

Course d'orientation: Quid du N et du R?

Les champions ne tombent pas du ciel. Ils développent leurs habiletés et aptitudes au cours d'un processus de longue haleine. Savoir orienter la carte d'après le terrain ou la boussole est une étape essentielle.



Pour être à même de s'orienter rapidement et avec assurance dans les terrains les plus divers carte et boussole en main, un orienteur se doit de maîtriser pas moins de 70 aptitudes et habiletés pratiques, réparties en sept domaines de compétences.

Dans ce petit dossier, l'accent est mis sur la direction et la boussole. A l'aide des exercices et de la leçon proposés, les coureurs sont en mesure:

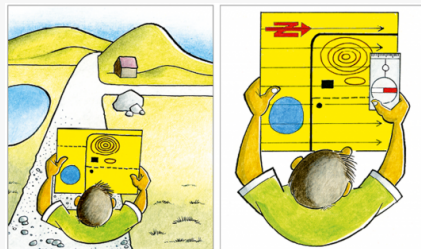
- d'orienter la carte, puis de déterminer le sens du déplacement
- de garder la bonne direction avec la boussole
- de s'orienter en courant

N comme nord

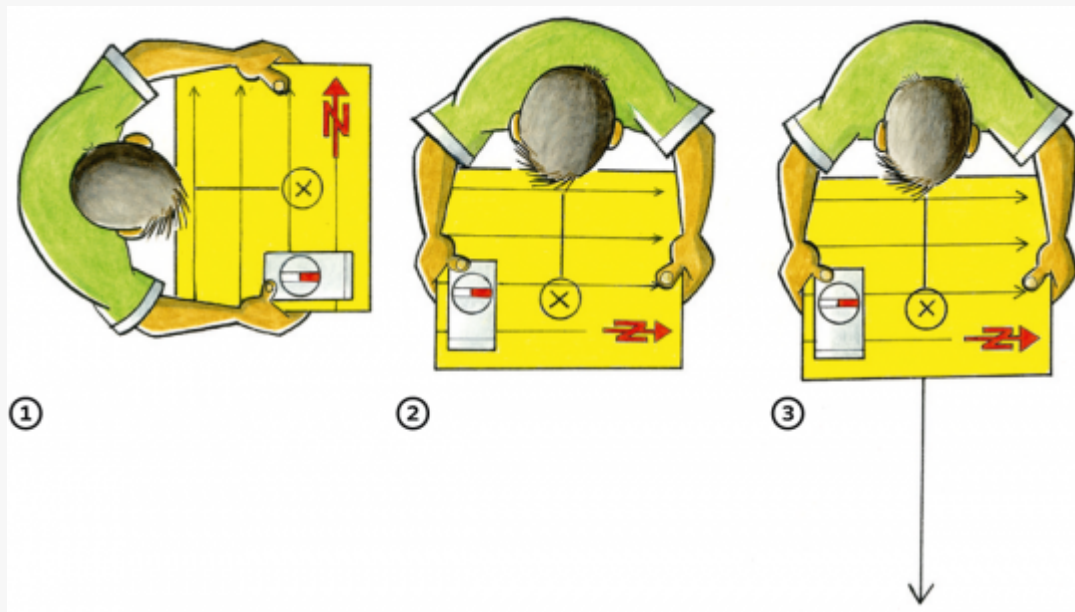
La carte est orientée correctement lorsque ce qui se trouve devant le coureur dans le terrain correspond à ce qui est aussi devant lui sur la carte, dans la même direction. La carte peut être orientée aussi bien d'après le terrain qu'à l'aide d'une boussole.

Comment orienter la carte avec une boussole?

Tenir la boussole sur la carte. Pivoter jusqu'à ce que l'extrémité rouge de l'aiguille et la flèche indiquant le nord sur la carte pointent dans la même direction.



R comme repérer une direction



Comment déterminer la direction à suivre à partir d'une carte?

1. Tenir la carte devant soi de telle manière que le point où l'on se trouve (position, point de départ) soit dirigé vers soi (près du nombril) et que le trait indiquant l'endroit où l'on veut aller (poste) s'éloigne de soi (direction donnée par le bout du nez).
2. Poser la boussole sur la carte, en plaçant dans l'idéal le bord de la boussole parallèlement à la ligne - réelle ou imaginaire - qui relie le point où l'on se trouve à celui où l'on doit se rendre (laisser quelques millimètres entre cette ligne et le bord de la boussole). Pivoter avec la carte jusqu'à ce que la flèche indiquant le nord sur la carte coïncide avec l'extrémité rouge de l'aiguille de la boussole. Veiller à ne pas tourner uniquement la carte mais aussi les pieds.
3. La carte est alors dans la bonne position; elle est orientée. Le corps se trouve derrière la carte et le regard est désormais dirigé dans le sens du déplacement. Si on lève les yeux, on regarde dans la direction du poste.

Remarques importantes

- Toujours se tenir derrière la carte!
- A chaque changement de direction, faire en sorte que la carte reste orientée, comme c'est le cas avec un récepteur GPS. Peu importe que le texte soit à l'envers sur la carte, le principal est que celle-ci soit correctement orientée.

Exercices et leçon

- [Exercices: Direction et boussole](#)

L'objectif des exercices suivants est double: orienter la carte et déterminer le sens du déplacement, ainsi que garder la bonne direction avec la boussole.

- [Leçon: Orientation de la carte](#)

Dans cette leçon, les élèves apprennent à orienter la carte de CO et à déterminer le sens de déplacement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO