

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 9

**Artikel:** La course d'orientation : sport populaire de demain?  
**Autor:** Hanselmann, Erich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997684>

### **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:** 06.01.2026

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



Photo A. Fischer, Zurich

## La course d'orientation: Sport populaire de demain ?

Erich Hanselmann

(Trad. N. T.-A. M.)

Ces dernières années, la course d'orientation s'est grandement développée dans notre pays, sans pour autant y atteindre le niveau des pays scandinaves. Nous ne pouvons certes pas encore déclarer: «Le peuple suisse tout entier pratique la course d'orientation!» Cependant, le succès croissant de nos courses d'orientation témoigne sans contredit de l'attrait de ce sport. Il nous faut donner aux nouveaux adeptes l'occasion de s'initier à ce sport, leur accorder des possibilités d'entraînement et les entraîner.

Déjà les écoles primaires apportent une précieuse contribution à la formation de base du coureur d'orientation. «Qu'est-ce qu'une carte? quelle aide m'apporte-t-elle?», voilà des questions auxquelles on répond dès la 4e ou la 5e classe primaire. Et l'on ne s'en tient pas toujours à ce premier contact avec la carte, puisqu'en plusieurs localités on organise des courses scolaires d'orientation. L'élève amasse ainsi des expériences pratiques et s'en revient enthousiasmé. Nous espérons qu'en l'incorporant à leur enseignement, un nombre de plus en plus grand de maîtres propagent ce magnifique sport.

Les jeunes gens libérés de la scolarité doivent avoir eux aussi la possibilité de s'initier à la course d'orientation ou de continuer à la pratiquer. Il existe partout en Suisse des groupements de course d'orientation

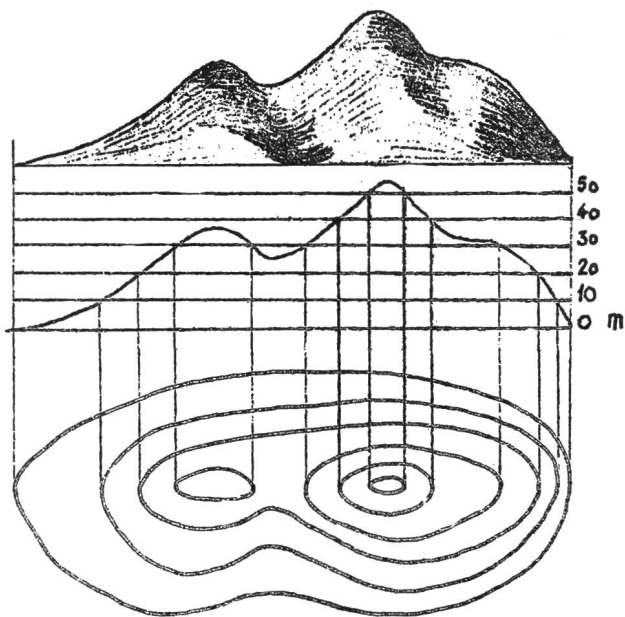
qui accueillent volontiers ceux qui s'y intéressent. D'autre part, en qualité de branche sportive indépendante, la course d'orientation a aussi trouvé place dans le futur «Jeunesse et Sport».

De même, des monitrices et des moniteurs de course d'orientation ont été formés à Macolin. Des coureurs enthousiastes sont venus ainsi passer une semaine chez nous à l'école de sport afin d'enseigner eux-mêmes la course d'orientation.

Cette année, les nouveaux moniteurs et monitrices de Jeunesse et Sport organisent des cours de course d'orientation en diverses localités de notre pays. Nous espérons qu'une foule de jeunes filles et de jeunes gens vont ainsi être gagnés à ce sport.

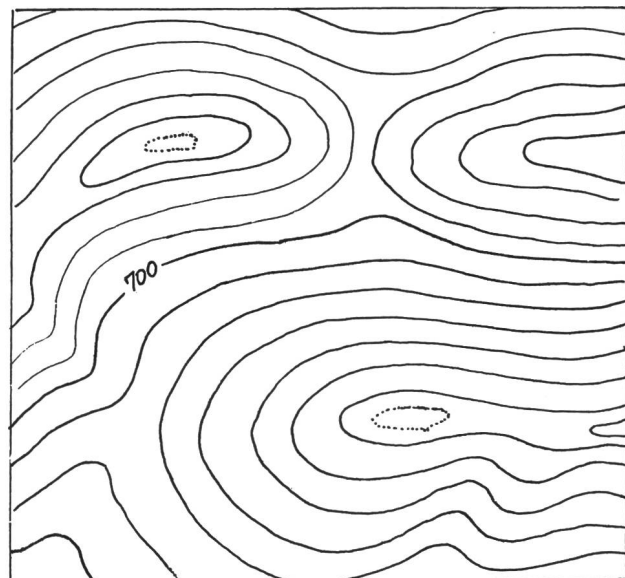
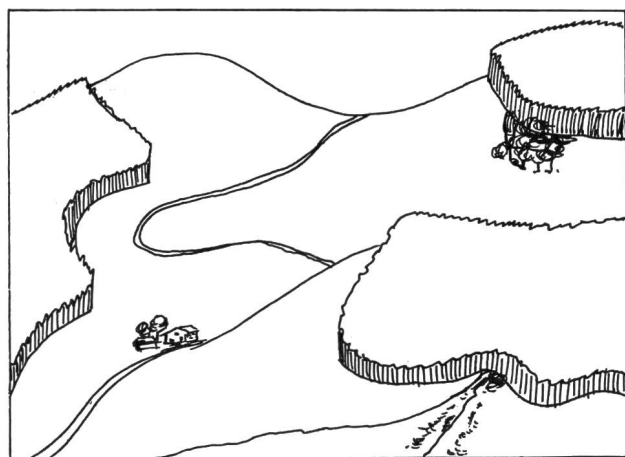
Désireux de faciliter la tâche de nos moniteurs, nous leur proposerons de temps en temps, dès le présent numéro, des formes progressives d'exercices en vue de la course d'orientation. Pour ce faire, nous nous référons au travail préparatoire de M. Sollberger, qui, dans la revue «Die Körpererziehung» (1965, No 4/5), a traité de manière approfondie de la course d'orientation à l'école. Je me réjouis d'ailleurs de demeurer ainsi en étroite relation avec lui-même et avec d'autres spécialistes de la course d'orientation, et d'ores et déjà je les remercie bien cordialement de leur collaboration.

## Connaissance des courbes de niveau (équidistance)



## Comparaison du relief du terrain avec la carte

(Intentionnellement nous ne considérons pas du tout les routes, les chemins, ni les maisons.)

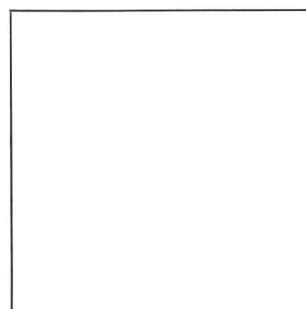


Cet article se propose de montrer comment on peut progresser dans l'enseignement de la course d'orientation. Il y a certainement de nombreuses possibilités d'initier le débutant.

La Commission suisse de course d'orientation pour la jeunesse s'est occupée à fond de ce problème dans sa dernière séance. Tout le monde était d'accord pour admettre que, dès le début, le sens des formes du terrain est très important. Le débutant doit donc d'abord reconnaître le relief. Ce ne sont pas les sentiers, les routes ou les lisières de forêts qui doivent être utilisés et cherchés dans le terrain comme possibilité d'orientation, mais il s'agit de reconnaître de petites collines, des fossés, des crêtes ou des dépressions. Ensuite et petit à petit l'initiation comprendra également les ruisseaux, les lisières de forêts, les routes et les chemins. Mais toujours l'accent principal sera mis sur les formes et le relief du terrain. Par cela, on doit obtenir que dès le départ le débutant s'occupera de l'élément essentiel, le relief (les courbes de niveau), comme moyen principal d'orientation. Il y a encore beaucoup trop de coureurs qui cherchent d'abord les chemins et les lisières de forêts, et qui sont étonnés que le cheminement ainsi choisi présente de grandes dénivellations. Le but de l'enseignement doit donc être que, sitôt que le débutant a une carte en main, il reconnaisse immédiatement la forme du terrain et qu'il considère comme accessoires les chemins et les lisières de forêts. Certaines connaissances de la carte doivent être données au débutant avant de l'exercer dans le terrain.

## Connaissance de l'échelle de la carte et sens des distances

Déterminer les distances sur la carte et dans le terrain



1:25 000  
1 km = 4 cm  
100 m = 4 mm



1:50 000  
1 km = 2 cm  
100 m = 2 mm



1:100 000  
1 km = 1 cm  
100 m = 1 mm

Dans le terrain, comme première forme d'exercice, nous choisirons la marche à la carte sous conduite. Le moniteur va dans le terrain avec tous les participants, les conduit et les aide à s'orienter et se retrouver exactement à l'aide de la carte. Il me paraît essentiel que dès les premières heures le débutant prenne confiance dans la carte, qu'il se sente à l'aise et sûr avec une carte en mains. De cette façon, il éprouvera davantage de plaisir et sera plus vite enthousiasmé que si on l'envoie simplement dans la forêt avec une carte, au risque de se perdre dans un labyrinthe de petits sapins et de buissons, et de ne pouvoir trouver le chemin du retour que grâce à un sixième sens et de recevoir pour terminer, en guise de remerciement, quelques remontrances ou critiques du moniteur. Ce dernier procédé risque bien de lui enlever toute envie de participer à des courses d'orientation.





## Le cheminement du vainqueur

Le moniteur doit s'intéresser aux problèmes que le compétiteur de course d'orientation a à résoudre, car il s'applique à amener ses protégés suffisamment loin pour qu'ils soient capables de participer eux-mêmes avec succès à des courses d'orientation. Dans ce numéro, je vous montre un exemple de compétition qui rend assez bien les problèmes que nos compétitrices d'élite ont à résoudre, et de quelle façon ces problèmes ont été résolus par la gagnante, Ruth Galliker.

Signalons en passant — fait très réjouissant — que Ruth Galliker a suivi ce printemps le cours de monitrices de course d'orientation et collabore activement en qualité de monitrice au mouvement de Jeunesse et Sport.

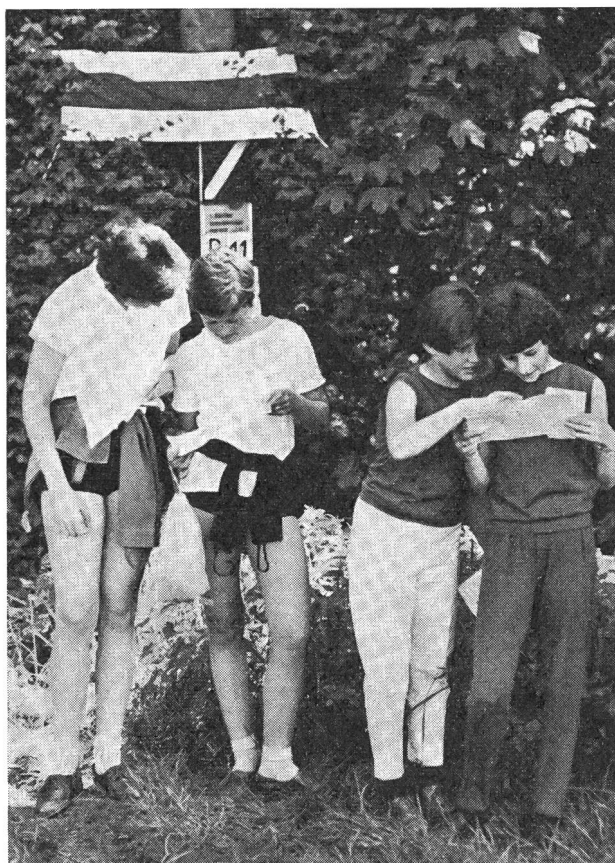
(Carte noir et blanc, sans forêts)

« Avant le poste 3, je suis arrivée sur le mauvais chemin; je croyais être sur le chemin plus au sud. J'ai commencé à temps à chercher et j'ai erré un certain temps par-là autour, jusqu'à ce que j'étudie la carte en détail.

» Le cheminement du poste 3 au poste 4 m'a pris passablement de temps. Le cheminement plus à l'ouest (—.—.—) aurait probablement été un peu plus rapide. Avant le poste 6, j'ai mesuré la distance exacte au point 452 mais, malheureusement, je ne la respectai pas exactement. J'ai commencé un peu trop tôt et un peu trop à l'est à chercher, et j'ai perdu ainsi là quelques minutes.

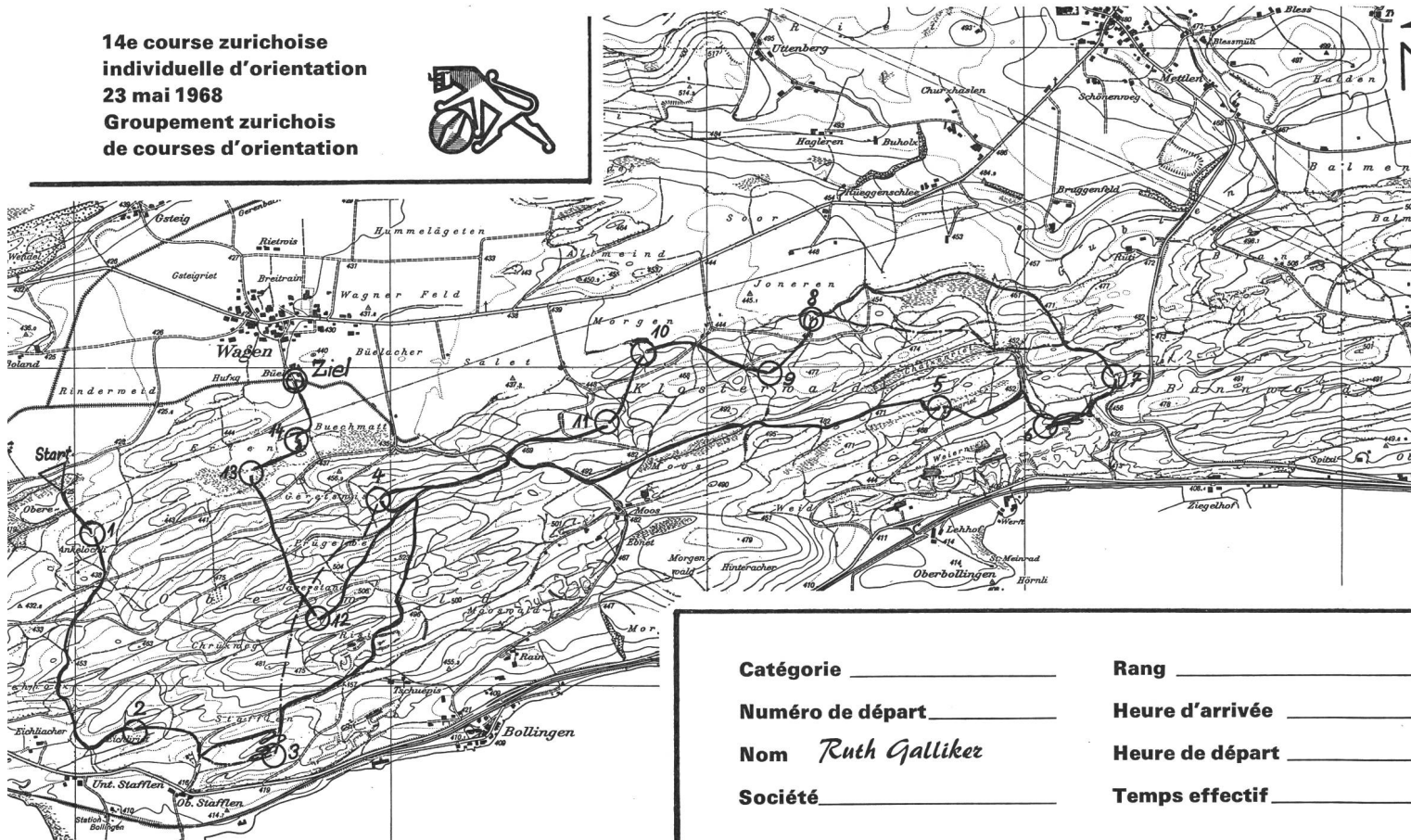
» Sur le cheminement du poste 7 au poste 8, j'ai été déroutée par les chemins un peu au nord. J'ai pensé que j'étais réellement sur le cheminement et plus au sud (—.—.—), qui est effectivement beaucoup plus court.

» Bien que cette forêt soit parcourue de nombreux petits sentiers, la course exigeait beaucoup des participants. L'emplacement des postes était très varié. »



Jeunes filles étudiant la carte, lors d'une CO scolaire.  
Photo A. Fischer, Zurich

**14e course zurichoise  
individuelle d'orientation  
23 mai 1968  
Groupeur zurichois  
de courses d'orientation**



Catégorie _____	Rang _____
Numéro de départ _____	Heure d'arrivée _____
Nom <i>Ruth Galliker</i>	Heure de départ _____
Société _____	Temps effectif _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22