

2.3 CO labyrinthe

Buts

- Améliorer le maniement de la carte, le positionnement du pouce sur la carte, la quittance de poste et la direction de départ du poste.
- Accélérer la saisie de l'image et les détails de la carte
- Améliorer la qualité et la vitesse des prises de décision.
- Améliorer la mémorisation de la carte (image de la carte, zone de poste et emplacement de poste)

Déroulement

L'exercice consiste en une CO « normale » à travers un labyrinthe. Les coureurs font autant de parcours qu'ils en ont envie. L'accent lors de la première partie de l'exercice est mis sur la bonne manutention de la carte. Lors de la deuxième partie de l'exercice la rapidité est entraînée : chronométrage et comparaison de temps (intermédiaires) entre coureurs de même force.

Les lignes dessinées sur la carte sont construites comme labyrinthe dans la salle de gym. Dans l'exemple suivant, la base est faite avec les lignes du terrain de volley. Cet exemple permet une orientation facile. Le marquage peut être fait à l'aide de balisages posés par terre et maintenus en place avec un objet lourd. La difficulté peut être augmentée si le labyrinthe est construit avec divers engins qui réduisent la vue.

Un réseau de postes (avec unités SI ou pinces) est posé.

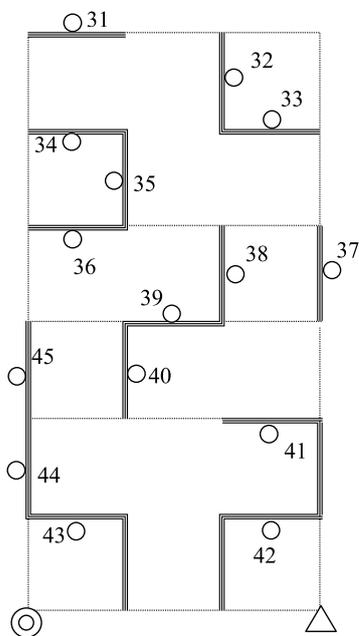
Les participants sont avertis qu'ils n'osent pas franchir les murs même si ceux-ci ne sont que des balisages posés par terre ! Les buts de l'exercice sont à communiquer de façon explicite, par exemple qu'il faut consciemment garder sa position avec le pouce sur la carte ou qu'il faut connaître la direction de départ avant de quitter chaque poste (pour les plus avancés). Un but suffit, mais celui-ci doit être poursuivi consciemment !



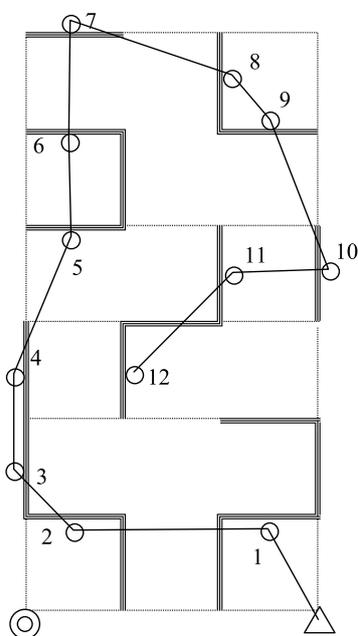
Modèles

Les modèles de réseau de postes, de parcours et de quittances se trouvent à la fin de ce fichier.

Réseau de postes



Exemple de parcours



Matériel

- Les engins suivants sont pratiques pour construire un labyrinthe :
 - Barres, éventuellement avec des matelas pour empêcher de regarder à travers
 - gros matelas (de saut) debout
 - filets (de volleyball) sur supports de saut en hauteur
 - matelas fins attachés ensemble
 - éléments de bancs suédois ou bancs suédois entiers, bancs
 - banderoles de balisage
- Cartes : cartes mères ou copies en nombre suffisant
- Système SI : unités de poste, effacer, contrôler, départ et arrivée ; station de lecture avec imprimante thermo-transfert.
Des postes avec pinces et un chronomètre peuvent être utilisés comme alternative au système SI.
- Des cartes avec labyrinthe sans postes comme réserve ou pour aider les organisateurs à installer les engins.

Préparation

- Cartes sur base du terrain de volley : cartes mères avec réseau de postes et 10 parcours différents y compris cases de contrôle téléchargées depuis internet et imprimées en nombre suffisant.

- Cartes « organisateurs » sans postes mais avec engins à monter ou balisages. La répartition des zones à construire pour les différents groupes aidant au montage est faite avec ces cartes.

Variantes

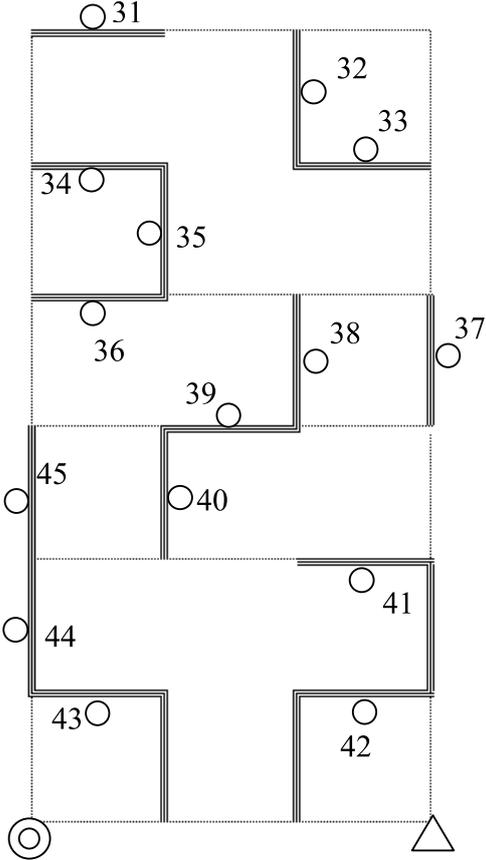
- Adapter le niveau
La difficulté peut être influencée par le parcours et par la disponibilité de la carte :
 - Simple : la carte est toujours tenue en main
 - Moyen : la carte repliée sur elle-même est tenue en main
 - Difficile : le parcours est mémorisé
- Départ hors de la salle de gym
La difficulté lors d'une course chronométrée peut être augmentée si le départ est déplacé hors de la salle de gym. La carte peut être remise par exemple dans la salle des engins, puis il faut courir au point de départ dans la salle. Attention aux collisions à l'entrée/sortie de la salle !

- CO duel
Deux coureurs de même force partent en même temps et font le parcours en sens opposé.
- CO en salle « pompe à essence »
La carte de chaque parcours est posée par terre au centre ou au bord de la salle. Les coureurs reviennent vers les cartes pour mémoriser les emplacements des postes suivants. En suspendant les cartes à une ficelle, la difficulté est augmentée car les participants doivent orienter la carte à chaque passage.
- CO en salle avec croquis
Les participants dessinent eux-mêmes un croquis de la salle après avoir monté les engins et posé les postes. Ils tracent ensuite un parcours qu'ils échangent entre eux.

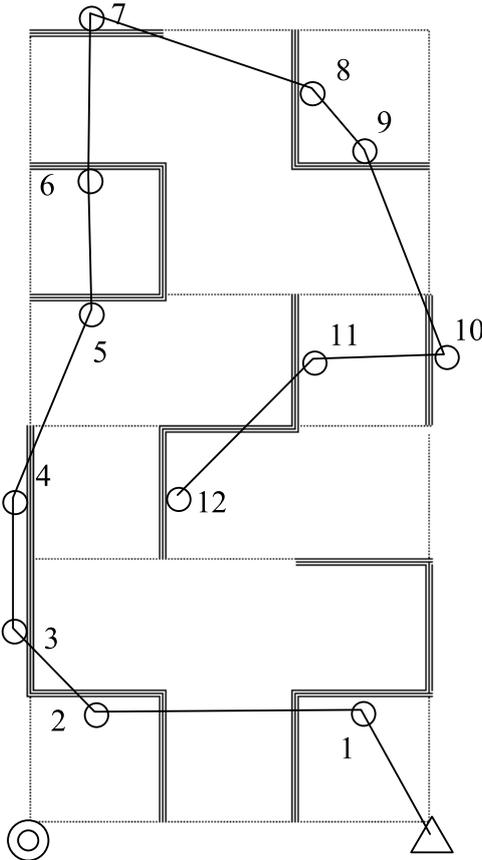
Remarques

Chacun peut bien entendu créer ses propres labyrinthes et parcours. On peut télécharger des cartes vierges avec seulement le terrain de volleyball ou avec toute la salle sans engins sous www.swiss-orientteering.ch > Formation > Matériel de formation CO > CO en salle.

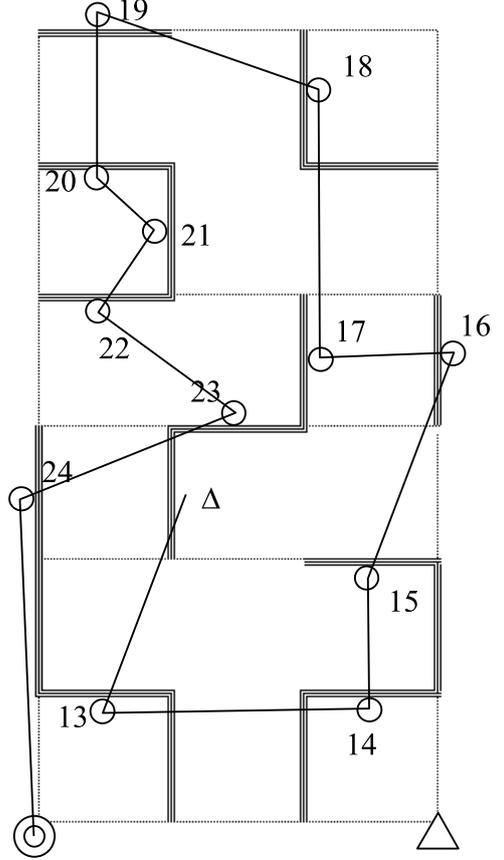
Labyrinthe **BASE**



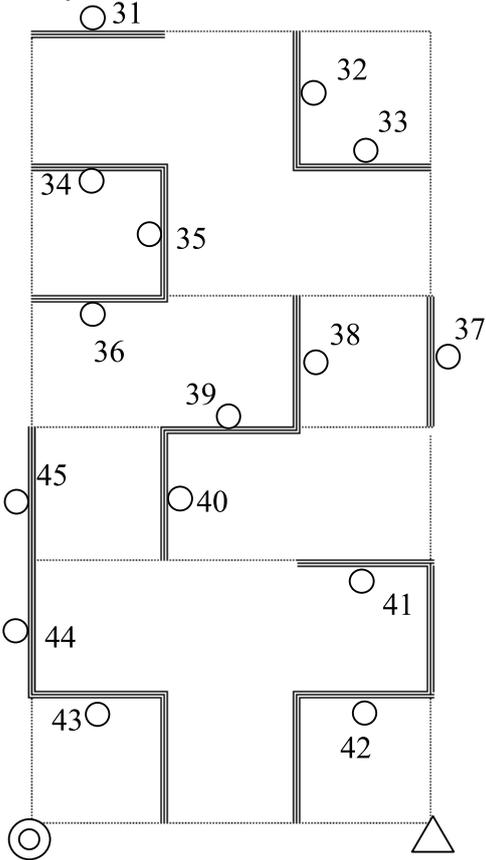
Labyrinthe **parcours 1A**



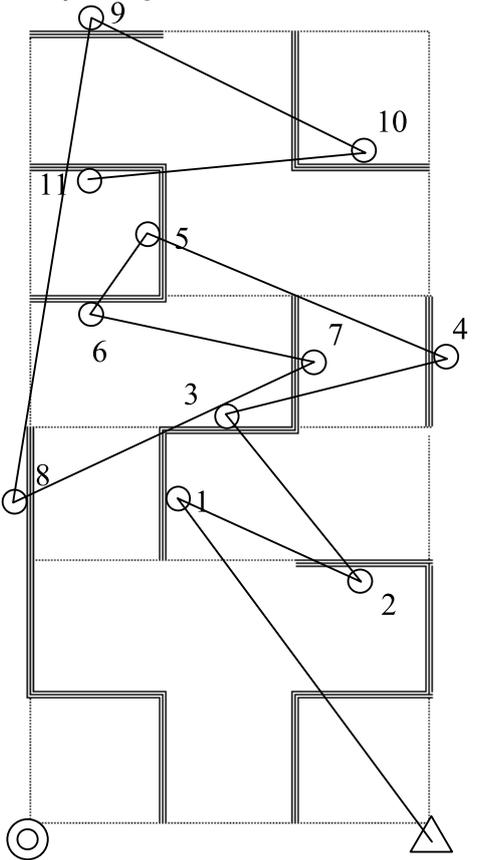
Labyrinthe **parcours 1B**



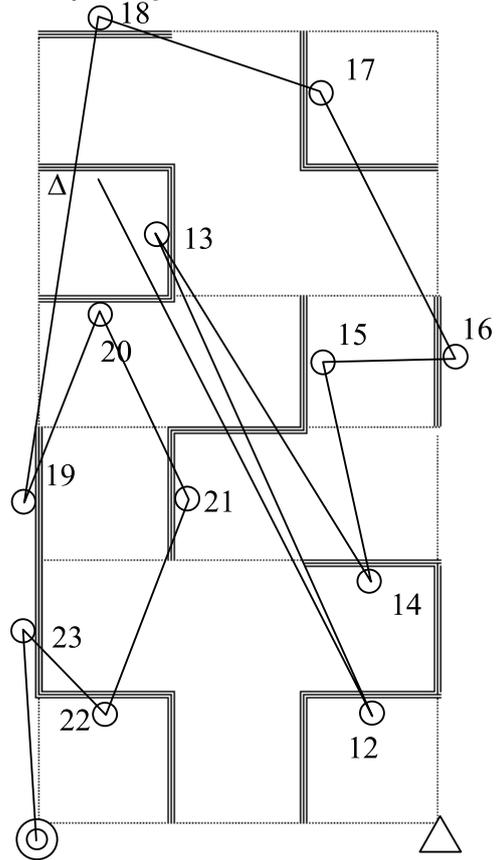
Labyrinthe **BASE**



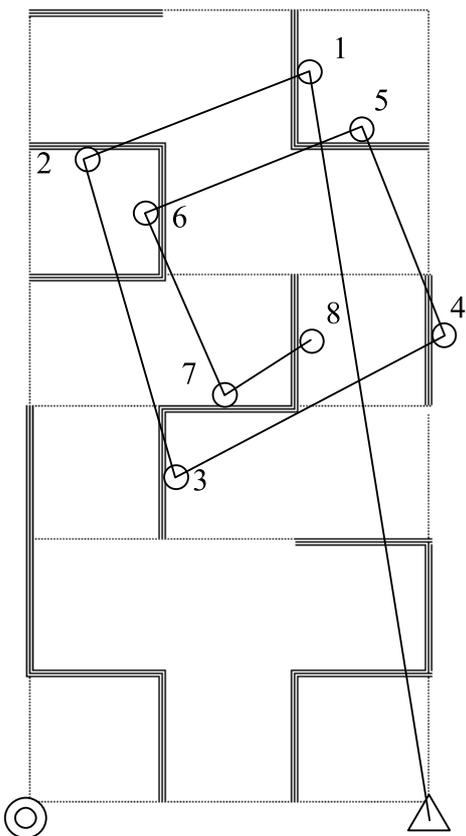
Labyrinthe **parcours 2A**



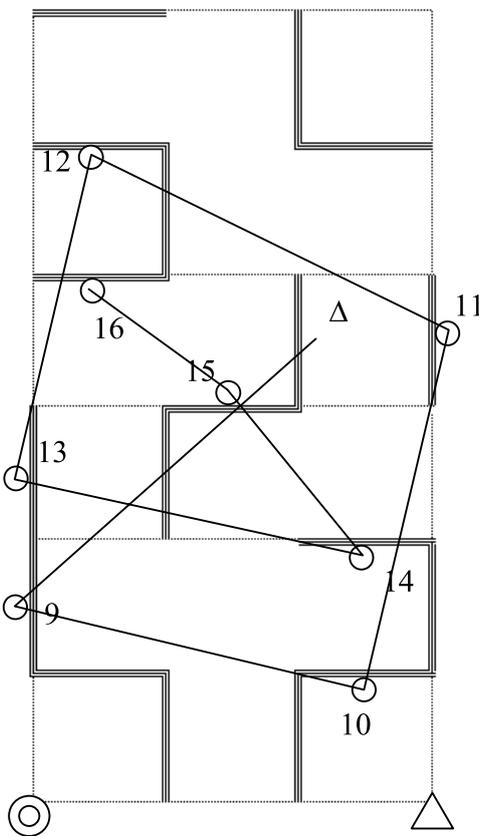
Labyrinthe **parcours 2B**



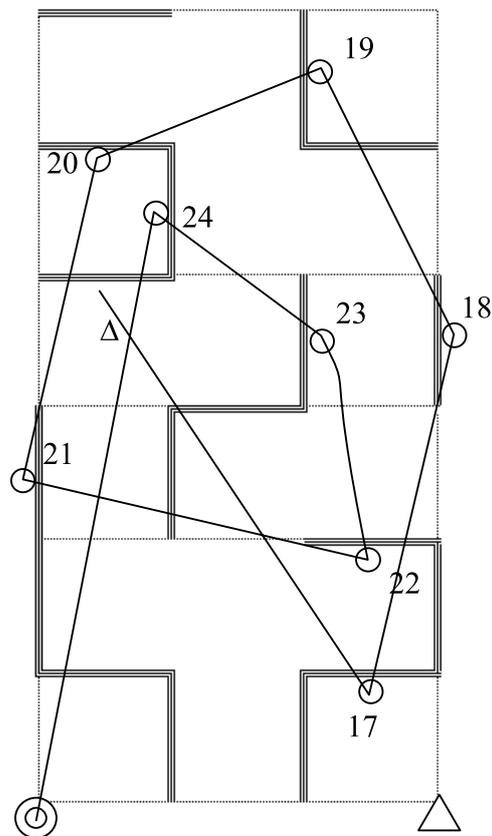
Labyrinthe **parcours 5A**



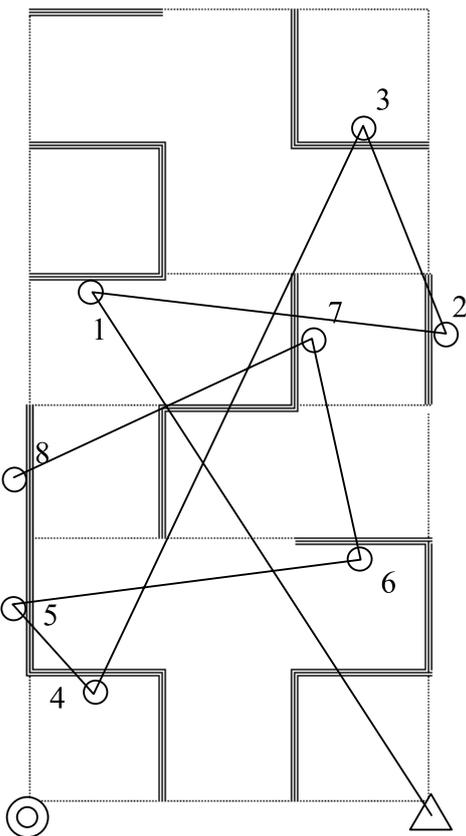
Labyrinthe **parcours 5B**



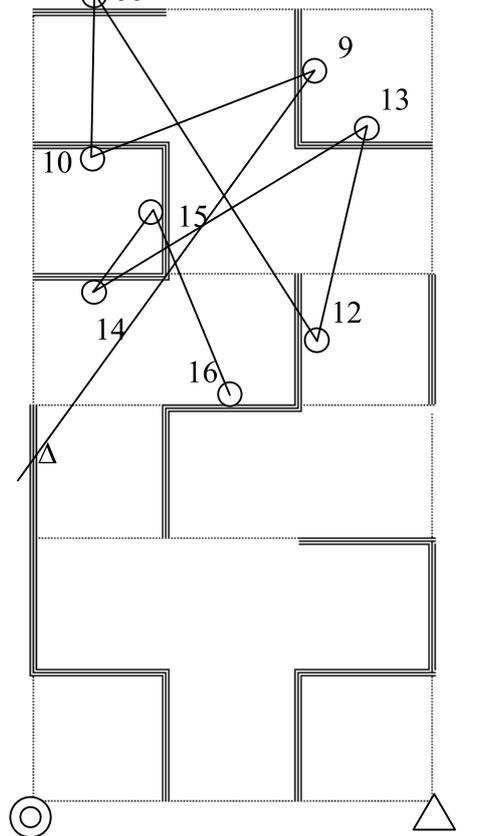
Labyrinthe **parcours 5C**



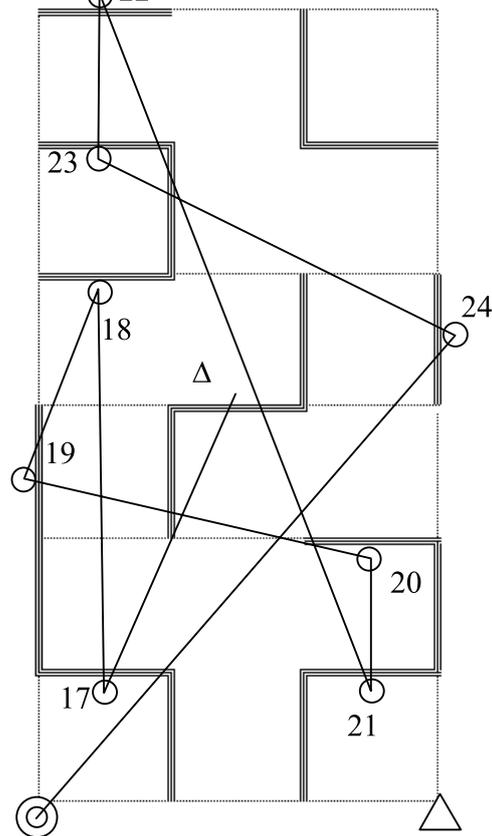
Labyrinthe **parcours 6A**



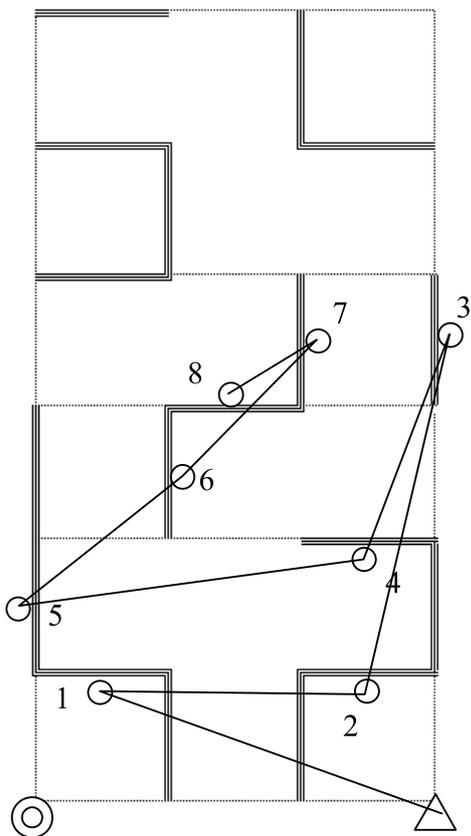
Labyrinthe **parcours 6B**



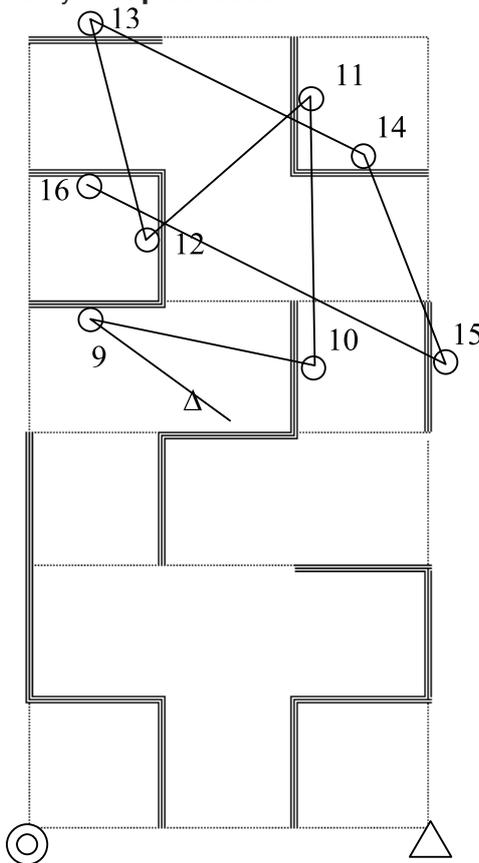
Labyrinthe **parcours 6C**



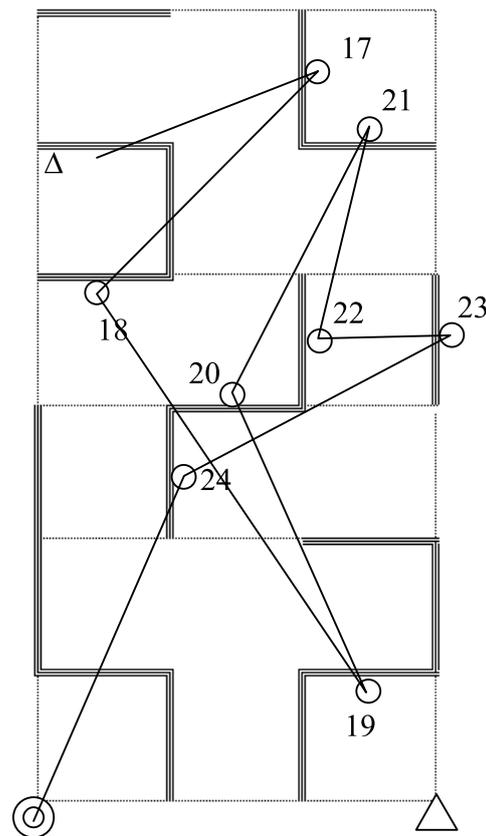
Labyrinthe **parcours 9A**



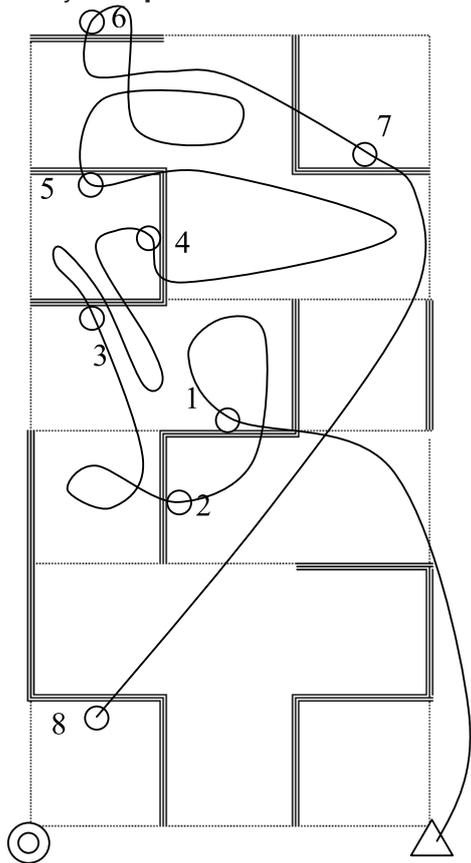
Labyrinthe **parcours 9B**



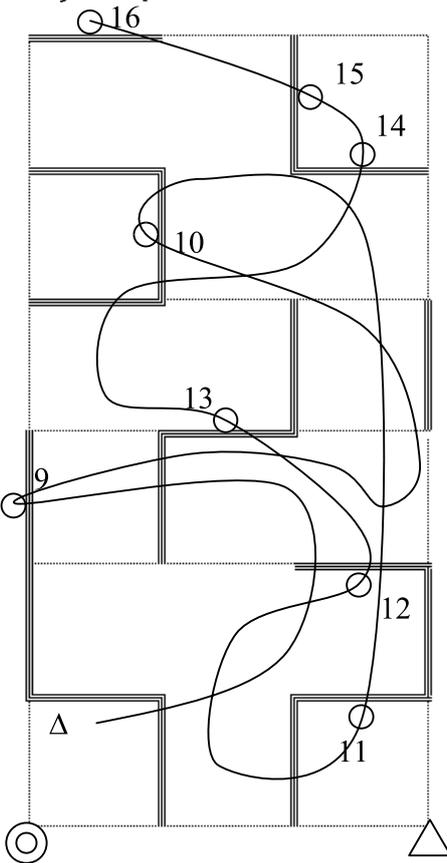
Labyrinthe **parcours 9C**



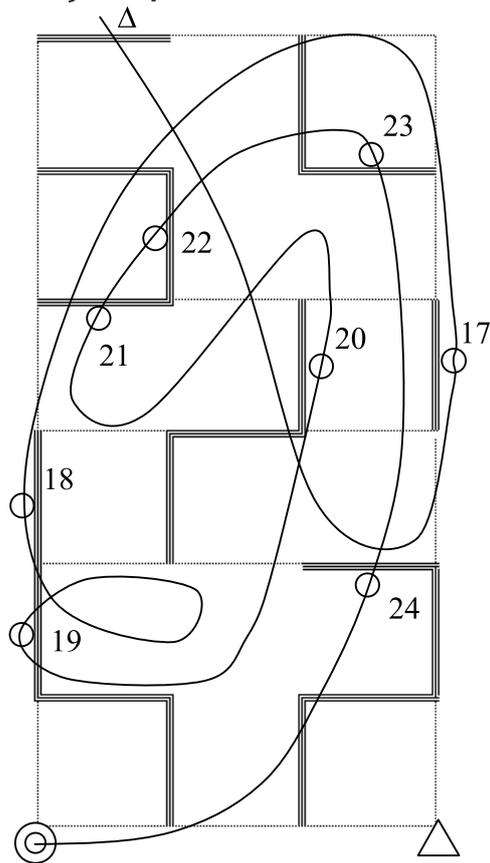
Labyrinthe **parcours 10A**



Labyrinthe **parcours 10B**



Labyrinthe **parcours 10C**



Grille de contrôle:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Grille de contrôle:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Grille de contrôle:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41

Grille de contrôle:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	42	40	45	41	32	36	33	39	43	39
2	43	41	40	42	34	37	32	45	42	40
3	44	39	36	40	40	33	43	43	37	36
4	45	37	34	39	37	43	44	38	41	35
5	36	35	33	38	33	44	37	35	44	34
6	34	36	32	32	35	41	38	32	40	31
7	31	38	43	35	39	38	42	37	38	33
8	32	45	42	37	38	45	41	31	39	43
9	33	31	41	38	44	32	31	39	36	45
10	37	33	35	35	42	34	32	40	38	35
11	38	34	44	33	37	31	43	36	32	42
12	40	42	37	41	34	38	42	38	35	41
13	43	35	43	40	45	33	34	32	31	39
14	42	41	38	44	41	36	35	44	33	33
15	41	38	32	43	39	35	44	35	37	32
16	37	37	34	42	36	39	45	41	34	31
17	38	32	42	39	42	43	33	38	32	37
18	32	31	45	40	37	36	37	44	36	45
19	31	45	41	38	32	45	31	42	42	44
20	34	36	36	41	34	41	34	35	39	38
21	35	40	32	37	45	42	41	33	33	36
22	36	43	40	36	41	31	40	37	38	35
23	39	44	37	35	38	34	32	34	37	33
24	45	☺	43	43	35	37	39	40	40	41