

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: 27 (1970)
Heft: 1

Artikel: La course d'orientation, sport méconnu
Autor: Mathez, J.-F.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997390>

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: 07.02.2026

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

La course d'orientation, sport méconnu

J.-F. Mathez

Trop souvent reléguée au rang de simple amusement, de jeu de boy-scout ou d'exercice militaire par le grand public mal informé, la course d'orientation est pourtant un sport à part entière comme le ski ou la natation.

La course d'orientation consiste, rappelons-le, à rallier, à l'aide d'une carte topographique et d'une boussole, le plus rapidement possible, différents points indiqués sur la carte. Pas de problèmes au poste, ni de missions à remplir. Mais rien n'est simplifié pour autant parce que les bons parcours posent un grand nombre de problèmes de cheminement.

Sans travaux aux postes, la course d'orientation devient très athlétique; c'est la conception moderne.

Le coureur d'orientation s'entraînera physiquement comme un coureur de cross ou de fond mais aussi techniquement par des exercices spéciaux de mémorisation de parcours, de concentration et de choix de cheminement. D'autre part, l'expérience de la lecture de la carte s'obtient par le grand nombre de course effectuées. Les spécialistes chevronnés participent annuellement à près de 40 courses. Mais, ne vous effrayez pas; il n'est pas nécessaire d'être spécialiste et de prendre part à un aussi grand nombre de concours pour avoir du plaisir. L'orientation est aussi, comme le ski, un sport de loisirs et un délassement qui convient aux jeunes, aux vieux, aux jeunes filles et aux dames. L'aventure et le retour à la nature en font ses principaux attraits.

Il n'est pas rare de voir des personnes de 50 à 60 ans participer à des courses d'orientation. Le champion de course à pied quitte très tôt le stade, vite battu dans sa lutte contre les records. Quant au coureur d'orientation, il changera de catégorie avec l'âge, sa vitesse diminuera, mais il gardera intact son enthousiasme et sera au départ de chaque course avec un intérêt nouveau. La commission des courses d'orientation de l'ANEP (instance supérieure qui les régit en Suisse) est formée de coureurs âgés mais toujours actifs. Les derniers championnats nationaux les ont vus tous à l'œuvre dans le terrain. On est loin de l'idée généralement répandue du «comitard» bedonnant!...

En Belgique, c'est l'ancien champion olympique Gaston Reiff qui s'est fait l'apôtre des courses d'orientation, obtenant qu'elles soient inscrites dans les programmes scolaires. «C'est la meilleure façon, a-t-il déclaré, de rester, à tout âge, en bonne condition physique et si la course à travers forêts, tout comme le cross-country, m'ont toujours attiré, j'ai éprouvé un vif plaisir à apprendre à lire une carte topographique et à me servir de la boussole. C'est l'épreuve idéale pour les jeunes gens, mais elle constitue aussi une agréable distraction pour les personnes plus âgées qui peuvent ainsi utiliser à bon escient leurs loisirs».

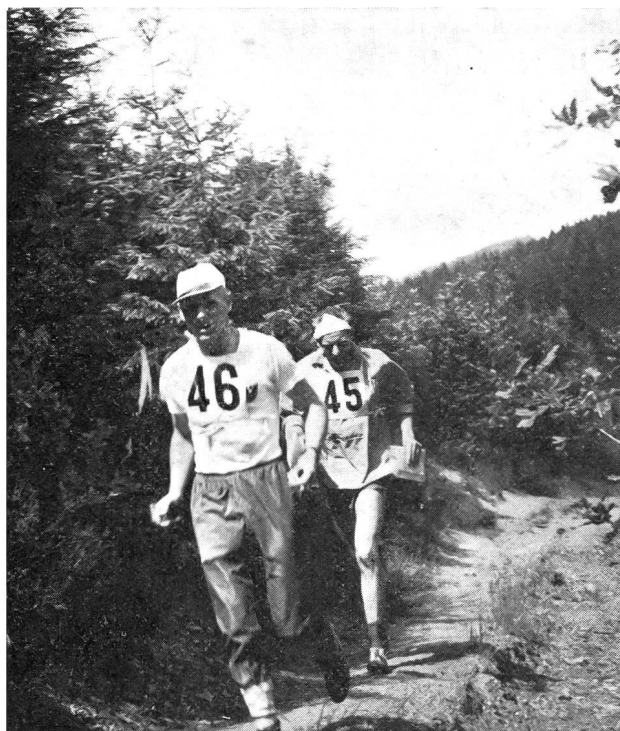
Le fameux athlète Gordon Pirie, après avoir participé, tout comme Reiff, à une course d'orientation en Suède, a pris l'initiative de les introduire dans le Royaume-Uni et dans l'appel qu'il a lancé dans le «Daily Express», il écrit entre autres: «Malgré une médaille olympique, malgré mon ancien record du monde, j'ai été battu par un avocat de 40 ans, par un professeur d'université de 54 ans et par maintes dames, mais je suis désormais acquis à la cause. La course d'orientation vous inculque la confiance en vous-même et vous contraint à ne jamais abandonner à mi-parcours. Je peux me tromper, perdre des minutes par-ci, par-là, je pourrai tout de même bien me classer, car la grosse erreur guette tout le monde, tôt ou tard.»

Sport jeune

C'est aux environs de 1900 que la course d'orientation est apparue en Scandinavie. En 1918, le sport de l'orientation prend corps en Suède sous l'impulsion de Killander. En 1930, la première association se crée en Suède, l'orientation devenant sport autonome. De Suède, il gagne la Norvège, la Finlande et le Danemark. C'est juste avant la dernière guerre mondiale que la course d'orientation fait son apparition en Suisse, importée par quelques athlètes qui avaient fait un stage au centre sportif de Volodalen (Suède). Notre pays, de par son relief varié et ses forêts, se prêtait particulièrement bien à la course d'orientation.

La première course officielle en Suisse date de 1942: c'est la fameuse course zurichoise qui, en 1958, a compté plus de 7000 participants.

Les bureaux cantonaux de l'Instruction Préparatoire, section du Département militaire, sont devenus les pionniers de ce nouveau sport. Uniquement individuel chez les Nordiques, il était au début, en Suisse, un sport d'équipe. Pratiqué à l'armée sous forme de course de patrouille, il a été repris par les Offices d'éduca-



tion physique comme course d'équipe. Nombre impressionnant de participants, magnifique impulsion pour la propagande de ce sport chez nous: oui, mais cette forme plus ou moins militaire avec des calculs d'azimut ou de coordonnées a, d'autre part, freiné son évolution. Spécialement en Suisse romande, on en est venu à se faire une idée fausse de ce sport où l'on mettait le succès sur le compte de la chance. Dans le canton de Vaud, on parle d'ailleurs toujours de cross à l'aveuglette. Quelle hérésie! Je puis vous assurer qu'actuellement le coureur d'orientation qui désire obtenir des résultats doit être en parfaite condition physique et en pleine possession de ses facultés intellectuelles. Il n'ira pas bien loin s'il compte sur le hasard et la chance pour trouver des postes.

La course d'orientation par groupe reste valable pour les débutants et pour les écoliers par exemple. En

Suite page 19