**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 3

**Artikel:** Rendez-vous avec l'élite mondiale

**Autor:** Sutter, Muriel

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996025

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 13.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

CM de course d'orientation

# Rendez-vous avec l'

Les championnats du monde de course d'orientation se dérouleront à Rapperswil-Jona, au début août. L'entraîneur de l'équipe suisse, Irene Müller-Bucher, lève le voile sur la préparation de ses athlètes en vue de cette manifestation.

*Muriel Sutter*

Le bon orienteur est polyvalent: il est endurant, possède un sens aigu de l'orientation et est passé maître dans le maniement de la boussole et de la carte. Mais cela ne suffit pas. Les choix tactiques – vitesse à tel ou tel moment de la course, itinéraire – ont également une grande influence sur la performance.

### Tous les chemins mènent ... au poste

«Si les qualités de course permettent, même au niveau mondial, de compenser de petites erreurs de lecture de carte, le manque de condition physique risque par contre d'anéantir tout espoir de victoire.» Paroles d'Irene Müller.

Chaque athlète est doté de qualités qui lui sont propres; c'est pourquoi il a besoin d'un programme d'entraînement adapté à son profil. Avec le concept mis au point par Irene Müller et Nik Suter, chaque athlète du cadre national dispose d'un coach avec lequel il définit le programme d'entraînement, les accents individuels, les objectifs et les compétitions à disputer. Ce programme est ensuite discuté avec l'entraîneur national, puis adapté si nécessaire. Cette méthode présente un double avantage: l'entraîneur est toujours au courant de la forme et du niveau de performance de ses athlètes, et ces derniers bénéficient d'un encadrement très personnalisé.

### Deux accents saisonniers

La saison est axée sur deux événements, un au printemps, l'autre en automne. L'année 2003 est spéciale, car les championnats du monde et les championnats du monde militaires ont lieu tous deux en été. Irene Müller et Nik Suter ont bien sûr accordé la priorité à la première compétition. Pour être prêts, les athlètes ont effectué pendant tout l'hiver des courses d'entraînement d'intensité variée ainsi qu'un entraînement général de la force. A partir du mois de février, l'entraînement de la course a été complété par des exercices ciblés, en général individuels, avec carte et boussole. Plus la saison approche, plus le travail est axé sur les compétitions. Comme l'explique Irene Müller, «les premières courses servent de tests pour définir le niveau de performance de l'athlète et planifier sa prochaine saison d'entraînement. Grâce au système de contrôle de postes électronique, les athlètes et le coach sont en mesure de déterminer très exactement dans quel domaine se situe leur potentiel d'erreurs».

### La tête et les jambes!

L'entraînement psychologique occupe une place importante avant et après la compétition. Dans les années 90, les athlètes de l'équipe nationale ont développé, en collaboration avec le psychologue Reto Venzl, le concept «OCME» qui tient compte, en plus de l'«Orientation» et de la «Course», du «Mental» et l'«Environnement».

La composante mentale varie beaucoup d'un individu à l'autre; un athlète pourra être stimulé par la visualisation d'expériences de réussite alors qu'un autre en sera perturbé. C'est pourquoi chaque athlète élabore son concept de soutien et d'analyse mentale avec un coach. Un environnement optimal peut aussi contribuer au succès. Dans cette optique, l'équipe nationale a mis au point une méthode commune qui consiste à organiser une séance d'information avant chaque

Photo: Roland Eggspühler

Simone Luder en route pour le titre mondial en août?

# élite mondiale

compétition importante. A cette occasion, les athlètes sont informés sur le pays dans lequel se déroule la compétition, le climat, le relief et l'équipement à emporter. La veille de la compétition, l'équipe effectue une course de reconnaissance pour découvrir un secteur précis de la forêt ou une zone analogue au parcours qui les attend. Les aspects spécifiques de la course, comme la pénétrabilité du terrain, la végétation, la topographie, la lisibilité et l'exactitude de la carte, ou encore l'emplacement possible des postes, sont ensuite discutés au sein de l'équipe.

### Concentration dans la tente

En général, les coureurs sont invités à se présenter à l'avant-départ trois à cinq minutes avant le départ effectif. Comme l'explique Irene Müller, «nous emportons toujours une tente pour notre équipe, que nous dressons à proximité de l'avant-départ. Celle-ci offre aux athlètes un abri pour se retirer et de se concentrer de façon optimale avant la course. A partir de ce moment, le coach n'a plus aucune influence sur ses athlètes. Il est présent si l'on a besoin de lui et essaie de dégager une attitude sereine. Après la compétition, la course est analysée avec le coach, afin de remédier aux lacunes et de trouver des solutions pour la prochaine compétition. m

## Compte à rebours avant les championnats

### Entraînement de base

La saison d'hiver est consacrée avant tout à l'entraînement de la course. Chaque athlète effectue des unités individuelles, planifiées et discutées régulièrement avec le coach.

### Carte et boussole

A partir du mois de février, l'utilisation des instruments est intégrée dans l'entraînement. Les coureurs réalisent des exercices qui visent à rafraîchir la technique de la boussole ou qui comportent des accents spéciaux (p. ex. postes cachés, zones marécageuses). Ces exercices, organisés dans le cadre de l'entraînement du club, regroupent un maximum d'athlètes, car le travail investi pour tracer le parcours est souvent considérable.

### Compétition en vue

Juste avant les premières compétitions, les athlètes parcourent des distances plus courtes, qui englobent toujours un entraînement avec carte et boussole. Pour offrir une préparation optimale au terrain et au climat du lieu de compétition, les exercices sont toujours adaptés aux conditions locales.

### Tests de forme

Pour contrôler la qualité du processus d'entraînement, les coureurs disputent quelques compétitions, qui permettent d'évaluer les niveaux individuels et collectifs. L'entraînement entre dans sa dernière phase, avec focalisation directe sur les championnats. Des exercices mentaux sont aussi intégrés dans l'entraînement, afin d'obtenir une concentration maximale et de prévenir d'éventuels blocages.

### Phase de reconnaissance

Pour que les membres de l'équipe puissent se familiariser avec les spécificités du lieu de compétition, ils réalisent une course «de reconnaissance»; celle-ci leur permet de parcourir un secteur de forêt que les organisateurs les autorisent à reconnaître.

OL WM 2003

## Semaine Swiss CO

Les Championnats du monde de CO se dérouleront à Rapperswil-Jona, du 3 au 7 août. Pour de plus amples informations, consulter le site www.olwm2003.ch/sow