

Course d'orientation: L'art de se repérer

C'est dans les forêts désertes et les terrains impénétrables, loin de la foule et de l'agitation des stades, que les spécialistes de la course d'orientation se sentent chez eux. Leur univers, c'est la nature, et leurs outils, la carte et la boussole.

La course d'orientation (CO) est une discipline sportive d'origine scandinave se déroulant en général dans la forêt. Elle sollicite autant le corps que l'esprit et s'insère parfaitement dans les cours d'éducation physique à l'école.



Une carte, une boussole et c'est parti!

La tâche de son pratiquant consiste à effectuer, avec l'aide d'une carte et d'un compas, un circuit composé de plusieurs postes de contrôle dans un ordre donné.

Ces balises sont indiquées avec précision sur une carte spéciale très détaillée. L'itinéraire n'est pas déterminé; le coureur doit à tout moment décider du meilleur chemin à suivre pour atteindre au plus vite l'arrivée.

Motivation garantie

Ce sport touche un large public: de l'amateur à l'athlète de haut niveau. Raison pour laquelle la CO a sa place à l'école. La découverte des postes dans un cadre naturel avec pour seul soutien ses capacités et des indications du terrain alimente sans cesse la motivation.

Il ne s'agit pas, au premier plan, de battre un adversaire, mais de relever avec succès un défi. Des thèmes qui figurent également au programme d'autres branches d'enseignement.

Potentiel à exploiter



Se déplacer en groupe est plus motivant.

C'est pourquoi, les enseignants sont encouragés à introduire progressivement une discipline sportive qui mêle travail de la tête et des jambes. Pour préparer les élèves à cette discipline, il existe des exercices spécifiques

pour des enfants jusqu'à dix ans et d'autres pour des jeunes de plus de dix ans qui développent les potentiels de condition physique et émotionnel, ainsi que les capacités de coordination et tactico-mentale propres à l'entraînement de la course d'orientation.

Les formes de relais doivent éveiller l'intérêt en faveur d'une performance d'équipe. Ces exercices sont partie intégrante de tout programme d'enseignement, car ils favorisent la bonne ambiance.

→ [Tous les contenus consacrés à la course d'orientation](#)

Un dernier mot: n'hésitez pas à quitter la salle de gymnastique avec vos élèves pour découvrir de nouveaux espaces. Le jeu en vaut la chandelle.

Attention tiques!

Lors des sorties en forêt, avec jeux de piste, poursuites, constructions de cabane, etc., des hôtes peu avenants réservent parfois de mauvaises surprises: les tiques, notamment, qui profitent des périodes chaudes pour se multiplier. Une piqûre de tique peut être inoffensive, mais elle peut aussi s'avérer sournoise en entraînant des maladies telles que la borréliose ou même la méningite. Quelques précautions s'imposent donc:

- **Habillement:** s'il est prévu de jouer dans la forêt et dans les herbes, les enfants porteront de préférence des habits qui les recouvrent – pantalons et pullovers longs.
- Dans les [zones à risques de FSME](#), recommander aux parents de consulter leur médecin pour un éventuel vaccin.
- Demander aux parents de contrôler le corps de leur enfant après une sortie, sans oublier la tête. Les tiques sont minuscules et se déplacent avant de trouver la place qui leur convient. Leurs préférences vont vers les aisselles, le creux des genoux, le cou et l'entre-jambes.

→ [Plus d'infos sur les tiques](#)

Le point sécurité

La course d'orientation n'est pas une activité à risques. Il convient toutefois de respecter un certain nombre de règles pour éviter toute mauvaise surprise

- **Trafic:** Quelles sources de dangers dois-je éviter lorsque j'établis la carte du parcours (routes à grand trafic, chemin de fer, stand de tir, etc.)?
- **Terrain:** Y a-t-il des falaises, des rivières, des coupes de bois dans les environs? Si oui, comment les éviter?
- **Perdu, que faire?** La panique est mauvaise conseillère. Avant chaque course, l'enseignant explique la conduite à tenir en cas d'égarement: revenir au dernier poste que l'on situe sur la carte, ou rejoindre un point marquant (carrefour, clairière, lisière de forêt, etc.) et se réorienter.
- **Animaux:** Ils ne représentent en principe pas de danger. Pour les tiques, se référer à l'encadré ci-dessus. Les dangers inhérents à la course en nature peuvent être minimisés en donnant des indications claires sur le terrain (limites), sur les temps (retour au plus tard à...), en formant des duos ou de petits groupes, en prévoyant un ou plusieurs patrouilleurs sur le parcours.

Les blessures graves sont rares en CO. Dans tous les cas, il faut prévoir la trousse de premiers secours pour

les griffures, égratignures, coupures, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO