

LIVRET DE SUIVI PERSONNEL



Course d'Orientation
Fédération Française



Edition
octobre 2020

FFCO
DTN - Commission Jeunes

SOMMAIRE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Numéro de licence :

Date 1^{ère} licence :

Club :

Référent :

Historique

Club :

Référent :

Jusqu'à :

Club :

Référent :

Jusqu'à :



CHAPITRE 1 : SAVOIRS / CONNAISSANCES

		Date de validation	Validation
J'identifie le matériel de CO	Je connais les différents matériels nécessaires à la pratique de la CO : balises, poinçon, boussole, etc...		
J'identifie les règles	Je connais les règles élémentaires en compétition FFCO (que faire en cas d'oubli de passage à un poste, zones interdites/infranchissables...)		
J'identifie le milieu de pratique	En connaissant 5 symboles et couleurs différents		
	En connaissant 10 symboles et couleurs différents et de typologie différente (planimétrie, hydrométrie, végétation, relief...)		
	En connaissant les symboles du circuit de compétition sur la carte (départ – poste – arrivée, etc...)		
	En connaissant les symboles des éléments ponctuels faciles à interpréter (Tour, rocher, butte, trou, etc.)		
	En connaissant d'au minimum 20 symboles et couleurs différents et de typologie différente (planimétrie, hydrométrie, végétation, relief...)		
	En connaissant de la logique des définitions de poste et une vingtaine de définition		
	En ayant une bonne représentation de la végétation sur le terrain		
	En liant la notion de couleur à la notion de pénétrabilité		
	En connaissant tous les symboles des légendes.		
	En connaissant toutes les définitions de poste		
	En connaissant la symbolique des zones interdites ou dangereuses		
	En comprenant la symbolique des cartes de CO urbaine		
Je comprends et je m'oriente	Sur un plan simplifié par rapport à des points remarquables		
	Sur un plan simplifié par rapport à des directions remarquables		
	Par rapport à la droite et à la gauche à un point de décision donné sur une carte		
	Avec une carte de CO par la prise en compte du nord magnétique (utilisation de la boussole)		
	En maîtrisant la notion d'échelle (1 cm égal 100 m sur échelle au 1/10 000 à peu près un terrain de foot)		
	En observant les éléments situés de part et d'autre des lignes		
	En suivant une direction de marche/course en fonction d'un angle de direction (<i>plutôt savoir faire capacité</i>)		
	En m'appuyant sur les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas)		
	En m'appuyant sur les grandes formes de relief (grande ou petite colline, dépression, rentrant, crête, pentes)		
	En reconnaissant sur le terrain des mains courantes de relief à l'intérieur des parcelles (ex : levée de terre, fossé, talus...)		
En ayant une bonne représentation du relief et du micro-relief sur la carte			
En m'imaginant l'environnement du poste			
J'identifie mes droits et devoirs	Connaissance des droits d'accès à la forêt et les devoirs/codes des pratiquants orienteurs		



CHAPITRE 2 : SAVOIRS-FAIRE / CAPACITES

		Date de validation	Validation
Je me situe	En faisant la correspondance entre ce que je vois et sa représentation sur papier avec une légende simple (croquis, plans ou cartes simplifiées)		
	En imaginant ce que <u>je ne vois pas</u> en fonction d'une représentation sur papier avec une légende simple		
	En réalisant en permanence la relation carte/terrain sur des lignes directrices simples		
	En étalonnant mon pas afin d'apprécier les distances (double pas sur chemin à plat, en montée, en descente, de même en milieu naturel)		
	En réalisant en permanence la relation carte/terrain <u>sur et hors des lignes directrices</u>		
	En estimant la distance sur une distance maximale de 200m		
Je mémorise	Un circuit avec 2 balises et une décision à chaque balise.		
	Un circuit avec 2 balises et une décision à chaque balise plus une entre les balises		
	Une succession de lignes et de points de décision (3)		
	Une succession de lignes et de points de décision (5)		
Je maîtrise et j'utilise	La méthode POP (carte pliée et orientée + pouce pour marquer sa position sur la carte)		
	La méthode POP <u>de manière systématique et constante</u> sur un circuit (carte pliée et orientée + pouce pour marquer sa position sur la carte)		
	La boussole pour effectuer un contrôle systématique en sortie de poste		
	La technique du saut de ligne sur une distance de 100m, sur terrain ouvert et avec ligne d'arrêt évidente, avec un contrôle de la direction de course à la boussole (visée)		
	La méthode POP, de manière systématique et constante, <u>sans suivre les lignes directrices</u>		
	La boussole pour prendre une visée et se rendre au poste (notion de point d'attaque)		
	La boussole pour réaliser une visée précise sur une main courante et sur une distance maximum de 100m (sur terrain ouvert et avec ligne d'arrêt évidente)		
	La technique du saut de ligne pour raccourcir mon trajet et de m'écarter des lignes dans une zone jugée facile (bonne pénétrabilité).		
	La technique de la déviation volontaire		
	La boussole pour réaliser une visée précise en terrain <u>non encombré</u> sur 100 m		
	La boussole pour réaliser une visée précise en terrain <u>non encombré</u> sur 200m		
	La boussole pour réaliser une visée précise en terrain <u>encombré</u> sur 100 m		
	Les différentes techniques d'orientation à bon escient : saut de ligne – déviation volontaire - visée précise - lecture sommaire et précise de la carte - point d'appui		



CHAPITRE 2 : SAVOIRS-FAIRE / CAPACITES (Suite)

		Date de validation	Validation
Je construis mon itinéraire	En évaluant des choix simples par des mains courantes de nature différente et en estimant les différences de distances		
	En découvrant les notions de point d'attaque et de ligne d'arrêt		
	En anticipant les changements de lignes		
	En utilisant la routine technico-tactique (choix du point d'attaque, ligne d'arrêt, choix d'itinéraire, passage aux points d'appuis, au point d'attaque, vérification du numéro, contrôle boussole sortie de poste)		
	En m'appuyant sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes		
	En réalisant une orientation de précision dans l'approche du poste sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes		
	En évaluant l'itinéraire le plus efficace (prise en compte du relief et de la pénétrabilité des terrains)		
	En sélectionnant et en organisant les éléments pertinents à la réussite de l'itinéraire (routine technico-tactique/planification)		
	En utilisant la technique de la déviation volontaire pour simplifier l'itinéraire		
	En comparant des itinéraires, en fonction de la distance, de la « courabilité » et en adaptant sa vitesse de course		
	En effectuant de l'orientation de précision en direction de postes au relief simple avec des lignes d'arrêt évidentes		
	En réalisant un choix d'itinéraire en terrain accidenté en prenant en compte la lecture du relief.		
	En faisant le lien entre navigation (niveau jaune) et planification de l'itinéraire en format urbain.		
	En planifiant un itinéraire complexe en format urbain (importance de la lecture des définitions, éléments infranchissables)		
Je me déplace	En courant en tout terrain sans difficulté motrice : gestion de l'équilibre		
	En courant sur chemin de façon équilibrée en tenant une carte en main		
	En courant de façon coordonnée en tout terrain en tenant une carte en main		
	En marchant sans s'arrêter pour lire une carte de CO		
	En courant en tout terrain de façon coordonnée et adaptée à la nature du terrain (montée/descente, densité de végétation, adaptation de la foulée, etc...)		
	En courant tout en lisant une carte de CO		
	En gérant mon effort par rapport à mes capacités physiques du moment		
J'utilise une carte de CO	Pour réaliser <u>seul</u> un circuit jalonné dans un milieu <u>connu</u> avec une carte d'orientation		
	Pour réaliser <u>seul</u> un circuit jalonné dans un milieu <u>non connu</u> avec une carte d'orientation		
	Pour réaliser seul un circuit de niveau vert sur une manifestation FFCO		
	Pour réaliser un suivi d'itinéraire sans jalons en milieu non connu de niveau bleu		
	Pour réaliser seul un circuit de niveau bleu sur une manifestation FFCO		
	Pour poser seul, de manière sûre, un poste de niveau bleu (poste à proximité de ligne)		
	Pour réaliser seul un circuit de niveau jaune sur une manifestation FFCO		
	Pour poser seul, de manière sûre, un poste de niveau jaune		
	Pour réaliser seul un circuit de niveau orange sur une manifestation FFCO		



CHAPITRE 3 : SAVOIRS-ETRE / ATTITUDES

		Date de validation	Validation
Je m'organise	En reconnaissant ma droite/gauche, mon devant/derrière		
Je perçois l'espace	En situant des objets par rapport à moi-même, par rapport à un repère ou les uns par rapport aux autres		
	En représentant le plan d'un espace simplifié et connu		
	En représentant un itinéraire parcouru sur un plan d'un espace simplifié et connu		
	En représentant un itinéraire parcouru sur une carte de CO dans un espace inconnu		
Je verbalise et j'analyse mes actions	En décrivant un itinéraire simple parcouru dans un espace inconnu		
	En décrivant un itinéraire simple parcouru sur une carte de CO dans un espace inconnu en utilisant le vocabulaire approprié		
	En expliquant mes connaissances et mes compétences d'orienteurs à un moins expérimenté que moi		
	En retraçant précisément mon parcours, en situant mes zones d'erreurs sur un circuit de niveau jaune		
	En retraçant précisément son parcours, en situant et <u>en analysant</u> mes zones d'erreurs sur circuit de niveau jaune		
Je gère mes émotions	Lorsque je me déplace seul dans un espace connu et sécurisé et avec une carte simplifiée		
	Lorsque je dois me recaler et que je suis hors d'une ligne de direction nette.		
	Pour éviter d'accumuler les erreurs		
Je suis et reste concentré	En ne m'obstinant pas en cas d'erreur importante et en allant me recaler		
	En appréciant quand il faut aller moins vite (lecture précise nécessaire)		
	En gardant ma lucidité en cas d'erreur, en prenant le temps de me re-concentrer tout en mobilisant mes compétences techniques et ma mémoire.		
	En modulant mon effort physique en fonction des techniques d'orientation à mobiliser (technique du feu tricolore)		
	Sur la durée totale d'un circuit en compétition (faire abstraction des éléments extérieurs)		
Je suis autonome	Sur ma tenue (lacet, habit chaud s'il fait froid) et mon matériel		
	En m'organisant avec mes camarades pour se répartir les postes en prenant en compte le niveau de chacun dans le cadre d'un travail en équipe		
	En m'impliquant et contribuant aux organisations de mon club		
	En me prenant en charge lors des entraînements (tableau d'inscription, respect des consignes/horaires, etc...)		
	En me prenant en charge pour m'échauffer, me préparer avant une course et gérer ma récupération après la course		
Je respecte	Le calme dans la nature (ne pas crier, siffler...)		
	Le milieu de pratique (nature, muret, déchets, clôture, culture...)		
	Le milieu de pratique, les autres utilisateurs de la forêt et les autres pratiquants		
	Les consignes de sécurité élémentaires (respect des lignes d'arrêts, respect de l'heure, etc...)		



