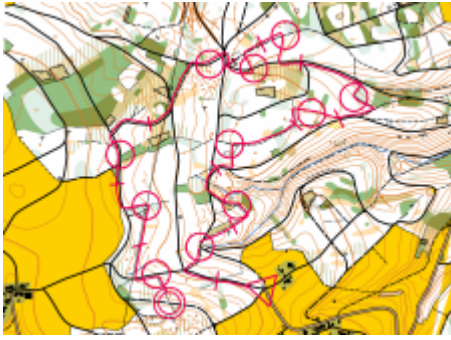


Course d'orientation – Lecture de carte: Parcours le long d'une ligne (F2 jusqu'à E1)

Dans cet exercice, les coureurs apprennent à lire et à suivre les lignes d'une carte.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Préparation

Dessiner la ligne sur la carte remise aux coureurs.

Déroulement

Les coureurs suivent la ligne et reportent sur la carte les postes qu'ils trouvent en chemin.

- Les postes sont placés à tous les points de contrôle importants de la ligne (F2).
- Les postes ne sont plus placés à tous les points de contrôle. La ligne suit toutefois toujours en continu des lignes directrices. Outre les chemins et les sentiers, les ruisseaux, les coulisses sèches, les lisières de fourrés, les lignes électriques, les clôtures, etc. constituent d'excellentes lignes directrices (T1).
- La ligne passe d'une ligne directrice à une autre, obligeant les coureurs à parcourir certains petits tronçons uniquement en utilisant la boussole (T2).
- La ligne suit également des formes de terrain (dès T3).

Variante

- Courir sans boussole. Le coureur oriente la carte d'après les formes de terrain (T3).
- Utiliser une carte simplifiée (T4, E1).

Evaluation

- Quels genres de lignes directrices la ligne a-t-elle suivis?
- Les lignes directrices dans le terrain ont-elles été facilement identifiées?
- Quelles lignes directrices les coureurs sont-ils parvenus à suivre plus ou moins bien?



Pouce sur la carte!

Il faut s'habituer, dès le début, à marquer avec le pouce l'endroit où l'on se trouve sur la carte, à garder le pouce sur la carte pendant que l'on court et à retracer, à chaque point de contrôle, le chemin parcouru.

Source: Ines Merz, responsable formation Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO