

La réalisation et la conduite d'un itinéraire demande l'acquisition de techniques de base indispensables à la réussite future de « l'orienteur en herbe »

La première des techniques sur laquelle l'animateur et le pratiquant doivent porter leur attention demeure le pliage et la tenue orientée de la carte. Si cette technique paraît acquise dans l'esprit de l'animateur dès les premières séances d'apprentissage, il n'en demeure pas moins qu'au cours de la pratique cette technique passe parfois au second plan surtout chez les jeunes orienteurs.

Donc le rappel systématique de cette technique à chaque début de séance doit devenir un automatisme car il conditionne en partie l'acquisition correcte des apprentissages futurs.

LA METHODE P.O.P

Cette méthode dénommée **P.O.P (Pliage – Orientation – Pouce)** constitue une porte d'entrée nécessaire à une lecture optimum de la carte.

❖ **La carte doit être Pliée** afin de ne laisser apparaître que la zone du terrain sur laquelle l'orienteur se déplace et qui correspond au poste à poste que celui-ci est en train de réaliser. Lors du déplacement, vous devez déplier la carte et la replier selon la zone où vous vous situez.

❖ **Le pliage de la carte permet aussi :**

- de suivre sa progression sur la carte avec le Pouce en la faisant glisser au fur et à mesure du déplacement
- d'indiquer en permanence sa position,
- de libérer le regard « lever le nez » pour observer le paysage et retrouver immédiatement sa position sur la carte.

❖ **La carte doit être Orientée** afin qu'elle soit toujours maintenue dans le sens de la progression ce qui facilite l'opération mentale Terrain ↔ Carte, Carte ↔ Terrain (exemple le sentier figurant sur la carte doit être dans la même direction que le sentier sur le terrain).

L'animateur doit donc essayer d'améliorer l'aptitude du débutant à effectuer la relation carte terrain, c'est-à-dire à anticiper ce qu'il va voir sur le terrain ce qui n'est pas naturel chez l'orienteur novice. Celui-ci a tendance à se situer a posteriori : c'est l'élément sur le terrain qui lui permet de se situer sur la carte et non l'inverse.

COMMENT TRAVAILLER CETTE TECHNIQUE ?

Le pratiquant doit être confronté à des exercices qui l'obligent à effectuer constamment cette relation carte terrain tout en laissant place aussi à la course.

Les exercices les plus connus sont les suivis d'itinéraires car ils obligent à une stricte application de la méthode P.O.P. à une lecture constante de la carte.

❖ **Conseil à l'animateur :** L'utilisation du logiciel OCAD qui permet de dupliquer un même exercice en plusieurs exemplaires sur un format A4, va à l'encontre du pliage de la carte du fait que le pratiquant se retrouve avec un « confetti » dans la main



ATTENTION : La carte peut également, être orientée avec la boussole. Cette démarche n'est pas conseillée chez le débutant car elle a tendance à le détacher de la relation fondamentale Carte « ce que je lis » ↔ Terrain « ce que je vois ».

Parcours exclusivement conçus sur des lignes et points de décisions précis ou sur des éléments ponctuels situés en zones ouvertes.



LE JEU DE L'EPINGLE

Suivre l'animateur sur un itinéraire. A chaque balise rencontrée ou à chaque arrêt, les pratiquants doivent positionner avec l'épingle (petit trou) l'emplacement de la balise.

❖ **Consignes :**

- Bien suivre, en permanence, avec son pouce, l'itinéraire par où passe l'animateur. (Plier la carte pour bien suivre avec son pouce)
- Avant de piquer sa carte s'assurer que celle-ci est bien orientée

❖ **Variables :**

- Le parcours peut être surligné (voir jalonné), à l'avance, sur la carte (suivi d'itinéraire)
- Faire dessiner le parcours réalisé au fur et à mesure de la progression sur le terrain
- Le parcours peut se faire en courant et en diminuant le temps d'arrêt à la balise
- Le parcours peut être chronométré afin d'associer la composante course à celle de la lecture
- Le coureur part sans crayon et devra mémoriser les balises du parcours et être capable de les restituer sur la carte de l'animateur
- Des balises sont inscrites sur la carte de pratiquant. Certaines sont bien positionnées d'autres non. L'orienteur doit déterminer les bonnes balises et éventuellement être capable de situer sur sa carte l'emplacement des balises mal placées.

❖ **Conseils de traçage**

L'exercice doit permettre au pratiquant à la fois une mise en réussite et confiance immédiate, un élargissement de sa bibliothèque de symboles et la possibilité de courir (Voir le niveau 1 et 2 de la méthode fédérale)

C'est donc dans la conception de l'exercice (traçage adapté) que repose sa réussite. En général en début d'apprentissage, le parcours se situera sur les lignes (chemin, clôture, limite de végétation ruisseau, ligne électrique mur...) avec des points de décision clairs : endroits précis sur une ligne où le pratiquant va choisir de changer de ligne (croisement de chemins – un angle de clôture ou de fossé – un élément ponctuel situé en bordure de chemin,...)