

Formation continue

Course orientation

Échauffement :

Par équipe de 3-4 estafette. L'objectif chacun son tour aller voir la grille avec les dessins en lien avec la CO et reproduire le dessin dans la grille vide.

Deux variantes de CO ont été proposées :

1) Version normale avec le matériel « informatique »



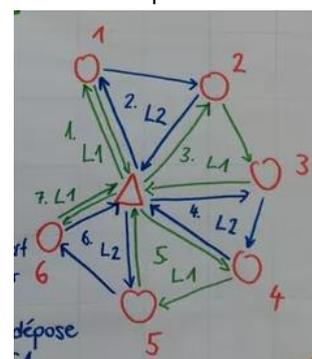
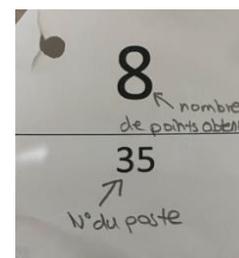
2) Version avec des lots de « ticket » en papier à déchirer. Plus on arrive avant les autres au poste plus il y a de point sur notre ticket. On peut aussi mettre les points en fonction de la difficulté et de l'éloignement des postes.

Différent type de CO :

→ En étoile

→ Postes à faire les uns après les autres comme d'habitude.

→ En étoile, mais cette fois chaque groupe de deux à un objet à aller placer (p.exemple : bonnet, gants...) L'élève A va placer l'objet à l'endroit déterminé et revient. L'élève B part et va retrouver cet objet qu'il va directement placer au point suivant avant de revenir et ainsi de suite.



Toutes les idées et les documents se trouvent sur :

https://padlet.com/annina_battaglia/sportkongress-2023-orientierungslauf-ukl5oac30gfe9ra3

