Course d'orientation, parcours en milieu inhabituel en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 Difficulté ★★☆ ⏱ 30 min Objectif : Course d'orientation : parcours en milieu inhabituel

Éco-encre (N&B)

Prénom : .....

Date : .....

Compétence visée (programme) : Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels ; connaître et respecter les règles de sécurité ; identifier la personne à alerter en cas de problème

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : en course d'orientation, tu utilises une carte pour trouver des balises et revenir au point de départ.
- Avant de partir, observe la carte, mémorise les consignes de sécurité et choisis un itinéraire adapté.
- Avance avec calme, vérifie souvent où tu es et alerte immédiatement l'adulte référent si un problème survient.

La leçon

Entrer dans un lieu que tu connais peu

La course d'orientation est une activité où tu dois rejoindre plusieurs endroits grâce à une carte. Tu te déplaces dans un environnement que tu ne connais pas bien : une partie de l'école, un parc, un bois autorisé, une base de loisirs ou un autre espace préparé par l'enseignant. Cet environnement est appelé un milieu inhabituel, car tu n'y connais pas forcément les chemins, les repères et les limites. Ton défi n'est pas de courir le plus vite possible dès le départ. Tu dois surtout observer, réfléchir, faire des choix et agir en sécurité. Une course d'orientation réussie est un parcours où tu trouves les balises demandées, respectes les règles et reviens au point de départ avec assez d'énergie. Nova prépare ton entrée en 6e : elle te conseille de devenir un explorateur attentif, pas un aventurier imprudent. Avant tout déplacement, écoute les consignes données pour le lieu. Elles indiquent les zones où tu peux aller, celles qui sont interdites, les limites du terrain, le signal de regroupement et la personne à prévenir en cas de souci. Ces informations sont aussi importantes que la carte.

Les mots utiles pour lire le parcours

- La carte est un dessin vu de dessus qui représente le terrain. Elle ne montre pas tous les détails : elle garde surtout les repères utiles pour se déplacer.
- Le point de départ est l'endroit où commence le parcours. Tu dois savoir le reconnaître sur le terrain et sur la carte.
- La balise est un repère installé ou désigné à trouver. Elle peut être placée près d'un arbre, d'un panneau, d'un croisement ou d'un autre élément visible.
- Le poste est l'emplacement précis d'une balise. Sur la carte, il est souvent repéré par un symbole ou un numéro.

- L’itinéraire est le chemin choisi entre deux lieux. Il peut suivre une allée, contourner un espace ou utiliser plusieurs repères.
- Le point d’attaque est un repère facile à reconnaître, situé juste avant la balise. Il t’aide à chercher au bon endroit.
- La légende explique les signes utilisés sur la carte. Lis-la avec soin : un trait, une couleur ou un dessin peuvent avoir une signification précise.
- La limite du terrain indique jusqu’où tu as le droit d’aller. Ne la franchis jamais, même si tu penses gagner du temps.

Relie la carte au terrain

Sur la carte	Dans le lieu réel	Ce que tu fais
Un trait qui représente une allée	Un chemin ou un passage	Suis l’allée en regardant les croisements.
Un carré ou un dessin de bâtiment	Une construction visible	Utilise ses angles, ses portes ou ses côtés comme repères.
Un symbole d’arbre isolé	Un arbre qui se distingue des autres	Observe sa position par rapport au chemin voisin.
Un croisement de chemins	Deux ou plusieurs passages qui se rencontrent	Arrête-toi un instant et vérifie la direction à prendre.
Le symbole du départ	Le lieu de rassemblement	Repère-le avant de partir pour pouvoir y revenir.

Prépare ton déplacement avant de partir

Ne pars pas en regardant seulement la première balise. Prends quelques instants pour préparer ton action. D’abord, retrouve le point où tu te trouves sur la carte : c’est souvent le départ. Ensuite, cherche le poste demandé et observe ce qui l’entoure. Est-il près d’une allée, d’un angle de bâtiment, d’un arbre isolé ou d’un croisement ? Puis, oriente la carte. Cela signifie que tu tournes la carte pour que les éléments dessinés correspondent à ceux que tu vois autour de toi. Si l’allée part vers ta droite dans la réalité, elle doit aussi partir vers la droite sur ta carte. Cette habitude évite de confondre droite et gauche. Choisis ensuite un itinéraire simple. Un trajet direct à travers une zone difficile n’est pas toujours le meilleur choix. Par exemple, pour atteindre une balise située derrière un bâtiment, tu peux décider de suivre l’allée jusqu’à l’angle du bâtiment, puis de tourner. Ce trajet comporte des repères visibles : l’entrée de l’allée, l’angle, puis la balise. Tu peux aussi découper ton déplacement en petites étapes : « Je vais jusqu’au croisement ; je prends l’allée de gauche ; je m’arrête près du grand panneau ; je cherche la balise. » À chaque étape, compare ce que tu vois avec la carte. Si un détail ne correspond pas, ralentis et vérifie. Ne continue pas au hasard.

La méthode NOVA pour trouver une balise

> N : Nomme le poste à trouver et le repère voisin. O : Oriente ta carte pour la faire correspondre au terrain. V : Vérifie ton itinéraire en choisissant des repères faciles à voir. A : Arrête-toi si tu hésites, relis la carte et alerte l’adulte référent si tu as un problème. Nova te confie un secret : s’arrêter quelques secondes pour vérifier sa position fait souvent gagner du temps.

Reste en sécurité du départ au retour

- Écoute les consignes avant le départ et demande une explication si un mot ou une limite n’est pas clair.
- Reste toujours dans la zone autorisée. Ne franchis ni barrière, ni ruban, ni panneau d’interdiction.
- Respecte le mode de déplacement demandé. Si l’adulte demande de marcher dans une zone, marche dans cette zone.
- Regarde devant toi lorsque tu avances. Ne cours pas les yeux fixés sur la carte.
- Tiens compte des autres personnes : ne pousse pas, ne bouscule pas et laisse de l’espace dans les passages étroits.

- Ne te sépare pas de ton groupe si la consigne prévoit un déplacement à plusieurs.
- Si tu es perdu, si tu es blessé, si un camarade a besoin d'aide ou si tu observes un danger, arrête-toi dans un endroit sûr et alerte la personne désignée avant le départ.
- Ne quitte jamais seul la zone de parcours pour rentrer ou chercher un adulte. Applique le protocole expliqué par l'enseignant.
- Garde assez d'énergie pour le retour. Même après avoir trouvé la dernière balise, tu dois encore rejoindre le point de départ.

Choisir un itinéraire qui te convient

Deux itinéraires peuvent mener à la même balise, mais ils ne demandent pas les mêmes efforts. Un chemin qui semble plus court sur la carte peut être plus compliqué s'il comporte peu de repères ou s'il traverse une zone où tu risques de te tromper. Un itinéraire un peu plus long, mais qui suit une grande allée et passe par un croisement visible, peut être plus sûr. Pour choisir, pose-toi trois questions : « Quels repères vais-je voir ? », « Est-ce que je comprends chaque changement de direction ? » et « Est-ce que je peux revenir si je me trompe ? » Par exemple, une balise est indiquée près d'un arbre isolé. Tu peux aller tout droit à travers l'herbe, mais tu risques de chercher parmi plusieurs arbres. Tu peux aussi suivre l'allée jusqu'au banc, tourner à l'angle du bâtiment, puis repérer l'arbre isolé. Le second trajet demande peut-être davantage de pas, mais il est plus facile à contrôler. Gérer son effort, c'est aussi choisir une vitesse adaptée. Accélère seulement lorsque tu sais où tu vas et que le terrain le permet. Ralentis près d'un croisement, d'un changement de direction ou d'une balise difficile à localiser. Respire calmement, garde la carte accessible et pense à ton retour.

Quand tu ne retrouves pas ce que tu cherches

Ne cherche pas longtemps au hasard. Reviens au dernier repère dont tu es certain : un croisement, une allée, un angle de bâtiment ou un panneau. Oriente à nouveau ta carte et reprends ton itinéraire étape par étape. Si tu ne peux pas retrouver ta position, reste dans une zone autorisée et alerte l'adulte référent. Une balise n'est jamais plus importante que ta sécurité.

Finir le parcours avec sérieux

Lorsque tu trouves une balise, réalise l'action demandée : observe son code, coche-la sur ton carton ou mémorise son emplacement selon la consigne. Puis prépare tout de suite le trajet vers la balise suivante. Ne copie pas simplement le chemin d'un autre groupe : tu dois apprendre à lire ta propre carte. Si vous êtes plusieurs, échangez calmement : l'un peut vérifier la légende, un autre peut repérer l'allée, puis vous décidez ensemble. Chacun doit comprendre le choix effectué. À la fin, retourne au point de départ par un itinéraire que tu connais ou que tu peux suivre sur la carte. Signale ton retour à l'adulte, même si tu n'as pas trouvé toutes les balises. Tu pourras expliquer ce qui t'a aidé, ce qui t'a fait hésiter et la règle de sécurité que tu as respectée. Nova est fière de toi quand tu oses dire : « Je me suis arrêté pour vérifier. » C'est le comportement d'un élève responsable qui sait se déplacer dans un milieu inhabituel.

Exemples résolus

Trouver une balise près d'un bâtiment

Énoncé. Sur la carte, la balise A est placée près de l'angle d'un bâtiment. Tu es au départ, à côté d'une allée qui mène au bâtiment.

1. Repère le départ, l'allée et le bâtiment sur la carte.
2. Tourne la carte pour que l'allée dessinée corresponde à l'allée réelle.
3. Suis l'allée jusqu'au bâtiment en regardant devant toi.
4. Arrête-toi à l'angle indiqué sur la carte.
5. Cherche la balise autour de cet angle sans dépasser la zone autorisée.

Résultat : Tu utilises l'allée puis l'angle du bâtiment comme repères pour atteindre la balise A.

Réagir quand le terrain ne correspond pas à la carte

Énoncé. Tu pensais arriver à un croisement, mais tu vois seulement une allée qui continue. Tu n'es plus certain de ta position.

1. Arrête-toi dans un endroit sûr.
2. Ne choisis pas une direction au hasard.
3. Reviens au dernier repère dont tu es certain.
4. Oriente de nouveau la carte et relis les étapes de ton itinéraire.
5. Si tu ne retrouves toujours pas ta position, alerte l'adulte référent.

Résultat : Tu évites de t'éloigner davantage et tu appliques les règles de sécurité.

Choisir entre deux trajets

Énoncé. Pour aller du départ à la balise B, un trajet traverse une zone avec peu de repères. Un autre suit une allée, passe par un banc puis arrive près de la balise.

1. Compare les repères disponibles sur chaque trajet.
2. Constates que le premier trajet est difficile à vérifier.
3. Choisis le trajet qui suit l'allée et passe par le banc.
4. Avance jusqu'au banc, puis cherche la balise en comparant la carte et le terrain.

Résultat : Le trajet avec des repères visibles est le choix le plus facile à contrôler.

Mes exercices

1 Les mots du parcours ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Carte .....

2. Balise .....

3. Itinéraire .....

4. Légende .....

2 Des choix prudents ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux franchir une limite interdite si je pense que la balise est proche. .....

2. Si je ne sais plus où je suis, je peux revenir au dernier repère certain. .....

3. Je dois connaître la personne à alerter avant de commencer le parcours. .....

4. Je dois garder de l'énergie pour revenir au départ. .....

3 La bonne préparation ★☆☆

Remets les actions dans l'ordre en les numérotant de 1 à 4.

1. Suivre l'itinéraire choisi. .....

2. Repérer le poste demandé sur la carte. .....

3. Orienter la carte par rapport au terrain. .....

4. Identifier le point où tu te trouves. .....

4 Construis un mini-parcours ★★☆

Dessine dans le cadre un départ, une allée, un bâtiment, un arbre isolé et une balise. Trace ensuite un itinéraire du départ à la balise en passant par l'allée puis par l'angle du bâtiment.

1. Représente le parcours demandé et ajoute une petite légende. .....

5 Le trajet le plus contrôlable ★★☆

Choisis l'itinéraire le plus sûr et justifie ton choix.

Pour aller à une balise, le trajet A traverse une zone sans repère visible. Le trajet B suit une allée, passe par un croisement puis arrive près d'un panneau.

.....

.....

.....

6 Réagis correctement ★★☆

Choisis la meilleure réaction dans chaque situation.

1. Tu ne reconnais plus l'allée indiquée sur ta carte. Que fais-tu ? A. Tu cours au hasard. B. Tu reviens au dernier repère certain. C. Tu quittes seul la zone. .....
2. Un camarade te dit de passer dans une zone interdite pour aller plus vite. Que fais-tu ? A. Tu le suis. B. Tu respectes la limite et tu continues par une zone autorisée. C. Tu caches la carte. .....
3. Tu as un problème et tu ne peux pas poursuivre. Que fais-tu ? A. Tu alertes l'adulte référent. B. Tu pars seul. C. Tu continues sans prévenir. .....

7 Utilise les repères ★★★

Lis la description et écris un itinéraire précis en utilisant les repères dans l'ordre.

Tu pars du point de départ. La balise C se trouve après un croisement, près d'un arbre isolé. Une allée relie le départ au croisement.

.....

.....

.....

Après avoir trouvé la balise C, tu dois revenir au départ.

.....

.....

.....

8 Prépare ta mission ★★★

Rédige tes décisions pour réussir le parcours en sécurité.

Avant de partir dans un parc que tu connais peu, indique deux actions de préparation, deux règles de sécurité et une action à faire si tu ne retrouves plus ta position.

Évaluation

Lis chaque situation, puis réponds avec précision. Justifie lorsque cela est demandé. **Barème : 20 points**

1. Explique ce qu'est une balise en course d'orientation. ..... / 3
2. Cite deux éléments que tu dois repérer sur la carte avant de partir. ..... / 3
3. Tu arrives à un croisement. Quelle action fais-tu avant de choisir une direction ? ..... / 3
4. Justifie le choix de l'itinéraire : le trajet A est plus direct mais sans repère ; le trajet B suit une allée et passe par un panneau. ..... / 4
5. Indique ce que tu fais si tu ne sais plus où tu es. ..... / 4
6. Explique pourquoi tu dois garder de l'énergie à la fin du parcours. ..... / 3

Les astuces de Nova

Carte tournée, chemin compris
Nova dit : tourne ta carte comme le terrain. Si les allées et les bâtiments sont placés comme devant toi, tes choix deviennent plus simples.

Un repère après l'autre
Nova ne cherche pas toute la route d'un seul coup. Elle vise un croisement, puis un banc, puis un arbre : une petite étape claire à la fois.

Le retour fait partie du défi
Nova garde toujours un peu d'énergie et sait où se trouve le départ. Une mission est terminée seulement quand tu es revenu en sécurité.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches d'EPS CM2** · /eps/
- **Jeux et sports collectifs en CM2** · /eps/champ4-affrontement/jeux-collectifs-cm2/
- **La démarche de résolution de problèmes en CM2** · /mathematiques/resolution-problemes/problemes-maths-cm2/