



**OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS
SALON DE PROVENCE**



FUTURO SUD
SPORT ANIMATION TOURISME



**SALON
DE PROVENCE**

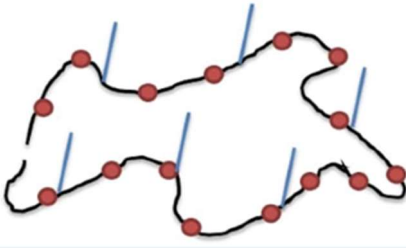


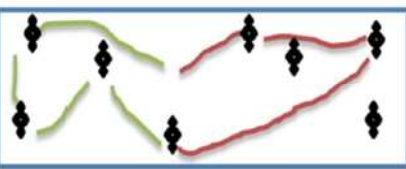


VARIANTES POUR CHAQUE SEANCE :

Pour chaque indices, donner aux enfants des défis : faire 5 pompes ou bien 5 squats ou encore faire des burpees.. A vous de trouver !

Les enfants peuvent se déplacer : à pied joint, à cloche pieds, en comptant les pas en pied, ...

	Description	Illustration
Séance 1	<p>Course d'orientation en étoile : L'avantage c'est que toutes les équipes doivent revenir voir au point de départ avant de changer de balise (1 balise à aller chercher à la fois).</p>	
Séance 2	<p>Course d'Orientation marguerite : Chaque équipe va chercher plusieurs balises et revient au point de départ avant de repartir sur un autre parcours avec plusieurs balises.</p>	
Séance 3	<p>Course d'Orientation je pose, tu trouves : Une équipe pose des balises et les indiquent sur une carte. Ensuite cette équipe va chercher les balises de l'autre équipe.</p>	
Séance 4	<p>Course d'Orientation carte mère : Recopier l'emplacement des balises sur son plan (vierge) à partir du même plan mais déjà complété.</p>	
Séance 5	<p>Course d'Orientation mémoire : Donner l'emplacement de la balise à chercher pendant un temps court et donner un plan vierge pour aller chercher la balise mémorisée.</p>	

	Description	Illustration
Séance 6	<p>Course d'Orientation jalon : Mettre de la rubalise un peu partout qui forme un chemin. Je dois suivre la rubalise tout en récupérant des balises. La rubalise suivante est toujours visible à partir de la rubalise précédente (20-30m).</p>	
Séance 7	<p>Course d'Orientation balises pondérées : Les balises ont une valeur (plus les balises sont loin plus elles valent de point), donner un temps limite pour récolter le plus de balises. On insère des notions de stratégies.</p>	
Séance 8	<p>Course au score : Dans un temps imparti, ramener le plus de balises. Il faut que dans le temps imparti il soit impossible de récupérer toutes les balises.</p>	
Séance 9	<p>Course d'Orientation balise pièges : Mettre des balises non marquées sur la carte à proximité des vraies.</p>	
Séance 10	<p>Course d'Orientation à plusieurs parcours : Les balises ne sont pas numérotées, on dessine un parcours différent pour chaque équipe. La balise 3 pour les rouges peut être la balise 4 pour les verts (même balise).</p>	
Séance 11	<p>Course d'Orientation classique : Trouver toutes les balises le plus vite possible (pas d'ordre imposé). On a à disposition la carte avec les balises repérées.</p>	