

## Fiche APSA sécurité Course d'orientation

### Equipement indispensable :

- prévoir une tenue adaptée pour la course en nature- privilégier des **habits longs** : manches longues et jambes longues (K-way en cas de mauvais temps)
- prévoir une petite bouteille d'eau et des barres de céréales
- prendre un crayon de papier et une pochette plastifiée
- chaque élève doit avoir obligatoirement une montre**

### Les 10 règles de sécurité à respecter en course d'orientation

Ces règles sont écrites au dos des cartes de course d'orientation avec le numéro de téléphone de l'établissement

1-**Tableau des départs** : ce tableau indique le nom des élèves, le numéro de la balise ou du parcours recherché, l'heure de départ et l'heure de retour. Ce tableau est rempli par les élèves avant chaque départ.

2-**Point de rassemblement fixe, plutôt central** : durant la séance le professeur est toujours situé au même endroit symbolisé par un triangle dans un cercle

3-Au cours du cycle les élèves sont groupés par 2- **Ne jamais se séparer de son groupe**

4-A la fin du cours ou à la fin d'une séquence être ponctuel par rapport à l'heure de retour donnée par le professeur : **chaque groupe doit avoir une montre ou un chronomètre pour respecter les limites de temps**

5-Détermination des **lignes d'arrêts** : ce sont des lignes que les élèves ne doivent pas dépasser : elles constituent les limites à ne pas franchir.

Repérage avec la classe entière lors de la 1<sup>ère</sup> leçon sur un site nouveau : identifier avec les élèves les **limites de la zone d'évolution (lignes d'arrêts), les zones interdites, les zones « délicates »**. **Les lignes d'arrêts sont surlignées en rouge sur la carte.**

6-Si je ne sais plus où je suis : **revenir sur ses pas au dernier point sûr, sinon revenir au point de départ vers l'enseignant.**

7-**Ne pas chercher une balise trop longtemps** (pas plus de quelques minutes)

8- **Conduites à tenir en cas d'accident** : lorsqu'il y a un blessé alerter un autre groupe, son binôme reste auprès de lui. L'autre groupe vient vite alerter le professeur.

9-**Respecter l'environnement, les promeneurs, le silence (ne pas crier)**

10-**Tenue adaptée pour la course en nature- privilégier des habits longs : manches longues et jambes longues**, lacets attachés, pas de bijoux (hormis une montre), pas de chewing-gums