

Articles de Benoît LAVAL, déjà publiés dans Jogging International.



## De la Course à l'Orientation...

Découvrez la « CO » (Course d'Orientation) par la porte Course à pied, et apportez une nouvelle corde à votre arc pour progresser en tout-terrain et vous amuser sur des entraînements plus ludiques.



Nous pratiquons tous l'orientation tous les jours pour nous déplacer, que ce soit à pied, en voiture, ou en faisant notre footing... Qui n'a d'ailleurs jamais utilisé de boussole ou de cartes, que ce soit au service militaire, ou tout simplement pour une chasse aux trésors ? Ces premières expériences d'orientation ont certainement été l'occasion de péripéties ou d'anecdotes dont on se rappelle encore. Par son côté ludique associant le physique et l'intellectuel, l'orientation est appréciée à tout âge, à condition d'un minimum de formation et d'explications. Nous pratiquons déjà la course, alors pour la course d'orientation il n'y a plus qu'un pas à faire...

### Les bénéfices pour le coureur

En plus du simple plaisir de s'amuser, pratiquer un peu d'orientation permet aussi d'améliorer vos performances en course à pied, surtout pour le trail.

Un peu de pratique, et on peut mieux préparer un parcours de course à partir des cartes ou topos, et ensuite mieux lire et l'itinéraire et le balisage pas toujours évident en trail. Analyser et mémoriser l'itinéraire, c'est déjà comprendre où sont les difficultés (parties raides, chemins difficiles), et ainsi gérer sa course pour les aborder avec les réserves nécessaires. Emmenez toujours la carte quand cela est possible, même en course. En cas de doute sur l'itinéraire, elle seule pourra vous remettre rapidement sur le bon chemin, alors que le troupeau suit toujours le premier mouton qui est sorti de la piste...

Le deuxième apport, c'est de progresser en tout-terrain. Au fur et à mesure de votre progression technique, vous verrez que l'envie de couper dans le tout-terrain viendra vite. Le travail pour le renforcement des chevilles et pour l'équilibre général est excellent. Quand on est habitué à courir hors des sentiers, tous ceux proposés sur des trails semblent beaucoup plus faciles. S'entraîner en tout-terrain, c'est aussi profiter du micro-relief pour du renforcement musculaire et faire des changements de rythmes répétitifs.

Un troisième bénéfice, c'est de mieux faire passer vos sorties longues. Quand on cherche son chemin et les détails de la carte pour y arriver, le temps passe plus vite, et on s'aperçoit que cela fait déjà deux heures de sortie, alors que mentalement on pensait courir depuis seulement une heure... Il est aussi plus agréable de faire une longue sortie sur un nouvel itinéraire que de tourner en rond sur sa boucle habituelle.

### Comment débiter ?

Avec quelques notions de bases (voir encadré), on peut commencer seul pour des premières initiations :

- Préparer des sorties avec une carte IGN pour les sorties longues, et suivre l'itinéraire au fur et à mesure,
- Sortir régulièrement des chemins (avec ou sans carte) pour courir dans la forêt ou les champs,
- Prendre la carte en course, et vous situer dessus régulièrement afin d'anticiper les difficultés et de mieux gérer votre effort.

Si le jeu vous plaît et que vous voulez progresser, il faudra faire appel à des parcours un peu plus techniques et rechercher des éléments plus difficiles sur la carte. Vous basculerez alors de l'orientation de base à la course d'orientation, la « CO ».

**RAIDLIGHT - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE**

N° Indigo 0 826 620 312 0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail :

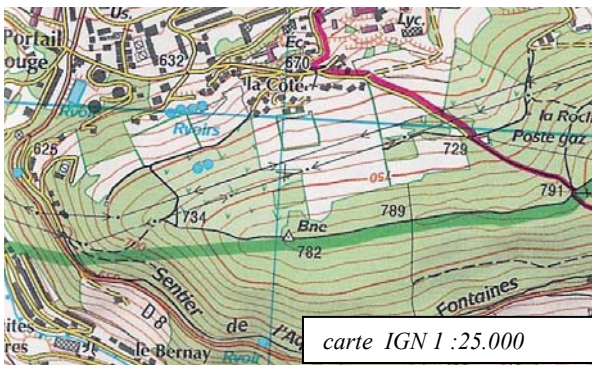
[information@raidlight.com](mailto:information@raidlight.com)

**EQUIPEMENT & STAGES / Trails – Raids – Orientation - Randonnée**

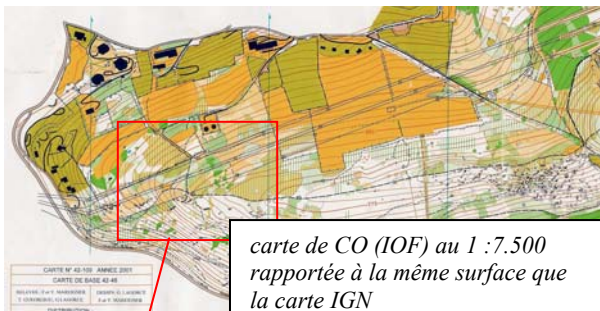
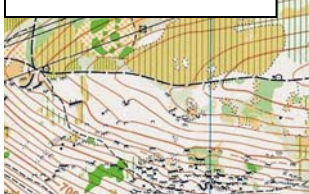


**RAIDLIGHT** - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE

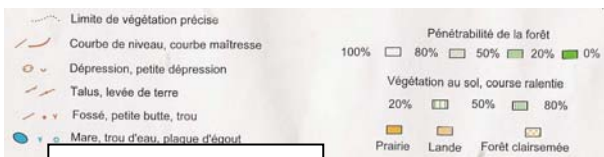
 N° Indigo 0 826 620 312 0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail :  
[information@raidlight.com](mailto:information@raidlight.com)



carte IGN 1 : 25.000

carte de CO (IOF) au 1 : 7.500  
rapportée à la même surface que  
la carte IGNZoom sur la carte de  
CO à l'échelle 1 : 7.500

Comparaison entre une  
carte IGN 1 : 25.000 et  
carte de CO (IOF) au  
1 : 7.500 de la même  
zone : outre les  
couleurs et la légende  
différente, on note  
beaucoup plus de  
détails sur la carte de  
CO



Extrait de légende IOF

**Mots clefs :****Echelle d'une carte :**

C'est la relation entre la mesure entre deux points sur la carte, et la distance réelle sur le terrain. Au 1 : 25.000, 1cm sur la carte représentent 25.000cm sur le terrain, soit 250mètres.

**La CO, un sport à part entière**

La CO se pratique aussi bien en loisir pour le plaisir de se promener en pleine nature et de trouver des balises à son rythme, qu'en compétitions réglementées par la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) qui regroupe plus de 100 clubs en France. Lors de chaque compétition, des parcours d'initiation sont proposés aux débutants et aux enfants.

Ce soucis de formation a permis de compter aujourd'hui des orienteurs français dans le gratin mondial qui rivalisent avec les spécialistes historiques de scandinavie.

Qu'est-ce qu'une course d'orientation ? Afin d'imposer des difficultés techniques aux concurrents, on établit des points de passage obligés sur la carte (carrefour, ruisseau, source, trou, ruine...). On pose à ces points précis des balises munies de pinces. Le coureur prouvera qu'il est bien passé à ces points de passages obligés en poinçonnant les cases correspondantes sur son carton de contrôle avec ces pinces.

On peut pratiquer la CO sur des cartes IGN classiques, mais des cartes spécifiques et beaucoup plus précises sont aussi établies à des échelles au 1 : 10.000 ou au 1 : 15.000. On y retrouve beaucoup plus d'éléments à chercher, notamment au cœur de la forêt. Attention, les couleurs et la légende spécifique sont un peu déroutantes au début, mais elles permettent une lecture plus facile après un minimum d'entraînement.

On peut commencer la CO tout seul sur des « parcours permanents » (une cinquantaine en France, liste à demander à la FFCO). Des balises sont installées à l'année sur une zone où a été réalisée une carte spécifique. Cette carte et des circuits pré-établis sont disponibles auprès des offices de tourisme.

Si cela vous semble encore hermétique et compliqué, et si vous avez besoin de plus d'explication et de mise en confiance avant de vous aventurer dans la forêt, prenez contact avec un club, ou commencez par un stage ou un week-end d'initiation (RAIDLIGHT par exemple).

**Quelques mises en garde aux coureurs à pied :**

Oubliez votre envie de courir pendant les premières séances ! Préférez la marche et une bonne lecture de la carte avant de vous élaner tête baissée. Le plus important c'est l'itinéraire, pas le nombre de kilomètres effectués...

Ne vous découragez pas, il est normal au début de faire deux fois le temps du vainqueur. Pour des parcours techniques, ne prenez pas en compte le kilométrage annoncé comme pour de la course à pied: un ami débutant était frustré à son premier départ de n'être venu pour un parcours « que de 6 kilomètres ». Rentré avec toutes les balises en une heure et demi, sans avoir l'impression d'avoir perdu son temps et en ayant bien couru, le kilométrage conseillé lui semblait alors honnête...

Si vous prenez l'orientation comme un complément, vous préférerez des parcours moins techniques, et un peu plus longs. Une bonne solution est de s'orienter vers les « raids », qui associent ces deux facteurs, sur un ou deux jours et souvent à deux équipiers. La FFCO propose des raids avec des circuits pour différents niveaux sur cartes techniques, la FFME (Fédération Française de Montagne et d'Escalade) organise des raids très accessibles sur cartes IGN.



### LES BASES DE L'ORIENTATION

1) Définir un itinéraire :

Avant toute chose, il faut savoir où l'on veut aller, et par quel itinéraire. On privilégie tout d'abord les chemins, puis on définit les parties où on peut couper. On construit son itinéraire en fonction du relief, de la végétation, des éléments du terrain, et de son niveau. Mais il faut avoir étudié cela avant de partir vers les premières balises...

*Exemple sur l'illustration, du départ (triangle rouge) au poste n°1, on peut choisir de prendre la route vers le nord, de prendre le chemin à gauche jusqu'à l'intersection, et de là monter sur la butte qui sera plein nord. La balise est au sommet coté sud.*

2) Orienter sa carte par rapport au terrain :

La carte est une représentation des éléments du terrain. Il faut s'habituer à la légende pour bien la comprendre. Quand on connaît sa position, on peut « orienter » sa carte avec les éléments du paysage que l'on voit. On fait pivoter la carte pour que les éléments coïncident. On doit ensuite se déplacer avec la carte orientée, c'est à dire que ce que l'on voit devant soit est dans la même direction que la lecture de la carte.

*Sur l'illustration de droite, du départ (triangle rouge), la route est un élément fort pour orienter sa carte. Pour aller au poste n°1, il faudra avoir la route dans le dos comme direction générale. On s'oriente ainsi sans boussole en lisant et en situant de proche en proche les éléments de la carte et du terrain.*

3) La boussole pour orienter la carte :

La boussole est un élément perturbateur pour les débutants par son côté « magique ». La boussole n'a qu'une fonction : indiquer le nord (partie rouge de l'aiguille). Ainsi, quand on a orienté sa carte par rapport au terrain, on peut vérifier que cela est correct avec la boussole. En posant la boussole sur la carte, le nord de la carte doit correspondre avec le nord indiqué par la boussole.

On peut orienter la carte directement avec la boussole. Dans ce cas, on vérifie ensuite que les éléments du terrain coïncident avec la carte.

4) La boussole pour prendre un azimut :

Quand il n'y a plus de chemins ou d'éléments pour aller où l'on veut, l'azimut permet de prendre une direction précise et de la suivre. (Par exemple dans l'itinéraire défini au 1) pour aller du carrefour de chemins jusqu'à la balise n°1).

- A) Poser la boussole sur la carte en l'alignant du point de départ vers le point d'arrivée.
- B) Faire correspondre les lignes nord du boîtier rotatif de la boussole avec les lignes indiquant le nord sur la carte
- C) Prendre la boussole dans la main, tourner sur soi-même jusqu'à ce que l'aiguille rouge soit superposée aux lignes nord du boîtier rotatif de la boussole. La direction à suivre est la flèche rouge gravée à l'avant de la boussole (droit devant soi si on a bien pivoté sur soi-même pour aligner l'aiguille et les lignes nord du cadran)

5) Et « Quand on est perdu ? »

Quand on est « perdu », il faut revenir au dernier point identifié dont on est sûr. Il vaut donc mieux ne pas faire trop de chemin dans le doute et avoir tourné et retourné dans tous les sens, et finir par ne plus savoir d'où l'on est venu...

La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.



Copie partielle ou globale interdite sans l'accord écrit de l'auteur

**RAIDLIGHT - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE**

☎ N° Indigo 0 826 620 312 0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail :

[information@raidlight.com](mailto:information@raidlight.com)