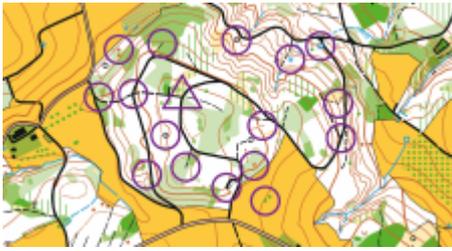


# Course d'orientation – Direction et boussole: CO en étoile (F1, F2)

Durant cet exercice en étoile, les coureurs doivent trouver les postes indiqués au fur à et mesure par le moniteur.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Déroulement

Le moniteur montre aux coureurs un poste qu'ils doivent trouver. A leur retour, ils discutent avec le moniteur, qui leur indique alors un nouveau poste, et ainsi de suite.

## Variantes

- Pour les plus doués et/ou les plus rapides: trouver successivement deux postes avant de revenir (papillon).
- Par deux (coureurs de même niveau): se mesurer sur une boucle, l'un courant dans le sens des aiguilles d'une montre, l'autre dans le sens contraire.

## Evaluation

- A quels endroits la carte a-t-elle été réorientée par rapport au nord?
- Les coureurs tenaient-ils souvent la carte mal orientée en s'arrêtant?
- Ont-ils marqué leur emplacement sur la carte avec le pouce?

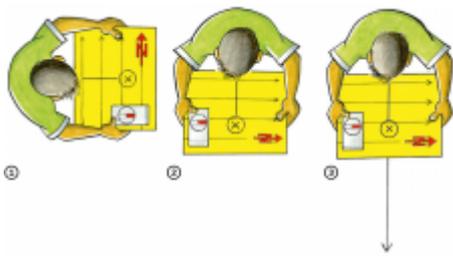


## R comme repérer une direction

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

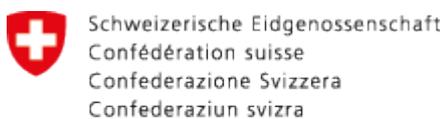


Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

- 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.

---

Source: Ines Merz, responsable formation Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**