

Course mémoire



Organisation



X balises



1/balises



1/coureur



1 aux balises



Niveau 1-2-3



Seul

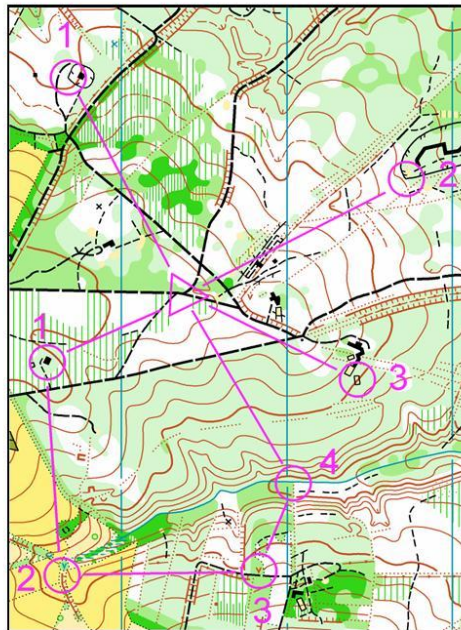


X environ



Non

La mémorisation est l'une des composante de la réussite en course d'orientation. Apprendre à dissocier le moment où nous sommes amenés à consulter la carte de celui où nous réalisons l'itinéraire, oblige à une sélection des informations les plus pertinentes et permet de confronter le projet mémorisé avec la réalité et non plus la carte avec le terrain. Cette mémorisation peut-être effectuée de différentes manières. La difficulté pour l'entraîneur est d'apprécier le niveau de complexité des informations à mémoriser afin d'adapter l'exercice au niveau des coureurs



Le Jeu : Réaliser un parcours

mémoire, soit en étoile à partir d'une carte à consulter au départ, soit en circuit à partir d'une carte à consulter à chaque poste, soit en circuit en courant à trois avec une seule carte qui passe de main en main à intervalles de temps réguliers.

Objectifs : - Apprendre à sélectionner et mémoriser les informations les plus pertinentes pour réaliser un itinéraire sans carte.

- Augmenter la vitesse de course en évitant la relation constante « carte terrain »
- Dans le cadre de l'exercice à trois, apprendre à se re-localiser en reconnaissant et mémorisant les informations essentielles du terrain.

Mise en place : Sous forme de parcours étoile :

confectionner autant de cartes que de branches à votre étoile. Sur chaque carte apparaîtra le triangle départ et l'emplacement du poste à trouver. Sur le terrain : placer les cartes réalisées au sol autour du point départ et poser les balises aux emplacements prévus.

- Sous forme de circuit : confectionner autant de cartes que de parcours partiels. Sur la première carte, apparaîtra le triangle de départ et le premier poste. Sur la seconde carte, apparaîtra le premier et le second poste, et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours.
- Sous la forme de course à trois : confectionner un circuit sur une seule carte. Disposer d'une montre-chronomètre ou mieux d'une montre équipée d'un « timer » qui sonne, par exemple toutes les 30". Sur le terrain : placer les balises aux points prévus.

Course mémoire



Matériels :

- Parcours étoile et circuit : autant de cartes que de parcours à mémoriser, un carton de contrôle par coureur, balises et pincettes.
- Parcours à trois : une carte, un carton de contrôle, une montre-chronomètre ou « timer » par groupe de trois, balises, pincettes.



Conseils : Si vous vous adressez à des coureurs qui effectuent pour la première fois cet exercice, il est conseillé de tracer des parcours partiels empruntant les chemins avec des balises situées aux intersections ou jonctions de chemins ou visibles des chemins. Vous augmenterez progressivement, en fonction de l'évolution du groupe, le nombre de croisement à négocier ou de lignes ou de surfaces à franchir

Ce qu'il faut faire : Parcours étoile : au départ, mémoriser le parcours attribué.

Une fois la mémorisation terminée, poser la carte et se rendre au poste, le poinçonner et revenir au point de départ. Recommencer ensuite la même opération sur le poste suivant. En cas d'échec, revenir. Chaque coureur mémorise les éléments qui lui semblent les plus pertinents.

- En circuit : la tâche est identique au parcours étoile, mais arrivé au poste, vous trouverez une seconde carte qui vous permettra de continuer le parcours vers le second poste. Arrivé à la balise suivante, répétez la même opération et ainsi de suite. En cas d'échec, revenir au poste précédent

- Parcours à trois : au top départ, déclencher le chronomètre ou le « timer », le coureur A prend la carte et s'oriente pendant 30" afin d'aller au premier poste. Les coureurs B et C le suivent en observant bien le terrain afin de mémoriser les éléments remarquables situés sur l'itinéraire. A la fin des 30", le coureur B prend la carte cherche à se situer et continue à s'orienter pour se rendre au poste. Quand les 30" se sont écoulées, il passe la carte au coureur C qui effectue la même tâche et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours

- Remarque : dans cet exercice, la tâche de mémorisation est inverse aux deux précédentes. Dans un cas, la mémorisation se fait à partir de la carte : construction d'un projet de déplacement par mémorisation, réalisation et comparaison avec le terrain ; dans l'autre cas, mémorisation de certains éléments du terrain (mémoire visuelle ou caméra) afin de les retrouver sur la carte

Consignes :

- aucune communication entre les coureurs
- retracer le parcours réalisé après l'exercice
- Course à trois : après l'exercice, chaque coureur trace son parcours sur une carte différente et le compare aux autres

Variables :

- réduire petit à petit le temps de mémorisation (ceci est possible uniquement dans le cas du parcours étoile, car l'entraîneur est présent au départ)
- chronométrer le circuit permet de réduire le temps de mémorisation
- Possibilité de prendre la carte avec soi, avec interdiction de la lire sur l'itinéraire
- Mémoriser plusieurs parcours à la fois
- Exercice à trois : réduire ou allonger le temps de lecture de carte par coureur. L'exercice peut-être balisé ou non
- Choisir un terrain plus ou moins complexe suivant le niveau des coureurs



Évaluation : Nombre de postes effectués et temps réalisé.
Nombre d'erreurs de mémorisation