

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:	28 (1971)
Heft:	6
Artikel:	Course d'orientation : le choix de cheminement
Autor:	Mathez, J.-F.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997642

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: 16.02.2026

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

Course d'orientation

Le choix de cheminement

par J.-F. Mathez

Une lecture de carte précise est la condition essentielle pour un bon choix de cheminement. Le coureur d'orientation peut obtenir en course un avantage décisif en soignant celle-ci. Il est donc rentable de prêter une attention toute particulière à ce problème. Il est important de choisir son cheminement sans hâte. Les secondes qu'on semble perdre au poste à choisir la meilleure route nous feront gagner bien des minutes par la suite.

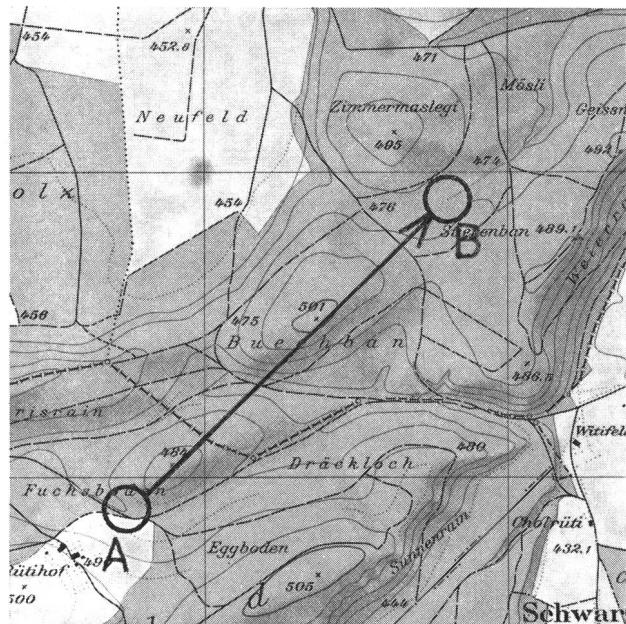
Il n'existe pas de règles absolues selon lesquelles on pourrait déterminer le meilleur cheminement. La meilleure solution, nous l'obtiendrons toujours par la réflexion alliée à une bonne dose de routine.

Le coureur d'orientation est toujours en présence du même problème: atteindre un poste par le chemin le plus rapide (pas toujours le plus court). Quatre règles permettent de déterminer les différentes possibilités de cheminement. On ne doit cependant jamais apprécier une de ces règles pour elle-même, mais toujours en rapport avec les autres.

Si je veux me rendre de A à B, je considère:

1. Le trajet à vol d'oiseau

Le point de station et le poste à atteindre sont reliés par une ligne droite. Les coureurs expérimentés prennent toujours la précaution de relier, dans l'ordre, les postes par un trait droit. Le trajet à vol d'oiseau sera, dans tous les cas, la ligne directrice pour le choix de

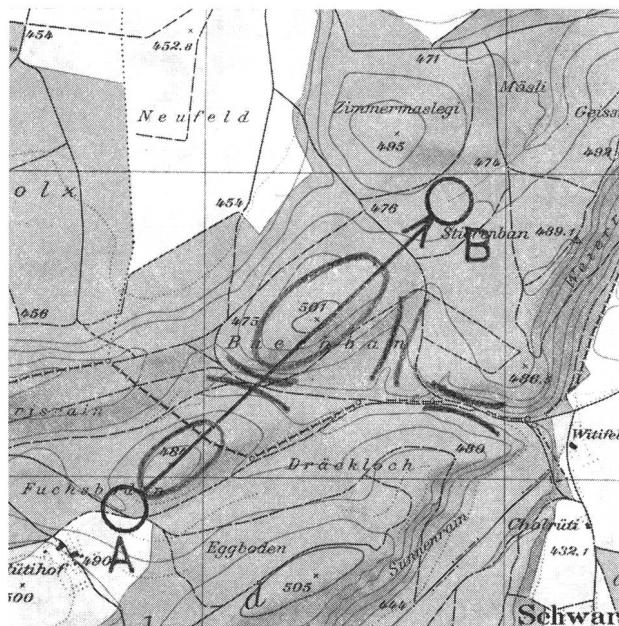


cheminement. Toutes les réflexions ultérieures devront être rapportées à cette ligne théorique. J'abandonnerai, par exemple, un cheminement très sûr (par des chemins ou des lisières de forêts) si ce dernier m'éloigne trop de la ligne droite.

2. Les obstacles et les montées

On doit tenir compte de toutes les montées et de tous les obstacles tels que ravins, rochers, carrières, étangs, etc.

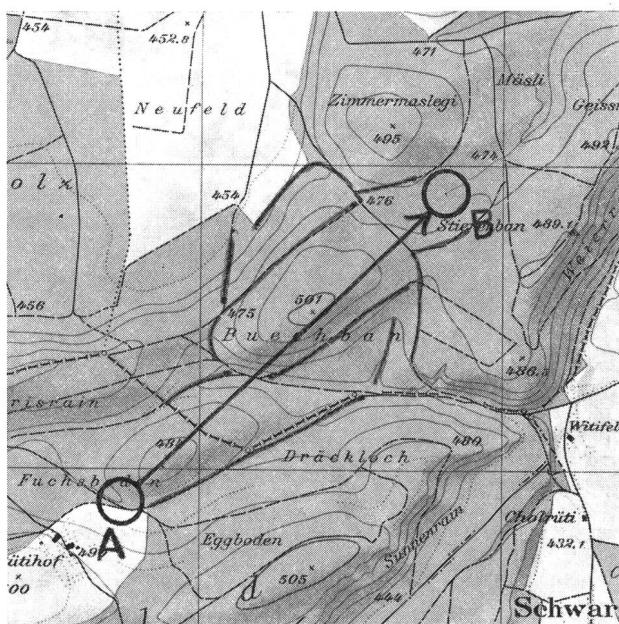
Est-il préférable d'éviter ces montées ou de contourner ces obstacles sans trop dévier de la ligne? En terrain



accidenté (région de l'Emmenthal par exemple) le choix d'un cheminement à pente régulière peut avoir une grande importance.

3. Les chemins et passages naturels

C'est un élément qui détermine le cheminement. Les coureurs cherchent sur la carte des chemins et passages naturels (par exemple un petit vallon) qui paraissent

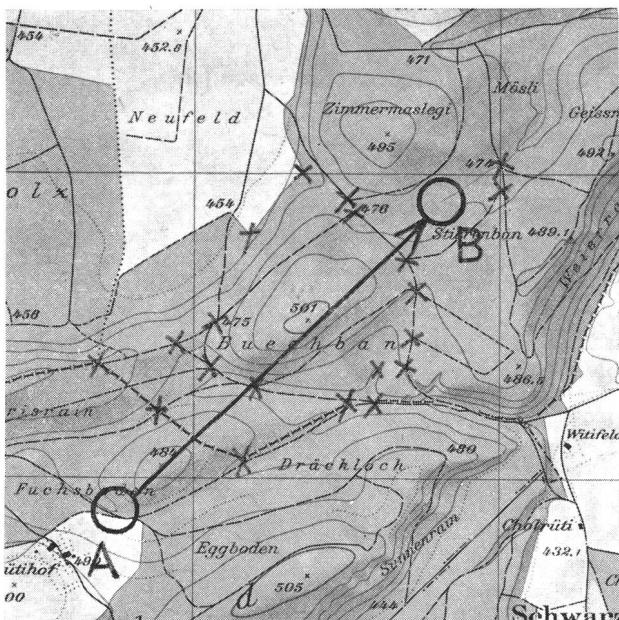


sent utilisables et aussi «courables». De nuit principalement, un détour sur un chemin peut être payant. De même, les lisières de forêts, les frontières et les lignes directives analogues sont en général très pratiques.

4. Points de repère

Comme dernier élément, mais souvent le plus important, nous considérons les points de repère.

Où et à quoi pouvons-nous nous réorienter? Quels sont les points qui nous permettent de nous retrouver et de nous orienter au moyen de la carte?



Il ne s'agit pas d'avoir le plus possible de ces points, mais d'en avoir quelques-uns qui soient très précis et placés à des endroits caractéristiques et vite reconnaissables.

Nous venons d'examiner les éléments objectifs que nous donne la carte et qui permettent de trouver différents cheminements.

Le choix final se fera en fonction:

a) de l'athlète

- de ses possibilités physiques:
coureur entraîné et rapide
coureur résistant
coureur fatigué
- de ses possibilités techniques:
habileté à la manipulation de la boussole
précision dans la lecture de carte
capacité de mémorisation de la carte
bonne estimation des distances, etc.

b) de la forêt et du sol

- forêts avec ou sans sous-bois, ronces, pépinières, déboisement
- nature du sol; sol glissant, neige, éboulis, etc.

c) de la carte

- qualité de la carte: ancienne ou nouvelle; carte d'orientation; équidistance 5, 10 ou 20 m.

d) de la visibilité

- course de nuit, par brouillard.

e) des concurrents

- dispositions tactiques par rapport à d'autres concurrents; tram (coureurs qui suivent un concurrent sans lire leur carte) course en groupe.

Tous ces points ne peuvent être déterminés à l'avance. C'est pour cela que le coureur doit toujours être prêt à abandonner le cheminement prévu au départ

en faveur d'une meilleure solution. Ce changement continual de programme, cette improvisation, est une des qualités les plus difficiles à maîtriser pour le coureur d'orientation, mais c'est aussi ce qui fait le charme de ce sport. Un coureur qui lit rapidement et exactement la carte pourra, par des changements de cheminements intelligents et opportuns, gagner beaucoup de temps et s'éviter bien des efforts.

(à suivre)

Pour les participants aux cours de maîtres de gymnastique des universités suisses et au stage d'études à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport

1) Pour encourager les travaux dans le domaine des sciences sportives, l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin organise un concours pour le meilleur travail de diplôme. Le prix s'élève à 2000 francs. Le prix peut être partagé entre plusieurs gagnants.

2) Le concours est ouvert à tous les participants aux cours de maîtres de gymnastique des universités suisses et au stage d'études à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Ils doivent envoyer leur travail de diplôme, jusqu'au 15 octobre de l'année des examens finals (diplôme II de maître de gymnastique ou diplôme de maître de sport), en quatre exemplaires, avec le mot de reconnaissance «Concours», à l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, 2532 Macolin.

3) La condition pour l'attribution du prix est un travail de diplôme se basant sur les principes scientifiques valables dans les domaines en question. Ce travail doit être subdivisé selon les points suivants: 1) présentation du problème 2) méthode 3) résultat 4) discussion 5) résumé 6) bibliographie. (Toutes les références bibliographiques dans le texte doivent se présenter sous la forme habituelle employée dans les publications scientifiques.)

4) Il faut joindre au travail de diplôme (également en quatre exemplaires):

- les détails personnels
- un bref curriculum vitae
- l'attestation du responsable resp. de l'expert de la discipline
- la déclaration d'avoir personnellement rédigé le travail

5) Un jury nommé par l'Institut de recherches de l'EFGS juge définitivement les travaux. En cas de besoin, il peut faire appel à des experts. Le jury désigne le gagnant jusqu'à la fin de l'année. Il fait part de sa décision à tous les concurrents. Les quatre exemplaires du travail de diplôme et des annexes restent en possession de l'EFGS.

6) Il est prévu du publier le travail du gagnant. A cet effet, l'EFGS accorde son aide dans la mesure de ses possibilités.