crier)
- ▶ Contourner les zones éventuelles de végétation en régénérescence ainsi que les champs en culture.
- ▶ Ne pas laisser de trace après son passage (papiers, branches cassées, ...)
- ▶ Aider un camarade en difficulté
- ▶ S'arrêter pour porter secours à un camarade en péril (procédure : 1 élève reste avec le blessé et 1 autre rejoint le point de ralliement le plus rapidement possible pour informer l'enseignant en prenant soin de bien localiser le lieu de l'accident).

