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: 22 (1965)

Heft: 4

Artikel: Course d'orientation [suite]

Autor: Metzener, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996403

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: 27.07.2025

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

Course d'orientation

A. Metzener

A l'entraînement et en concours, le coureur d'orientation doit constamment comparer la carte au terrain, ou vice-versa, utiliser sa boussole pour s'orienter ou orienter sa carte exactement, il doit interpréter les détails de la carte pour déterminer le cheminement qu'il va suivre ; au passage, il doit « enregistrer » ou observer et se souvenir de nombreux détails qui lui permettent de se contrôler continuellement.
Cette activité intellectuelle et technique doit être entraînée avec assiduité si le coureur veut éviter toute perte inutile de temps.
Le but de cette page est de donner des exemples d'exercices à faire avec de jeunes coureurs. Il faut d'abord leur montrer que tous les gestes inutiles accomplis à l'arrêt, et non en courant, font au total un nombre respectable de minutes. Il vaut donc la peine d'y consacrer un peu d'attention et de temps.

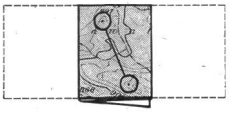
Utilisation de la boussole comme contrôle d'orientation

Que fait le débutant ? Il s'arrête ; il prend sa boussole qu'il a souvent autour du cou au lieu de l'avoir fixée au poignet gauche, il sort le cadran du boîtier, secoue pour faire venir le miroir, tend son bras, attend que l'aiguille soit tranquille, puis se tourne pour la mettre entre les 2 traits lumineux. Enfin, il peut viser ! Tout cela a bien pris 15—20 secondes, parfois même davantage. Vous vous rendez compte : cette opération devant inévitablement se répéter quelques dizaines de fois, voilà des 4—5 minutes qui vont « s'envoler » pour rien ! Un peu de sérieux, s'il vous plaît : tout en courant, préparer la boussole, la tenir horizontalement devant le corps, et seulement lorsque l'aiguille est stabilisée, regarder et viser. En terrain facile, il ne sera même pas nécessaire de s'arrêter. Cette façon de faire doit être exercée et devenir tout à fait naturelle. Il est très simple au moniteur de l'entraîner en groupes : toutes les boussoles, azimut 48.50 : au trot, suivez-moi ! (bien entendu dans une autre direction). Tout en courant : préparez les boussoles horizontalement devant le corps, courez toujours ! Halte, visez, azimut 48.50, choisissez un point de repère, et départ ! 2—3 secondes d'arrêt ont suffi. Un bout plus loin, le moniteur met le cap dans une autre direction, et l'opération peut recommencer.

Lecture de carte en courant

C'est une nécessité absolue. Mais commençons par du plus simple. Matériel : 1 coupure de journal par groupe de 2. En courant, Max fait la lecture de l'article à Paul. On change de lecteur au bout de 4 lignes par exemple, que la phrase soit terminée ou pas. Paul doit enchaîner sans interruption, il lit 7,5 lignes et, farceur, passe à Max l'article, tourné à l'envers, et encore chiffonné ! Allons Max, continue ! Mais, travaillons aussi avec la carte : un cheminement y est tracé. Tout en courant, il faut le décrire : direction générale, cela monte de biais dans la pente, à droite la forêt commence dans 50 m., à gauche une maison, puis un chemin de 3e classe, et ainsi de suite.
Autre variante : comme ci-dessus, décrire un cheminement (toujours en courant), donner la carte au camarade, et refaire la description de mémoire, le coéquipier le contrôlant.
Pour corser la difficulté, l'un décrit le cheminement, et c'est l'autre, sans carte, qui répète.

Tenue de la carte, rapidité d'orientation

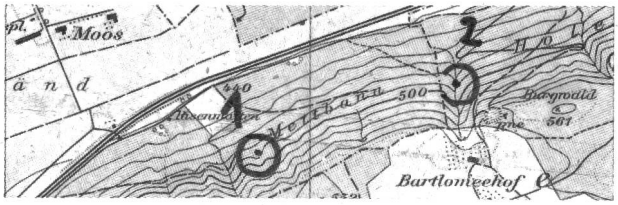


Plier la carte de façon qu'elle soit facile à tenir dans la main. Tenir le pouce (ou le coin de la boussole) à l'endroit du dernier arrêt.
Le moniteur emmène son groupe en course rapide selon un cheminement dont il aura auparavant reconnu les points précis. 2 minutes de course rapide ; arrêt : 5 secondes pour marquer d'un cercle et du No 1 l'endroit où l'on est. 4 minutes de course irrégulière, de nouveau : 5 secondes pour un petit cercle No 2. Et ainsi pour 8—10 postes. Classement selon le nombre de postes inscrits justes.

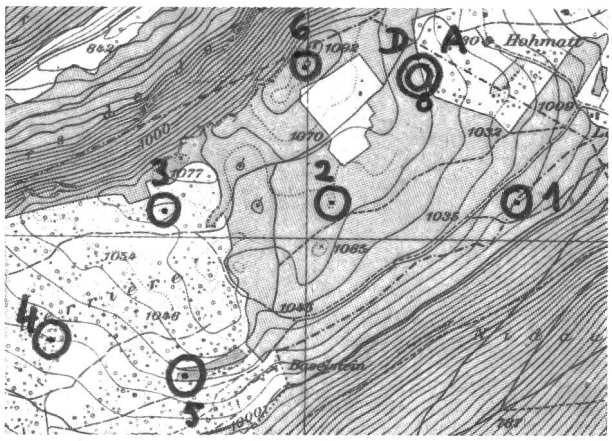
Choix du cheminement

Cet exercice se fait par groupes de 2, avec départ simultané. Les postes 1 et 2 sont à la même altitude. A choisit de longer la courbe de niveau, c'est-à-dire d'al-

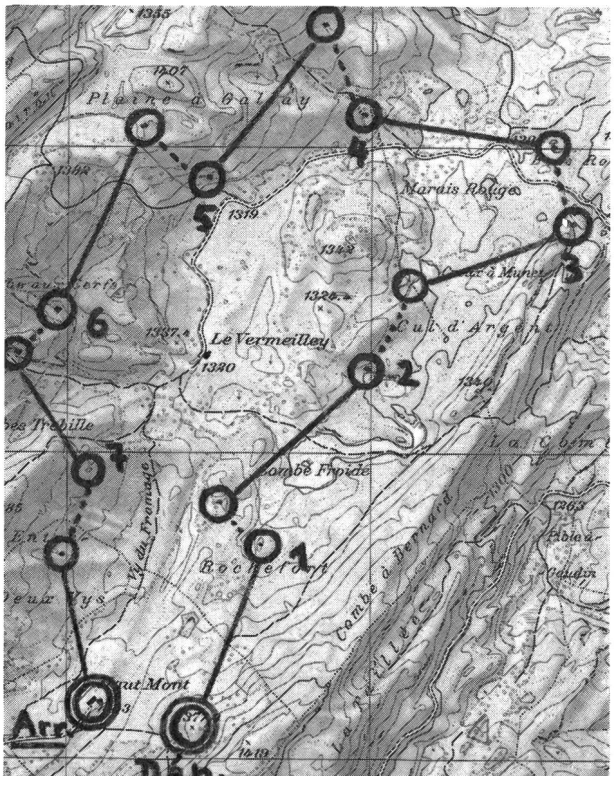
1



2

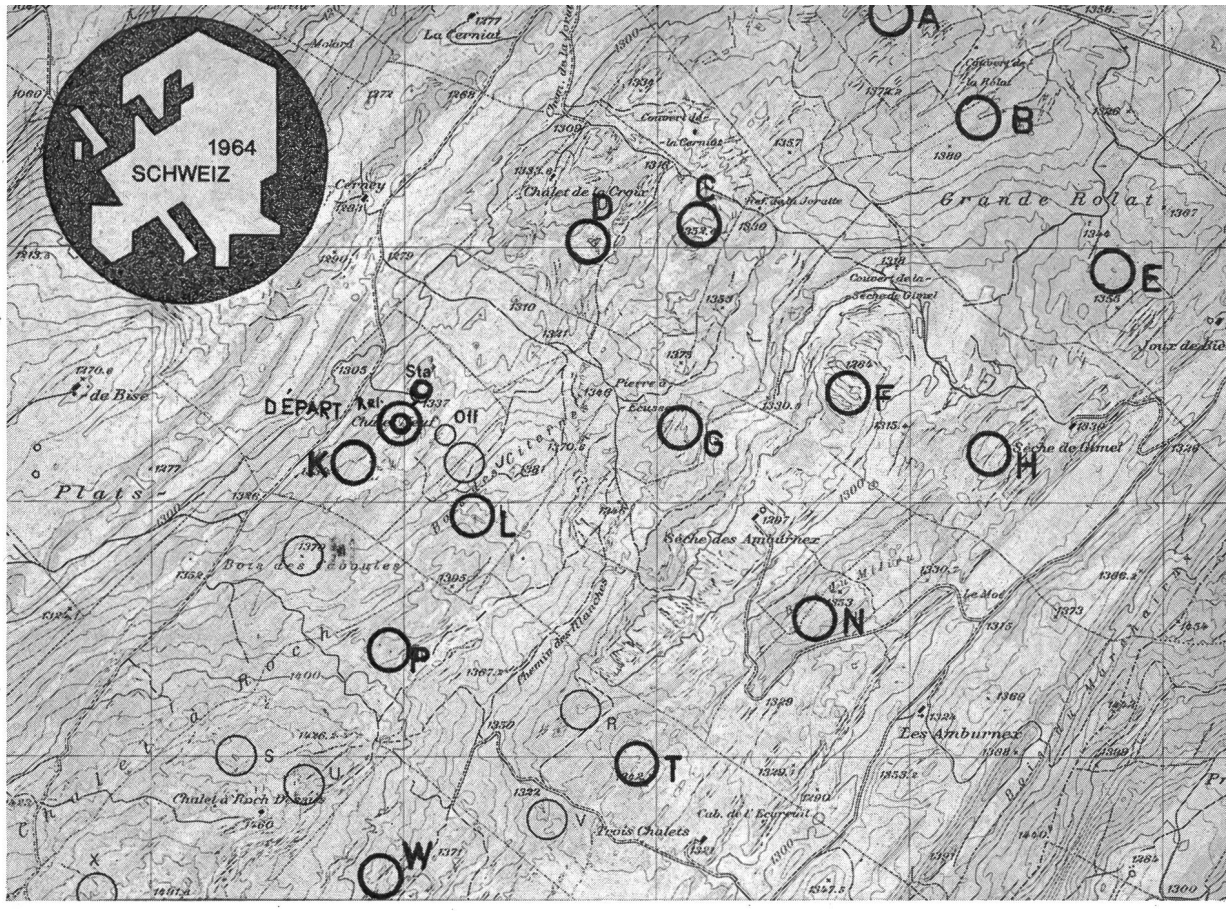


3



Service
topographique
fédéral 1964
1 : 25 000

Equidistance 10 m.
Déclinaison
3 W — 3,5 — 55 A %



Course de relais hommes 27 septembre 1964

1er parcours : A - B - E - H - N - G - L - K
2e parcours : A - B - E - H - N - P - L - K
3e parcours : D - F - H - N - T - W - P - L - K
4e parcours : C - F - H - N - T - W - P - L - K

ler horizontalement. B descend légèrement, rejoint le chemin (au nord des 2 t de Mettbann), puis court sur le chemin, qui, dans le terrain continue effectivement jusqu'à la jonction sentier-limite de district. B a nettement gagné : il a pu courir en descente jusque sur le chemin, où, quoiqu'en montée, il pouvait toujours courir. A, lui, s'est trouvé dans un flanc de coteau incommode où il n'a jamais pu courir normalement. (cl. 1)

Course sans carte

Au püst est affichée une carte ne donnant que le P. 1. Au P. 1, seul le 2 est indiqué. A chaque poste on n'a la donnée que pour le seul poste suivant. Le coureur n'a pas de carte. Il doit déterminer un cheminement sûr, et le mémoriser. S'il ne trouve pas le poste suivant, il peut toujours revenir au précédent, étudier à nouveau le trajet, et recommencer. Ce que la tête n'aura pas bien su faire, les jambes s'en apercevront... Exemple : du püst, je vais en direction E sortir de la forêt ; direction SE je descends le long de la lisière jusqu'à l'angle, au P. 1032 ; de là, je vais à la boussole, azimut... de façon à arriver à gauche (E) du P. 1, sur la limite du district, que je longe pour trouver le poste à un léger coude.
Et ainsi pour chaque trajet partiel, il faudra trouver les caractéristiques du terrain, des lignes de sûreté ou de réception.
C'est un des meilleurs exercices de lecture et de mémorisation de la carte.

Entraînement à la boussole

Voici un exercice pour des coureurs confirmés, mais qu'on peut fort bien adapter à des débutants, en réduisant les distances et en marquant les postes de façon très visible.
C'est en réalité une combinaison d'entraînement technique (boussole et carte) et d'entraînement physique, qui a le caractère bien marqué du travail par intervalles. (région cabane Rochefort, N. de St-Cergue)
L'exemple ci-dessous a été utilisé par les candidats à l'équipe suisse en vue des championnats d'Europe de l'an passé. (cliché 3)
Les trajets partiels à courir très vite, à la boussole, de l'ordre de 500—600 m, sont séparés par des petits trajets de récupération d'environ 200—300 m. Ainsi, du start au P. 1, en n'utilisant si possible que la boussole, il s'agit d'aller « à fond ». Du P. 1, tranquillement, on passe au 1a (carte et boussole, étude du parcours suivant). Du P. 1a, course rapide à la boussole jusqu'au P. 2. Nouvelle récupération en décalant au 2a. Nouvel effort. Et ainsi de suite.
Chaque coureur, muni d'un chronomètre-bracelet, contrôle le temps de chaque trajet partiel d'effort, et non celui des trajets de récupération.
Chers amis, la saison des courses d'orientation bat son plein. Entraînez-vous, acquérez la maîtrise de ces petits trucs qui gagnent du temps et donnent confiance en soi. Et pourquoi pas, essayez tout de suite, sur le cliché 2, continuez à déterminer et à décrire les cheminements d'un poste à l'autre. Du 1 au 2, pas très facile, n'est-ce pas ? 2 au 3, pas de problème. 3 au 4, attention aux petits et gros buissons. P. 5, cette langue de bois, on la trouvera bien. Et maintenant, c'est le sommet, au 6. Pour terminer une petite descente, on l'a bien méritée !

Fragments de cartes reproduits avec l'autorisation du Service topographique fédéral du 21 avril 1965.