# APPROCHE DE L'ORIENTATION

## Programme HIGH FIVE
## Sports de Nature

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

# L’orientation, une activité HIGH FIVE… par nature !

Ce document propose une approche simple de la pratique de l’orientation, une discipline accessible au plus grand nombre, à tous niveaux de pratique et qui s’intègre parfaitement au programme HIGH FIVE Sports de Nature de la Fédération Française Handisport.

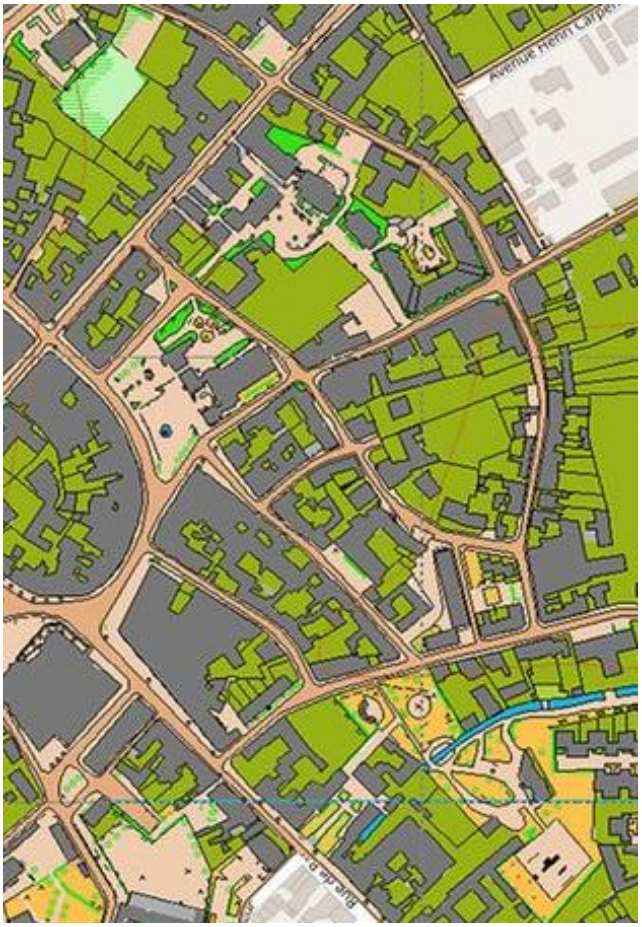
## L’orientation, c’est quoi ?

L’orientation consiste à relier la lecture d’un plan/d’une carte à une observation du terrain et inversement. En cela, elle revêt de multiples intérêts pédagogiques et peut être transversale à toute activité évoluant dans un milieu naturel, aménagé, urbain, terrestre, nautique ou aérien. Elle repose sur la représentation symbolique, le plus souvent en planimétrie, d’un espace à une échelle réduite. La pratique peut très rapidement être ludique et par conséquent motivante. Elle développe de multiples compétences favorisant le développement de l’autonomie.

# PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

La progressivité et le perfectionnement vont se faire sur plusieurs facteurs

## Du plan à la carte



Mieux vaut commencer par un support simple à lire avec peu d'informations différentes. Vous pouvez par exemple commencer par une carte du cadastre en milieu habité (ville, village) qui ne comporte que les rues et les bâtiments, par le plan d'un parc avec ses aménagements.

L'objectif premier est d'orienter sa carte par rapport au terrain et de la maintenir orientée (compétence spatiale). Le second est de comprendre l'échelle (ex : sur une carte 1 :10000, 1cm sur la carte correspond à 100 m de déplacement en réalité). Cela développe des compétences cognitives : calcul, anticipation, projection. Elles sont transposables dans la vie quotidienne et contribuent au développement de l'autonomie.

Ensuite un travail pourra être fait sur la compréhension des symboles et l'intégration de la légende qui est différente en fonction du support (graphique/dessin pour un plan, symbolique pour une carte et de manière différente sur une carte urbaine, TOP25, routière ou d'orientation).

Chaque changement de type de support nécessitera un temps d'adaptation aux pratiquants à prendre en compte.

## Le milieu : du sécurisé à l’incertain

La découverte doit se faire dans un milieu sécurisé, simple et facile (terrain de sport, gymnase, petit parc…) dont les limites sont clairement définies. Il faut éviter une sortie de carte où le pratiquant pourrait alors se retrouver sans aucun repère.

La pratique en étoile (je vais chercher une balise et je reviens à mon point de départ avant d’aller chercher un autre point) est une pratique sécurisante aussi bien pour les sportifs que pour l’encadrement, il peut évoluer vers une pratique en trèfle (2 ou 3 balises consécutives) avant de passer sur d’autres formes plus complexes.

Vous allez donc pouvoir évoluer par plusieurs étapes avant d’arriver à un milieu totalement ouvert, naturel et présentant des obstacles majeurs (pentes fortes, falaises, milieu humide…). Cette évolution permet de développer la confiance en ses capacités et son autonomie.

# Les cartes

Nous vous invitons à privilégier dans la progression le développement de la compétence carte/terrain. Elle constitue le cœur d'activité et la clé de la réussite dans les choix opérés, la qualité de la navigation, sa sécurité…Il s'agit de pouvoir se représenter la configuration du terrain depuis la lecture de sa carte ou d'imaginer la représentation sur sa carte de ce que nous observons autour de nous.

Quels supports utiliser et où les trouver ?

- Sur Internet :
  - Géoportail (beaucoup de cartes différentes utilisables) www.geoportail.gouv.fr
  - Openrunner (permet de tracer un itinéraire facilement, communique avec son smartphone) www.openrunner.com

- Supports papiers : plans variés, cartes TOP 25 IGN, carte de course d'orientation.
  - Possibilité de créer une carte personnalisée de la zone que vous choisissez en commandant en ligne : ignrando.fr/boutique/carte-a-la-carte
  - La cartothèque de la FFCO, rapprochez-vous du club ou comité qui l'a réalisée : www.ffcorientation.fr/licencie/cartographie/cartotheque

- Applications smartphone : Multicarto, Mytrails, Iphigénie, Sitytrail, Viewranger, Onpiste…

- Cartographie embarquée dans le GPS

# Les outils

Les outils viennent accélérer ou sécuriser la lecture, l’interprétation, les choix qui seront faits sur le terrain.

Ainsi, la boussole ne devrait pas entrer dans la progression trop précocement. Le pratiquant aurait tendance à se décentrer de son support d’orientation et perdrait en qualité de lecture. Sa progression sera plus lente et il pourrait se retrouver en difficulté pour passer des étapes dans sa maitrise de l’activité.

La boussole, outre l’orientation de la carte permet de conforter sa lecture de terrain, de se positionner, de progresser en dehors de lignes directrices, de se repositionner après une erreur de navigation, de naviguer avec une faible visibilité…

Elle existe sous différentes formes présentant chacune des qualités et défauts :

- Plaquette (modèle représenté) : la plus facile d’utilisation. Sa précision de relevé et de suivi d’azimut est faible et nécessite une attention importante. Avoir une loupe peut souvent s’avérer utile.

- Pouce : utilisée en course, elle reste fixée au pouce du sportif et permet d’être plus à l’aise dans ses mouvements. Elle ne permet pas de tracer et rarement de mesurer.

- De relèvement : pliable avec un miroir, elle est très précise pour mesurer des angles sur le terrain par rapport au nord géographique. Plus encombrante, difficile à utiliser sur carte, elle n’est pas idéale dans nos pratiques.

- Electronique : présente dans certaines montres et téléphones elle permet de suivre un cap. Elle nécessite d’être régulièrement calibrée par un mouvement sur les 3 axes. Sa précision est assez faible mais est utile pour une confirmation rapide et un suivi simple d’itinéraire.

L’altimètre, en général barométrique, donc basé sur la pression atmosphérique permettra d’augmenter la précision du positionnement sur le plan vertical et de suivre son évolution.

Le GPS va donner sa position selon un référentiel. Cette position peut parfois se faire directement sur une couche cartographique. Il permet à coup sûr de se positionner. Il constitue un élément de sécurité appréciable en milieu ouvert, naturel… En revanche, il ne dispense pas de savoir lire sa carte afin de faire les meilleurs choix d’itinéraires pour sa navigation. Comme les autres outils, il est déconseillé de commencer la pratique avec ce type d’outil. Il est possible d’utiliser néanmoins une carte numérique en désactivant le positionnement.

# L’ORIENTATION HANDISPORT

En fonction des handicaps, des adaptations sont possibles tant dans les formes de pratique, dans les zones d’évolution ou encore dans les outils utilisés. Loin d’être exhaustifs nous vous proposons quelques éclairages afin que vous vous lanciez dans cette belle aventure ou que vous élargissiez vos modes de pratique.

## Les déficients auditifs

Peu d’adaptations spécifiques sont nécessaires pour ce public. La compréhension des consignes de pratique doit être vérifiée scrupuleusement par

- Réitération par les sportifs ;
- Essai des sportifs dans un milieu à vue (l’encadrant garde dans son champ de vision l’ensemble des participants).

Une attention toute particulière doit être apportée sur la maitrise des lignes d’arrêt en milieu ouvert (Ne pas franchir la rivière, la route, une limite de végétation…).

Pour favoriser l’autonomie, il est intéressant d’être doté d’un téléphone et d’avoir acquis la compétence à envoyer sa position GPS par message au responsable en cas de besoin d’assistance. Pensez à noter ce numéro sur le support d’orientation.

Pour rappel le numéro 114 est le numéro de secours pour ce public, il fonctionne par SMS.

Pour ce public la discipline est pratiquée en compétition au niveau international. Elle figure au programme des Deaflympics.

## Les sportifs pratiquant assis ou debout avec des limitations physiques

La possession et la maitrise de matériels de randonnée favorisera l’autonomie et la variété des terrains de pratique.

L’utilisation de matériel de transport en randonnée peut permettre d’envisager la pratique même pour les pratiquants les moins autonomes dans leurs déplacements.

La technicité des parcours peut s’obtenir avec de la finesse de positionnement des points de passage et ne se fait pas uniquement sur un critère physique.

L’orientation de précision est une modalité de pratique intéressante. Elle consiste en la réalisation d’un parcours de points d’observation (un peu comme un parcours de golf). Du point d’observation, le sportif doit valider la balise qui correspond précisément à celle dessinée sur sa carte parmi un nid de balises installées avec densité sur le terrain (exemple de définition : arbre isolé au cap 125° du point d’observation à une distance de 50m). Le facteur de performance est uniquement la précision, le chronomètre est là uniquement pour limiter le temps total de pratique.

## Les déficients visuels

La pratique est possible avec la constitution de plans en relief. Le plus souvent ceux-ci sont fait à la main. Certains outils d'audioguidages géo référencés pourront aider à débuter dans la pratique.

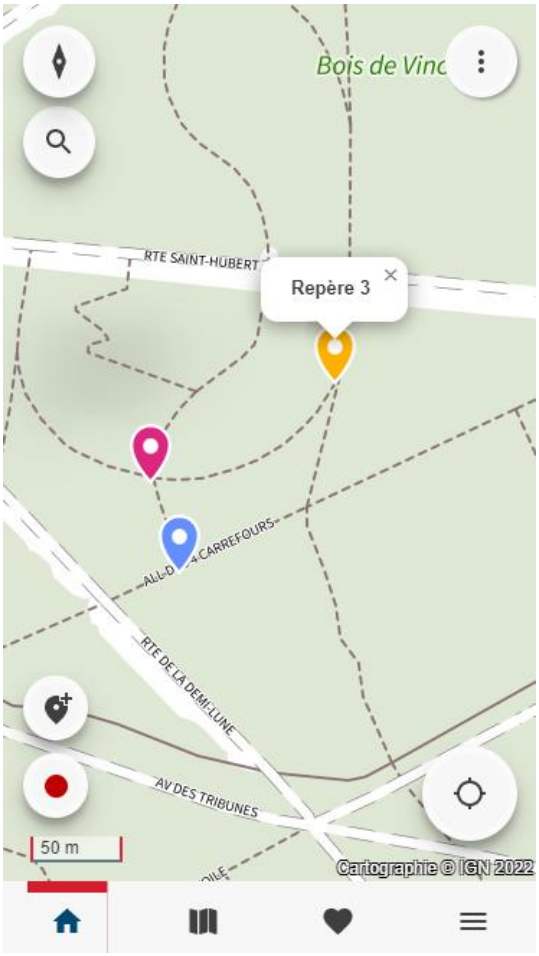
Exemples de réalisations :

- Dans de la mousse dure, cartons avec cheminements en creux.
- Traçage des cheminements avec une colle durcissante.
- Eléments de départ, balises avec des matières différentes.
- Balises sonores sur le terrain.
- Suivi de road-book audio ou braille.

Dans tous les cas la progressivité doit être scrupuleusement respectée dans l'ouverture du milieu et se faire sous surveillance. Il est conseillé que le sportif soit accompagné individuellement, même si c'est lui qui pratique en autonomie.

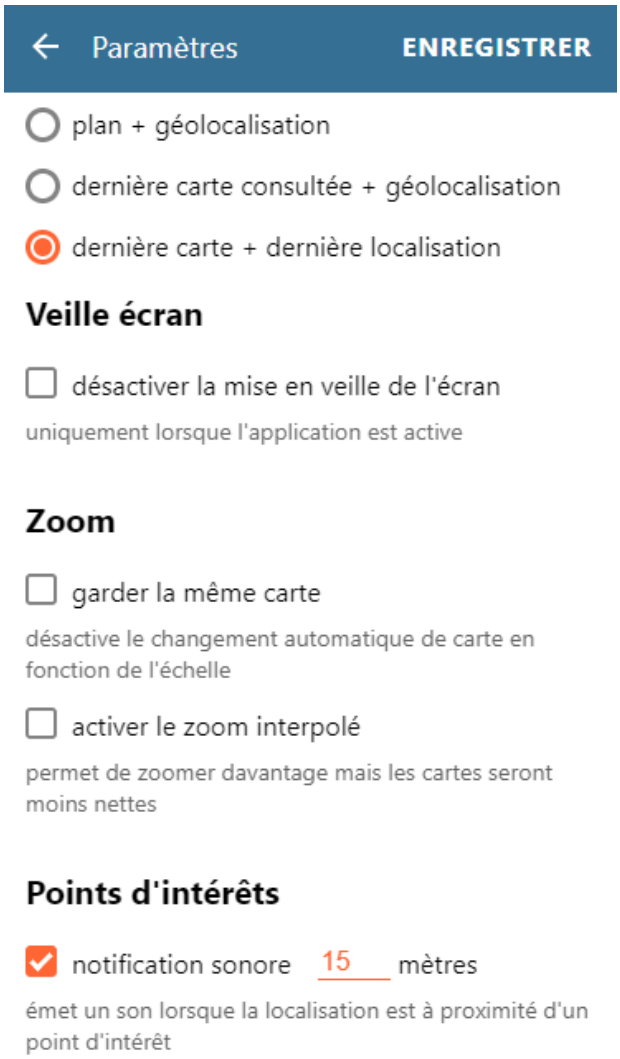
## Focus sur l’application Multicarto:

L'application permet de placer des points d'intérêts (répères, waypoints...) sur une carte.




=> Il est possible de jouer un son lorsque l'on passe à proximité d'un point d'intérêt (lorsque l'on se trouve en mode "géolocalisation").

=> Pour cela, cocher la fonctionnalité "Notification sonore" dans les paramètres de l'application.



Cinq sons différents sont proposés (un son correspondant à une couleur).

On peut imaginer un animateur voyant plaçant à l'avance les points sur le smartphone du sportif, correspondant à une situation (tourner à droite...).

Il serait également possible au sportif ayant encore une certaine vision de placer les points avant de partir, puis de se guider à l'oreille à partir de ces indices sonores.

L'application propose des cartes et des fonctionnalités payantes, mais la consultation de la carte IGN multi-échelle, le placement de points d'intérêts et les notifications sonores sont gratuits. L'application permet également d'enregistrer des parcours (cinq parcours en mode gratuit).

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Infos et actus Handisport

Sur le web :

www.handisport.org/sports-de-nature

www.handisport.org/les-29-sports/randonnee

www.handisport.org/high-five-ca-bouge-dans-les-sports-de-nature

www.facebook.com/Highfive.handisport

## Formation

La commission randonnée propose la formation de moniteur randonnée handisport qui se fait après un accompagnateur randonnée ou FTT et une expérience préalable d’encadrement.

Savoir lire une carte IGN :
www.trekmag.com/conseil-la-carte-ign-les-nuls-les-18-points-cles-savoir-lire-carte

Savoir lire une carte de CO :
www.poitiersco.org/decouvrir-la-co/lire-une-carte-de-co

## Publications

Cahiers des experts - Le guidage :
https://extranet.handisport.org/documents/viewDocument/270

Retour d'expérience / Randonnée, Dominique Pettelot : Encadrer un public en situation de handicap moteur :
https://extranet.handisport.org/documents/viewDocument/2609

Favoriser l'autonomie des déficients visuels en randonnée : CDH du Finistère, Jauffrey TAMARII cd29jauffrey@gmail.com

## Jeu d'orientation en ligne

O'Game : https://game.o-club.net

## Applications smartphone

- Openrunner
- Iphigenie
- Sitytrail
- View ranger
- Multi-carto

## Sur ordinateur

- Géoportail : www.geoportail.gouv.fr
- Open runner www.openrunner.com
- Googlemap www.google.fr/maps

# CONTACT

**Emmanuel BUCHOUD**

**Référent national Sports de Nature**

07 60 94 64 38

e.buchoud@handisport.org