

# Course d'orientation – Identification du relief: A hauteur de genou (F2, T1, T2)

Dans cet exercice, les coureurs se placent l'un derrière l'autre sur une ligne de pente pour être capable d'interpréter l'écart entre les courbes de niveau de la carte.

## Préparation

Courbes de niveau agrandies sur l'extrait de carte utilisé.

## Déroulement

Les participants se placent les uns en dessous des autres le long d'une ligne de pente de manière à avoir les genoux de la personne au-dessus d'eux à hauteur d'yeux. L'équidistance des courbes de niveau correspond alors à la différence entre la longueur du corps et la hauteur talon-genou. Idéalement, il convient de commencer cet exercice en bas d'une pente raide.

## Evaluation

Comparer la «chaîne humaine» avec les courbes de niveau sur l'extrait de carte utilisé.

**Bon à savoir:** plus les courbes de niveau sont espacées, plus le terrain est plat; plus elles sont proches, plus il est raide.

---

Source: Ines Merz, responsable formation Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO