

COURSE D'ORIENTATION : LE SPORT POUR LE CORPS ET L'ESPRIT



Chasse au trésor, géocaching ou course d'orientation, tous reprennent le même principe : **aller de point en point dans un parcours varié**. La course d'orientation en a fait un sport, durant lequel on cherche des balises indiquées sur une carte, à l'aide d'une boussole. La vitesse de réalisation de l'itinéraire vient ensuite.

Il s'agit d'un sport réellement **ouvert à tous**, car il y a de multiples façons de le pratiquer. En équipe ou en individuel, **tous les âges peuvent pratiquer la course d'orientation**, et tels le lièvre et la tortue, les plus physiques ne s'en sortent pas toujours mieux.

AU SOMMAIRE :

- Matériel nécessaire
- La Pratique de la course d'orientation
- Bienfait physique
- Bienfait mental
- Urbain ou nature ? La course d'orientation se pratique partout.

Matériel nécessaire

POUR L'ORIENTEUR

C'est ainsi qu'il faut appeler le pratiquant de la course d'orientation, l'**orienteur**.

Celui-ci a besoin surtout d'une tenue de sport de plein air et éventuellement d'une boussole. Regardons ces éléments de plus près.

LA BOUSSOLE

Les parcours peuvent demander une **orientation à base d'azimut**. C'est le fait de **se déplacer en suivant un cap**, avec un point cardinal tel que Nord, Sud, Est ou Ouest. La boussole est alors nécessaire. Si la **boussole du randonneur** peut être utilisée avec efficacité, la boussole de l'orienteur est **fixée à son pouce**, ce qui lui permet de garder un œil dessus, en même temps que la carte, tout en maintenant sa course.

Il existe des loupes permettant de grossir les éléments, ce qui devient utile l'âge avançant. Mais également des modèles pour droitiers et gauchers, selon les préférences de chacun.

Mais **pour les parcours d'initiation, aucune boussole n'est nécessaire**, les repères de la carte suffisent.

LE RAPPORTEUR POUR COURSE D'ORIENTATION

Si le parcours s'avère technique et quitte les sentiers, alors la préparation du tracé est effectuée avec soin. Cette étape est alors facilitée par **ce type de rapporteur**. Spécifiquement conçu pour la course d'orientation, **il permet de reporter les distances avec les azimuts**.

LA TENUE

La tenue de sport de l'orienteur comprend avant tout une **paire de chaussures** lui permettant de pratiquer sur le terrain choisi. Des chaussures de trail pour tous les terrains, de randonnées s'il n'y a pas d'objectifs de temps, et sinon la paire de basket habituelle suffira pour pratiquer dans un parc.

POUR LE TRACEUR

Le traceur, c'est celui qui met en place les balises en construisant un itinéraire.

Ainsi, un parcours peut être mis en place au sein d'une commune, d'un parc ou d'un espace naturel facilement pour une activité ponctuelle. Pour une installation à plus long terme, la fédération a prévu tout un accompagnement afin de faciliter la mise en place.

LES BALISES

Il lui faudra donc comme matériel a minima ces fameuses balises. Les balises sont nécessaires pour **jalonner les postes sur le terrain** qu'il aura choisi. Ces balises pourront être **permanentes** si le circuit est destiné à rester un certain temps en place, ou bien **amovibles** facilement le temps de l'activité.

LES PINCES DE CONTRÔLES

Les **pinces de contrôles** dégagent l'organisateur de mettre une personne en observation à chaque balise pour pointer les équipes. L'orienteur face à une balise munie d'une **pince de contrôle**, disposera d'un **carton de contrôle** qu'il n'aura qu'à poinçonner. Les pinces ont des poinçons de formes différentes pour s'assurer que l'orienteur est passé à toutes les balises.

Il existe de nombreuses formes de poinçons et vous pouvez les combiner entre eux.

DES PACKS D'ACTIVITÉ

Afin de vous aider pour démarrer cette activité, des **packs complets** comprenant des balises et des pinces de contrôles avec leurs cartons existent. Ces packs peuvent également comprendre un chronomètre, ou encore des boussoles dans les **versions les plus complètes**.

Très utilisés dans les écoles, collèges et lycées pour pratiquer la course d'orientation, ils sont également vendus pour des événements publics et privés ou encore à des centres aérés.



La Pratique de la course d'orientation



Course d'Orientation
Fédération Française

Cela fait 60 ans que ce sport est pratiqué en France. Il a eu le temps de se développer et d'essaimer sur tout le territoire. Il existe une fédération française de course d'orientation.

Celle-ci organise des compétitions avec un championnat. Il comprend des courses départementales et des rendez-vous au niveau régional et national. Il existe même des Équipes de France avec des compétitions mondiales. Plusieurs équipes, car la course d'orientation peut se pratiquer de multiples manières : à pied, en VTT, à ski... Et à tous les âges.

Mais elle se pratique également en dehors de la compétition. Il existe 191 clubs affiliés à la Fédération Française de Course d'Orientation en métropole, répartis sur tout le territoire. Chacun d'eux organise des initiations, des mini formations et des activités de courses d'orientation tout au long de l'année. Pour trouver un club près de chez vous, c'est ici.

Le message important à retenir, c'est que la course d'orientation se pratique à tout âge et à tous niveaux. S'il s'agit d'une des épreuves majeures pour devenir accompagnateur de moyenne montagne par exemple, elle se pratique encore plus en marchant en famille.

La pratique physique est alliée à une réflexion sur l'itinéraire et un sens de l'observation. Et selon le tracé choisit, de nombreuses minutes peuvent être gagnées par ses compétences. Mais encore faut-il vouloir se chronométrer. Dans tous les cas, il vous faudra mettre la main sur la carte. Il s'agit de l'élément primordial dans une course d'orientation. Elle ne fait pas à proprement partie du matériel individuel, puisqu'elle est différente sur chaque parcours. Elle est donc fournie par l'organisateur.

Le point commun à toutes ces cartes ? Une légende précise et codifiée qui donne de précieuses indications sur la nature du terrain, son relief, les points d'intérêts. Grâce à la carte, avec un peu d'expérience, l'orienteur va se représenter mentalement le meilleur parcours entre les différentes balises. Suivre une courbe de niveau dégagé plutôt que de monter puis descendre une colline boisée par exemple.



Bienfait physique

Pratiquer un sport, quel qu'il soit, apportera des bénéfices en luttant contre la sédentarité. La grande force de la course d'orientation est de permettre de pratiquer la course à différents niveaux d'intensité. Une simple marche comme un trail, tout est possible.



DURÉE DE L'ACTIVITÉ

La durée de l'activité va dépendre du niveau du parcours, du nombre de balises et de la surface du terrain à explorer. Toutes ces informations sont données à l'entrée d'un parcours, vous permettant ainsi d'adapter l'activité physique à votre envie du moment.



RYTHME CARDIAQUE

Comme dans toutes les activités de marche et de course, vous allez développer vos capacités cardiaque et pulmonaire. Gardez votre rythme cardiaque à un rythme modéré sur la majorité de l'itinéraire, et vous verrez votre endurance augmenter CO après CO.



LA RECHERCHE DE POINTS

La course d'orientation allie un sport de fond avec une technique. On ne court pas sans but, on recherche des points. Il est donc plus facile de se laisser prendre au jeu et de terminer son itinéraire sans tenir compte du temps. Alors que le même temps à courir en rond sur un terrain, vous aurez sans doute paru fort long.

Bienfait mental

Activité de plein air, la course d'orientation nous offre une opportunité de mettre le nez dehors. Elle permet de partager un moment de loisir en famille ou entre amis en plein air. Et rien que cela nous apporte un bienfait mental. Mais elle ne s'arrête pas là, car en plus d'être physique, la course d'orientation fait appel aux compétences de chacun qui peuvent être mises à contribution au sein d'une équipe.



POUR LES ENFANTS

Pour les enfants, c'est l'occasion d'apprendre de nouvelles compétences telles que la représentation topographique d'une carte avec ses légendes, mais aussi le repérage dans la nature à l'aide des éléments naturels ou d'une boussole. Et l'on peut gager que ces compétences peuvent encore être apprises par des adultes.



POUR LES SPORTIFS

Pour les sportifs en quête d'un nouveau défi, elle offre de nouveaux objectifs. Marre de courir en rond autour d'un stade, les trails de la région n'ont déjà plus de secrets pour vous ?

Frottez-vous à des parcours alliant une technicité qu'il vous faudra apprendre et dépassez-vous.



POUR TOUS

Pour tous, elle permet de faire travailler sa mémoire quand il s'agit de se repérer sur les cartes, ou de se souvenir du chemin que l'on avait pris le soin d'élaborer. Les capacités d'adaptation sont mises à l'épreuve, car entre la carte et le terrain, de nombreuses surprises viennent pimenter le parcours. Et quand la balise n'est pas trouvée après de longues minutes de recherches, la discussion s'installe et l'esprit collectif de l'équipe est primordial.

Urbain ou nature ? La course d'orientation se pratique partout

Les parcours peuvent être en ville au sein d'un parc, mais aussi en pleine nature. Certains parcours sont permanents et peuvent être pratiqués tout au long de l'année, on parle d'Espace Sport Orientation.



LES ESPACES SPORT ORIENTATION

Ces parcours permanents ont un code couleur représentatif de leur difficulté.

- **En vert** : on vise les enfants, les écoles et par extension les familles, il s'agit d'un niveau de découverte.
- **En bleu** : on commence à chercher des techniques d'orientations, et si le chemin n'est jamais loin, il ne s'agit plus du grand sentier balisé.
- **En rouge** : la capacité de lecture de la carte est nécessaire, les repères de plusieurs balises ne sont pas évidents et amène à se tester.
- **En noir** : le parcours est le plus difficile, on oublie souvent le chemin pour traverser les forêts et les marécages, en traçant une ligne imaginaire à la boussole en suivant un cap.

Pour chacun de ces parcours, **un panneau vous accueille et vous indique comment pratiquer.** Ils sont régulièrement entretenus et leur accès est libre. Ils fonctionnent grâce aux associations locales, aux municipalités ou encore aux bureaux d'informations touristiques.

BON À SAVOIR

Vous pouvez trouver les parcours proches de chez vous en suivant [ce lien](#). Par exemple en Rhône-Alpes il existe 154 parcours permanents (dont 36 en Isère, 27 en Savoie, 19 tant dans l'Ardèche et autant dans la Drôme).

LES PARCOURS ÉPHÉMÈRES

Les clubs locaux mettent en place des parcours régulièrement qu'ils laissent un temps donné plus ou moins longs pour leurs pratiquants ou une séance d'initiation, avant de le retirer pour le déployer ailleurs. En vous inscrivant à un club, vous serez informé de tous les parcours mis en place et aurez accès aux cartes. Et dans quelque temps, vous pourriez même devenir traceur si l'envie vous en prenait.

Enfin, les compétitions accueillent souvent un espace initiation pour les personnes extérieures souhaitant pratiquer. Lors d'une manifestation près de chez vous, n'hésitez pas à vous renseigner pour connaître les modalités de pratique.



LES PARCOURS URBAINS

Les parcours en ville allient souvent la découverte du patrimoine d'un centre-ville avec les plaisirs de l'orientation. Vous pouvez alors vous balader de balises en balises qui vous emmènent sur des parcours plein de sens pour vous faire découvrir l'architecture, les commerces anciens, les passages secrets de la ville. Cela donne l'occasion de visiter une ville autrement, et certainement d'une façon qui vous laissera des souvenirs. En cela, la CO urbaine s'apparente plus à une chasse au trésor des merveilles locales, elle peut même être couplée à du géocaching.

Lors d'événements sportifs, ces courses relèvent du sprint urbain, le terrain sera plus facile, mais il faut s'attendre à ce que les traceurs aient profité du moindre dénivelé offert par la cité.

Aussi, vous avez le choix de votre itinéraire. Mais également de votre pratique, de son intensité, de son engagement et de sa technicité ! En individuel ou en équipe, à tout âge et à tout niveau. La course d'orientation est accessible pour vous faire profiter de ses bienfaits physiques et mentaux. Nous vous le disons : la course d'orientation est un sport réellement ouvert à tous !