

Activités physiques de pleine nature et Handicap

L'Orientation de précision - PRESENTATION

La compétence n°2, se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains, des programmes d'éducation physique et sportive, semble ne pas pouvoir être programmée pour des élèves présentant un handicap. Pourquoi ces élèves ne pourraient pas avoir accès aux activités physiques de pleine nature ?

Il existe une discipline de la course d'orientation qui est ouverte aux personnes présentant un handicap moteur, c'est l'orientation de précision.

L'orientation de précision (o-Pré) est essentiellement basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte.

Les orienteurs suivent un itinéraire carrossable (y compris en fauteuil roulant, électrique ou non).

Des ateliers sont proposés sur le parcours : à partir de points d'observation, les concurrents doivent identifier à distance un point indiqué sur leur carte. Ils ne disposent pas d'autre moyen que leur boussole et la carte fournie avec l'emplacement du poste et sa définition.

Sur le terrain, le point à identifier est matérialisé par une balise placée dans une « grappe » de plusieurs balises (de 1 à 5).

L'objectif est de donner la bonne réponse, par exemple : « 2e balise en partant de la gauche » en poinçonnant le carton de contrôle dans la case correspondante.

Le temps pour donner la réponse peut être chronométré sur certains ateliers pour apporter de la pression temporelle.

Le classement se fait par l'acquisition de points : réponses correctes et temps de réponse.

L'O-Pré est une belle opportunité d'être en milieu naturel, de pratiquer une activité physique de pleine nature en toute sécurité

L'O-Pré a le grand mérite de pouvoir être pratiquée par tous les publics, même par des personnes souffrant de handicap. Il est possible de rivaliser quelles que soient les différences physiques de chacun, les échanges sont donc particulièrement enrichissants.

En effet, les performances sont jugées sur l'observation et non sur les capacités physiques. Ainsi, même en fauteuil roulant il est possible de participer à des compétitions où la barrière du handicap est compensée par l'essence même de ce sport : l'observation

La base : l'observation !

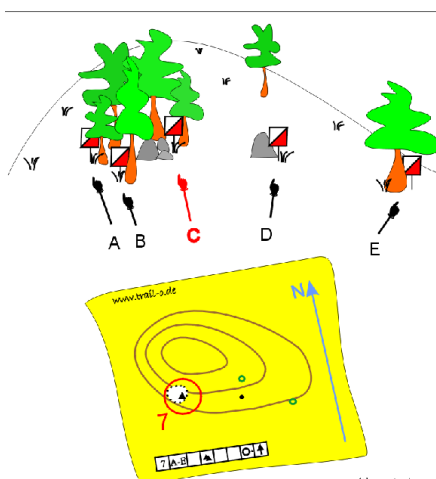
- ➡ Une carte d'orientation détaillée
- ➡ Un itinéraire praticable par tous à emprunter, en nature
- ➡ Des grappes de balises à observer
- ➡ Des prises de décisions pour proposer la réponse correspondante à l'emplacement de la balise

La carte : élément essentiel à la pratique, c'est une carte de course d'orientation à une échelle le plus souvent petite : lisibilité et grande précision, sur une zone restreinte.

La feuille de définition est également nécessaire à l'orientation de précision : elle comporte des éléments de réponse.

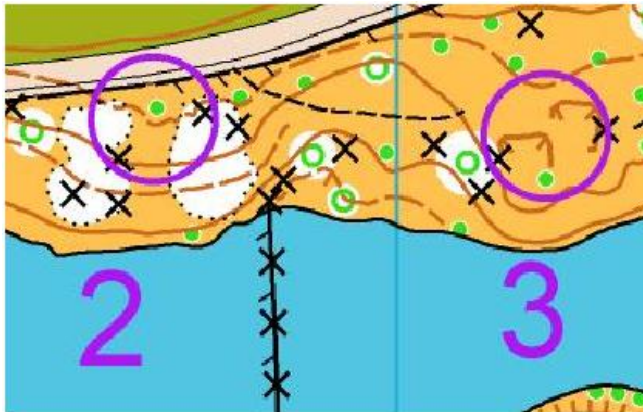
Le carton de contrôle est incontournable puisqu'il permet d'enregistrer les réponses

Les balises doivent être visibles et une attention particulière doit être portée à leur orientation par rapport au point d'observation



1	A	B	C	 FPO Trail-O	Nome	D	E	Z	1	
2	A	B	C			D	E	Z	2	
3	A	B	C			D	E	Z	3	
4	A	B	C	Escalio	Nome	D	E	Z	4	
5	A	B	C			D	E	Z	5	
6	A	B	C			D	E	Z	6	
7	A	B	C			D	E	Z	7	
8	A	B	C	Clube	Nome	D	E	Z	8	
9	A	B	C			D	E	Z	9	
10	A	B	C	Partida	Nome	D	E	Z	10	
11	A	B	C			D	E	Z	11	
12	A	B	C			D	E	Z	12	
13	A	B	C	Chegada	Tempo	T1	D	E	Z	13
14	A	B	C			T2	D	E	Z	14
15	A	B	C			T3	D	E	Z	15
16	A	B	C			T4	D	E	Z	16

Bien repérer sur la carte la position du point d'observation : en fonction de ma position par rapport à la grappe, je peux faire erreur sur la dénomination des balises
 Les balises sont nommées de gauche à droite : A-B-C-D...
 Si aucune balise sur le terrain ne correspond à l'emplacement indiqué sur la carte et défini dans la grille de définition de postes : la réponse est Z
 L'orienteur peut se déplacer par rapport au point d'observation, en restant sur le chemin principal.

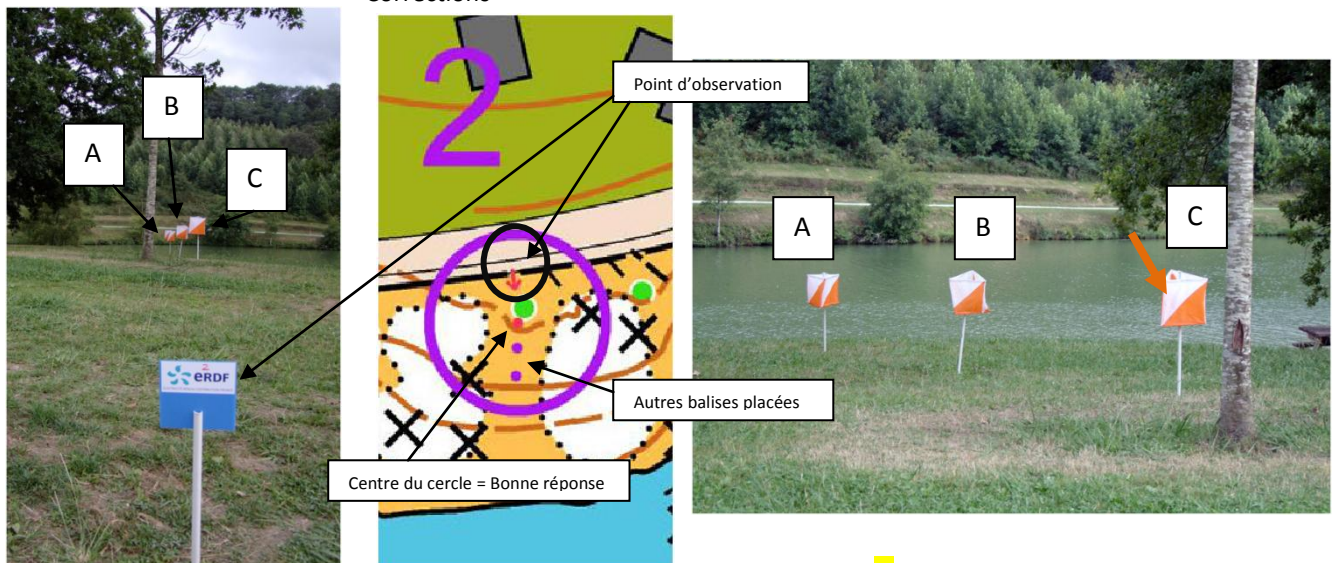


Balise 2 A à C Terrasse Partie Sud-Ouest

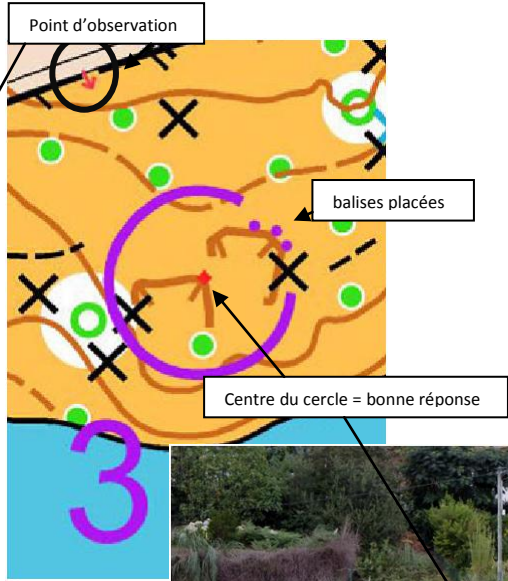
2	A-C		∩			⊙
3	A-C	↙	∩	∩		⊙

Balise 3 A à C Talus Bas le + au SudOuest, Angle Nord Est (Extérieur)

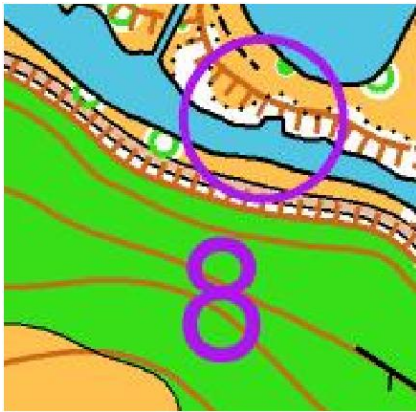
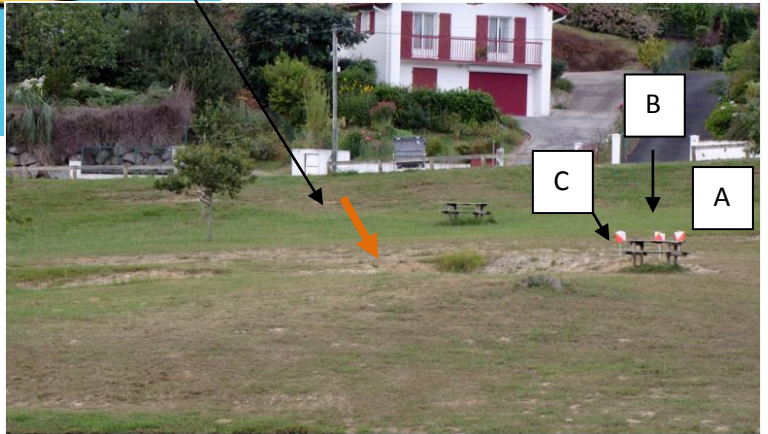
Corrections



= REPONSE **C**



= REPONSE **Z**



Balise 8 A à D Lac le + au Sud Est, Angle Nord Est (intérieur)



= REPONSE **A**

