Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 1

Artikel: Course d'orientation

Autor: Mathez, Jean-Francis

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997332

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: 14.07.2025

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

Course d'orientation

Jean-Francis Mathez

A La pose de parcours

Ce qui entre en considération pour la pose d'un parcours:

1. l'emplacement du poste.
2. la valeur en orientation entre les postes.
3. l'élimination des facteurs chance.
4. l'emplacement du départ.
5. l'emplacement de l'arrivée.

1. L'emplacement du poste

Les postes placés aux bons endroits sont la condition essentielle pour la réussite d'une course.

L'emplacement du poste doit être:

exactement définissable dans le terrain;
identifiable sur la carte;
adapté à la catégorie.

A ce sujet, la difficulté d'un poste dépend de deux facteurs:

a) de son emplacement;

poste difficile = très petit accident de terrain (petit trou);
poste facile = grand objet topographique (grande colline; carrefour de routes).

b) des difficultés d'accès;

poste difficile: placé avant la ligne d'arrêt;
poste moyen: placé après la ligne d'arrêt;
poste facile: placé sur la ligne d'arrêt.

Les emplacements de poste doivent être variés;
le poste doit être visible lorsque le coureur est à l'endroit que nous indique la carte (ravin, colline, etc.) et pas avant. Il doit cependant être visible de toutes les directions;
le poste est signalé par une banderole rouge et blanche. Pas d'indications de catégorie, mais la lettre de timbrage sur le panneau;
les postes avec report de parcours auront en plus un panneau portant l'indication de la catégorie et un fragment de carte.

2. La valeur en orientation des parcours entre les postes

Un parcours entre deux postes doit:
offrir plusieurs choix de cheminements (si possible à peu près équivalents).

Variation: dans les longueurs des parcours,
dans la direction,
dans le terrain,
dans la dénivellation (montée, plat, descente),
dans les possibilités de cheminement.

Eviter les trop longues et trop fortes montées.
Eviter les angles aigus (parcours utilisé deux fois).

Une faiblesse en orientation doit porter plus à conséquence qu'une faiblesse sur le plan physique.

3. L'élimination des facteurs chance

Ce point est souvent oublié par le traceur novice. Si le hasard a permis au coureur techniquement médiocre de trouver un poste plus rapidement qu'un bon coureur, le résultat de la course est faussé.

Actuellement, afin d'éliminer le rôle de la chance dans la recherche du poste, on dessine des cartes spéciales, mais il y a cependant d'autres facteurs chance qui sont la conséquence:

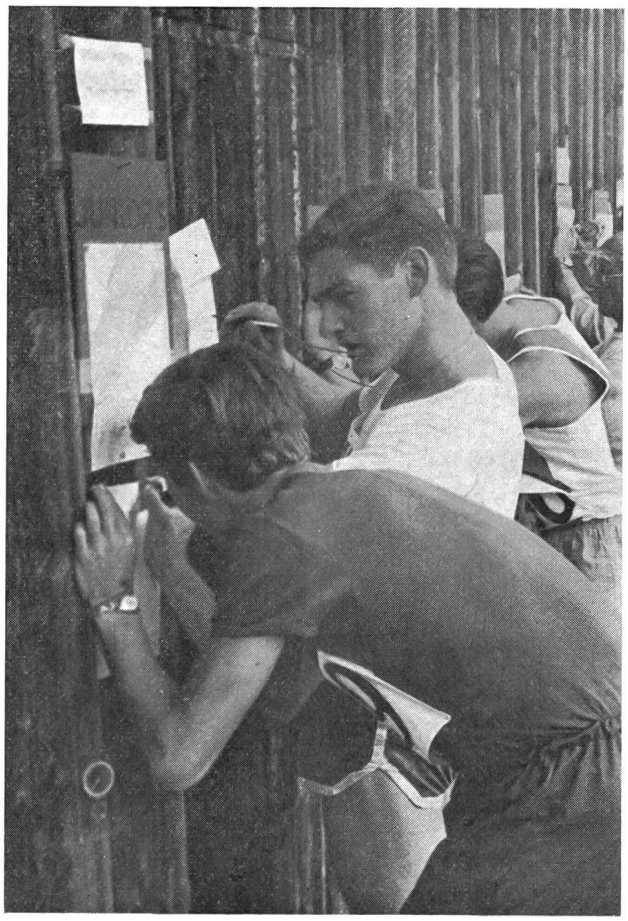
d'une reconnaissance insuffisante de la forêt,
d'emplacement de postes pas assez précis,
de postes «cachés» volontairement ou mal signalés,
d'emplacement de postes en dehors de la carte ou dans une zone où tout élément cartographique a été supprimé (zone blanche),
de détermination de postes à l'aide de coordonnées, d'azimut, de photo aérienne.

Il serait bon de donner une description de poste afin d'en préciser l'endroit chaque fois que cela est nécessaire (exemple: haut des rochers).

4. L'emplacement du départ

L'avant-départ permet:

d'éviter un encombrement au départ,
une surveillance du secteur d'échauffement,
d'éloigner les coureurs du secteur de course,
il permet de donner aux coureurs les instructions éventuelles (suite des lettres, description des postes),
Il est si possible à l'abri (mauvais temps).
C'est là que l'on donne les cartes topographiques et la carte de contrôle.



Le départ:

C'est l'endroit où l'on chronomètre,
il permet un contrôle des partants,
il est situé à un point marquant.

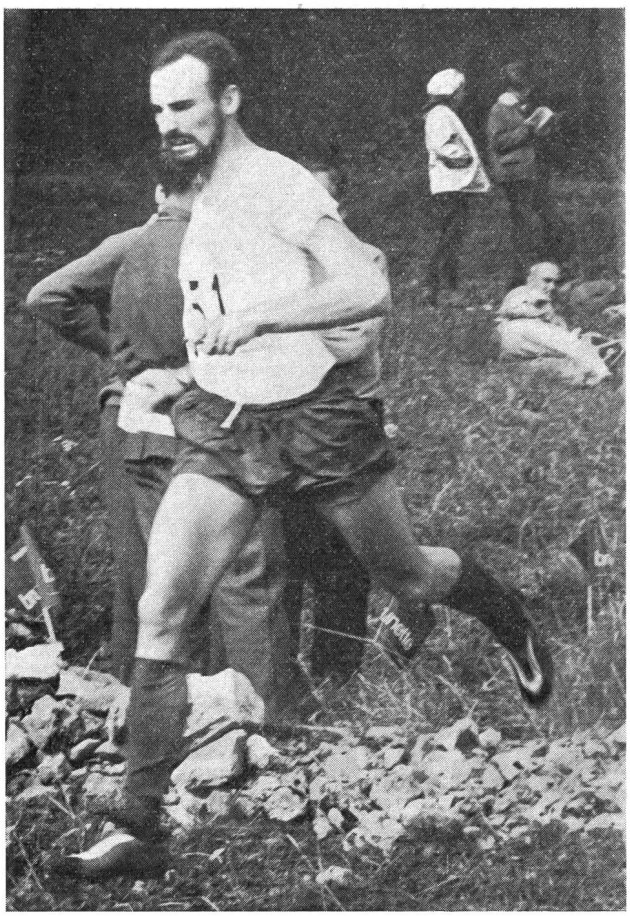
Le Pust: (endroit où sont affichés les premiers postes)

En zone découverte, il doit être invisible du départ. Du Pust, les coureurs ne doivent pas repasser au départ. Le trajet Départ—Pust ne doit pas comporter de fortes montées (au maximum 20—30 m). Il est balisé.
Le Pust ne sera pas considéré comme un poste.
Actuellement et de plus en plus, selon le système scandinave, on place le Pust très près du départ (entre 20 et 100 m).

5. L'emplacement de l'arrivée

L'arrivée ne doit pas être cherchée. Elle doit être placée en dehors de la forêt ou alors sur un chemin rectiligne de plus de 200 m, ceci afin que les chronométreurs voient arriver les coureurs.
Le dernier poste est si possible le même pour toutes les catégories. (Tous les coureurs viennent du même endroit). Le trajet du dernier poste à l'arrivée est souvent balisé et doit être court. Ce trajet devrait être à plat ou descendre.
L'arrivée doit être située loin du trafic. Elle compte un service sanitaire ou au moins une trousse sanitaire et un ravitaillement.
L'arrivée devrait se trouver à un endroit accueillant.

Annakäthi Grieder (Bâle), championne suisse 1968



Roland Hirter (Berne), vice-champion suisse 1968

B L'entraînement

Entraînement technique en terrain connu

Un entraînement de course comme préparation à la course d'orientation peut se faire pratiquement partout; mais l'entraînement technique doit se faire dans des régions boisées. Heureux sont ceux qui ont plusieurs forêts à disposition. Bien souvent les groupements n'ont qu'un ou éventuellement deux bois pas trop éloignés de leur localité qui permettent un entraînement d'orientation valable. Bien vite, l'attrait et la valeur de l'entraînement diminuent lorsque les jeunes gens connaissent la forêt comme «leur poche». Il y a cependant plusieurs possibilités d'utiliser un terrain connu.
Que ce soit un parcours facile pour débutants ou plus difficile pour des spécialistes, tous les genres de courses présentés plus loin permettent d'insister sur des aspects techniques. Voici quelques exemples:

1. Course de mémoire

Il s'agit d'une course normale en ligne. A chaque poste, un fragment de carte topographique affiché donne le poste suivant. Le coureur n'a pas de carte et doit, à chaque poste, choisir un cheminement pour rallier le poste suivant et s'y rendre de mémoire.
Sans boussole, la difficulté est encore augmentée. Par contre, on peut faciliter l'exercice en laissant la possibilité aux coureurs de dessiner un croquis sommaire ou simplement de noter l'emplacement recherché avec un ou deux points d'accueil à proximité de celui-ci.

But: Entraîner la mémoire, le choix de cheminement et son fonctionnement. Diminuer le temps au poste pour la lecture de la carte.

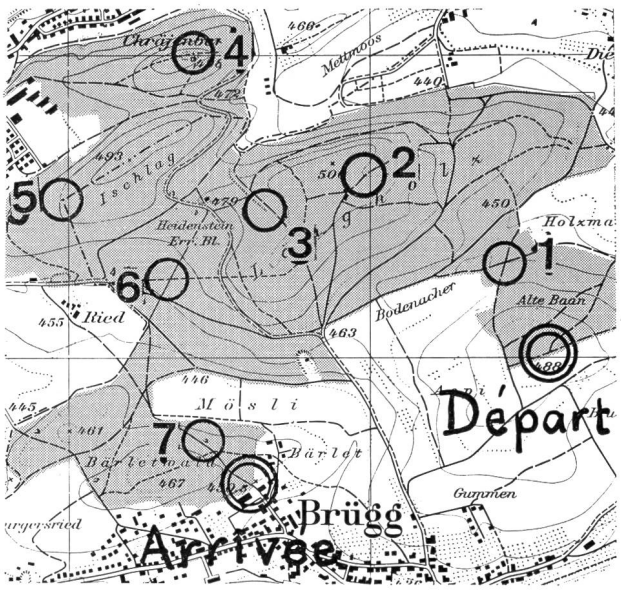
2. Course à la boussole

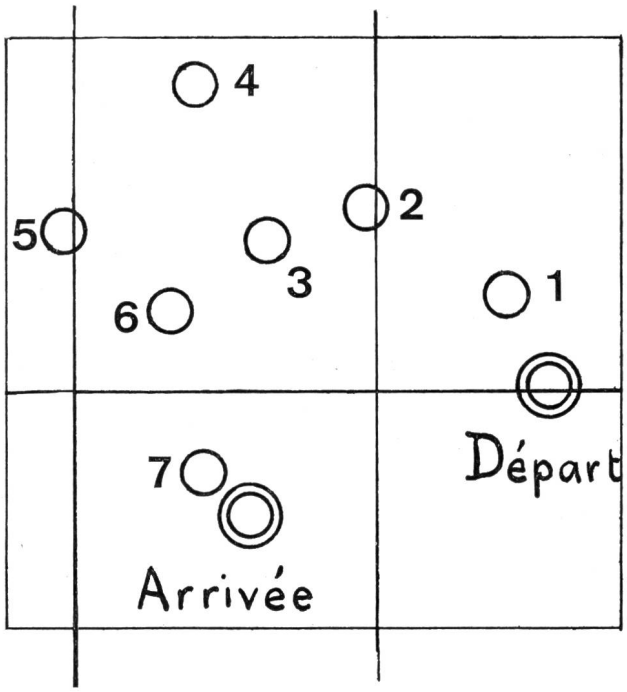
Sur une feuille sont indiqués les coordonnées kilométriques et les postes par un cercle. La numérotation donne l'ordre dans lequel les postes doivent être touchés. La distance entre deux postes ne doit pas être supérieure à 700 m. Les parcours en terrain coupé sont plus difficiles que ceux en terrain plat. Si l'on dessine, dans la région du poste, quelques éléments topographiques (des courbes indiquant une colline, un vallon ou une crête, des chemins, une croisée de chemins, un ruisseau) on facilitera l'exercice.

Variante: Un entraînement de ce genre peut se faire en donnant de poste en poste l'azimut, la distance et la description du poste à trouver.

Exemple: à 600 m, azimut 5350 0/00, poste 3 (une colline); à 470 m, azimut 0700 0/00, poste 4 (carrefour de 3 chemins).

But: Emploi systématique de la boussole, appréciation de la distance (en comptant les pas par exemple).

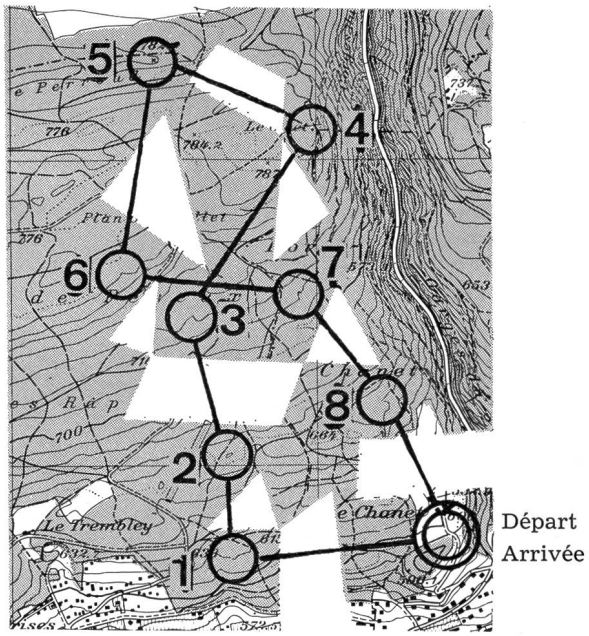




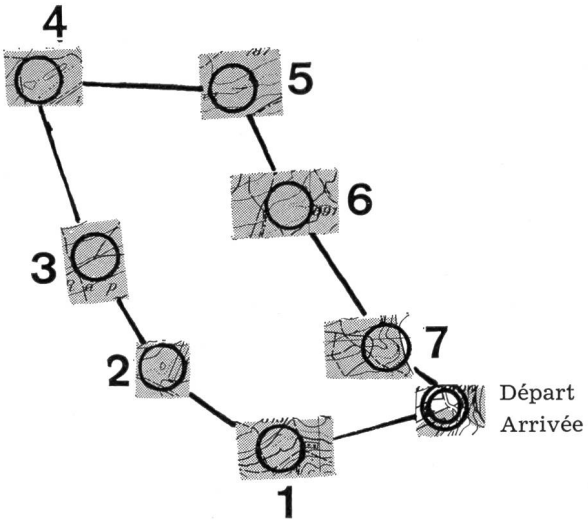
3. Course «aux fenêtres»

La carte topographique est recouverte d'une feuille de papier qui ne laisse apparaître que les postes et la topographie dans un rayon de 50 à 150 m (selon la difficulté du poste).

But: Emploi de la boussole, appréciation de la distance, choix et recherche du point d'accueil dans la région du poste.
Travail précis à la carte «dans la fenêtre».



Variante I



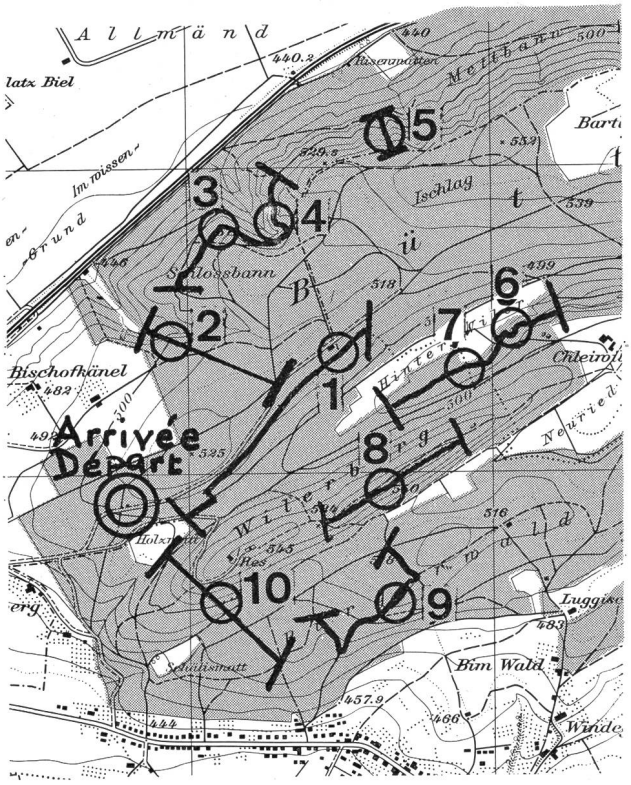
Variante II

4. Course aux parcours obligatoires

Sur une carte, on ajoute au crayon de couleur des parcours obligatoires; par exemple sur une frontière, sur un sentier, dans une gorge, le long d'un ruisseau, sur une colline allongée, sur une courbe de niveau ou simplement un trajet à la boussole. Le début et la fin de chaque ligne doivent être facilement déterminés sur la carte et dans le terrain. On placera un ou deux postes sur chaque parcours. Le coureur dessinera de façon précise l'endroit des postes trouvés. Entre chaque parcours, le cheminement est libre.

But: Lecture précise de la carte.
Identification des signes conventionnels et des formes des courbes.

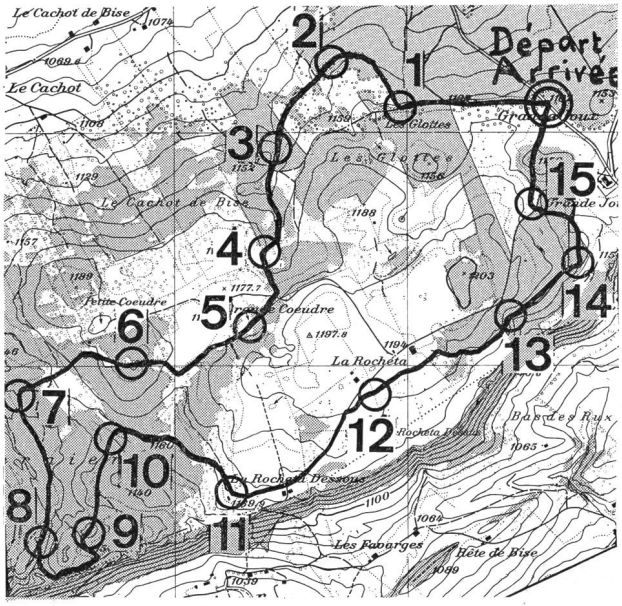
Parcours	1 sur la frontière
Poste	1 borne
Parcours	2 à la boussole
Poste	2 combe
Parcours	3/4 sur la courbe 500
Poste	3 large crête
Poste	4 ravin
Parcours	5 dans une combe dans une pente
Poste	5 combe
Parcours	6/7 le long d'un ruisseau
Poste	6 coude du ruisseau
Poste	7 angle de forêt
Parcours	8 sur une crête
Poste	8 point culminant
Parcours	9 sur un chemin
Poste	9 chemin léger virage
Parcours	10 à la boussole
Poste	10 bloc de rochers



5. Course jalonnée ou cross d'orientation

Les coureurs, les uns après les autres, sont lancés sur un parcours en terrain varié, jalonné par des fanions. Les postes sont placés à des endroits précis et exactement déterminables dans le terrain. Les coureurs dessinent ou poinçonnent les postes sur leur carte topographique. On insistera sur la lecture de carte en course. Le classement est établi sur la base du temps de course auquel sont éventuellement ajoutées les pénalisations pour des imprécisions dans la détermination du poste.

But: Lecture de la carte en courant.
Identification terrain—carte.
Entraînement de course.

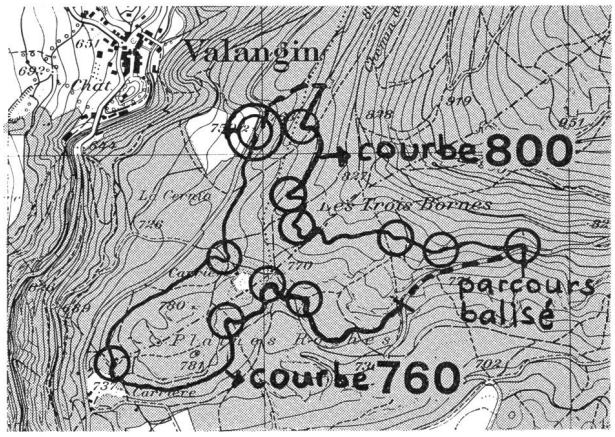


6. Course «à la courbe»

Cet entraînement consiste à suivre une courbe de niveau dont la sinuosité présente un relief varié (combe, crête, dos, etc.). On placera des postes à quelques points caractéristiques de la courbe. Avant le départ, on en indiquera le nombre aux coureurs. Cette course peut se faire aussi sans carte si l'on désire augmenter la difficulté de l'entraînement. Dans ce cas, la course devra se terminer à la hauteur d'une ligne d'arrêt très bien marquée, obligatoirement atteignable (route, lisière, etc.), que les coureurs devront connaître.

Variante: On peut aussi demander aux coureurs de marquer sur la carte topographique les postes rencontrés.

But: Apprendre à garder une même altitude en terrain coupé.

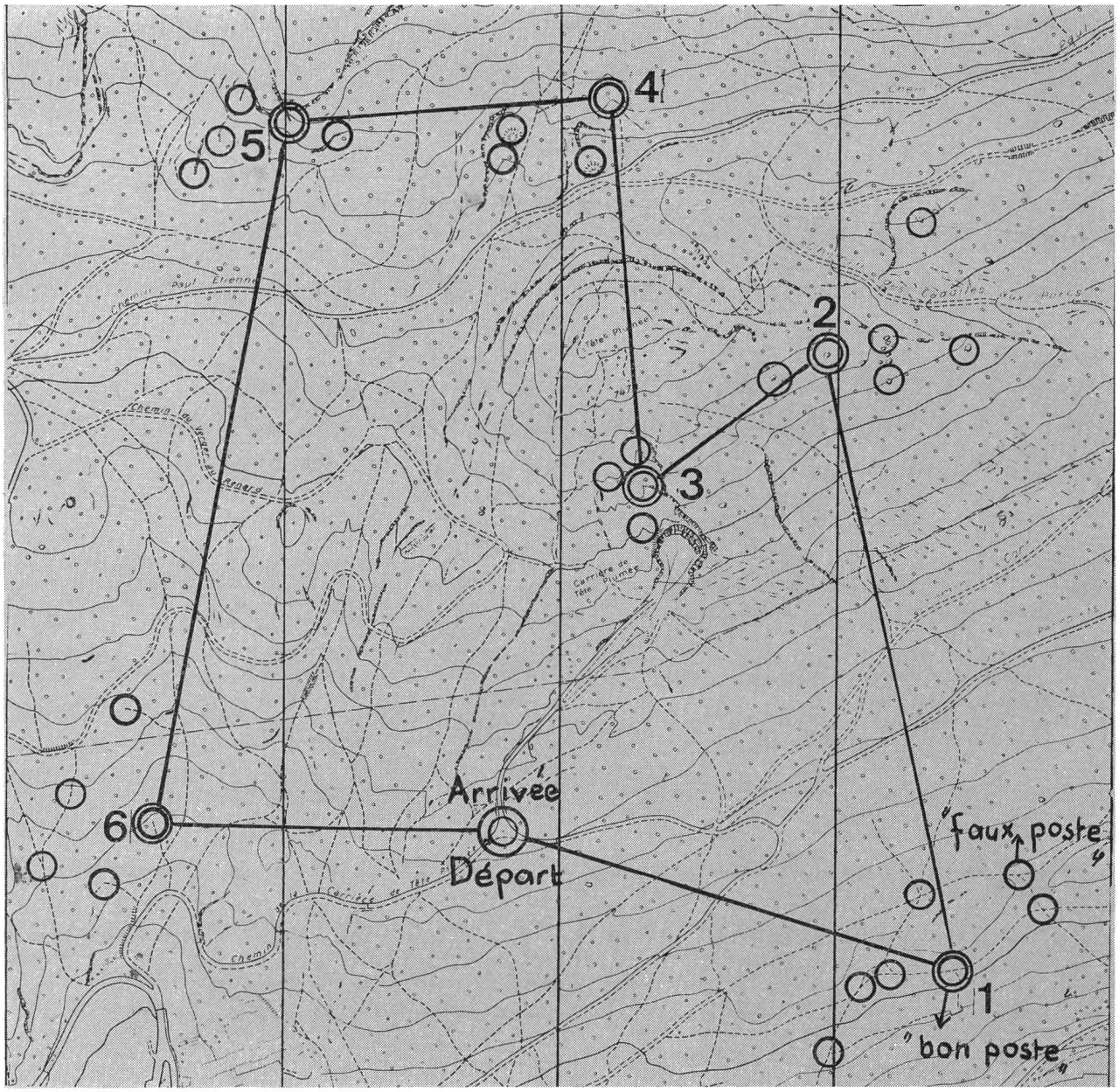


7. Course aux «bons postes»

Pour ce genre de course, on utilisera de préférence un plan communal au 1:5000 ou 1:10 000 qui permet une pose de postes et une lecture de carte très exactes. Il s'agit d'une course en ligne où, dans les environs immédiats du «bon poste», on placera quelques «faux postes». Le coureur notera ou timbrera uniquement le «bon poste». L'exercice est intéressant et souvent plus difficile qu'il ne paraît.

But: Lecture de carte extrêmement précise.
Choix du meilleur point d'accueil.

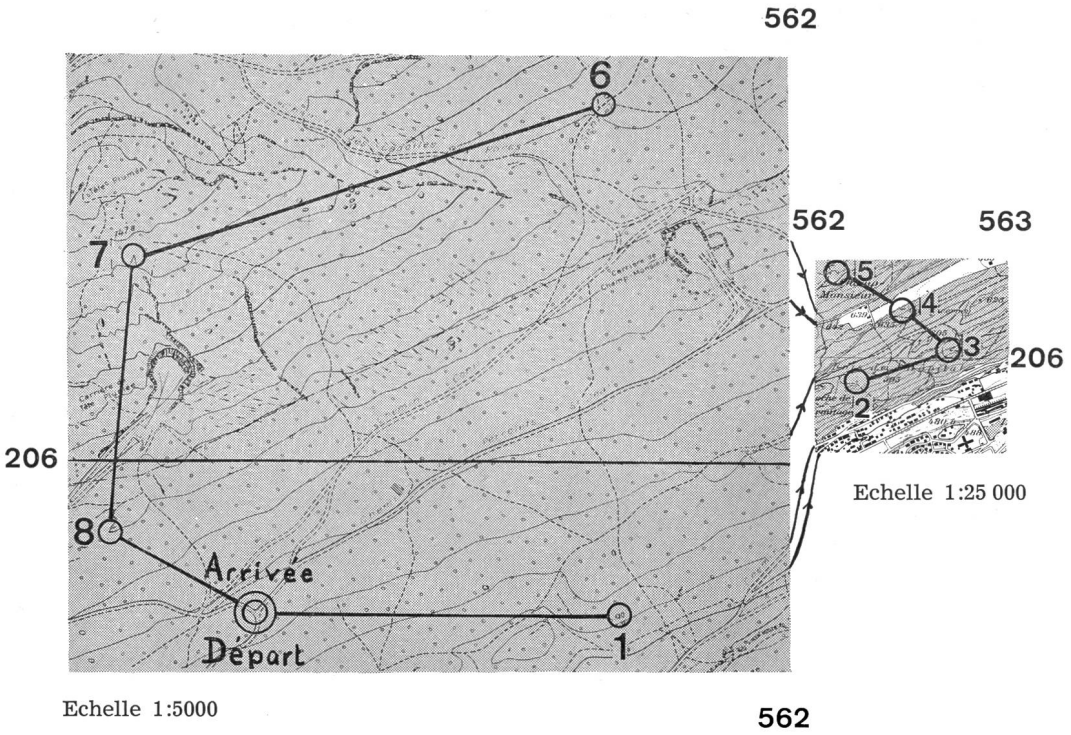
● Réduction d'un plan au 1:5000



8. Course avec cartes à différentes échelles

Sur une feuille, on collera deux ou trois fragments de cartes d'échelles différentes.

But: Développer la faculté d'adaptation d'une carte à l'autre (changement d'échelle = problème d'estimation des distances).



L'orientation en plein air — un bon départ en France!

Will Stalbrand, délégué général en France de l'IOF

Le virus bienfaisant de l'orientation en plein air est arrivé en France! Les randonnées suédoises organisées par «Rak» Lagerfelt d'abord et «Péo» Bengtsson ensuite ont éveillé la curiosité des amateurs de la forêt. Madame René Mayer a obtenu de notre Ministère de la jeunesse et des sports que l'orientation soit «confiée» à la Fédération française d'éducation physique (FFEP), et après un premier rassemblement à Marly le Roi, près de Paris, une propagande a été organisée fin avril 1968 dans la belle forêt de Rambouillet, parmi les cerfs et les biches.

Un grand programme de printemps 1968 a été balayé par les tempêtes universitaire et sociale aux mois de mai et juin. Toutefois, l'Ecole interarmées des sports, à Fontainebleau, a décidé avec effet immédiat de porter l'orientation comme matière obligatoire à la formation de moniteurs militaires. Plusieurs courses ont été organisées par EIS à Fontainebleau, et j'ai eu l'occasion de constater que sur le plan organisation, les cadres de l'Ecole interarmées possèdent une très grande expérience d'autres compétitions et que ces cadres organisent une course d'orientation avec ordre, méthode et précision.

Il peut être intéressant pour les lecteurs suisses de noter que lors de notre premier stage à Fontainebleau, Käthie Perch-Nielsen, la championne suisse née von Salis, a fait un exposé technique sur la carte et la boussole, exposé plein de charme et vivement applaudi par les officiers!

En France, ainsi que vous le savez, toute activité sportive est au ralenti pendant les mois de juillet et août. Depuis septembre, l'activité a repris également pour la propagande en faveur de l'orientation. Le grand journal de sports «L'Equipe» a ouvert ses colonnes pour notre sport, et plusieurs périodiques ont bien voulu publier des articles de base.

Ce qui nous encourage surtout est le grand intérêt que l'USEP et l'UFOLEP, deux puissantes organisations scolaires, témoignent à l'orientation en plein air. Le stage national USEP à Vichy a fait une belle place à l'orientation, et beaucoup de délégués ont demandé dès leur retour en province des stages complémentaires avec l'organisation de petites courses dites «d'initiation». Vichy a été suivi de Metz, Paris, Gouvieux, Evreux, Morlaix, etc., et il est évident que ces jeunes classes donneront tôt ou tard de belles équipes françaises de coureurs d'orientation.

Aux mois d'avril, mai et juin 1969, USEP organisera tous les jeudis dans sa propriété à Larchant, dans la forêt de Fontainebleau, des cours d'orientation en plein air pour des garçons et filles de 10 à 15 ans, et cette belle initiative sera certainement suivie par d'autres cours analogues ailleurs.

Nous pensons d'ailleurs que les 9 nouveaux parcs nationaux un peu partout en France seront assez rapidement équipés par les soins du Ministère de la jeunesse et des sports, afin de pouvoir recevoir toute l'année des milliers et des milliers d'amateurs de plein air et surtout des coureurs d'orientation à tous les échelons.

Certaines organisations professionnelles telles que la SNCF et les Transports parisiens commencent avec des cours d'orientation dans leurs écoles d'apprentissage. Tout ceci est stimulant pour ceux qui travaillent pour la propagande. Par contre, les grands clubs tels que le Racing, le Stade, le PUC, etc., n'ont pas encore manifesté de l'intérêt à l'orientation, toujours par manque d'animateurs au sein du club — ou par manque de dirigeants initiés.

La FFEP soumettra très prochainement au Ministère un plan de formation accélérée de moniteurs d'Etat en orientation, car la demande de stages et de dirigeants de stages dépasse déjà les possibilités de la Fédération. Il a été décidé d'éviter toute compétition internationale pendant les toutes premières années de formation, mais d'un autre côté, il paraît souhaitable de participer à l'Euromeeting à Spa (Belgique) en juin 1969 avec une équipe EIS. Notre ami «Péo» Bengtsson envisage de partir en tournée de propagande afin de participer aux «5 jours de Suisse», fin juillet, et nous essayerons de mettre sur pied une course de démonstration pour les Suédois (et les Suisses, le cas échéant!) avec un parcours simplifié pour les participants locaux d'Autrans et également dans la région de Colmar.

Nous n'avons pas du tout l'intention de nous isoler du monde de l'orientation, mais il ne faut pas oublier que nous sommes, en France, des débutants dans ce beau sport de la course de l'orientation. Attendez deux années, et vous verrez de bons Français un peu partout!