

Comment préparer la Course d'Orientation ?

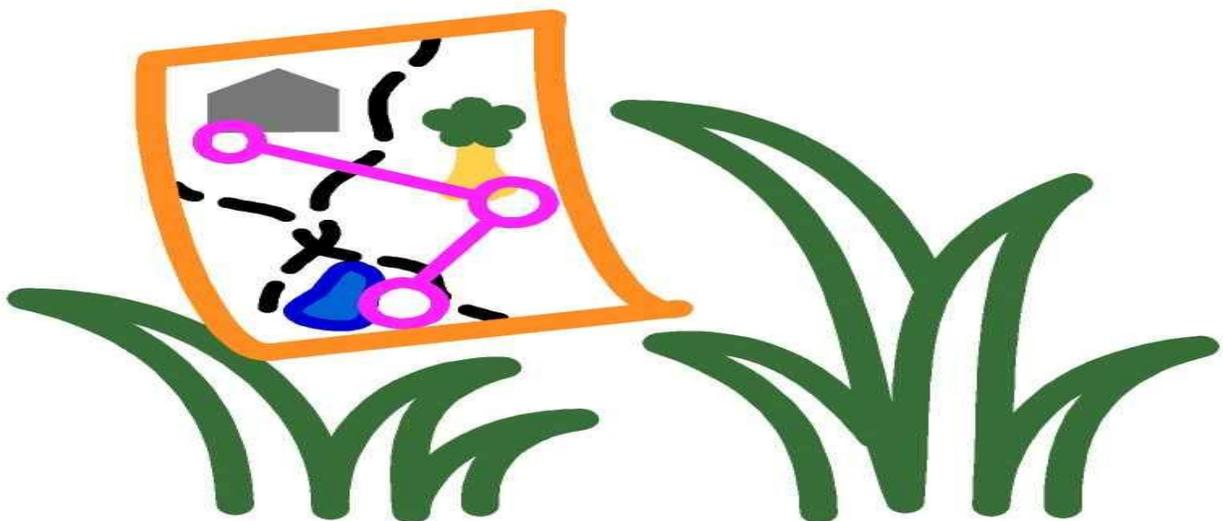


S'il vous arrive parfois de vouloir participer à une chasse au trésor qui vous permettrait de vous mesurer à d'autres personnes, la course d'orientation est peut-être ce qu'il vous faut.

Lors d'une course d'orientation (CO), vous devez en effet faire la course contre d'autres participants tout en naviguant entre différents points d'une carte.

Même si cela peut paraître simple, cela requiert la maîtrise d'une boussole, il faut également de la précision et vous devez connaître les aspects techniques de ce sport.

Préparez-vous, choisissez votre course et commencez à vous amuser !



Partie 1 sur 3: Vous préparer à la course d'orientation

1/3 Habillez-vous de manière appropriée.

Il faut que vous soyez à l'aise, mais gardez à l'esprit que vous allez probablement courir sur de bonnes parties de la course. Portez des chaussures de randonnée ou de trekking. De plus, un T-shirt à manches longues et un pantalon vous permettront d'éviter d'être mordu ou piqué par des insectes.

Vérifiez les conditions météo locales avant de partir pour une course d'orientation. Cela vous aidera à vous habiller en fonction du temps qu'il fera.

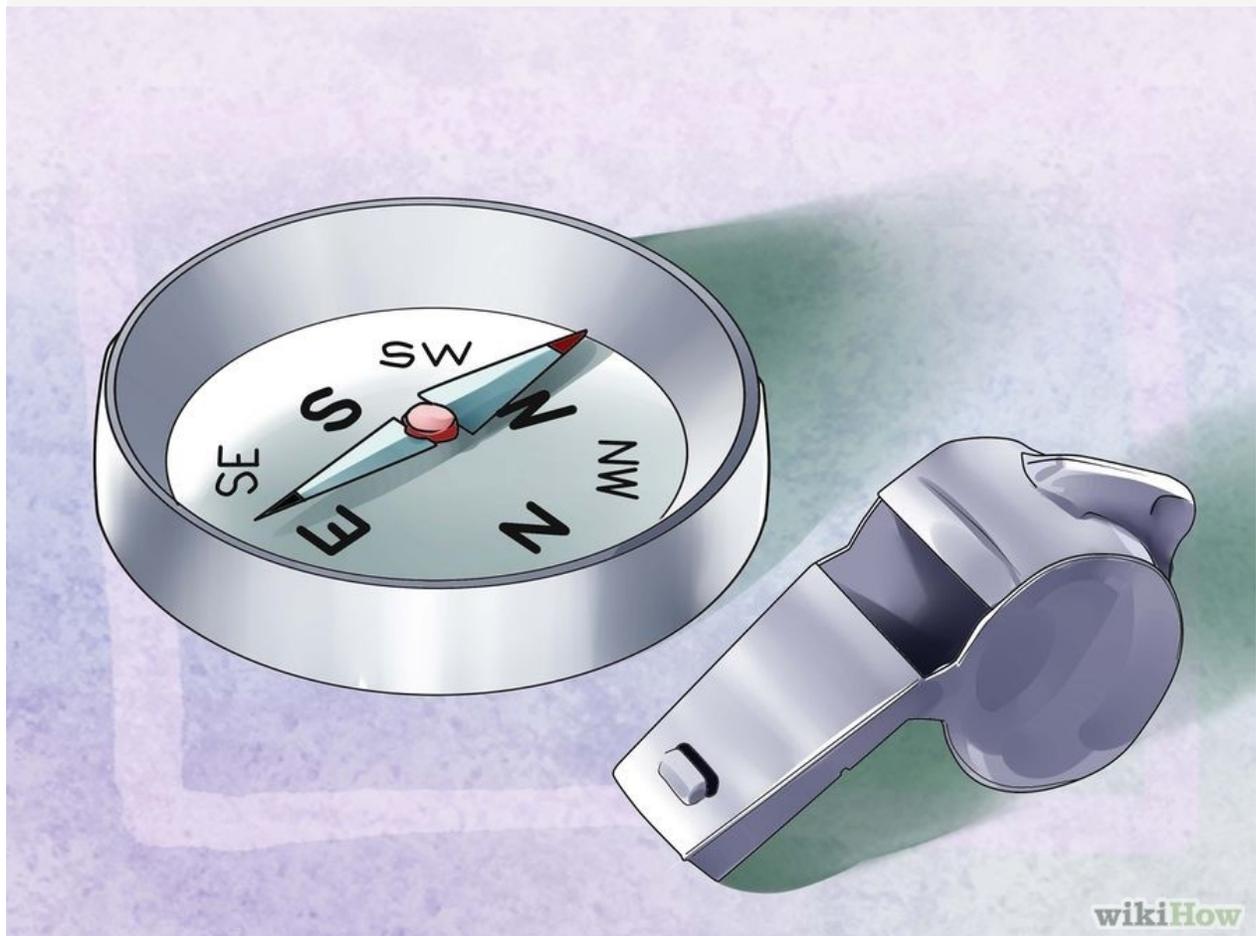


Partie 1 sur 3: Vous préparer à la course d'orientation

2/3 Rassemblez votre matériel.

Vous devrez apporter une boussole ou en acheter une au moment de l'inscription. Un sifflet sera utile si vous vous perdez. Apportez aussi de l'eau, surtout si vous allez beaucoup courir.

On vous donnera une carte de la course, donc ce n'est pas la peine d'apporter une carte de l'endroit.



Partie 1 sur 3: Vous préparer à la course d'orientation

3/3 Inscrivez vous pour la course.

On vous demandera de spécifier votre niveau. En tant que débutant, vous devriez commencer par une course de couleur blanche ou jaune. Ces courses couvrent 2 à 3,5 kilomètres et empruntent généralement des sentiers. On vous donnera alors une carte de la course, la description des points de contrôle et peut-être un poinçon électronique.

Les courses les plus avancées couvrent entre 3,5 et 10 kilomètres et se déroulent principalement en dehors des sentiers.



Partie 2 sur 3: Participer à une course d'orientation de base

1/6 Étudiez votre carte.

Lorsque vous commencez votre course, prenez un moment pour regarder la carte topographique, qui consistera dans un point de départ, une série de points de contrôle reliés par des lignes et numérotés dans l'ordre où vous devez les trouver et un point d'arrivée.

Votre point de départ sera symbolisé par un triangle rouge. Les points de contrôle sont représentés par des cercles reliés entre eux par des lignes. Vous n'avez pas à suivre scrupuleusement les lignes, mais vous devez trouver les cercles dans l'ordre présenté. Le point d'arrivée est noté par deux cercles concentriques



Partie 2 sur 3: Participer à une course d'orientation de base

2/6 Orientez votre boussole avec votre carte.

Votre carte possèdera une flèche indiquant le nord. Alignez la flèche de votre boussole avec celle de la carte.

Votre carte sera « topographique ». Cela vous permettra de connaître le terrain. Par exemple, en blanc, vous trouverez des forêts claires, en vert des sous-bois épais, en orange des champs à ciel ouvert et en marron clair ou brun roux des zones pavées.

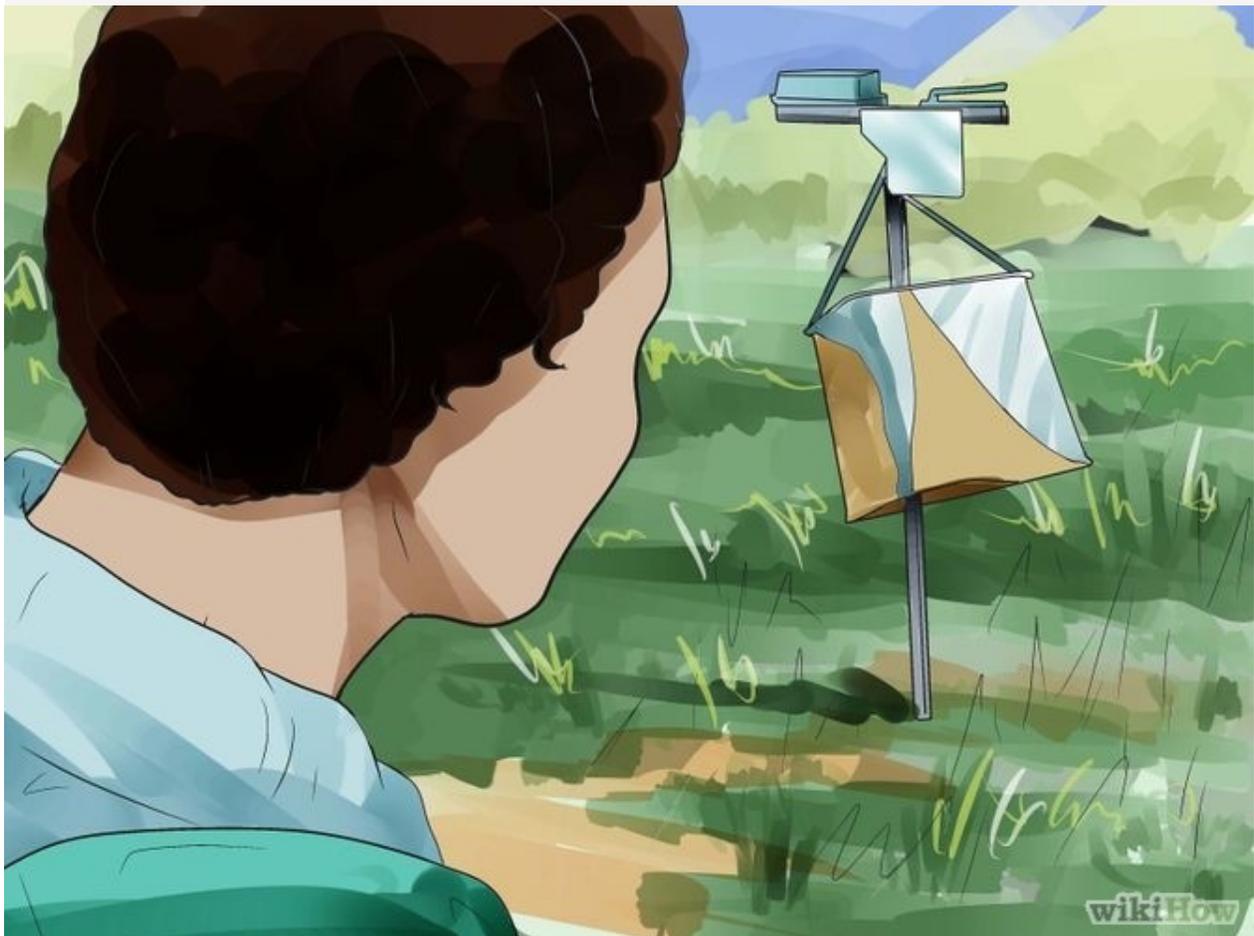


Partie 2 sur 3: Participer à une course d'orientation de base

3/6 Cherchez votre premier point de contrôle.

Il est indiqué sur votre carte par un cercle portant le numéro 1. Votre feuille de description des points de contrôle décrira aussi rapidement ce point de contrôle. C'est ce qu'on appelle aussi parfois des indices. Au point de contrôle, vous verrez un drapeau de contrôle orange et blanc.

Si vous atteignez un point de contrôle et trouvez que la description ne colle pas avec celle du point de contrôle que vous cherchez, c'est que vous êtes certainement au mauvais endroit. Par exemple, si la description indique que le point de contrôle est sur un piquet, mais que vous vous trouvez devant un banc, vous êtes au mauvais point de contrôle.

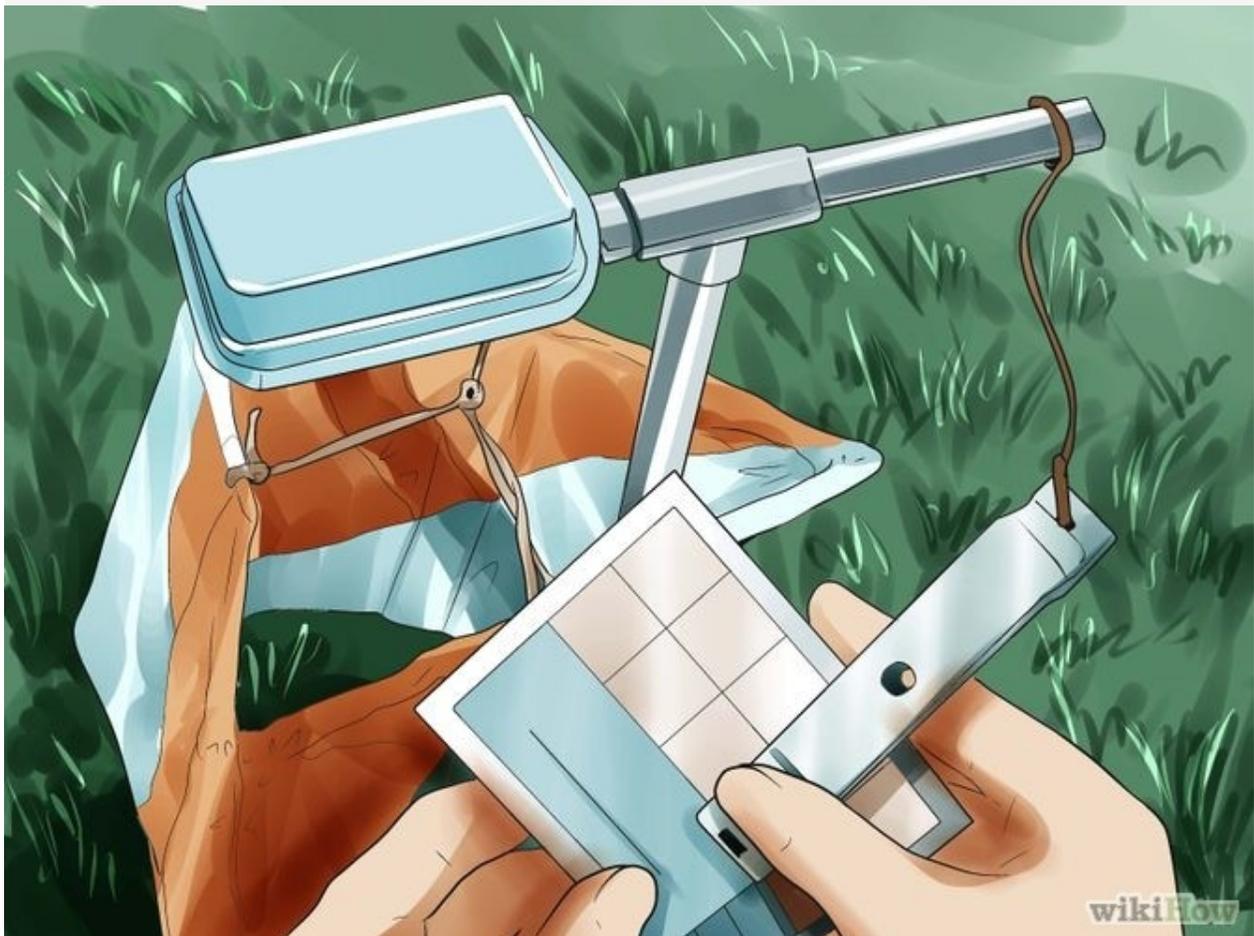


Partie 2 sur 3: Participer à une course d'orientation de base

4/6 Poinçonnez votre carte ou validez votre puce SIAC.

Lorsque vous atteignez le bon point de contrôle, vous devez prouver que vous y avez été. Le drapeau de contrôle aura une poinçonneuse unique ou un boîtier électronique qu'il vous faudra utiliser. Avec les puces SIAC, le code du poste et l'heure de passage sont enregistrés lorsque vous passez devant le point de contrôle.

Il est important de quitter le point de contrôle rapidement, parce que si vous vous tenez à côté de celui-ci pendant trop longtemps, vous donnerez sa position à tous les autres concurrents. Vous leur enlevez alors le plaisir de trouver le point de contrôle et pouvez sans le vouloir leur permettre de vous rattraper, si vous êtes en compétition.



Partie 2 sur 3: Participer à une course d'orientation de base

5/6 Foncez au prochain point de contrôle.

Vérifiez votre carte avant de partir pour le prochain point. Assurez-vous que votre boussole soit bien alignée avec la flèche de votre carte avant de continuer. Passez par tous les points de contrôle en respectant l'ordre proposé.

Prenez votre temps lorsque vous commencez. Courir depuis un point de contrôle sans vous fier à votre carte peut vous amener à vous perdre. Une fois que vous aurez bien compris comment trouver les points de contrôle, vous pourrez accélérer votre vitesse. À mesure que vous deviendrez plus à l'aise, vous pourrez aller plus vite et serez plus compétitif.



Partie 2 sur 3: Participer à une course d'orientation de base

6/6 Trouvez le point d'arrivée.

Une fois que vous serez passé par tous les points de contrôle en suivant l'ordre indiqué, cherchez les cercles concentriques sur votre carte. Utilisez, encore une fois, votre boussole pour être sûr de prendre la bonne direction.

Si vous décidez d'abandonner la course, vous **DEVEZ IMPÉRATIVEMENT** le signaler à la table d'arrivée. Soyez conscient qu'autrement, les personnes concernées passeront leur nuit à vous chercher dans la forêt.

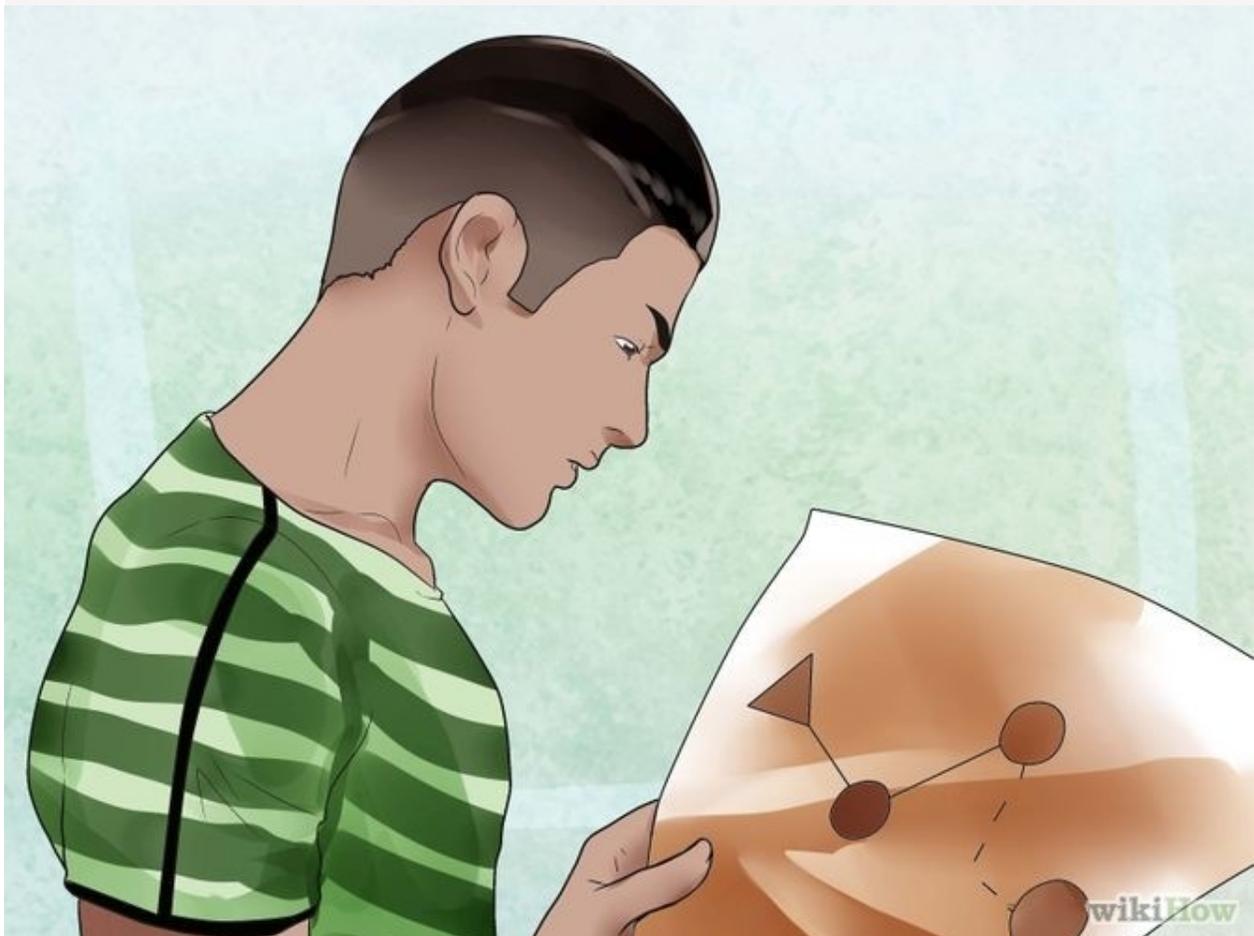


Partie 3 sur 3: Apprendre une technique avancée : le « point d'attaque »

1/4 Trouvez un « point d'attaque ».

Une fois que vous aurez progressé et atteint les niveaux intermédiaire ou avancé, les points de contrôle ne seront plus visibles ou atteignables depuis les sentiers. Il faudra donc trouver une manière efficace d'atteindre un point de contrôle spécifique. Les « points d'attaque » vous permettent de vous rapprocher de votre point de contrôle sans donner sa position à vos adversaires.

Un « point d'attaque » est un point que l'on peut facilement atteindre et identifier (ainsi vous ne vous trompez pas quant à savoir où vous êtes à ce moment-là), mais qui est aussi le plus près possible du point de contrôle que vous cherchez à rejoindre. Par exemple, un « point d'attaque » se trouve souvent sur un sentier, à proximité d'un virage caractéristique ou bien à l'intersection de deux sentiers. Cela peut aussi être toute autre



Partie 3 sur 3: Apprendre une technique avancée : le « point d'attaque »

2/4 Vérifiez la carte à la recherche des lignes d'arrêt.

Une ligne d'arrêt est quelque chose qui se trouve derrière le point de contrôle que vous ciblez.

Elle est facilement reconnaissable et est assez importante pour que vous ne puissiez pas la rater.

Il peut s'agir d'un autre sentier, mais aussi un cours d'eau, une ligne électrique ou bien une haute crête.

Lorsque vous tombez sur cette ligne d'arrêt, vous savez que vous avez raté le point de contrôle, donc, arrêtez-vous et planifiez une autre attaque.



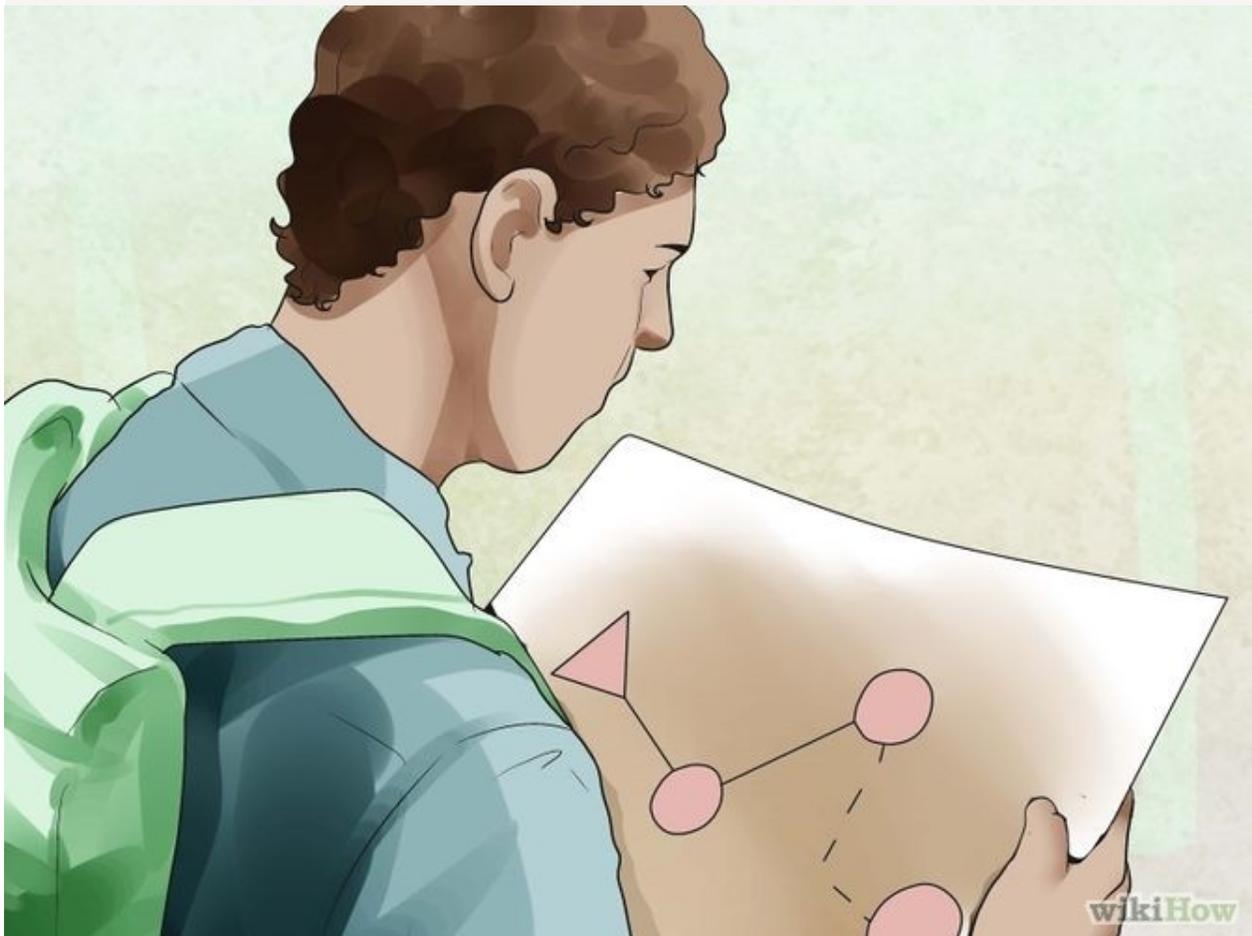
Partie 3 sur 3: Apprendre une technique avancée : le « point d'attaque »

3/4 Rendez-vous au point d'attaque.

Assurez-vous de bien savoir où vous êtes avant de bouger.

Votre « point d'attaque » doit être un élément remarquable afin de ne pas avoir à utiliser votre boussole à tout bout de champ pour le localiser.

Par exemple, si votre point d'attaque est une falaise, vous devez pouvoir courir sur votre parcours et savoir quand vous avez atteint la falaise.



Partie 3 sur 3: Apprendre une technique avancée : le « point d'attaque »

4/4 Utilisez votre boussole pour localiser votre point de contrôle.

Utilisez la carte pour voir quelle distance vous aurez à parcourir et dans quelle direction aller depuis votre point d'attaque.

Vous devrez alors faire attention à ne pas donner votre position (et celle du point de contrôle) aux adversaires qui seraient dans les parages. \

Évitez simplement de courir depuis le point d'attaque jusqu'au point de contrôle.



Conseils

- Apportez un sifflet. Sifflez trois coups brefs pour demander de l'aide.
- Ayez un azimuth de sécurité (la direction de la boussole pour sortir de manière assurée). Généralement, il est imprimé ou bien donné au départ.
- Si vous êtes vraiment perdu ou bien trop épuisé pour continuer, restez à un point de contrôle ou sur le sentier. De cette manière, les secours pourront vous trouver plus facilement.

-

Lorsque vous planifiez des étapes plus longues, ayez conscience que votre vitesse varie en fonction de la surface sur laquelle vous évoluez.

Sur un bon sentier, vous êtes toujours plus rapide qu'en pleine forêt et le risque de vous perdre est nul. Lors d'une course bien préparée (niveau avancé), utiliser les sentiers sera inutile.