

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 9

**Artikel:** Quelques conseils pour l'organisation de courses d'orientation

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996577>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

#### Description du jeu (voir croquis 4).

3—4 colonnes par un, de 3—8 joueurs, en formation étoilée debout, assis ou accroupis :

Un chasseur court autour du cercle et crie tout en courant : « Attrape-moi ! ». Tout le groupe prend la poursuite comme une meute sauvage, autour du cercle, pour rejoindre sa place primitive (cogner correctement peut être autorisé). Le dernier arrivé, chasseur compris, doit prendre la place du 1er chasseur.

**Variante** : Le chasseur peut aussi crier : « Va-t'en ! » Dans ce cas, le groupe doit exécuter la course dans le sens inverse de celui du chasseur.

#### Cinquième exemple (Entraînement hivernal en salle) :

a) **Mise en train** : 8 min. : Marche — Course relâchée — Saut à la corde — Ex. avec ballon médical et estafettes.

b) **Entraînement aux performances** :

1. Course d'obstacles avec appareils, dans un rythme très souple ; comme accessoires : anneaux, tremplin, perches à grimper, banc suédois, barres, rec, cheval et mouton, natte pour les culbutés et saut de carpe, etc.

Exécution individuelle ou par groupes sous forme de concours (possibilités de combinaisons illimitées).

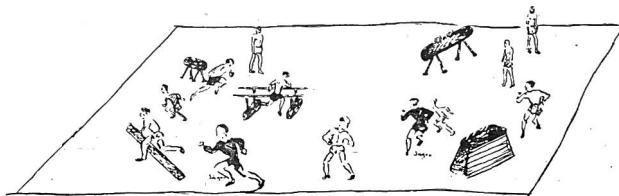
2. **« Rosine » : Chasse à courre** :

Emplacement : la halle.

Nombre de joueurs : 10—30.

#### Description du jeu (voir croquis 5) :

La salle de gymnastique sera encombrée de divers engins (moutons, chevaux, barres, banc suédois, etc.) ;



les joueurs sont disséminés dans tout le local. Deux d'entre eux sont désignés comme chasseurs, chacun ayant pour tâche d'attraper 3 camarades (lièvres) dans le minimum de temps. Les deux autres lièvres pris les derniers deviendront chasseurs.

Au coup de sifflet, les élèves se dispersent et fuient par-dessus les obstacles, courant en zigzag, exécutant des feintes, etc. aussi longtemps que possible. Dès que les chasseurs auront attrapé leur 3e lièvre, le temps sera mesuré. Le jeu se poursuit avec les deux nouveaux chasseurs.

Le gagnant sera celui qui ne fut jamais pris, donc jamais chasseur ; ou bien celui qui, étant chasseur, aura pris ses trois lièvres dans le minimum de temps.

**Remarque** : Les joueurs touchés par un chasseur ne quittent pas le jeu, mais restent en course, car le 2e chasseur peut les attraper à son tour. Seul le 3e lièvre pris est déclaré « mort ». Chaque lièvre doit donc éviter deux chasseurs.

Ces quelques « recettes » doivent être suffisantes pour préparer un riche « menu » à nos moniteurs et à leurs « pensionnaires » (élèves). Une présentation intelligente du programme d'entraînement est le meilleur moyen de le faire apprécier par ceux auquel il est destiné.

H. Rueggsegger.

(Traduction de R. Liengme)

## QUELQUES CONSEILS POUR L'ORGANISATION DE COURSES D'ORIENTATION

On constate depuis quelques années un très heureux développement dans le domaine des courses d'orientation et des cross à l'aveuglette. Il est inutile de revenir ici sur les principes et sur l'exécution de ces courses, car elles sont maintenant largement connues et appréciées de tous les milieux sportifs. Il nous semble plus important, par contre, de tirer les conclusions que nous suggèrent les quelques expériences faites dans ce domaine afin d'éviter la répétition des fautes que l'on commet généralement. C'est dans cet esprit que je me propose d'aborder certains points précis et de les discuter.

Les courses d'orientation ne doivent pas, comme cela est encore trop souvent le cas, être préparées autour d'une table de comité. Ce travail ne doit et ne peut s'effectuer convenablement que dans le terrain ; les postes de contrôle ou autres points de repère doivent avoir été étudiés et reconnus à fond avant la compétition. Chacun sait, en effet, que les cartes topographiques mise à notre disposition ne sont renouvelées que tous les 10 ou 15 ans. Il est rare que des cartes nouvellement imprimées ou contrôlées soient mises à disposition de l'I. P. Telle forêt peut avoir modifié son aspect, tel chemin, qui n'est pas mentionné sur une ancienne carte, conduit à un groupe de maisons nouvellement construites également. **Il ne faut jamais, en principe, fixer un poste de contrôle là où la couverture du sol a subi quelque modification.** On tend de cette manière à ce que la recherche des postes ne soit pas une question de chance, mais le fait d'une bonne connaissance de la lecture de la carte. Il est donc important de procéder à des reconnaissances approfondies et précises.

Les postes ne doivent être prévus que là où le terrain et les données de la carte concordent exactement. Une désignation exacte et correcte des points est indispensable. Rien n'est plus pénible, au cours d'une course d'orientation que de constater que l'un des postes ne se trouve pas au bon endroit.

Si c'est nécessaire, l'endroit peut être désigné en précisant le nombre de pas ou l'angle de marche, au moyen de la boussole. Pour des motifs de maintien de secret, c'est l'organisateur lui-même qui doit se charger de ce travail. Il ne doit, en outre, orienter ses chefs de postes que peu de temps avant le départ, sur l'emplacement de leur poste respectif. Le moyen le plus sûr consiste à conduire lui-même ses collaborateurs aux divers emplacements. Ceux-ci ne doivent pas considérer cette manière de faire comme un manque de confiance à leur égard. Le meilleur lecteur de carte peut se tromper une fois et cela d'autant plus facilement que le temps pour la recherche du poste qui lui est attribué est plus restreint.

Un moyen auquel j'ai souvent recours et qui permet aux collaborateurs de s'assurer qu'ils sont bien au bon endroit, consiste à désigner chaque poste par un signe particulier. Je puis, de cette manière, m'éviter de longs déplacements et une perte de temps considérable pendant lequel je puis me consacrer à d'autres tâches d'organisation plus urgentes.

Ce qui est aussi très recommandable c'est de disposer les postes de contrôle de telle façon que la difficulté augmente progressivement pour la recherche de chacun d'eux. C'est ainsi que le premier poste sera très facile à découvrir, le second un peu plus difficile, le troisième encore plus difficile, etc., pour arriver à

l'avant-dernier poste dont la découverte doit donner du « fil à retordre » aux concurrents. On peut éviter de cette façon, dès le début de la course, un attrouement qui ôterait tout intérêt à la compétition. En effet, si ce principe n'est pas appliqué, il peut arriver que 4 et même 5 patrouilles se regroupent autour du premier poste ; l'un des groupes trouve-t-il le point, les autres groupes le suivent machinalement. Toutes ces patrouilles restent, par la suite, groupées, c'est-à-dire qu'elles suivent les meilleurs, ce qui n'est généralement pas le cas lorsque la règle préconisée ci-dessus est appliquée.

Ce n'est que de cette façon, qu'à l'occasion de nos courses d'orientation à Macolin, des patrouilles soient arrivées au but après avoir devancé, sans s'en rendre compte, une dizaine d'autres groupes.

Seul le poste d'arrivée ne doit pas être fixé selon la règle de la progression de la difficulté mentionnée ci-dessus. Deux raisons parlent en faveur de la désignation d'un poste d'arrivée très facile à découvrir. Dans la course d'orientation, les qualités du coureur ne sont qu'assez peu souvent mises à contribution ; on doit, et avec raison, s'arrêter souvent pour s'orienter. Seul son poste d'arrivée facile à trouver permet aux divers groupes d'effectuer un sprint final ; ils peuvent alors faire valoir avantageusement leurs qualités de coureurs. Le deuxième avantage de cette solution ressort du fait que le contrôle des temps à l'arrivée est considérablement facilité, parce que précisément les patrouilles ne franchissent pas l'arrivée en étant regroupées, mais au contraire bien échelonnées.

En dépit de ces mesures de précaution, on ne peut éviter que des patrouilles se rencontrent dans le terrain. Pour éviter qu'elles n'aient la tentation de se suivre, ces rencontres seront, en quelque sorte, provoquées intentionnellement par l'organisateur, en ce sens que les divers postes seront placés de telle sorte que les routes pour les atteindre se croisent à plusieurs reprises. De cette façon, lorsqu'un groupe en voit un autre il pourra immédiatement se rendre compte que ce dernier va dans une direction diamétralement opposée à la sienne et ne sera pas tenté de le suivre. Comme on le voit, il est donc possible, grâce à des mesures d'organisation appropriées, d'éviter que cer-

tains « roublards » n'utilisent cette solution de simplicité qui consiste à suivre les coureurs les plus qualifiés.

On évitera aussi avantageusement de placer les postes à des endroits qui peuvent être facilement repérés depuis loin, ce qui supprime du même coup la nécessité de chercher sa route.

Il arrive souvent que dans des courses d'orientation l'ordre de passage aux divers postes ne soit pas prescrit. L'organisateur part, dans ce cas, du principe que ce système oblige les patrouilles à étudier la carte d'une façon approfondie, dès le début, afin de déterminer immédiatement quel est le chemin le plus favorable et le plus rapide. Le risque de « remorquage » est également de ce fait, considérablement atténué. Malgré le bien-fondé de ces arguments, cette forme de course ne devrait pas se généraliser. L'ordre de passage des postes doit être prescrit pour les raisons suivantes : Celui qui utilise la carte doit savoir qu'un point situé au Sud, par exemple, peut être plus facilement atteint que celui se trouvant vers le Nord. Il pourrait donc arriver qu'un groupe parte à la recherche de ses postes toujours depuis le côté le plus favorable.

Le contraire peut aussi se produire. Mais cela ne peut généralement pas être déterminé d'après la carte. C'est pourquoi il est préférable d'exclure d'emblée ces éventuelles possibilités en prescrivant l'ordre dans lequel les divers postes doivent être passés. De cette façon tous les groupes le feront à peu près depuis la même direction. Toutes les patrouilles ont ainsi les mêmes exigences à remplir pour la lecture de la carte. Le classement final n'en sera que plus objectif. Il appartient aux organisateurs de choisir le parcours des courses d'orientation de telle sorte qu'aucun dégât ne puisse être causé aux cultures. C'est pourquoi, au printemps et en été, on se contentera des forêts. Mais la saison la plus favorable aux courses d'orientation, c'est encore l'automne lorsque toutes les récoltes ont été retirées et que l'on peut traverser les champs et les bois sans arrière-pensée.

Ces quelques conseils sont spécialement dédiés aux organisateurs.

R. H.

## L'ALPE

Les 8 et 9 septembre derniers, il régnait aux abords de la ville de Bienne, une ambiance extrêmement sympathique due à la présence, dans cette ville, du **Camp 1951 des éclaireurs jurassiens**, auquel participèrent quelque 300 jeunes gens et jeunes filles venus de tous les coins du Jura. Le terrain de sport avoisinant la plage avait été transformé, pour la circonstance, en un « village nègre » où se dressaient d'innombrables tentes aux formes et aux couleurs les plus diverses.

Nous avons eu connaissance de cette sympathique manifestation en parcourant le bulletin No 3 du groupe « Le Roc », de Bienne, que les dirigeants avaient eu la délicatesse de nous adresser. Un article, parmi tant d'autres fort intéressants, nous a frappés et nous n'avons pu résister au désir de solliciter l'autorisation de le reproduire dans les colonnes de « Jeunesse forte, Peuple libre », en espérant que la prenante évocation que son auteur y fait des beautés de la montagne, incite toujours davantage notre chère jeunesse à y aller chercher le calme et la quiétude dont nous avons tous un si grand besoin.

La Rédaction.

Sur le sentier rude et caillouteux qui grimpe, monte et court en lacet, d'abord dans la forêt, puis sur les

« On songe que, là-bas, on a ses parents, ses amis, et on se sent un grand privilégié d'avoir pu grimper jusqu'ici, tout près du ciel ! »

pâturages, nous sommes là quelques amis, qui montons lentement, silencieux mais heureux...

Nous avons dans notre main le piolet usé et sur notre sac la corde grise. Après des mois d'attente de l'hiver et de préparation, nous allons retrouver celle que nous aimons pour ses arbres, ses fleurs, son soleil, ses vents, ses rochers, sa glace... La Montagne.

Et pourtant, quelle idée d'aller ainsi se fatiguer ! Quelle peine inutile ! Ne ferait-il pas meilleur à l'ombre d'un verger, étendu sur le gazon ? à la terrasse d'un café... ? Ah non, mille fois non. Nous fuyons ce confort amolissant, les promenades sur les boulevards goudronnés.... Nous aimons la sueur qui donne la bonne soif. Nous sommes impatients de palper ce granit qui écorchera nos doigts. Oh ! la joie de l'effort et de la dure montée ! La joie de sentir ses muscles travailler dans un air qui fouette le visage, de s'étendre sur le gazon ras ou sur les plaques d'ardoise, les membres détendus, les yeux plongeant dans le ciel profond, vers ses bornes sans limites.

Le soir, à la cabane, nous sortons pour admirer ces couleurs étonnantes du soleil, ce chant sur ces cimes éternelles. A l'intérieur, on prépare la soupe, on chan-