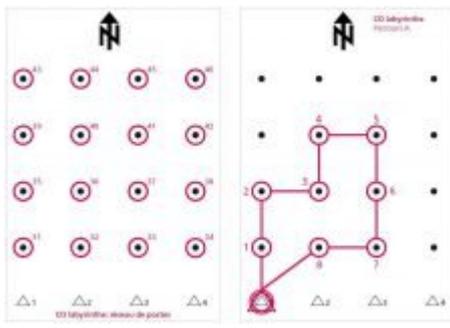


Course d'orientation – Direction et boussole: C0 labyrinthe (F1, F2)

Au cours de cet exercice, les coureurs ne disposent pas de boussole. Ils apprennent à s'orienter uniquement à l'aide d'une carte.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Préparation

Seize postes placés en carré (4 × 4) et cartes du labyrinthe avec plusieurs parcours (voir croquis ci-contre).

Déroulement

Les coureurs effectuent plusieurs parcours sans boussole. Le moniteur vérifie que la carte soit toujours orientée correctement d'après le terrain. Si nécessaire, poser la carte correctement orientée par terre à chaque poste, se placer derrière elle de manière à regarder dans le sens du déplacement et alors seulement reprendre la carte correctement orientée dans les mains.

Variante

Ne pas indiquer le numéro des postes (plus difficile).

Evaluation

- A quoi les coureurs ont-ils tout particulièrement veillé en orientant la carte?
- Ou ont-ils eu des difficultés?
- Quelle méthode s'est révélée payante?

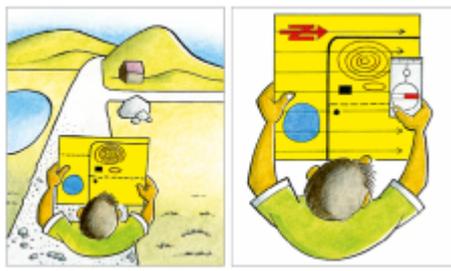


N comme nord

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?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

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.

Source: Ines Merz, responsable formation Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO