

La course d'orientation

Pendant la semaine projet nous avons participé à une course d'orientation qui a eu lieu le jeudi 11 avril 2013, dans la forêt d'Ahuy.

Les professeurs qui nous ont accompagnés étaient : Mme Zerdouk, M. Lapalus, Mme Lamboley, M. Rémy, M. Jeanguyot, M. Enault, M. Schummer, Mme Dimitrova. Tous ne sont pas des professeurs d'EPS.



L'activité a duré toute la journée, c'est-à-dire de 8h30 jusqu'à 17h00. Nous étions deux classes : les 6°1 et 6°5. Nous devons emporter notre pique-nique.

Quand nous sommes arrivés au collège, notre professeur M. Enault nous a rassemblés et nous sommes partis en bus. Arrivés à Ahuy, nous sommes allés dans la forêt. Sur place, au point de départ de la course, les professeurs nous ont demandé de nous mettre en groupes de 13 puis ils nous ont donné des cartes pour nous repérer. Ils nous ont expliqué les règles de sécurité. Puis nous sommes partis visiter la forêt pour apprendre à la connaître, à s'y repérer afin de préparer la course de l'après-midi.

A la fin de cette promenade, tous les groupes se sont retrouvés près des vestiaires sur un terrain de football. Nous avons fait un petit jeu qui consistait à cacher des plots pour les faire retrouver par

d'autres camarades. Puis nous avons déjeuné avec le pique-nique que nous devons préparer nous mêmes.

Après le déjeuner, nous avons commencé la vraie course d'orientation. Les professeurs nous ont mis en groupes de 3 ou 4 personnes et chaque groupe devait trouver des balises indiquées sur les cartes qui nous avaient été données. Ensuite nous avons commencé les recherches dans toute la forêt dans les limites du périmètre de sécurité. Quand toutes les équipes ont eu terminé, les professeurs ont fait le point sur cette journée qui se déroula malheureusement sous la pluie.

La journée était plutôt bien même si le beau temps n'était pas au rendez-vous mais c'est dommage que certains groupes se soient perdus : heureusement on les a retrouvés.

*De Nathalie Dupont
Et de Clarisse Labeille*

En EPS, les activités proposées se classent en grands groupes. Parmi ces groupes, il y a :

- activités de pleine nature (canoë kayak, **course d'orientation**, escalade)

Grâce à cette activité les élèves apprennent à :

- adapter un déplacement : choisir un itinéraire dans un milieu naturel, s'engager en sécurité et dans le respect de l'environnement (escalade, **course d'orientation**)

Ils montrent aussi qu'ils sont capables de se préparer, se préserver et récupérer d'un effort. Ils apprennent à identifier les facteurs de risques, à s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie, à maîtriser leurs émotions et à apprécier les effets de l'activité physique sur leur corps.

(Source : programmes d'EPS collège)