

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: 21 (1964)
Heft: 9

Artikel: Familiarisez-vous avec la course d'orientation
Autor: Metzener, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996363>

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: 22.01.2026

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

Familiarisez-vous avec la course d'orientation

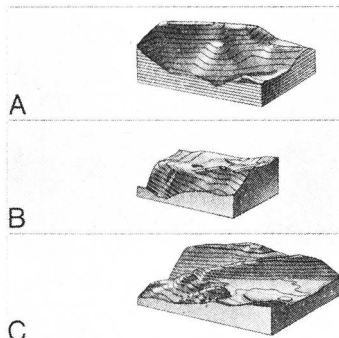
A. Metzener

Familiarisez-vous avec la course d'orientation



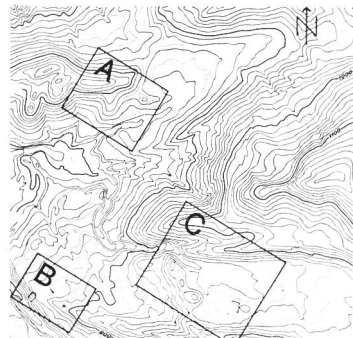
Relief du terrain

Si le terrain pouvait être coupé en tranches horizontales de 10 en 10 m d'altitude (équidistance), le contour des tranches correspondrait aux courbes de niveau.



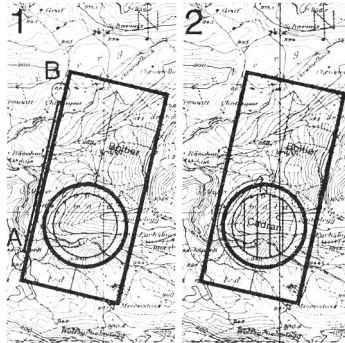
Carte des courbes de niveau

Toutes les courbes de niveau de 100 m sont accentuées. Les détails importants du terrain ne pouvant être rendus par les courbes normales sont indiqués par des courbes intermédiaires pointillées (5 m). Comparez les 3 reliefs A, B, C, avec les secteurs correspondants de cette carte.



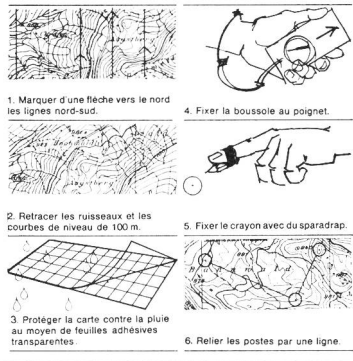
Emploi de la boussole

1. Placer le bord longitudinal du boîtier de la boussole dans le sens de la marche sur la ligne reliant le point de stationnement A au point de destination B.
2. Tourner le cadran jusqu'à ce que ses lignes nord-sud soient parallèles aux lignes nord-sud de la carte. Le repère nord du cadran doit toujours être dirigé vers le nord de la carte.



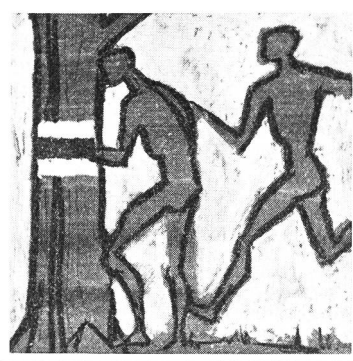
Quelques conseils

Conseil important: la course d'orientation ne s'apprend que dans le terrain. Essayez vous-même dans les forêts du voisinage. 1-5 Avant le départ, 6-16 Après le départ



Postes de contrôle

Copyright 1964 by Association Nationale d'Education Physique, Commission pour la course d'orientation. Vente: Association National d'Education Physique, Case postale 12, 3000 Bern 15. Prix: Fr. —.70



Dans le cadre de l'ANEP (Association nationale d'éducation physique) existe un organisme qui se nomme : Communauté de travail pour la course d'orientation (Abréviation AGOL, de l'allemand Arbeitsgemeinschaft für das Orientierungslaufen).

Afin de propager le sport de l'orientation, l'assemblée des délégués de l'AGOL a décidé, il y a un peu plus d'une année, d'éditer des instructions destinées aux débutants. Ces instructions viennent de paraître (fin août) en allemand et, bonne nouvelle pour les Romands, simultanément en français, sous la forme d'un dépliant de deux fois 8 pages en format carte postale.

C'est un autre organe — la Commission de l'ANEP pour la course d'orientation, ou plus exactement un groupe de cette commission —, qui, sous la direction de M. E. Biedermann, a élaboré ces instructions. La partie graphique est l'œuvre de M. Hans-Ruedi Scheller, ancien champion suisse de course d'orientation, de son métier graphiste diplômé.

Le prix a été fixé le plus bas possible, grâce à des contributions provenant de manifestations de l'AGOL, pour faciliter une très large diffusion.

L'EFGS délivrera ce dépliant gratuitement aux participants aux cours fédéraux de moniteurs EFGS, lors de la théorie sur la course d'orientation.

Les commandes sont à adresser au Secrétariat central de l'ANEP, case postale 12, 3000 Berne 15. La livraison de petites commandes sera

effectuée contre remboursement et celle de 50 exemplaires et plus avec facture.

Pour une commande d'exemplaires isolés, il faut s'adresser aux groupes locaux et organisateurs de courses d'orientation.

Fr. —.70 pièce, pour commandes de plus de 10 ex.

Fr. —.60 pièce, pour commandes de plus de 50 ex.

Fr. —.55 pièce, pour commandes de plus de 100 ex.

Comme nous sommes actuellement en plein dans la saison des courses d'orientation, nous pensons utile de présenter un résumé de la matière exposée dans ce dépliant, ainsi que quelques exemples de pages très instructives.

Les 5 premières pages montrent la transition (en passant par le croquis panoramique, le croquis en plan, la vue aérienne) entre la photo panoramique et la carte topographique en couleurs et celle en noir et blanc. 2 pages exposent de façon très suggestive la question du relief et des courbes de niveau. Les coordonnées ont droit à une petite page.

L'autre face du dépliant comporte une explication très claire de l'emploi de la boussole et de l'orientation de la carte (3 pages), des exemples de choix de cheminement (1 page), et donne quelques conseils pratiques (2 pages) sur la façon de manipuler la carte, de fixer la boussole au poignet ou un petit crayon à l'index, de protéger la carte de la pluie, etc.

En résumé : tout ce qu'il faut pour s'initier et prendre goût au beau sport de l'orientation.