



Course d'orientation – trouver les balises avec une carte

EN UN COUP D'ŒIL



Lieu

Dehors dans un bois ou un parc de taille raisonnable, aux limites claires



Idée clé

Lire et orienter une carte, trouver des balises en équipe – sans perdre de vue le bon chemin



Préparation

Matériel 15 min · Préparation 60 min



120 minutes



équipes de 2 ou 3



12 à 16 ans



carte au 1:10 000 ou 1:25 000



Matériel

- ☐ des copies de la carte du terrain avec les balises indiquées (une par équipe)
- ☐ 8 à 12 balises avec des codes en lettres ou en chiffres
- ☐ des boussoles et des cartons de contrôle
- ☐ un sifflet par équipe
- ☐ une montre et une liste des heures de départ



Déroulement

0–20'

Comprendre la carte – Expliquer la légende, l'échelle et les courbes de niveau. Orienter la carte : la tourner pour qu'elle corresponde au terrain.

20–30'

Sécurité – Montrer les limites du terrain, fixer l'heure de retour, convenir d'un signal d'urgence.

30–90'

Course – Les équipes partent en décalé et cherchent les balises dans l'ordre qu'elles veulent. Noter les codes sur le carton.

90–105'

Bilan – Vérifier les codes et retracer les itinéraires sur la carte : où vous êtes-vous trompés, qu'est-ce qui a aidé ?

105–120'

Temps spirituel – Hébreux 12,1-2 : « Courons avec persévérance... en ayant les regards fixés sur Jésus. » Celui qui garde le but en vue trouve le chemin.



Course d'orientation – trouver les balises avec une carte



Comment ça marche – expliqué simplement

- 1 Orienter la carte – avec la boussole ou grâce à des repères comme les chemins et les ruisseaux.
- 2 Se situer : où sommes-nous exactement sur la carte ?
- 3 Planifier l'itinéraire : mieux vaut un détour sûr par les chemins que couper à travers un terrain inconnu.
- 4 En route, faire avancer son pouce sur la carte (« règle du pouce »).
- 5 À la balise, noter le code et seulement ensuite viser la suivante.

 **Exemple :** « Si vous ne savez plus où vous êtes : arrêtez-vous, orientez la carte, cherchez des repères. La panique n'aide jamais – s'arrêter, si. »



Sécurité

- Délimiter le terrain par des lignes claires (routes, ruisseaux, lisières) ; on ne traverse pas les routes.
- Les équipes restent groupées ; heure de retour fixe ; signal d'urgence : trois coups de sifflet.
- Chaque équipe a un numéro d'urgence ; après la course, vérifier la présence de tiques.



Variantes

- Course au score : chaque balise rapporte des points – en récolter le plus possible en 45 minutes.
- Course d'orientation de nuit à la lampe frontale pour les groupes expérimentés.



À méditer

Vers où cours-tu dans ta vie – et sur quoi t'orientes-tu ?