

المملكة المغربية
+0XIII4+ | ИСГО40



وزارة التربية الوطنية
والتعليم الأولي والرياضة

+0C0L00+ | 0XCE0 00C0
Λ 000ICΛ 0CЖL00% Λ +8II8+



الجديدة - الجمعية الرياضية للمركز الجهوي لمهن
التربية والتكوين لجهة الدار البيضاء سطات
+0C0C+ | +8II8+ | 0CCE0 0X0L0 | +0XCE0
| 0XCE0 Λ 0CCE+X | +0X0L0 00C0 0EE0+
I0A4A0 الجديدة

الجمعية الرياضية للمركز الجهوي لمهن التربية والتكوين لجهة الدار البيضاء-سطات فرع الجديدة، تنظم

البطولة الجهوية لسباق التوجيه بغابة وشاطئ الحوزية



السباق الأول يوم الجمعة
07 يوليوز 2023
السباق الثاني يوم الأحد
09 يوليوز 2023
الانطلاقة على الساعة
التاسعة صباحا





المتدخلون والمستفيدون

تنفيذا للمرجعيات الرسمية التالية:

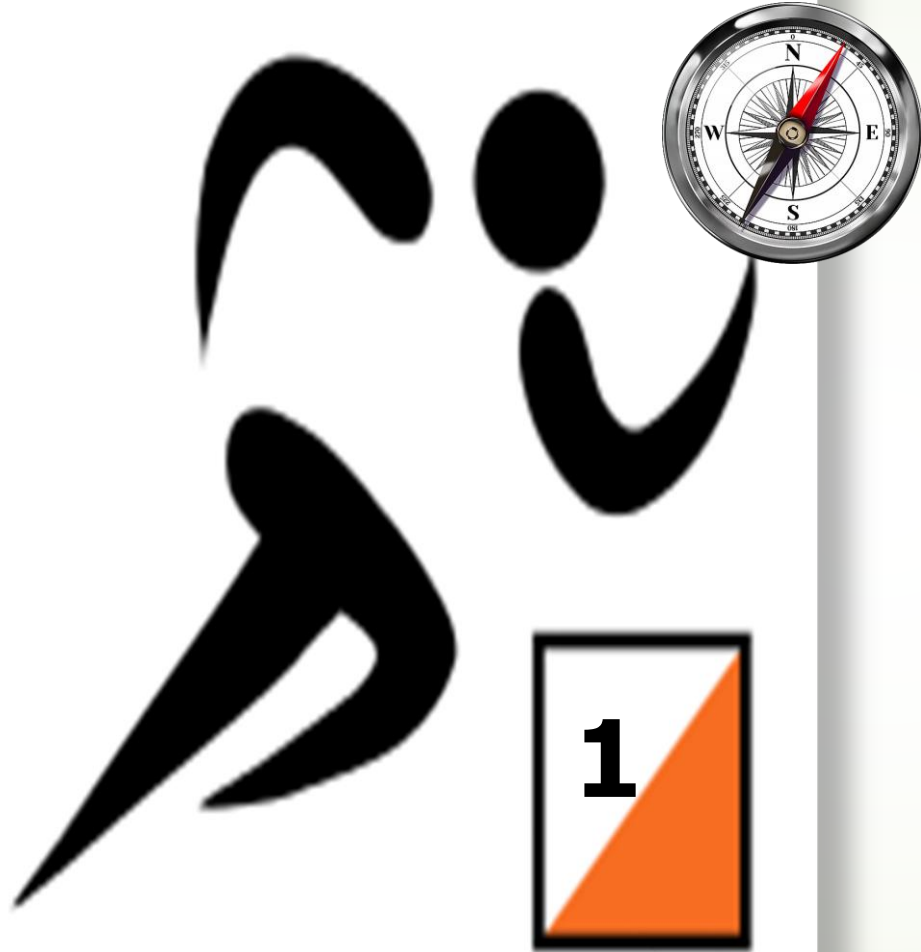
- القانون رقم 30-09 المتعلق بالتربية البدنية والرياضة؛
- المراسلة الوزارية رقم 506x220 بتاريخ 31 ماي 2022 بخصوص إحداث جمعيات رياضية بالمراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين؛
- المذكرة 066x22 في شأن برمجة الأنشطة الرياضية للموسم 2022-2023 بتاريخ 23 شتنبر 2022. (تنظيم بطولات رياضية خاصة بأطر الوزارة وطلبة المراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين)؛
- مخرجات الجمع العام للعصبة الوطنية للجمعيات الرياضية بالمراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين المنعقد بتاريخ 07 يناير 2023؛
- المذكرة 0072x23 في شأن برمجة الأنشطة الرياضية بالمراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين بتاريخ 31 يناير 2023.

المتدخلون والمستفيدون

تحت شعار "الرياضة للجميع"، تنظم الجمعية الرياضية للمركز الجهوي لمهن التربية والتكوين الدار البيضاء-سطات فرع الجديدة، البطولة الجهوية لسباق التوجيه في غابة وشاطئ الحوزية بإقليم الجديدة لفائدة **الطلبة المتدربين والأطر والموظفين والعاملين (ذكورا وإناثا) بالمركز الجهوي لمهن التربية والتكوين الدار البيضاء-سطات وفروعه وملحقاته.** سيكون التنظيم من طرف شعبة التربية البدنية وأعضاء الجمعية الرياضية لمركز الفرع الإقليمي بالجديدة.

➤ **السباق الأول سيجرى يوم الجمعة 07 يوليوز 2023، وسيكون خاصا بالسلك الابتدائي وشعبة التربية البدنية؛**

➤ **السباق الثاني سيجرى يوم الأحد 09 يوليوز 2023، خاص بجميع الشعب والأطر والموظفين والعاملين بالمركز الجهوي لمهن التربية والتكوين الدار البيضاء-سطات.**



بطاقة توضيحية مختصرة
حول سباق التوجيه الذي
تم إدارته هذه السنة
(2023) ضمن البرنامج
الوطني للأنشطة
الرياضية المدرسية
والبطولات الإقليمية
والجهوية والوطنية



الفرع الإقليمي الجديدة

AS-CRMEF-CASA-SETTAT

٠٨٤٨٠

الجمعية الرياضية للمركز الجهوي لمهن
التربية والتكوين لجهة الدار البيضاء سطات

الجديدة

+٠٤٠٤:١١ | +:١١:١١ | ١١.٤٤.٠٠ .٠٠X.١.١ | +٠X:١:١
١ :٠X٤٤ ٨ :٠٤:١X | +٠X.١ ٨.٠ .١٠٤E. ٠EE.†



AS-CRMEF-CASA-SETTAT

الجمعية الرياضية للمركز الجهوي لمهن
التربية والتكوين لجهة الدار البيضاء سطات

+٠٤٠٤:١١ | +:١١:١١ | ١١.٤٤.٠٠ .٠٠X.١.١ | +٠X:١:١
١ :٠X٤٤ ٨ :٠٤:١X | +٠X.١ ٨.٠ .١٠٤E. ٠EE.†

التخطيط والإعداد: **مولاي المصطفى حسناوي**، عضو الفرع الإقليمي الجديدة وعضو الفرع الجهوي للجمعية الرياضية للمركز
الجهوي لمهن التربية والتكوين لجهة الدار البيضاء سطات.
التحديد الرقمي للمنارات: **عبد العزيز لطفى**، أستاذ مكون في تقنيات التواصل والمعلومات والحياة المدرسية بالمركز.

المحاور

- (9) المنارة
- (10) ورقة المراقبة
- (11) الخريطة
- (12) رموز الخريطة
- (13) البوصلة
- (14) استعمال الخريطة مع البوصلة
- (15) كيف ابحت واعرث على منارة
- (16) كيف يجري السباق؟

- (1) تعريف
- (2) نبذة تاريخية
- (3) المنطق المدرسي لسباق التوجيه
- (4) المشكل الأساسي
- (5) الموارد المعبأة
- (6) الهدف التكويني
- (7) فضاء السباق
- (8) المَعْلَمَة

1. تعريف

- سباق التوجيه هو سباق في تضاريس متنوعة (جبل، غابة، تلال) في مسار غير مخطط؛
- أثناء السباق، يجب العثور على معالم بالترتيب. منارة 1، منارة 2، منارة 3...
- يختار المتسابقون طريقهم ومسارهم باستخدام خريطة وبوصلة؛
- شعار هذه السباقات هو "أفكر وأجري"، وذلك لأن الأمر لا يتعلق باتباع مسار محدد بإشارات مثالية كما هو الحال في العدو الريفي أو الماراثون، بل تكون جميع المسارات صالحة إذا عرفنا كيفية توجيه أنفسنا لاختصار المسافة.



2. نبذة تاريخية

يعتبر سباق التوجيه من الأنشطة الرياضية المنتشرة بصورة كبيرة في أوروبا، ونشأ هذا النشاط الرياضي بصورة عامة في دولة السويد، وتم ابتكاره عام 1918، وانتشرت هذه الرياضة بصورة سريعة في سائر أنحاء العالم، وتكون ممارستها في مختلف المدارس المدنية والعسكرية.

عام 1919، بعد نهاية الحرب العالمية الأولى، أقيم سباق ضخم في السويد شارك فيه ما يقرب 300 مشارك. وفي عام 1942 تم تقديمه لأول مرة كموضوع مدرسي في السويد.

في يوم السبت 29 أبريل 2023 عرف مخيم رأس الماء بضواحي مدينة إفران المغربية إجراء أول بطولة وطنية مدرسية لسباق التوجيه، التي نظمتها وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة بالتعاون مع الجامعة الملكية للرياضة المدرسية.

البطولة الوطنية المدرسية

لسباق التوجيه

مديرية إفران من 28 إلى 30 أبريل 2023

التلميذة و التلميذ في طلب الارتقاء بالرياضة المدرسية



بمطاف مخيم
رأس الماء

- عدالة مجالية
- مساواة بين الجنسين
- رياضة مدرسية دامية
- تعريف بالموروث الثقافي
- تنويع العرض الرياضي المدرسي
- المحافظة على البيئة و الإستدامة

3. المنطق المدرسي لسباق التوجيه



القيام بسباق التوجيه ، هو التنقل جماعة ضمن فريق يتساوى فيه عدد الإناث مع عدد الذكور (5+5 مثلا) وبايقاعات مختلفة من أجل الوصول إلى وجهة محددة. بمعنى:

جئنا من هنا، نحن هنا، ذاهبون إلى هناك، وذلك في أسرع وقت ممكن، في تضاريس معقدة، نعلم عنها أشياء ونجهل أشياء، نستخدم مستندات مرجعية: رسم تخطيطي، خطة، خريطة وبوصلة.

4. المشكل الأساسي



المشكل الأساسي لسباق التوجيه هو
تدبير التعارض والتفاعل بين:

الركض والتوجيه؛

الفكر والبدن؛

الطاقة والمعلومات؛

السرعة والدقة؛

المخاطر والسلامة.

5. الموارد المعبأة



الموارد البيوميكانيكية والطاقة والحركية:
التنفيذ والتحكم الحركي؛

الموارد المعلوماتية والمعرفية واتخاذ القرار:
معلومات بصرية، معلومات حسية عميقة،
معلومات إدراكية حركية، معلومات سياقية؛

تحليل المواقف والوضعيات واتخاذ قرارات
استراتيجية وتكتيكية؛

موارد عاطفية ونفسية من أجل التحكم في
المشاعر وتوجيهها.

6. الهدف التكويني



الهدف من برمجة سباق التوجيه ضمن الأنشطة الرياضية المدرسية هو دمج المتعلم في ممارسة رياضية اجتماعية، نفعية، ترفيهية، تتطلب الملاحظة والتفكير واستعمال الأدوات.

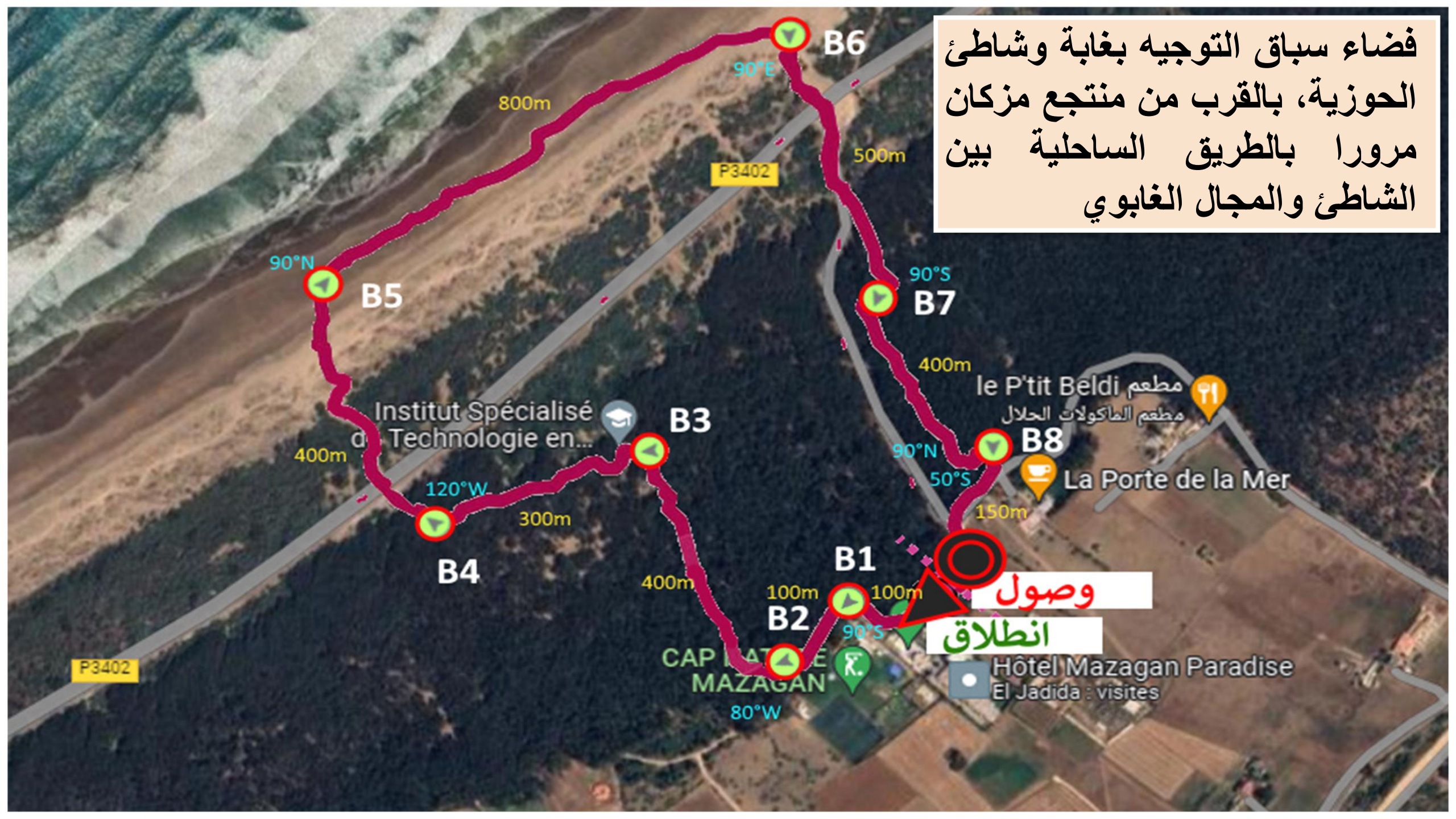
بشكل أدق، يهدف سباق التوجيه إلى تطوير القدرات الطاقية والإدراكية والحسية والمعرفية. وعلى نطاق أوسع، يسعى إلى تطوير قدرات التوجيه والاستقلالية باستحضار هاجس المواطنة والبيئة.

7. فضاء السباق

يجرى السباق في فضاء طبيعي، فيه نقطة انطلاق ونقطة وصول، وقد تتضمن خريطة السباق رموزا تعبر عن مناطق مؤمنة ومناطق خطيرة ومناطق ممنوعة. يمكن لمسار السباق أن يكون مفتوحا أو مغلقا وبأشكال مختلفة، دائرة، نجمة...



فضاء سباق التوجيه بغابة وشاطئ الحوزية، بالقرب من منتجع مركان مرورا بالطريق الساحلية بين الشاطئ والمجال الغابوي



8. المَعْلَمَة



هي المكان الذي تقع فيه المنارة:
على تقاطع أو مفترق الطرق، مبنى،
برج، شجرة، بناية، سياج، عمود،
تضاريس...

يُرمز إلى المَعْلَمَة على الخريطة
بدائرة مرقمة، تكون المنارة في
وسط الدائرة.

9. المنارة



هو مجسم صغير مرئي وظاهر
بعلو متر أو متر ونصف على
مستوى الأرض، ويجب أن يتواجد
بقرب المحطة أو المكان الذي تقع
فيه المنارة: على تقاطع أو مفترق
الطرق، مبنى، برج، شجرة، بناية،
سياج، عمود، تضاريس... وكل
منارة لها رقمها الخاص يوضع مع
توقيع الحكم على ورقة مراقبة
المرور.

A photograph of a forest interior. In the center, a red and white hanging container, possibly a bird feeder or a trap, is suspended from a tree branch. The container is labeled with the number '05' in a bold, black font. The forest floor is covered with dry leaves and twigs, and several tree trunks are visible in the background. The lighting is dappled, suggesting sunlight filtering through the trees.

05

10. ورقة المراقبة

هي ورقة يجب التوقيع أو الختم عليها من طرف حكام المطاف عند مرور فريق السباق بالمنارة. كل فريق له ورقته الخاصة به.

توقيع حكام المنارات	المنارات
	المنارة 1
	المنارة 2
	المنارة 3

11. الخريطة

هي وثيقة تمثل الفضاء الذي يحيط بنا، وبفضلها يمكن التنقل عبره بعد معرفة اتجاه الشمال، ومنحنيات التضاريس، والمسافات، وخطوط الطول، ومفتاح الخريطة، والمقياس الكسري (بقياس $1/15000$ مثلاً) وهو شيء أساسي في أي خريطة، ويجب تمثيله بقسمة حيث يكون البسط هو المسافة على الورقة (الخريطة) والمقام هو المسافة الفعلية على الأرض. على سبيل المثال:

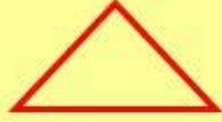
إذا كان المقياس $1:15000$ ، فهذا يعني أن كل سنتيمتر على الورقة يعادل 15000 سم على الأرض، أي 150 مترًا.

12. رموز الخريطة



على الخريطة يُرمز لنقطة الانطلاق
بمثلث أحمر ونقطة الوصول بدائرة
حمراء مزدوجة؛
كل منارة يُرمز لها بدائرة حمراء
مرقمة على ورقة الفريق؛
تحتوي الخريطة على مجموعة من
المعطيات ترمز إلى المسافات وزوايا
الانعطاف، والتضاريس والطرق
والوديان والبنىات ...

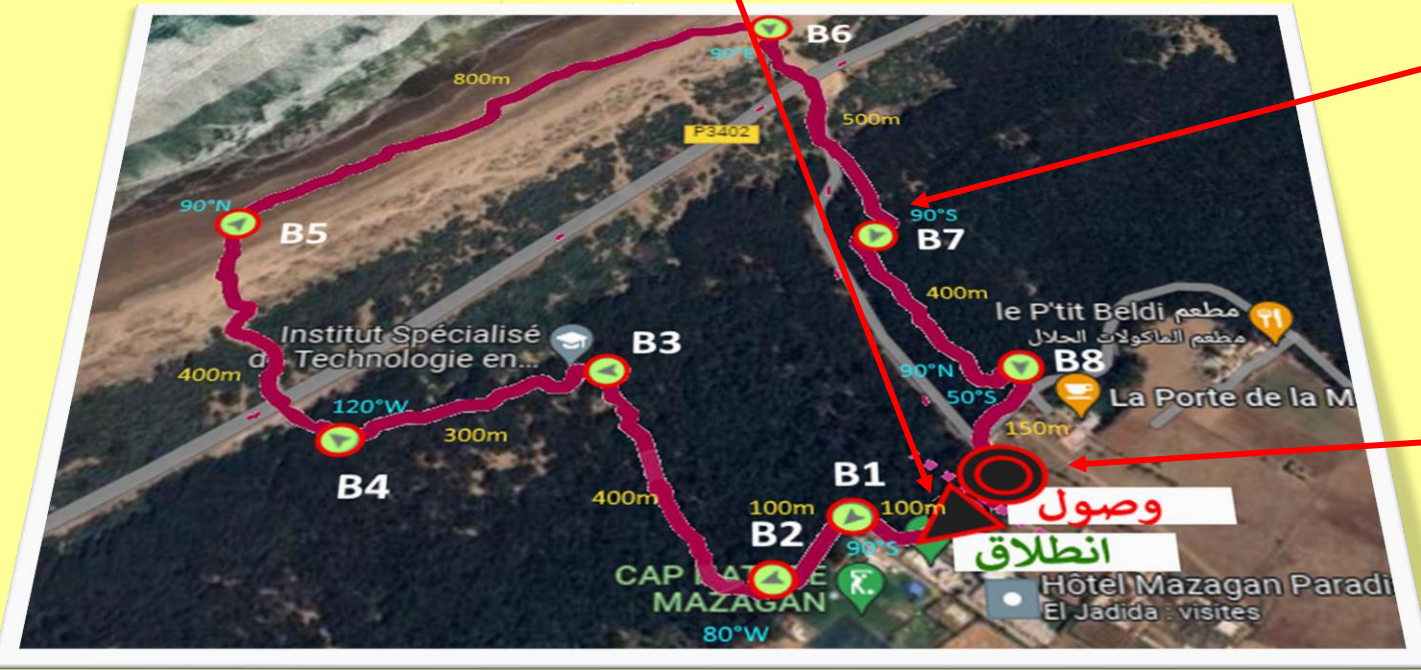
الانطلاق: مثلث أحمر



المعلّمة التي توجد بها المنارة، يجب احترام الترتيب

1 2.....

الوصول: دائرة مزدوجة



13. البوصلة



هي أداة تحدد الشمال المغناطيسي بفضل إبرتها الممغنطة. في التوجيه، يتم استخدام البوصلات الشفافة الموضوعة على الخريطة، وتساعد المتسابقين على تحديد مواقعهم وحساب المسافات، والمسار الذي يجب اتباعه، ومن أين أتوا و إلى أين هم ذاهبون. هذه الأداة ضرورية في الجبال والغابات والمناطق النائية، فتمنح معرفة كيفية العودة إلى نقطة البداية عند الخطأ، لأن استخدام الخريطة لوحدها غير كافٍ.

14. استعمال الخريطة مع البوصلة



الخطوات

1. حدد موقع شمال الخريطة موازاً مع الشمال المغناطيسي لمحيط السباق؛
2. حدد موقعك في الخريطة واستخدم مفتاح الخريطة والمقياس؛
3. حدد واستخدم المؤشرات العددية (زوايا الاتجاهات *Azimuts* السمات) والمسافات؛
4. تنقل بواسطة الخريطة باستعمال المعالم البصرية في محيط السباق.

15. كيف ابحت واعرث على منارة

1. أبحت عن المَعْلَمة التي توجد بهل المنارة وأتقل إليها في الاتجاه الصحيح. لا بد لي من توجيه الخريطة وتحديد موقعي شرقا وغربا وشمالا وجنوبا. أبحت عن تقاطع أو مفترق الطرق، مبنى، برج، شجرة، بناية، سياج، عمود، تضاريس...
2. أحسب كم تبعد المَعْلَمة وذلك بواسطة رصد المقياس والقيام بحساب سريع؛
3. أحدد ما أبحت عنه، المنارة الموجود في وسط الدائرة التي تحيط بالمَعْلَمة. أنا مرتبط بمفتاح رموز الخريطة؛
4. أرصد نقطة بعيدة وأقوم بتصوير طريق مختصر يوصلني إليها في أسرع وقت ممكن؛
5. أحدد العناصر المهمة التي ستكون نقاط الدعم؛
6. أحدد حدود المعلمة التي تتواجد بها المنارة؛
7. إذا أخطأت، أعود إلى آخر عنصر أساسي أعتمدت عليه، ثم اعيد عملية البحث والقياس والحساب.

16. كيف يجري السباق؟

- سحب القرعة لجعل مختلف الفرق المشاركة تتطلق في أوقات مخلفة؛
- عزل الفرق المشاركة عن بعضها (في مناطق العزل) لتفادي التواصل وتقاسم المعلومات بين المتسابقين؛
- يجري السباق في الاتجاه المتفق عليه من طرف جميع أعضاء الفريق، ويجب تفادي التبعية العمياء؛
- التصديق من طرف حكام المنارات بواسطة التوقيع أو الختم على بطاقة المراقبة الخاصة بكل فريق؛
- تسليم بطاقة المراقبة عند نقطة الوصول من أجل تسجيل كل المعطيات: عدد المنارة، عدد المشاركين الذين التحقوا بنقطة الوصول، ترتيب المنارات، التوقيت، التأكد من عدم خرق قانون السباق...
- التأكد من عدم تجاوز الوقت المحدد: 60 دقيقة على الأكثر،
- استخراج توقيت السباق لكل فريق وذلك بواسطة طرح وقت وصول جميع أعضاء الفريق من وقت الانطلاق باستعمال الساعة والدقيقة والثانية؛
- في حالة تساوي التوقيت بين فريقين، يتم الاحتكام إلى التوقيت الذي تم تسجيله عند آخر منارة، ثم المنارة التي قبلها إذا استمر التساوي، وهكذا...

الفريق

وقت الانطلاق

وقت الوصول

التوقيت
المنجز

عدد المنارات
وتدريجها

ببليو جرافيا - ويبو جرافيا

<https://www.frmss-dpss.com/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B7%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B7%D9%86%D9%8A%D8%A9/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%87/>

M. Youssef RAHMANI, M. Aziz BITAR, INSPECTEURS D'EPS, DIRECTION PROVINCIALE D'IFRANE, Le 26 AVRIL 2023, *PARTICIPER A UNE COMPETITION SCOLAIRE EN COURSE D'ORIENTATION «CE QU'ON NE PEUT IGNORER»*

https://www.viamichelin.fr/web/Cartes-plans/Carte_plan-Haouzia-24123-El_Jadida-Maroc

<https://lifestyle.fit/ar/mas-que-fit/deportes/carreras-orientacion-que-es-tipos-historia/>

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/orientation-course-d>

<https://conseilspport.decathlon.fr/lhistoire-de-la-course-dorientation>

2001 موسوعة الألعاب الرياضية، كزار حيدر محمد،

سباق ممتع وتوجيه موفّق

الجمعية الرياضية للمركز الجهوي لمهن
التربية والتكوين لجهة الدار البيضاء سطات

†.∅∅∅:†† | †:∥:†† | ∩.∅∅.∅ ∅.∅∅.∩.∥ | †.∫∫:∥∑∥
∥:∅∅∅∅ ∆ ∅∅∅:††∫ | †∅∅.∥ ∆.∅ ∅.∥∅∑∑. ∅∑∑.†

∥∆∑∆. الجديدة

