

# Course d'orientation – Direction et boussole: Carte immobile (F1, F2)

Cet exercice avec boussole a pour objectif une orientation permanente de la carte vers le nord.

## Déroulement

La carte est orientée au nord avec la boussole. Quand tout le monde est prêt, tourner en rond tout en essayant de garder la carte orientée vers le nord.

**Exercice préparatoire:** Orienter la carte au nord et la poser par terre avec la boussole, pivoter d'un quart de tour autour de la carte et la reprendre dans les mains, boussole comprise, en conservant leur orientation. Tenir la carte à hauteur du nombril.

## Evaluation

Sachant qu'une carte n'est utile que si elle est orientée au nord, les coureurs ont-ils toujours pu garder la carte correctement orientée?

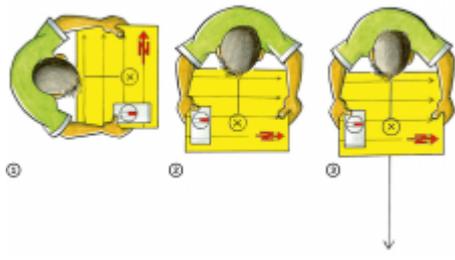


## R comme repérer une direction

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**