

CLÉS DU **SPORT**

# *La marche et la course d'orientation*



ÉDITIONS  
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

**La marche et la course d'orientation**

par Gilles Goetghebuer, Olivier Beaufays et Anna Muratore / Agence Dumas

Nous tenons à remercier Jean-Noël Debehogne, directeur exécutif de la Fédération régionale des sports d'orientation (FRSO), pour sa relecture attentive.

© Copyright 2005

Texto ASBL – Rue Chauve-Souris 106 – 4000 Liège

MISE EN PAGES ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-563-2

DÉPÔT LÉGAL D/2005/6840/81

## P R É F A C E

Mon premier souhait, par la publication de ces livrets, est de contribuer à la relance d'une nouvelle dynamique sportive en Communauté française.

Le sport, dans toutes ses composantes, doit aujourd'hui se situer au cœur de la vie sociale.

Parce que ses bienfaits sont nombreux et ses vertus enrichissantes, la pratique quotidienne du sport doit être encouragée.

C'est précisément l'objet de ces ouvrages : mieux faire connaître pour mieux faire pratiquer.

Puissent leur diffusion et leur lecture permettre au plus grand nombre de franchir le premier pas et d'apprécier le plaisir d'une pratique sportive.

Bon sport à tous !

CLAUDE EERDEKENS

*Ministre de la Fonction publique et des Sports  
de la Communauté française*



marche et course d'orientation

Marche et course d'orientation



**L'appel  
de la forêt**

entra

## I N T R O D U C T I O N

L'homme a toujours été avide de grands espaces. Mais on ne doit pas forcément partir à la conquête des pôles ou sur le toit du monde pour connaître l'aventure : la course d'orientation constitue un excellent **moyen d'évasion.**





**L**es plaisanciers utilisent l'étoile polaire, les bûcherons repèrent le nord grâce au lichen sur les troncs et les citadins savent où est le sud en repérant l'orientation des antennes paraboliques sur les balcons, explique Alain Dautriat dans son essai, *Pensées de sel et de poivre*. Cela résume bien nos préoccupations. Sans le savoir, nous cherchons continuellement à nous situer dans l'espace. Nous cherchons aussi à rentabiliser nos déplacements comme lorsque nous étudions scrupuleusement l'itinéraire de la route de nos vacances : faut-il choisir l'autoroute, plus rapide mais plus longue, ou les nationales, plus directes mais au trafic moins fluide ? Toutes ces situations de vie nous rapprochent d'un sport, le cross d'orientation, auquel cet ouvrage est

consacré. Là aussi, il faut apprendre à se repérer avec exactitude dans l'espace et à se diriger d'un point à l'autre en s'aidant seulement d'une boussole et d'une carte. Cela demande de la méthode et de solides dispositions athlétiques, notamment dans les épreuves chronométrées où les déplacements s'effectuent en courant. Mais des marches d'orientation s'organisent également dans un esprit plus ludique. L'exercice consiste alors à accomplir un itinéraire hors des sentiers battus, avec cette opportunité tout à fait unique offerte par le ministère des Eaux et Forêts de pénétrer au plus profond de domaines habituellement interdits aux promeneurs. On tire beaucoup d'enseignements de cette immersion dans la nature : sur la faune, la flore... Et un peu sur soi-même aussi !



marche et course d'orientation

Marche et course d'orientation

chapitre



*Sur la trace  
des explorateurs*

historiques

## HISTORIQUE

Grâce aux **étoiles** et au **soleil**, l'homme a toujours trouvé le moyen de s'orienter. Cela lui a permis de voyager, de faire du commerce, parfois de mener la guerre loin de chez lui. Aujourd'hui, cette aptitude ancestrale sert à la pratique d'un des sports les plus captivants qui soient : le cross d'orientation.



● L'histoire de la course d'orientation comme discipline sportive est intimement liée à l'histoire militaire. En 1817, les instructeurs de l'armée allemande proposent en effet aux jeunes des exercices susceptibles de développer leurs aptitudes physiques et intellectuelles. Dans un ouvrage intitulé *Gymnastik für die Jugend* écrit par Guts Muths en 1817, on retrouve une activité baptisée *Sinnübungen*, qui ressemble très fort à nos cross d'orientation actuels. La méthode essaime progressivement dans toutes les armées d'Europe septentrionale sans que cette nouvelle discipline ne trouve toutefois le moyen de s'échapper de ce carcan militaire. Il faut dire qu'à l'époque, les cartes d'état-major restent des documents secrets. Quelques épreuves civiles voient néanmoins le jour, notamment en Scandinavie, mais en raison du manque de précision des informations cartographiques, elles s'assimilent surtout à des longues courses où les facultés d'endurance priment clairement sur la stratégie. Parmi les premiers « orienteurs », on trouve surtout des athlètes d'autres disciplines qui voient dans ce genre d'épreuve un excellent moyen de parfaire leur entraînement hors saison. Ce n'est que dans la seconde moitié du siècle et donc après la mise à disposition des cartes IGN (Institut géographique national) en 1857, que le travail d'orientation prendra peu à peu

le dessus. Officiellement, la première course d'orientation se dispute le 13 mai 1897, près de Bergen en Norvège. Trois ans plus tard, on en reprend le principe pour une épreuve en Suède où les concurrents s'élancent à skis. La Première Guerre mondiale va malheureusement mettre un frein à ces initiatives. Le sport réapparaît toutefois après l'armistice, grâce notamment au coureur suédois Ernst Killander qui convainc la fédération suédoise d'athlétisme de le prendre sous son aile protectrice. On invente alors le slogan « Viens tel que tu es », qui rencontre un écho très favorable dans la population sportive. Une immense épreuve est organisée à Stockholm le 25 mars 1919. Elle rencontre un tel



succès qu'on décide aussitôt de rééditer l'événement au mois de novembre suivant. La fièvre de la course d'orientation touche bientôt la Finlande et la Norvège avant de s'étendre, dans les années trente, à la Hongrie, l'Allemagne, l'URSS et la Suisse. L'histoire a conservé la trace d'une grande compétition organisée à Zurich en 1942 qui réunissait cinq cents équipes de quatre coureurs ! Après une nouvelle parenthèse pour cause de guerre mondiale, cette discipline poursuit ses conquêtes et connaît même un formidable essor international. Les États-Unis, le Canada, le Royaume-Uni, le Brésil, l'Australie, l'Espagne et la





### Toujours plus à l'ouest

Les premiers systèmes précis d'orientation remontent à 2 500 ans avant Jésus-Christ. Les Chinois avaient découvert qu'un morceau de bois couvert de magnétite en flottage dans une assiette s'orientait toujours dans la même direction. Ainsi naquit la boussole, dont on ne connaîtra l'usage qu'au XIII<sup>e</sup> siècle en Occident, alors que les navigateurs vikings et arabes l'utilisaient déjà depuis plusieurs centaines d'années.

Belgique mordent à leur tour à l'hameçon. Le temps est venu de fédérer toutes ces associations. Compte tenu de leur plus longue expérience en la matière, les pays nordiques prennent l'initiative du mouvement, élaborent un règlement pour les rencontres internationales et créent notamment une commission chargée

### La Belgique ambitieuse

La course d'orientation en Belgique est née en 1963. Cette année-là, des pionniers scandinaves étaient venus faire une démonstration dans la forêt de Soignes. Celle-ci eut le mérite de convaincre quelques responsables militaires qui s'empressèrent d'ajouter ce genre d'exercice à leur programme de formation. La fédération belge sera créée trois ans plus tard. Avec succès. Son aile francophone, la Fédération régionale des sports d'orientation (la FRSO) regroupe actuellement 14 clubs pour 1 500 affiliés, ce qui ne représente qu'une infime partie de tous les participants à l'abondant programme de compétitions organisées dans tout le pays. Les écoles sont également très nombreuses à s'inscrire aux séances d'initiation organisées par la FRSO. Ainsi, par le biais de la course d'orientation, les élèves apprennent à lire une carte ou à comprendre les échelles de grandeurs ; tandis que leurs découvertes sur le terrain

d'améliorer les cartes. Grâce à cet impressionnant travail de fond, la course d'orientation est reconnue dans les années cinquante par le Comité international olympique (CIO). En 1961, les membres sont suffisamment nombreux pour fonder à Copenhague la Fédération internationale de course d'orientation

apportent du contenu pour les cours de biologie ou de géographie. Pour la FRSO, le défi consiste donc à fidéliser ce public avec l'espoir de trouver parmi ces nouveaux adeptes un concurrent capable de rivaliser avec les meilleurs du monde, ce qui servirait alors de formidable locomotive pour le développement du sport dans notre royaume. Pour l'instant cet oiseau rare n'a pas encore été identifié et la Belgique ne compte pas parmi les nations-phares d'une discipline dominée par les pays d'Europe de l'Est et, surtout, par les nations scandinaves. À l'échelle internationale, nous nous situons plutôt dans un troisième tableau. Mais qui peut dire de quoi l'avenir sera fait ? En tout cas, la FRSO met toutes les chances de son côté pour grimper les échelons de cette hiérarchie. Elle dispose d'un pôle Élite, tant chez les seniors (plus de 18 ans), les juniors (14-18 ans) et les espoirs (12-13 ans) et rassemble régulièrement les pupilles (8-12 ans) pour des stages de perfectionnement.

(IOF, pour International Orienteering Federation) et organiser l'année suivante les premiers Championnats d'Europe à Løten en Norvège. Quant aux Championnats du monde, la première édition se disputera en Finlande en 1966 pour la course à pied, et en Suède en 1975 pour le ski nordique. En 1986, une Coupe du monde réunit les principales épreuves du calendrier. Bref, la course d'orientation s'est parfaitement structurée pour répondre aux exigences de ses nombreux pratiquants. L'IOF compte désormais soixante-cinq fédérations nationales affiliées.



## Jeux sans frontières

En Scandinavie, la course d'orientation est extrêmement populaire et les meilleurs champions possèdent un statut de semi-professionnel impensable chez nous. Chaque jour, les journaux consacrent trois pages pleines à l'actualité de ce sport. Des épreuves comme les Cinq Jours de Suède accueillent plus de 25 000 concurrents. Cet engouement reste sans véritable comparaison sur le plan international. Des sociologues se sont penchés sur les causes profondes de cette relation. Il en ressort que la discipline colle admirablement à la mentalité des habitants des pays nordiques, à leur amour de la nature et du sport. Les vastes étendues facilitent aussi l'organisation des épreuves. Même à proximité des villes. La différence est criante entre le sort des enfants de nos grandes cités souvent cantonnés dans des espaces restreints et bétonnés où ils trouvent difficilement la place pour dessiner une marelle ou placer des piquets d'un but de football, et celui de ces petits Suédois, Norvégiens ou Finlandais qu'on laisse librement courir dans d'immenses parcs où ils découvrent naturellement les premiers charmes des courses d'orientation.

marche et course d'orientation

Marche et course d'orientation

chapitre



*Pour tous les goûts  
et tous les styles*

diagonaline

## DISCIPLINES

Le slogan « **Viens tel que tu es** » utilisé pour le lancement de la discipline en Scandinavie reste tout à fait pertinent pour décrire la participation actuelle dans les épreuves. Il existe effectivement des formules pour tout le monde.



## La marche d'orientation

Les concurrents déterminent leur propre itinéraire entre des points de contrôle successifs repérés sur une carte. Pour certains participants, cette marche d'orientation est seulement un moyen ludique d'agrémenter une balade. Pour d'autres, elle sert surtout de passage obligé avant de se lancer dans la course d'orientation.

## La course d'orientation

Ici, l'aspect « balade » est sacrifié sur l'autel du chronomètre : il ne s'agit plus seulement de rallier le point d'arrivée, mais de le faire le plus rapidement possible. Les concurrents doivent alors trouver le meilleur itinéraire en tenant compte de leurs capacités physiques et des difficultés du terrain. La course d'orientation se divise en plusieurs catégories. Voici les principales.

## Le sprint

Pratiqué dans des parcs, des lotissements ou encore en forêt, le sprint est le format « poche » de la course d'orientation. La zone de compétition étant restreinte, les cartes sont dessinées à plus petite échelle (de 1/4 000<sup>e</sup> à 1/10 000<sup>e</sup>). Comme la durée d'un sprint varie de 10 à 15 minutes, la course se joue généralement à quelques détails près. Une erreur se paie souvent au comptant.

## Le relais

Ce type de course se dispute par équipes de trois ou quatre coureurs qui s'élancent à tour de rôle. Chaque partenaire effectue un parcours différent. L'équipe totalisant le meilleur temps de course est déclarée gagnante.

## La course au score

Les concurrents visitent, dans l'ordre de leur choix, le plus grand nombre possible de postes de contrôle. Ils comptabilisent ainsi des points qui varient en fonction de la difficulté pour atteindre ces postes ou leur éloignement. Attention toutefois à bien s'assurer que l'on pourra « rentrer » dans les temps impartis. Tout retard se trouve sanctionné d'une pénalité. Le vainqueur sera celui qui aura réalisé le meilleur score.



## Le VTT-orientation

Le VTT-O ressemble très fort à la course d'orientation, si ce n'est que les concurrents se déplacent en VTT et sont de ce fait limités dans le choix des routes à emprunter. Sauf exceptions, les vélos ne peuvent pas couper à travers tout. Les concurrents possèdent donc des cartes moins précises (1/20 000<sup>e</sup>) et légèrement différentes qui indiquent notamment par des symboles spécifiques l'accessibilité de certains chemins.

## Le ski-orientation

Discipline marginale dans nos contrées, l'orientation à ski connaît un vif succès dans les pays nordiques. Reconnu en 1949 par le CIO, le ski-O espère devenir discipline olympique d'ici 2006. À l'instar des cartes utilisées au VTT-O, celles employées dans le ski-O ont été modifiées pour mieux répondre aux spécificités de la discipline. Les concurrents peuvent choisir entre des pistes larges tracées à la dameuse et des pistes plus étroites (mais souvent plus courtes) tracées au scooter ou par les autres skieurs. La multiplication des itinéraires donne du piment à ces épreuves. Enfin, notez qu'il existe également des épreuves en raquettes.

## Les raids

Les concurrents s'élancent par équipes dans une épreuve qui dure parfois plusieurs jours. Les parcours sont généralement moins techniques et donc plus faciles. En outre, l'utilisation des cartes est simplifiée (échelle au 1/20 000<sup>e</sup>). Pour éviter que les concurrents ne soient complètement livrés à eux-mêmes, des passages obligatoires à certains postes de contrôle sont prévus.

## L'orientation de précision

Appelée « Trail-O » (« Pre-O » en anglais), l'orientation de précision est réservée aux personnes moins valides. Tout au long d'un parcours accessible, les concurrents doivent déterminer à l'aide de cartes très précises (1/5 000<sup>e</sup>) quels sont les postes de contrôle réellement présents sur le terrain. Une variante consiste à indiquer sur une carte l'emplacement de ces postes espacés de trente ou quarante mètres.



## La course de nuit

Malgré la crainte qu'elle peut inspirer, la course de nuit est une épreuve fortement sécurisée. Elle se déroule sur terrain plat et pourvu de nombreux chemins et sentiers. En outre, les concurrents s'élancent une heure seulement après la tombée de la nuit. Pour avancer sans risque ou simplement lire la carte, ils s'aident d'une lampe de poche, ou, plus pratique, d'une lampe frontale. Les balises restent de toute façon visibles à trente mètres grâce à une source lumineuse installée à l'intérieur.





### Elle a tout d'une grande

En marge des compétitions, les organisateurs installent souvent un parcours réservé aux tout-petits qui sont invités à suivre une ficelle en nylon de couleur sur un tracé d'un ou deux kilomètres. Ils se repèrent grâce à la carte et à des balises décorées avec des personnages familiers des dessins animés. Ces « courses-ficelle » développées par la FRSO permettent de familiariser les plus jeunes à la pratique de la course d'orientation. À la demande des écoles, des moniteurs organisent également des parcours d'initiation avec des cartes spécialement conçues pour les enfants où les symboles habituels sont représentés par des dessins : arbres, escaliers, bancs, etc.

marche et course d'orientation

marche et course d'orientation

chapitre



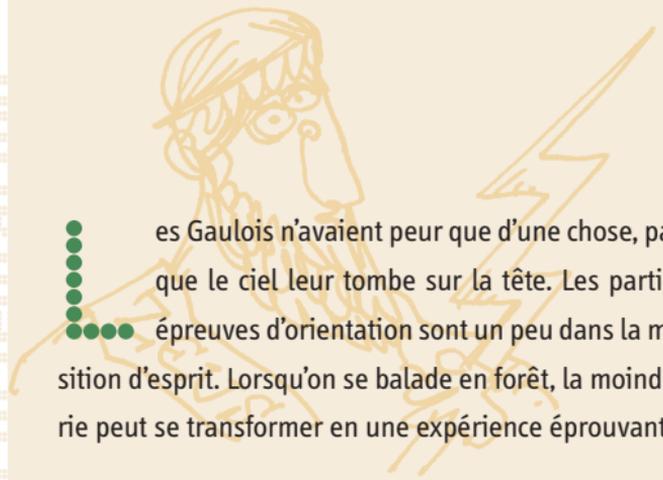
*Pourvu que le ciel  
ne nous tombe pas  
sur la tête*

carte

## SANTÉ

La météo constitue le souci principal des participants aux épreuves d'orientation, surtout lorsque le temps est à **l'orage**.



A stylized, sketchy illustration in a light brown color. It depicts a person's head and shoulders from the side, wearing glasses and a hat. A large, jagged lightning bolt strikes down from the upper right towards the person's head. The background is a light beige color with faint, repeating text 'marche et course d'orientation' running vertically on the left side.

Les Gaulois n'avaient peur que d'une chose, paraît-il, c'est que le ciel leur tombe sur la tête. Les participants aux épreuves d'orientation sont un peu dans la même disposition d'esprit. Lorsqu'on se balade en forêt, la moindre intempérie peut se transformer en une expérience éprouvante.

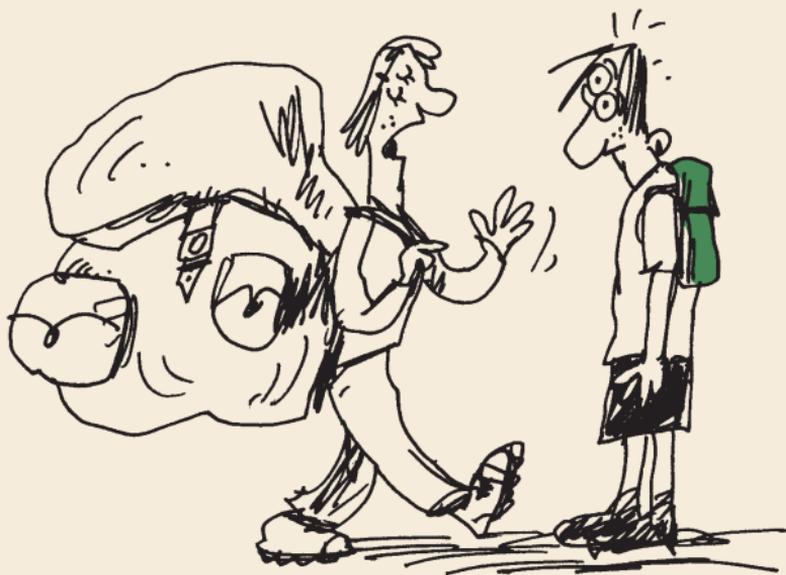
Le plus souvent, on en est quitte pour une grosse frayeur. Mais on veillera néanmoins à bien respecter quelques principes de prudence, comme de se tenir à distance des grands arbres quand le vent souffle fort pour éviter la chute des branches. Les risques de foudroiement doivent également être pris en considération. La foudre s'abat plus volontiers sur des cours d'eau, des cuvettes encaissées et, on le sait moins, sur des zones géologiques riches en fer ou en nappes d'eau souterraines. Les grands arbres qui font saillie dans le paysage constituent eux aussi un danger. Si l'orage gronde, il est préférable de se réfugier dans une petite clairière. On se couchera alors en chien de fusil sur

son imperméable posé à même le sol. On pensera aussi à se débarrasser des objets métalliques comme une montre ou un trousseau de clés. Les risques d'être directement atteint par la foudre restent limités. Il est beaucoup plus fréquent qu'elle tombe à proximité de la personne sans la brûler directement. On parle alors de décharge secondaire. La victime perd parfois connaissance ou certaines de ses facultés (parole, ouïe, sensibi-



lité nerveuse). Cela peut durer d'une fraction de seconde à plusieurs minutes. Mais, dans tous les cas, on peut espérer des possibilités de récupération spectaculaires, à condition d'agir très vite par des techniques de secourisme : bouche à bouche, massage cardiaque, etc.

ON NE SAIT JAMAIS  
CE QUI PEUT ARRIVER!



## SOS... SOS... SOS... SOS... SOS

On ne part pas en randonnée sans emporter le matériel de soins de première urgence. À quoi faut-il penser ?

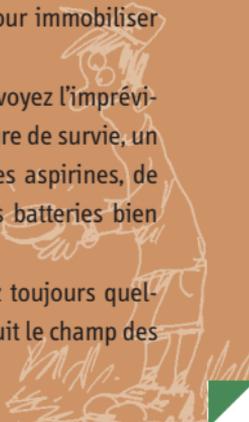
→ D'abord aux plaies que l'on doit pouvoir désinfecter (antiseptique) et protéger (pansements, ciseaux, épingles).

→ Ensuite, on emportera de quoi se prémunir du soleil : écran total, beurre de cacao, lunettes, chapeau.

→ Les entorses constituent aussi un risque important. On sera toujours bien inspiré de disposer d'une pommade antalgique et d'une bande élastoplaste pour immobiliser l'articulation.

→ Enfin, lors des sorties plus longues, prévoyez l'imprévisible en emportant avec vous une couverture de survie, un briquet et du papier pour faire du feu, des aspirines, de l'argent et surtout un téléphone avec des batteries bien chargées.

→ Dernière règle de prudence, avertissez toujours quelqu'un de vos projets d'expédition. Cela réduit le champ des recherches en cas de retard inexpliqué.





## Attention, animaux dangereux

À part quelques chiens errants, généralement craintifs, la Belgique ne compte plus d'animaux vraiment dangereux. Seuls les insectes constituent un risque : guêpes, abeilles, frelons. Pas de panique toutefois. Ces animaux sont relativement pacifiques. Ils ne piquent que s'ils se sentent menacés. Faites donc preuve de sérénité. Renoncez également aux parfums trop forts et aux vêtements de couleurs vives. Évitez surtout de boire au goulot une boisson sucrée dans une bouteille laissée ouverte et inspectez bien chaque aliment avant de le porter à votre bouche. Une piqûre à l'intérieur de la gorge est toujours redoutable. On doit aussi redoubler de prudence en cas d'allergie. Chez certaines personnes en effet, une piqûre peut provoquer un gonflement local important, de l'urticaire, une sensation d'asphyxie, des battements accélérés du cœur, accompagnés parfois de nausées, de vomissements et de syncopes. En cas de piqûre, on s'efforcera de refroidir la peau avec de l'eau. Le dard de l'abeille qui, contrairement à celui de la guêpe, reste dans la peau, doit être retiré précautionneusement avec une lame de couteau pour éviter de presser avec les doigts la glande à venin. Signalons qu'il existe dans le commerce une trousse d'urgence contenant une seringue spéciale avec de l'adrénaline pour briser la réaction allergique dans les cas les plus graves. Autre animal, autre danger : nos forêts sont envahies de tiques qui se nourrissent du sang de leur hôte et surtout sont porteuses dans 25 à 30 % des cas de l'agent infectieux (*Borrelia*

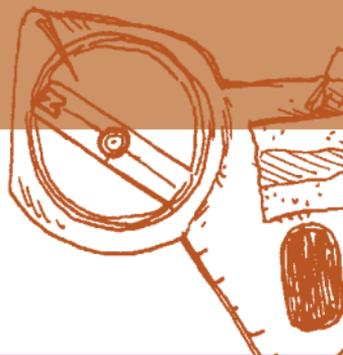
*burgdorferi*) responsable de la maladie de Lyme. Celle-ci se manifeste par des troubles pathologiques divers (dermatologiques, arthritiques, cardiaques, neurologiques et parfois oculaires). En cas de morsure, il faut retirer la tique avec une pince à épiler en veillant bien à ce que la tête ne reste pas sous la peau. Désinfectez ensuite la plaie et consultez immédiatement un médecin si des symptômes bizarres, semblables à ceux de la grippe, apparaissent dans les jours qui suivent. Sans tomber dans la psychose, méfiez-vous également des vipères qui sont rares chez nous mais plus fréquentes dans les pays méditerranéens, ainsi qu'en Suède, terre de prédilection des orienteurs. On reconnaît les vipères à leur tête plate et triangulaire, au contraire des couleuvres, généralement plus grandes et à la gueule plus arrondie. La plupart du temps, on les rencontre en terrain rocailleux, au début ou en fin de journée. Dix à quinze minutes après la morsure – qui passe parfois inaperçue –, se développe un œdème accompagné d'une douleur sourde et d'une forte transpiration. On s'efforcera de calmer la victime, de la mettre au repos tandis qu'on appellera des secours. Évitez aussi la consommation de stimulants comme le café ou l'alcool, bref tout ce qui risque d'accélérer la circulation sanguine. Dans les plus brefs délais, on fera une injection d'antidote, ce qui calmera la réaction. Mais là encore, le meilleur moyen consiste à réduire les risques : ne pas marcher sur les tas de bûches et les vieilles pierres où peuvent s'abriter les vipères, annoncer sa présence par des coups de bâton sur le sol et, bien sûr, se méfier des serpents, même de ceux qui paraissent morts.



marche et course d'orientation

Marche et course d'orientation

chapitre



**Le menu  
ou à la carte ?**

matériel

## M A T É R I E L

La **carte** est bien évidemment l'atout essentiel des orienteurs pour trouver leur chemin. Mais au fil des épreuves, on apprend à prêter autant d'attention à toutes les autres pièces d'équipement.



## La tenue

Pour éviter les éraflures et se protéger des intempéries et des insectes, on ne saurait trop conseiller de porter des vêtements à manches longues, généralement en textile imper-respirant, c'est-à-dire qui permet d'évacuer la sueur tout en restant imperméable. Les spécialistes choisissent des tenues en tissu à mailles bloquées qui résistent mieux aux agressions des branches et des ronces. La veste comporte le plus souvent une poche à l'avant qui permet de placer la carte, la boussole, un crayon ainsi que d'éventuels boissons ou aliments énergétiques.





## Les chaussures

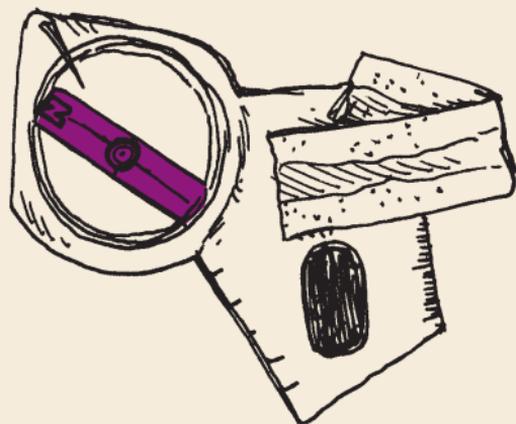
Le choix des chaussures dépend fortement du terrain. Certains modèles possèdent des semelles à picots métalliques ou des crampons en composite de 8 mm de haut. Leur espacement assez lâche empêche la terre de rester accrochée. Elles sont légères mais leur souplesse augmente toutefois les risques d'entorse. Mieux vaut donc les utiliser pour des compétitions sur terrain plat et privilégier une chaussure plus rigide et légèrement montante pour des épreuves sur terrains vallonnés.

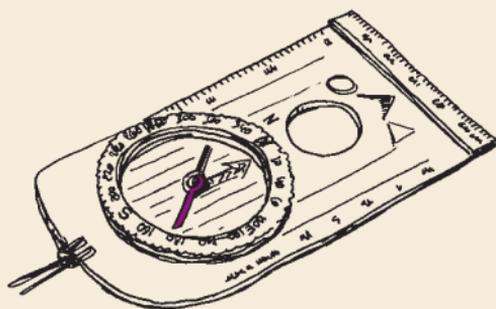
## Le sac à dos

Le sac à dos est essentiellement utilisé sur les raids de plusieurs jours où l'on dort sous la tente. Ils ne doivent pas peser plus de quatre ou cinq kilos. Pour soulager le dos, on veillera à placer les objets les plus lourds au fond du sac et, pour des raisons pratiques, on laissera le matériel usuel à portée de main.

## La boussole

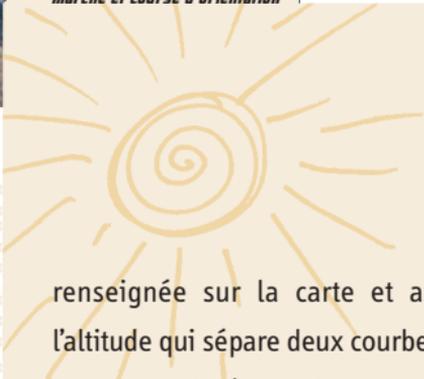
La boussole est évidemment un instrument essentiel en course d'orientation. La plupart des orienteurs utilisent une boussole à plaquette. Le cadran est posé sur une plaque transparente entourée de réglottes qui permettent de calculer les distances. Les coureurs plus confirmés privilégient une boussole dite « de pouce ». Fixée au doigt, elle permet de garder la carte orientée en permanence et de vérifier d'un seul coup d'œil sa destination sur le terrain.





## La carte

Une précaution lorsqu'on part en balade, consiste à se munir d'une carte géographique à la bonne échelle. En expédition, l'échelle la plus pratique sera le  $1/25\ 000^e$ , qui signifie qu'un centimètre sur la carte équivaut à 250 m sur le terrain. Ainsi, en une bonne heure de marche, on peut parcourir 15 à 20 cm sur le papier. Un curvimètre effectue ce calcul avec beaucoup de précision. Mais pour estimer la durée de la balade, il faut encore tenir compte des dénivellations du terrain. Celles-ci sont renseignées par les courbes de niveau. Ces strates dessinées dans la montagne se rapprochent les unes des autres en fonction de la pente. Pour connaître l'inclinaison de façon plus précise, il faut se référer aux courbes maîtresses (en gras) dont la valeur est



renseignée sur la carte et aux équidistances, c'est-à-dire l'altitude qui sépare deux courbes maîtresses (par exemple 10 m sur une carte de montagne au 1/25 000<sup>e</sup>). Pour se faciliter la tâche, certains randonneurs s'équipent d'un altimètre, petit appareil semblable à un chronomètre, et qui les renseigne sur leur altitude. Certains modèles sont également couplés avec un baromètre.

## En compétition

Les orienteurs utilisent des cartes spécifiques éditées par leur fédération ou leur club. Elles ont la particularité d'être très précises et régulièrement réactualisées. L'échelle varie du 1/4 000<sup>e</sup> pour les épreuves de sprint au 1/25 000<sup>e</sup> pour le VTT-O. L'équidistance est plus étroite que sur n'importe quelle autre carte. On trouve également des renseignements sur les différents types de sol, le degré de pénétrabilité des feuillus, la présence de sentiers, marais, cours d'eau, façades rocheuses, etc. Il faut apprendre à déchiffrer les couleurs. Le noir désigne tout à

la fois les symboles de terrain (falaises, rochers, grottes, pierriers, etc.), les symboles linéaires (routes, chemins, murs, lignes électriques, voies ferrées, etc.) ou les traces laissées par l'homme comme les parkings, les maisons, les ruines ou les bornes. Le brun représente le relief (courbes de niveaux, buttes, dépressions, ravins, etc.). Le vert, le jaune et le blanc désignent la végétation et son indice de pénétrabilité. Le vert foncé désigne des territoires impossibles à traverser. Le blanc annonce des zones plus dégagées et le jaune des espaces découverts. Les couleurs rouge ou mauve définissent les marquages de l'épreuve, comme les points de départ et d'arrivée ainsi que les passages intermédiaires. Quant au bleu, il indique bien sûr l'hydrographie (mares, étangs, ruisseaux, sources, etc.), mais aussi le nord magnétique.



marche et course d'orientation

marche et course d'orientation

chapitre



*Chacun sa route,  
chacun son chemin*

orientation

## R È G L E S

Il n'y aurait pas d'orientation  
si les concurrents devaient se contenter  
de suivre un **itinéraire**.

En cross d'orientation,  
la réalité impose le plus  
souvent de s'en inventer un.



Les épreuves d'orientation sont ouvertes à tout le monde, y compris aux débutants qui peuvent bénéficier d'une initiation aux rudiments de la compétition. La carte est fournie sur place et des boussoles peuvent également être prêtées aux débutants. Le règlement est assez succinct. Chacun est libre d'emprunter le chemin qu'il désire pour parvenir au point d'arrivée. En chemin, il faut visiter une série de postes de contrôle qui sont identiques pour tous les concurrents d'une même catégorie. Ces postes sont symbolisés par un cercle rouge sur la carte et matérialisés sur le terrain par une balise rouge et blanche disposée de manière très visible. Comme preuve du passage, les orienteurs relèvent une lettre-code ou perforent



leur carton de contrôle à l'aide d'un poinçon dont l'empreinte est, bien sûr, différente à chaque poste. La course d'orientation reste un sport solitaire. Même dans les épreuves de relais. Pas question d'effectuer ne serait-ce qu'une partie du parcours en compagnie d'autres coureurs. Si le chemin est étroit et qu'un concurrent désire dépasser, il faut lui céder le passage. Toute conversation est interdite sauf en cas d'accident, bien sûr. Les concurrents sont même réglementairement tenus de se porter mutuellement assistance. Pour des questions de sécurité et de législation, il

### Des étoiles et des papillons

Avant de se lancer dans une course en circuit classique, les débutants peuvent se faire la main sur un circuit plus facile. Dans la course en étoile, les concurrents repassent par un poste central après chaque balise découverte. Cette formule est très sécurisante pour les débutants, et les responsables savent à tout moment où se trouvent les concurrents. Enfin, la course en papillon est une initiation à la course en circuit. Le principe est le même mais les concurrents empruntent des petits circuits de deux ou trois postes chacun.



| Âge au 31 déc. | Catégories d'âge |
|----------------|------------------|
| 12 et moins    | Benjamins        |
| 13 et 14       | Minimes          |
| 15 et 16       | Cadets           |
| 17 et 18       | Juniors          |
| 19 et 20       | Espoirs          |
| 21 à 39        | Seniors          |
| 40 à 49        | Vétérans 1       |
| 50 à 59        | Vétérans 2       |
| 60 et 69       | Vétérans 3       |
| 70 et plus     | Vétérans 4       |

arrive que certaines parties d'itinéraire soient obligatoires. Il est interdit alors de s'en écarter de plus de cinq mètres. D'une manière générale, les concurrents doivent respecter les zones interdites, comme les propriétés ou les cultures. Sauf précision de l'organisateur, ils doivent se conformer aux règles de circulation en vigueur. Il est interdit de chercher à obtenir des renseignements sur la course (carte, parcours) autres que ceux fournis par l'organisation. Les « invités des lieux » sont d'ailleurs encouragés à s'abstenir de concourir dans une épreuve dont ils connaî-

| <b>Dames</b>           |                 | <b>Hommes</b>          |                 |
|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|
| <b>CATÉGORIES INT.</b> | <b>TEMPS CO</b> | <b>CATÉGORIES INT.</b> | <b>TEMPS CO</b> |
| D12                    | 25'             | H 12                   | 25'             |
| D14                    | 30'             | H14                    | 30'             |
| D16                    | 40'             | H16                    | 50'             |
| D18                    | 50'             | H18                    | 60'             |
| D20                    | 40' à 60'       | H20                    | 55' à 70'       |
| D21, D35               | 40' à 65'       | H21, H35               | 55' à 80'       |
| D40, D45               | 60'             | H40, H45               | 65'             |
| D50, D55               | 45'             | H50, H55               | 55'             |
| D60 et plus            | 45'             | H60, H65               | 50'             |
|                        |                 | H70 et plus            | 40'             |

traient trop bien le terrain. La course d'orientation faisant appel à des qualités physiques évidentes, les catégories sont surtout fixées en fonction de l'âge. À l'exception des catégories comprises entre 21 et 36 ans où une scission est opérée entre les « Élites » et les « Débutants », tous les concurrents sont repris dans le même panier. Cela permet aux débutants d'être confrontés à des concurrents très chevronnés et de mesurer le chemin qui les sépare encore de l'élite. Voici les catégories reprises dans les compétitions :



marche et course d'orientation

Marche et course d'orientation

chapitre



*Tous les chemins  
mènent à Rome*

techniques

## TECHNIQUES

Si tous les chemins mènent à Rome, certains sont plus directs que d'autres. Même au plus haut niveau, le choix de **l'itinéraire** s'avère crucial.





Les meilleurs spécialistes de la discipline sont, certes, des athlètes confirmés. Mais toute l'endurance du monde ne compense pas les erreurs qu'un concurrent est toujours susceptible de commettre en matière d'orientation. Très souvent, la victoire se joue à la carte. À tout moment, il faut être capable de répondre à ces trois questions : *Où suis-je ? Ma carte est-elle bien orientée ? Comment vais-je faire pour me rendre à l'endroit indiqué ?* Au début, il convient de suivre des itinéraires facilement identifiables sur la carte, comme un chemin, la lisière d'un bois ou même une ligne électrique. Petit à petit, on fera preuve de plus d'audace et on s'éloignera des sentiers battus en se servant d'indices comme la présence d'une haie, un alignement d'arbres, un fossé, un talus. Avec l'expérience, on découvre aussi que le chemin le plus rapide n'est pas forcément la ligne droite. L'orienteur examinera attentivement les difficultés du terrain, le relief et la présence d'obstacles éventuels avant d'établir un ou plusieurs parcours possibles. La recherche d'une balise se déroule généralement en trois phases.



### Le nord, mais quel nord ?

Les cartographes de courses d'orientation ont très vite enlevé une fameuse épine du pied des orienteurs en faisant coïncider le nord géographique avec le nord magnétique qu'indique la boussole. Le magnétisme terrestre attire systématiquement l'aiguille aimantée de notre boussole vers le nord, baptisé aussi « pôle magnétique » ou « nord magnétique ». Malheureusement, ce nord magnétique est situé à 1 900 km du pôle Nord géographique. Cela pose problème sur les cartes IGN dont les méridiens (lignes noires verticales) pointent le nord géographique. Il faut donc tenir compte de l'inclinaison indiquée à l'aide d'un petit schéma sur la gauche de la carte et qui varie chaque année de 0,8 degrés.

## Suivez la flèche

Il existe des techniques d'orientation de la carte grâce aux étoiles ou à l'aide du soleil et d'une simple montre, mais le système le plus fiable et le plus rapide fait appel à la boussole. Il suffit de faire correspondre la lecture de la carte avec les indications de la boussole pour que le haut du plan pointe vers le nord et que le bas indique le sud. Une bonne boussole permet également d'indiquer la direction à suivre. Il faut pour cela choisir un modèle avec un boîtier plat, transparent et un cadran gradué mobile. Le travail consiste alors à déterminer sur la carte la route à suivre, par exemple en positionnant un crayon entre l'endroit où l'on se situe et le lieu de destination. Ensuite, on relève l'angle que forme cette orientation avec l'axe nord-sud indiqué par la boussole et on tourne le cadran mobile pour que la flèche du boîtier indique la bonne direction. Dans le guidage à la boussole, il est important de procéder par paliers. On prend le cap en choisissant un repère dans le paysage, par exemple un pylône, une pointe rocheuse, etc., ce que l'on appelle une visée en course d'orientation. Puis, lorsqu'on l'a atteint, on recommence l'opération, et ainsi de suite jusqu'au point de destination. Ceci dit, la boussole n'est jamais que l'outil d'appoint du randonneur, celui qui doit le rassurer quant à la direction prise.

Au sortir d'un poste, on étudie la carte, on choisit et on mémorise son itinéraire avec des points de repères utiles : une maison isolée, un cours d'eau, une clairière, etc. Les orienteurs parlent aussi de point d'attaque pour désigner des éléments facilement identifiables dont on peut se servir avec certitude pour trouver le poste. Il est également préférable de se fixer des points d'arrêt qu'on veillera à ne pas dépasser pour éviter de devoir faire ensuite de trop longs demi-tours. En s'entraînant au décompte des foulées, on parvient aussi à estimer les distances de façon relativement précise. Une fois arrivé au point d'attaque, on peut s'atteler à la recherche du poste en observant scrupuleusement le terrain et en évitant de se braquer sur les balises. Si jamais on se perd, il vaut mieux s'arrêter et se diriger vers, une fois identifié, le point caractéristique le plus proche du champ de vision (clairière, chemin, butte, etc.). Sur place, resituez-vous par rapport à ce point précis à l'aide de la boussole et de la carte. Dans ces moments de doute, il arrive que l'on soit tenté de suivre d'autres orienteurs ou simplement les traces que ceux-ci auraient laissées sur leur passage. Évitez ce piège. Rien ne dit que ces autres concurrents ne se sont pas égarés eux aussi. À moins qu'ils ne disputent une épreuve dans une catégorie différente de la vôtre.

marche et course d'orientation

Marche et course d'orientation

chapitre



*Dessine-moi  
un pont*

Leziouze

## L E X I Q U E

En plus du vocabulaire qui vous permettra de vous faire comprendre par les autres orienteurs, voici quelques **dessins** qui vous seront bien utiles dans la lecture de la carte.





### 180°

Nom donné à une erreur classique de direction. On part dans la direction opposée à celle souhaitée.

### Poste

Point de passage obligatoire symbolisé sur la carte par un cercle.

### Balise

Objet rouge et blanc qui matérialise le poste sur le terrain. Elle est équipée d'une « pince » ou d'un code à relever qui permet à l'orienteur de signifier son passage.

### Ligne directrice

On parle également de main courante ou de fil conducteur. On distingue les L1 (route, chemin, ruisseau, clôture, ligne électrique, etc.) que l'on peut emprunter facilement, des L2 (petit sentier, limite de forêt, rupture nette du relief, etc.) qui sont des éléments du terrain moins évidents à suivre et des L3 (limite de changement de végétation, indice de pénétrabilité, pourtour de grande dépression, etc.) qui exigent un sens plus aigu de l'observation.

### **Ligne d'arrêt**

Repère pour le coureur qui a dépassé un poste. Il s'agit le plus souvent d'un élément linéaire évident (ligne électrique, ruisseau, crête, chemin, etc.) qui permet de signifier à l'orienteur qu'il est allé trop loin.

### **Point de station**

Endroit où l'on se trouve pour faire une opération d'orientation.

### **Point d'attaque**

Élément remarquable qui va permettre à l'orienteur de chercher en toute certitude le poste souhaité.

### **Azimut (angle de marche)**

Angle formé par le point recherché et le nord magnétique.

### **Double pas**

Technique servant à évaluer la distance parcourue après avoir préalablement étalonné le nombre de double pas sur une distance de 100 m à allure de course.

### **Équidistance**

Dénivelé entre deux lignes de niveau voisines.

# Légende I.O.F.

|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
| <b>OBJETS ARTIFICIELS</b> |  | Autoroute                               |
|                           |  | Route principale - secondaire           |
|                           |  | Parking                                 |
|                           |  | Route                                   |
|                           |  | Chemin carrossable                      |
|                           |  | Chemin                                  |
|                           |  | Sentier                                 |
|                           |  | Sentier peu visible                     |
|                           |  | Layon                                   |
|                           |  | Coupe-feu                               |
|                           |  | Passerelle - Pont - Gué                 |
|                           |  | Voie ferrée                             |
|                           |  | Ligne à haute tension                   |
|                           |  | Ligne électrique                        |
|                           |  | Mur infranch. - franchissable - détruit |
|                           |  | Clôture franchissable - détruite        |
|                           |  | Clôture infranchissable - Passage       |
|                           |  | Conduite infranch. - franchissable      |
|                           |  | Bâtiments - Ruines                      |
|                           |  | Zone d'habitat                          |
|                           | Zone interdite                                       |   |
|                           | Champ de tir   |   |
|                           | Tour - mirador                                       |   |
|                           | Borne - mangeoire - tombe, croix                     |   |
|                           | Objets particuliers<br>(goubéte, banc, souche, etc.) |   |
| <b>EAU</b>                |  | Lac, étang                              |
|                           |  | Mares                                   |
|                           |  | Marais infranchissable                  |
|                           |  | Rivière infranchissable                 |
|                           |  | Rivière franchissable - Ruisseau        |
|                           |  | Ruisseau intermittent                   |
|                           |  | Marais - Marécage                       |
|                           |  | Fossé humide - Petit marais             |
|                           |  | Sources - Puits                         |
|                           |  | Objet hydrographique particulier        |
|                           | Trou d'eau   |   |

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| <b>RELIEF</b>     |  | Courbes de niveau                                   |
|                   |  | Courbe de niveau maîtresse                          |
|                   |  | Courbes de niveau intermédiaires                    |
|                   |  | Sommet  |
|                   |  | Dépressions   |
|                   |  | Levée de terre - petite levée de terre              |
|                   |  | Abrupt de terre                                     |
|                   |  | Fossé sec - Ravin                                   |
|                   |  | Buttes - Petits sommets - Terrain accidenté         |
|                   |  | Particularités de terrain (semier, fourmière, etc.) |
| <b>VEGETATION</b> |  | Charbonnière, terrasse - Cuvette - Trou             |
|                   |  | Falaises et rocher infranch. - franchissables       |
|                   |  | Rochers - Groupe de rochers                         |
|                   |  | Grotte - Troux rocheux                              |
|                   |  | Champ de rochers - Champ de pierres                 |
|                   |  | Affleurement rocheux                                |
|                   |  | Terrain sablonneux découvert                        |
|                   |  | Terrain découvert (prairie, gazon)                  |
|                   |  | Terrain découvert encombré                          |
|                   |  | Terrain semi-ouvert - idem encombré                 |
|                   | Terrain boisé : course facile                          |   |
|                   | Terrain boisé : course ralentie                        |   |
|                   | Terrain boisé : course difficile                       |   |
|                   | Végétation impénétrable                                |   |
|                   | Végétation au sol                                      |   |
|                   | Végétation au sol dense                                |   |
|                   | Terrain boisé : course facile dans un sens             |   |
|                   | Champ cultivé  |   |
|                   | Verger - Vignoble                                      |   |
|                   | Lisière - Limite de végétation précise                 |   |
|                   | Particularités de végétation (arbre remarquable, etc.) |   |

licence 3360

## FRSO

Fédération Régionale des Sports d'Orientation

avenue Général Bernheim, 31  
B - 1040 Bruxelles  
tél / fax : 02/640.69.22  
FRSOjndebhogne@skynet.be  
www.frso.be



A D R E S S E S

**Fédération régionale des sports d'orientation**

Avenue Général Bernheim 31 / 1040 Bruxelles

☎ 02 640 69 22

✉ FRSOJNDebehogne@skynet.be

🌐 www.frso.be

**Vlaams Verbond Voor Oriënteringsporten**

Vanveldekesingel 150/77 / 3500 Hasselt

☎ 011 87 08 28

✉ VVO@orientatie.org

🌐 www.orientatie.org

**Fédération française de course d'orientation**

Avenue Gambetta 37, boîte 200 / 75967 Paris Cedex 20

✉ fforientation@wanadoo.fr

🌐 www.ffco.asso.fr

**ADEPS**

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formation d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

### ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 [www.adeps.be](http://www.adeps.be)

### BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 [www.bloso.be](http://www.bloso.be)

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

### AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones, reconnue par la Communauté française, s'est donné en partie comme mission d'offrir des réponses concrètes et adaptés aux multiples questions des sportifs et de leurs parents et de tous les acteurs du monde sportif.

### AISF

Quai de Rome 53/ 4000 Liège

☎ 04 344 46 06

✉ [gus@aisf.be](mailto:gus@aisf.be)

📄 [www.infosport.be](http://www.infosport.be)







## CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets !

