

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:	29 (1972)
Heft:	10
Artikel:	La course d'orientation est une discipline qui s'apprend
Autor:	Hanselmann, Erich
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997170

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: 14.02.2026

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

La course d'orientation est une discipline qui s'apprend

Erich Hanselmann, EFGS, Macolin

Photos: August Fischer, Zurich

Traduction: A. Metzener

La course d'orientation jouit actuellement dans notre pays d'une faveur grandissante. Au mois de mars déjà, les premières courses ont lieu, se poursuivent presque sans interruption jusqu'à l'arrière-automne, et se terminent par la fameuse «Tomila» (NdR: «Course des 2 miles») avec son départ en ligne.

Le calendrier annuel des concours est surchargé; en effet, plus de 160 concours officiels sont annoncés, soit beaucoup plus que de dimanches disponibles. A part cela s'ajoutent encore quantité de manifestations secondaires (concours scolaires, concours de clubs). Le calendrier officiel distingue les concours régionaux (1*) et et les concours nationaux (2*), auxquels s'ajoutent les championnats (3***) divisés en:

Journée de course d'orientation individuelle,
Journée de CO par équipes,
CO individuelle de nuit,
Journée des championnats de relais (caractère secondaire).

Ces championnats ont un caractère très compétitif et constituent le but principal de la saison nationale. Mais il y a également d'autres manifestations moins importantes constituant cependant une excellente propagande pour le sport de masse. Ce sont deux courses-relais destinées à des équipes pouvant se composer de coureurs masculins et féminins de différentes catégories (Ecoliers / Ecolières / Jeunesse / Juniors/D ou M/ Elite dames / Elite messieurs / Seniors dames ou messieurs). Ce sont également le relais à 5 (équipes de 5 coureurs masculins et féminins), et le relais de Pentecôte, pour équipes de 5, dont les 2 premiers parcours s'effectuent de nuit.



Lors de concours régionaux, le nombre de participants s'élève régulièrement à 150 à 400. Lors de concours nationaux, on compte actuellement 600 à 800 compétiteurs. Ces nombres impressionnantes posent de sérieux problèmes aux organisateurs. En effet, la réussite d'une CO exige une planification dans différents domaines, une organisation précise et bien conçue assurant un déroulement impeccable.

Sport d'élite ou sport de masse ?

A ce sujet, la répartition des compétiteurs dans les diverses catégories va nous éclairer. Dans les courses nationales, environ 50 pour cent des participants sont des jeunes de 12 à 20 ans (300-400); les autres 50 pour cent se répartissent en: Elite messieurs A, B, C, Seniors I/II/III, Dames A, B, Seniors dames. Au niveau du

sport d'élite, on a les catégories Elite messieurs (35 coureurs), Dames A et Dames juniors. La catégorie Juniors A est également d'un bon niveau de sport de compétition (Espoirs).

Mais ces nombres ne constituent qu'un faible contingent dans l'éventail des 20 catégories.

Les manifestations de CO sont donc une bonne alliance de sport de haute compétition et de sport de masse. Seniors, compétiteurs d'élite, écoliers et écolières sont dimanche après dimanche au rendez-vous et luttent dans la même forêt pour les premières places de leurs catégories respectives. Pour les uns, il s'agit simplement de la joie et de la satisfaction de l'effort accompli, et pour les autres, il y va peut-être d'une sélection pour un prochain championnat du monde.

Ainsi se rencontrent débutants et coureurs d'élite lors de mêmes compétitions, et il est très réjouissant de constater qu'en CO, le sport d'élite ne s'est pas encore séparé du sport de masse.

Particularités du sport de CO

La course d'orientation se déroule dans la forêt, le coureur vit la nature aux différentes saisons, il en devient l'admirateur et le protecteur. Loin de tout spectateur, seul, armé de sa carte et de sa boussole, il lutte contre la montre et s'efforce de trouver tous les postes le plus rapidement possible.

Trouver les postes — Fascination du sport d'orientation

L'attrait de la CO est dû à la joie de trouver les postes et à l'élan que cela donne pour poursuivre la course. Chaque CO exige et combine simultanément un effort physique et un travail intellectuel. Les spécialistes disent qu'il y a le «C» et le «O». C'est précisément cette caractéristique qui rend ce sport particulièrement intéressant. Corps et esprit ont une performance commune à accomplir. L'une dépend de l'autre, les deux se conditionnent mutuellement.

Performance physique: la course

Le coureur d'orientation peut être comparé au coureur de fond. Pour les coureurs d'élite, la durée de l'effort est de 1 h. 30 à 2 h. Pour les écoliers et les jeunes, les exigences sont adaptées à l'âge et proportionnellement réduites. Le facteur physiologique déterminant est l'endurance générale (capacité aérobie). D'autres facteurs tels que la résistance générale et l'agilité (pour la course en terrain difficile) ont une certaine importance. Ainsi l'entraînement du coureur de CO peut être comparé à celui du coureur de fond. Mais on attache plus d'importance au renforcement de la musculation des jambes, à cause de la course en montée; l'entraînement s'effectue davantage «dans le terrain» et moins sur la piste.

Lors de l'initiation de jeunes coureurs, l'entraînement à la course n'a qu'une importance relative. Il s'agit plutôt de donner les bases des techniques d'orientation, conditions indispensables pour la réussite en compétition.

Une bonne aptitude aux tâches d'orientation permet une allure de course plus rapide; le «O» motive le «C». Celui qui sait trouver les postes désire ensuite les trouver plus rapidement: il lui faut améliorer son aptitude à la performance physique. Un entraînement systématique à la course devient alors nécessaire.



Mais une allure de course plus rapide pose à son tour de plus grandes exigences intellectuelles. L'application combinée de «C» et de «O» devient toujours plus importante. Le coureur d'élite ne s'arrête plus mais lit sa carte en courant: arrêt signifie perte de temps, les secondes peuvent être décisives.

Aptitude intellectuelle: orientation à l'aide de la carte et de la boussole

L'aptitude d'approcher exactement les postes par le meilleur cheminement est la base du succès. Le coureur doit concrétiser visuellement les informations de la carte: réseau de chemins, relief, signes, etc. et fixe immédiatement le choix du cheminement pour le prochain poste. Le coureur peut d'autant mieux juger et prévoir ce qui l'attend lors du trajet vers le prochain poste, qu'il est capable d'enregistrer toutes les informations de la carte. La densité des informations diminue le risque d'une mauvaise ou fausse décision. Elle dépend de la carte. La carte spéciale pour CO tient compte de cette exigence. Mais il apparaît très souvent, qu'en compétition, certaines informations importantes de la carte ne sont pas enregistrées, et qu'il en résulte de grosses erreurs et contre-performance.

De plus, il s'agit aussi de réaliser pratiquement la décision prise. Carte et terrain sont constamment comparés. Toutes les particularités, pouvant aider l'orientation, qui apparaissent dans le terrain sont vérifiées sur la carte et contrôlées.

Le débutant doit être initié et instruit de façon systématique à ces bases de technique d'orientation.

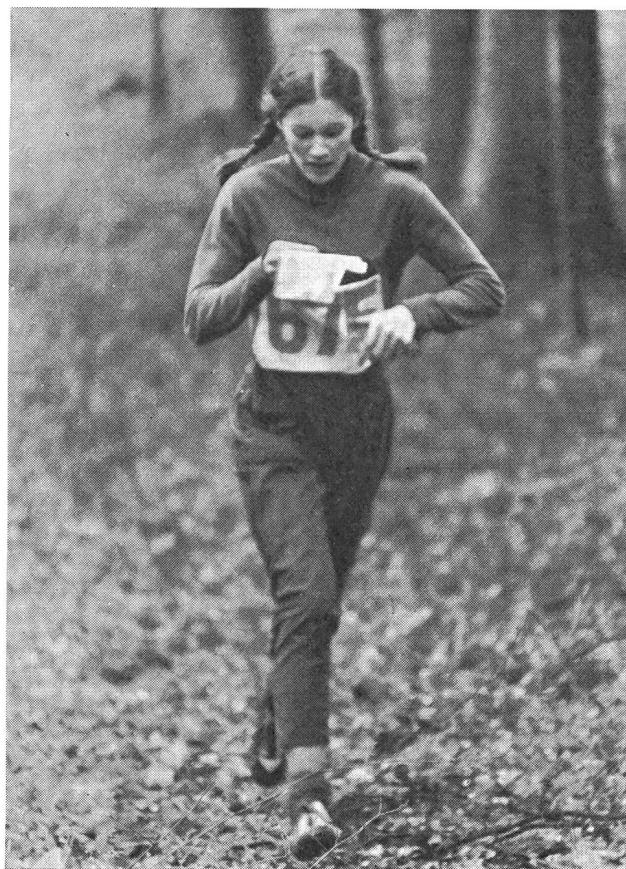
Principes pour la formation à la CO

Pas de concours de CO sans enseignement préalable

Le premier concours de CO ne doit en aucun cas être un insuccès. La tâche des maîtres est donc de préparer les élèves, en vue de cette épreuve. Pour le jeune, sa participation à une première CO va le marquer d'un souvenir durable, très souvent déterminant pour son évolution ultérieure. Il doit absolument arriver au but, pouvant se dire: je l'ai trouvé, je suis capable de quelque chose. Le fait d'avoir trouvé les postes est plus important que le temps mis à cet effet. Cependant, l'organisateur doit faire en sorte que le temps des plus faibles ne dépasse pas le double de celui du vainqueur. Il faut que cette première course soit un succès, ce qui va inciter à continuer.

Le moniteur ne doit laisser ses jeunes partir en compétition que s'il est convaincu qu'ils sont suffisamment instruits; ceci pour éviter que des élèves soient disqualifiés.

De même, dans la façon de tracer la piste, il faut tenir compte des aptitudes encore modestes des élèves.



Course par équipes ou course individuelle

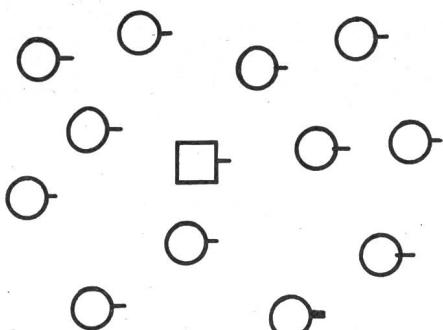
Le but de la formation à la CO est la course individuelle. Seul le coureur individuel éprouve et vit le concours CO dans sa plénitude. Courir comme membre d'une équipe apporte moins de satisfaction: le plaisir par l'élément «O» manque. Cependant, les courses par équipes peuvent constituer une étape intermédiaire sur le chemin de la formation. On participe d'abord avec d'autres camarades, on est entraîné par eux, on apprend à connaître ce sport du point de vue

de «l'accompagnateur». Puis le désir vient de lire soi-même la carte et de trouver soi-même les postes. C'est à ce moment que l'instruction «O» devient nécessaire. Récemment, en me rendant au départ d'une CO, j'ai eu l'occasion de vivre une discussion très animée entre 2 garçons de 12 ans, membres de la même équipe: il s'agissait de déterminer qui lirait la carte et jusqu'à quel poste.

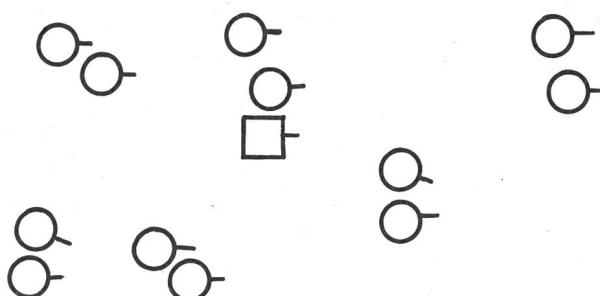
L'instruction doit préparer pas à pas à la forme de course individuelle.



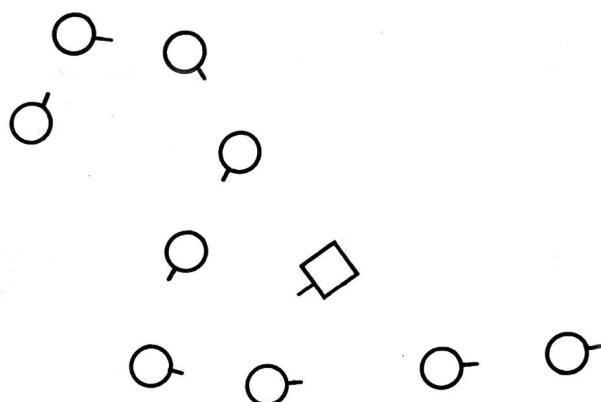
1. Travail en groupe. Le moniteur conduit le groupe, il explique, donne des tâches, contrôle, corrige si nécessaire. Les élèves se sentent aidés. Plus ils se familiarisent avec la carte, plus ils osent s'éloigner du maître. C'est le premier pas vers l'autonomie.



2. La paire. Chacun des 2 coureurs reçoit une carte, mais ils résolvent les problèmes ensemble. Ainsi certaines fautes de l'un peuvent être corrigées par l'autre. Pour le moniteur, il s'agit de pouvoir contrôler et aider le plus possible de paires lorsque le besoin s'en fait sentir.



3. Course individuelle. Le jeune résout lui-même ses problèmes. Le moniteur tâche d'observer le plus grand nombre possible de coureurs au travail. Il ne suffit pas qu'il constate en fin d'après-midi qui a bien ou mal travaillé. Il lui faut savoir ce que les élèves ont assimilé et ce qu'ils n'ont pas compris, et en tenir compte pour les prochaines leçons.

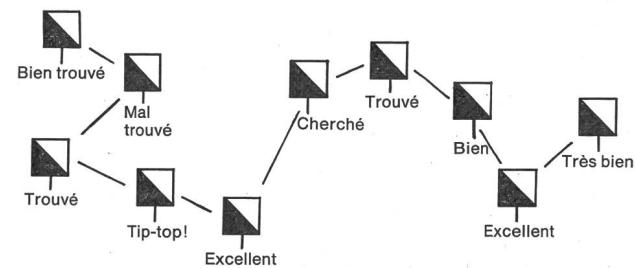


Trouver des postes — plaisir de la CO

Dans le sport de la CO, tout le plaisir consiste à trouver les postes de façon précise. Quelle satisfaction de trouver du premier coup ! L'on se réjouit du succès de l'action, on part de suite à l'attaque du poste suivant, en essayant de le trouver encore plus rapidement et de façon plus précise que le précédent. Le programme d'instruction doit amener systématiquement le jeune à éprouver ce sentiment de succès. Cela lui donne confiance et le motive pour d'autres tâches plus difficiles.

Nombreux postes —————→ Nombreuses satisfactions

Nombreux postes
Courtes distances } Formes miniatures



Au stade de la formation du débutant, il est indispensable de donner beaucoup de postes. La distance qui les sépare doit être courte. Il s'agit de donner au néophyte l'occasion répétée de «trouver», d'obtenir du succès. Ainsi, face à de nombreuses réussites, d'éventuels insuccès sont facilement digérés et acceptés. Mais, si parmi quelques postes peu nombreux, certains ne sont trouvés qu'à grand peine ou pas trouvés du tout, la confiance du jeune encore inexpérimenté est vite ébranlée.

Le concours pour écoliers

La forme de compétition pour écoliers est identique à la forme de compétition normale, mais en tenant compte du peu d'expérience des jeunes concurrents.

Longueur et difficulté des parcours

Longueur et difficulté doivent être en rapport avec les aptitudes des élèves. Le tableau ci-dessous indique les temps et les allures avec lesquels il faut compter selon les catégories. Ces données, basées sur l'expérience, fournissent au traceur de piste des indications nécessaires pour l'établissement des parcours. A noter que la montée est multipliée par 10 et ajoutée ainsi à la distance horizontale; chez les débutants, elle doit de toute façon être très courte.

Exemple:

Dénomination officielle des catégories	Age	Temps du vainqueur désirable	Temps appr. pour 1 km de distance à vol d'oiseau
Garçons II	—13	40—50	10 : 00
Garçons I	14—15	40—50	8 : 00
Jeunesse	16—18	50—60	
Jeunesse A	16—18	50—60	6 : 30
Jeunesse B	16—18	50—60	7 : 30
Juniors	18—20	70—80	
Juniors A	18—20	70—80	6 : 00
Juniors B	18—20	60—70	7 : 00
Filles II	—13	40—50	15 : 00
Filles I	14—15	40—50	11 : 00
Jeunesse	16—18	45—55	9 : 00
Juniors filles	16—20	60—75	
Juniors filles A	16—20	60—75	8 : 30
Juniors filles B	16—20	50—60	10 : 00

L'emplacement des postes

Les emplacements des postes doivent absolument être clairs et indiscutables. Ce qui est valable pour un parcours d'élite l'est également pour un parcours d'écoliers: pas de postes-loterie !

Des postes trop faciles ne mettent pas tout le concours en jeu; par contre, des postes trop difficiles peuvent provoquer des disqualifications. Le traceur de piste doit, par le parcours qu'il établit, donner à l'apprenti l'occasion de prouver ce qu'il peut et non ce qu'il ne peut pas.

Description des postes

Les descriptions des emplacements de postes sont maintenant chose courante. Elles donnent au coureur l'indication de la place exacte du poste dans la zone critique. Elles rendent d'éminents services quant on utilise la carte nationale, où manquent certains détails. Toutes les descriptions de postes sont données aux coureurs avant le départ, ainsi que les chiffres-contrôles des postes. Lorsque le parcours se croise, elles sont données avant le départ, mais les chiffres-contrôles de postes seulement pour la première partie du parcours.

Exemple:

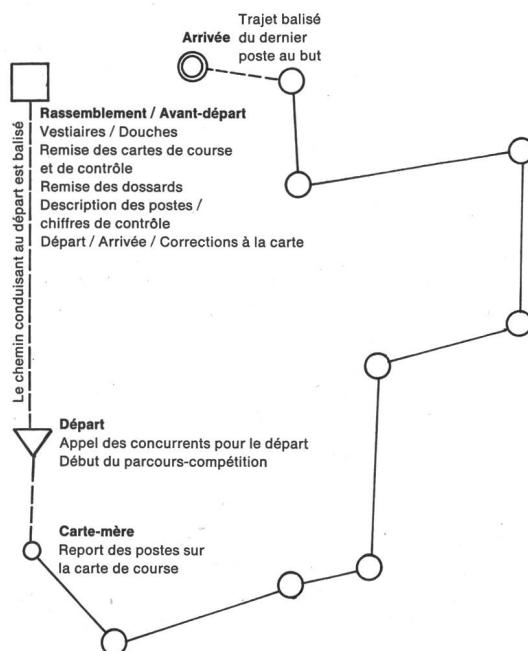
Catégorie: Ecoliers 1
Parcours: 5,4 km, 130 m montée, 8 postes

Postes	Chiffres-contrôles	Description
1	27	sur une croupe
2	28	dans le creux
3	33	bifurcation de rigole sèche
4	35	côté O du rocher
5	37	croisement chemin-ruisseau
6	29	bord S de la gravière
7	25	angle SE de la clôture
8	26	fin du chemin

Choix du cheminement

Les problèmes de choix de cheminement doivent être simples, adaptés aux aptitudes plutôt modestes des écoliers. Même simples, ils doivent se poser aux coureurs. Après la course, une discussion détaillée sur les différents cheminements utilisés apportera un peu de clarté sur leurs valeurs comparées. Il est particulièrement important que le traceur de pistes étudie en détail les cheminements adoptés par les élèves en course; il retirera de cette étude des enseignements précieux pour l'établissement des prochains parcours.

Questions d'organisation



La plupart du temps, les vestiaires et l'avant-départ sont réunis. Le coureur reçoit ici son dossard, la carte de course combinée ou non avec la carte de contrôle, ou les deux séparément, les descriptions des postes de sa catégorie.

La feuille de description des postes est collée dans un coin ou au dos de la carte de course. On peut également copier ces descriptions avec les chiffres-contrôles des postes. Certains spécialistes se collent cette feuille à l'avant-bras.

Le départ et l'arrivée sont indiqués aux coureurs à l'avant-départ; il doit les reporter sur sa carte, et faire les corrections éventuelles à apporter à la carte. A l'avant-départ, les coureurs sont appelés et envoyés sur le chemin balisé du départ. Ce procédé permet d'éviter des attroupements à l'emplacement du départ du parcours. Cependant, cette organisation d'avant-départ est parfois supprimée. Dans ce cas, on communique aux coureurs le temps nécessaire depuis les vestiaires jusqu'au départ (ex.: marche 15 min.). Chacun est ainsi responsable de se présenter à temps voulu au départ.

Report des postes

En Suisse, le coureur reçoit normalement ses postes à l'endroit dénommé «Püst» (De l'allemand «Postenuebertragungsstelle = emplacement où les tâches sont à reporter). A la fin d'un trajet balisé de 50-200 m, il trouve affichée la carte-mère, et reporte sur sa propre

carte les emplacements des postes. Suivant la longueur du parcours, il reçoit ici tous les postes, ou seulement une partie, par exemple si la piste se croise. Le rapport des postes, ou seulement une partie, par exemple si la piste se croise. Le report des postes s'effectue dans la hâte du temps qui s'écoule. Mais attention ! la moindre faute peut avoir des conséquences catastrophiques. Il s'agit de tenir compte de ce fait lors de l'instruction. L'élève doit apprendre à reporter les postes de façon très précise et proprement. Pour cela, il doit posséder un crayon approprié, qui permet d'écrire fin, en couleur, de façon indélébile (en général rouge). Ce crayon est la plupart du temps pendu au cou par une ficelle ou ruban, parfois même collé au doigt.

Le temps nécessaire au report des postes et l'intervalle des départs sont 2 éléments à coordonner. En effet, il s'agit d'éviter que des coureurs séparés au départ se trouvent regroupés au «Püst».

Pour le débutant, on évalue à 15-20 secondes le temps nécessaire au report d'un poste.

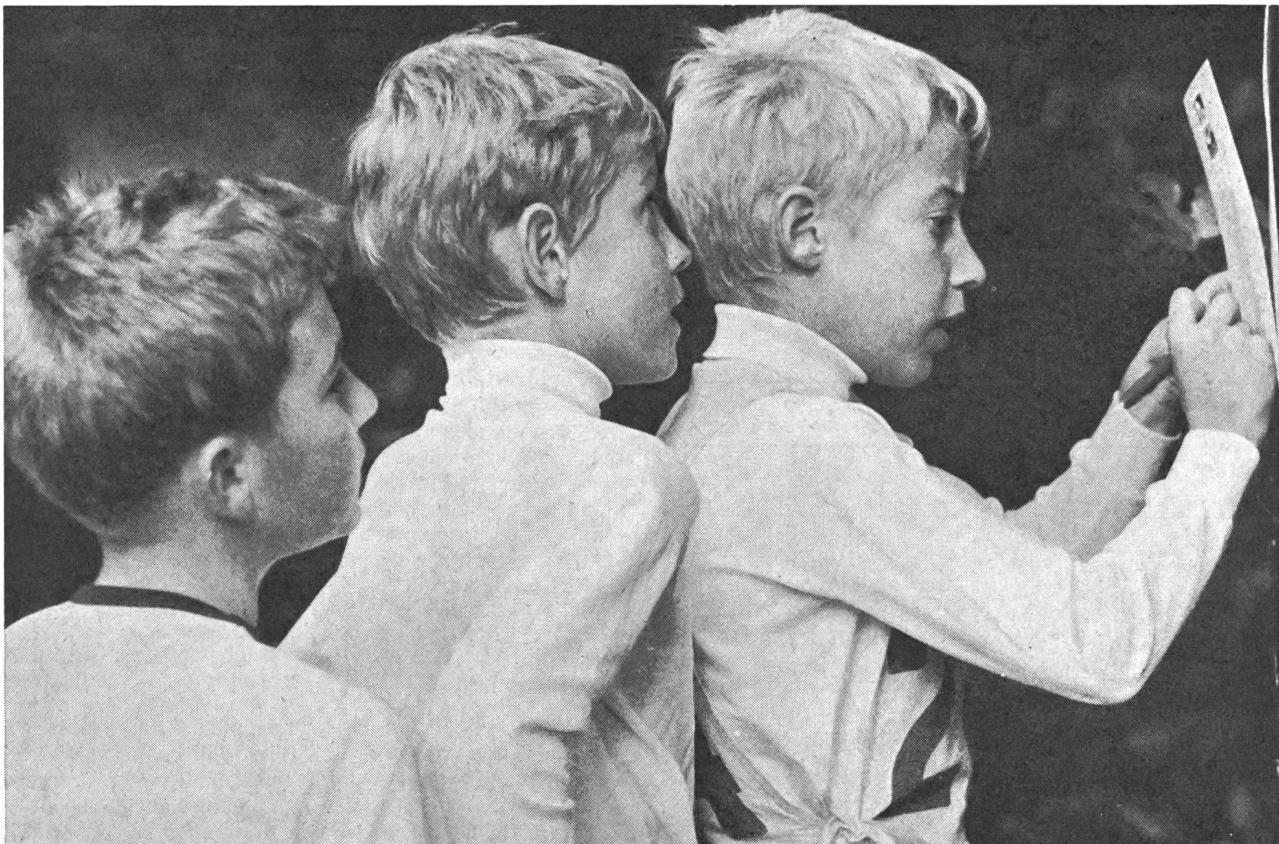
C'est un non-sens de présenter une carte-mère trop petite, et par-dessus le marché de la prendre encore à l'envers. Le report en est rendu plus difficile, des fautes se produisent, provoquant des disqualifications. Le temps nécessaire est augmenté, des rassemblements se forment au «Püst» pour le début du parcours. Ces chicanes n'ont rien à voir avec le sport d'orientation. L'intervalle des départs doit donc être assez grand. Mais si le temps de la manifestation est limité, il suffit d'afficher 2 ou plusieurs cartes-mères.

On observe que l'imprécision et les fautes de report de postes sont essentiellement le fait d'élèves non instruits.

Lors de concours destinés à des débutants, il est recommandé de contrôler le parcours reporté: cela est aisément avec un chablon par exemple. Ainsi les fautes sont signalées à l'élève, qui peut les corriger avant de se lancer sur le parcours. Il serait complètement illogique de laisser des élèves chercher 60-90 min. des postes ne



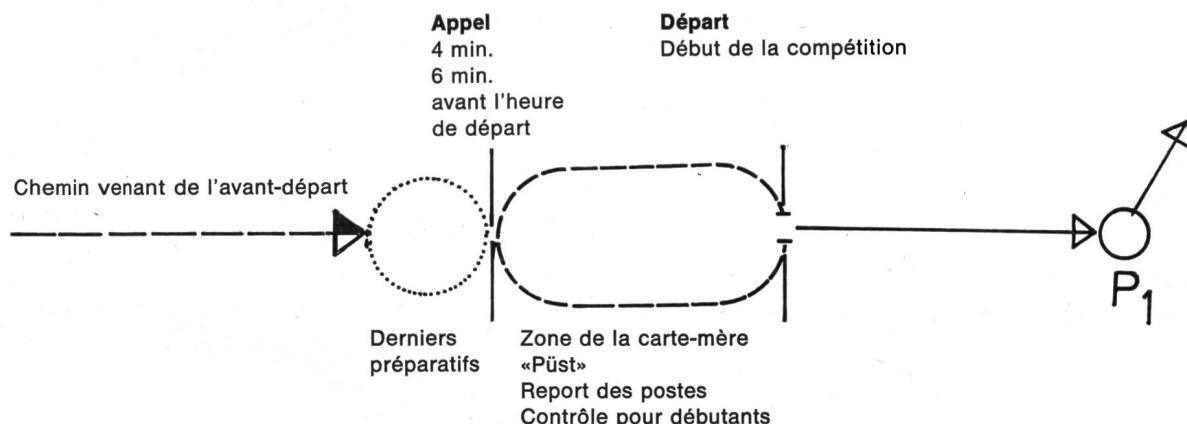
se trouvant pas à l'endroit qu'ils auraient reporté par erreur sur leur carte. On ne peut donc que recommander ce système de contrôle au «Püst» dans les concours de débutants.



Une autre forme de départ est possible, permettant d'éviter des fautes de report ou de les corriger plus facilement, ainsi que d'éliminer la possibilité d'attroupements au «Püst». Le coureur reçoit les postes quel-

ques minutes avant le départ, les reporte, et peut les faire contrôler; il se rend ensuite au départ: le concours commence alors.

Exemple:



Organisation de l'arrivée

Bureau des calculs

L'organisation de l'arrivée et l'importance du bureau des calculs sont en relation directe avec le niveau du concours. Dans les concours peu importants, elles sont réduites à leur plus simple expression.

On crée une certaine atmosphère à l'aide par exemple d'un tableau d'affichage système «étendage à lessive».

Ce procédé est très avantageux dans la zone d'arrivée. Les temps de course des coureurs sont notés sur des feuillets et suspendus au fur et à mesure des arrivées (au fil): les meilleurs sur la gauche, les moins bons sur la droite. Ainsi le classement s'établit et se complète constamment. Pour simplifier le travail, on peut également afficher directement la carte de contrôle. La course terminée, le moniteur récolte ces feuilles dans l'ordre et n'aura plus qu'à écrire le classement.



Exemples de cartes de concours pour écoliers

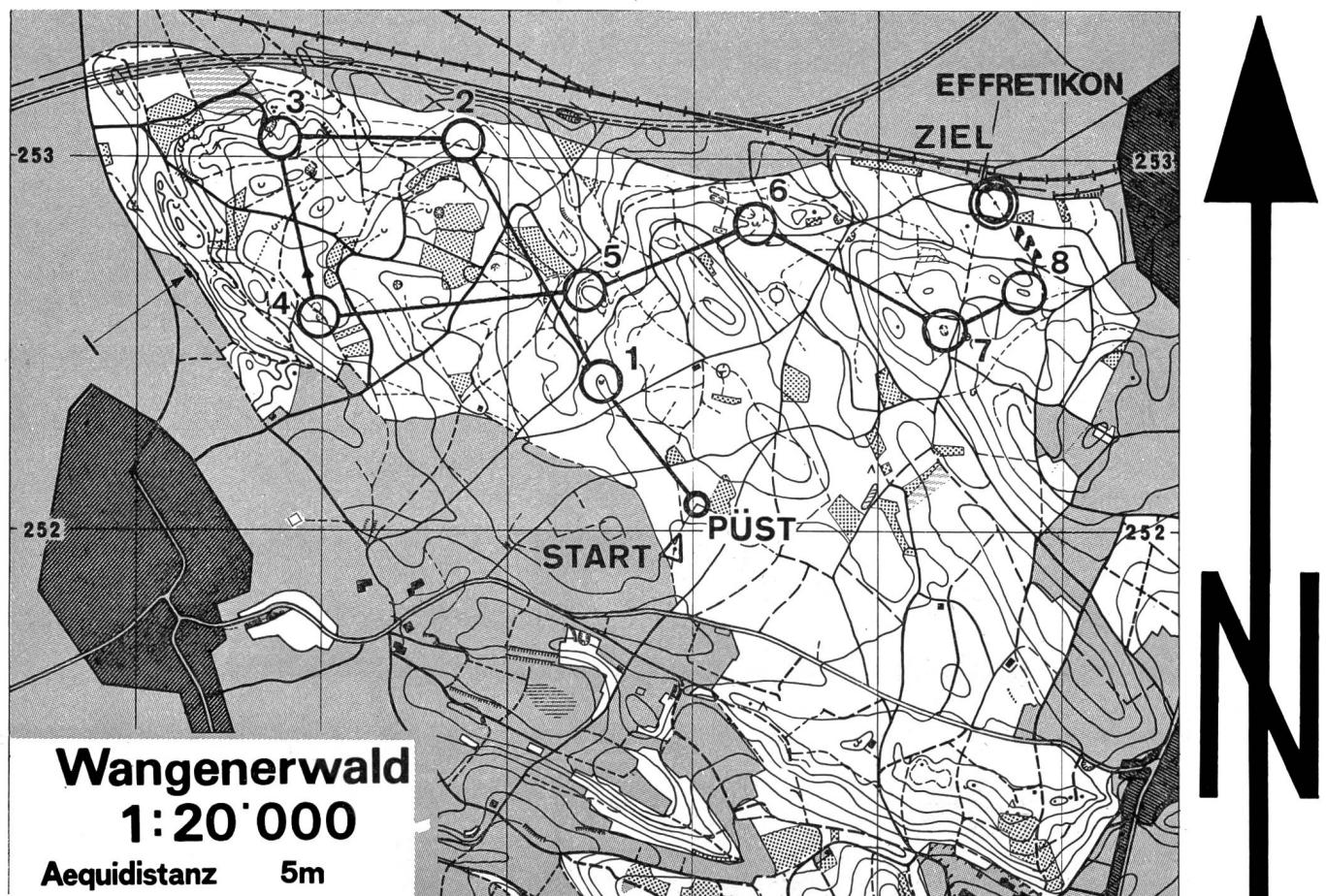
Elaboration: Bruno Tantanini, Glattbrugg

1. Finale du championnat scolaire 1969

Carte de CO du bois de Wangen. Terrain plat, forêt facile, automne sec.
Traceurs de piste: Tantanini / Schaich

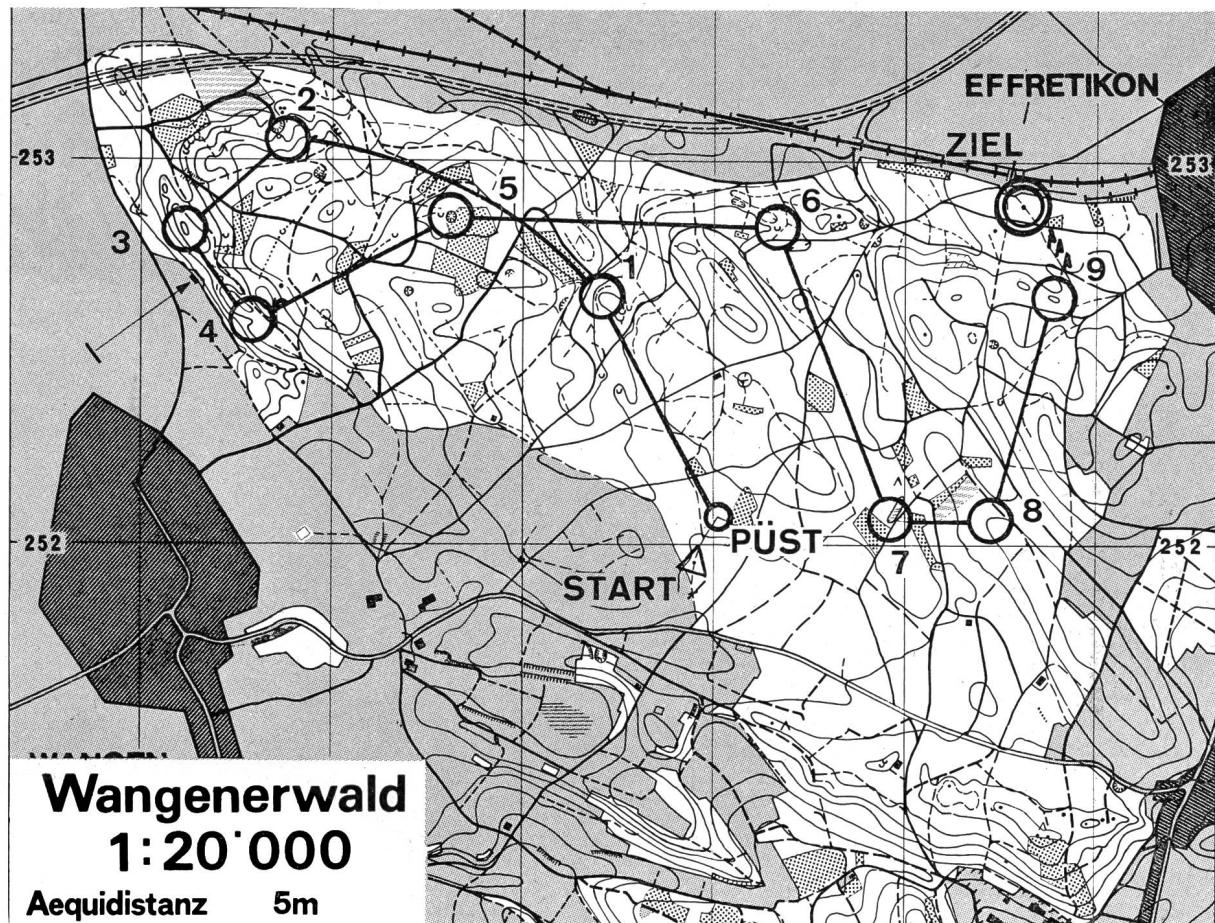
Ecolières I (14 et 15 ans) 19 participantes
4,5 km, 45 m de montée, 8 postes

Temps de la 1re: 32'35"
5e rang: 41'02"
dernier rang: 82'18"



Ecoliers I (14 et 15 ans) 46 participants
5,8 km, 80 m de montée, 9 postes

Temps du vainqueur: 36'30"
10e rang: 43'41"
dernier rang: 97'04"

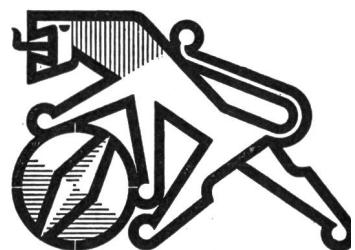


2e finale du championnat scolaire 1971

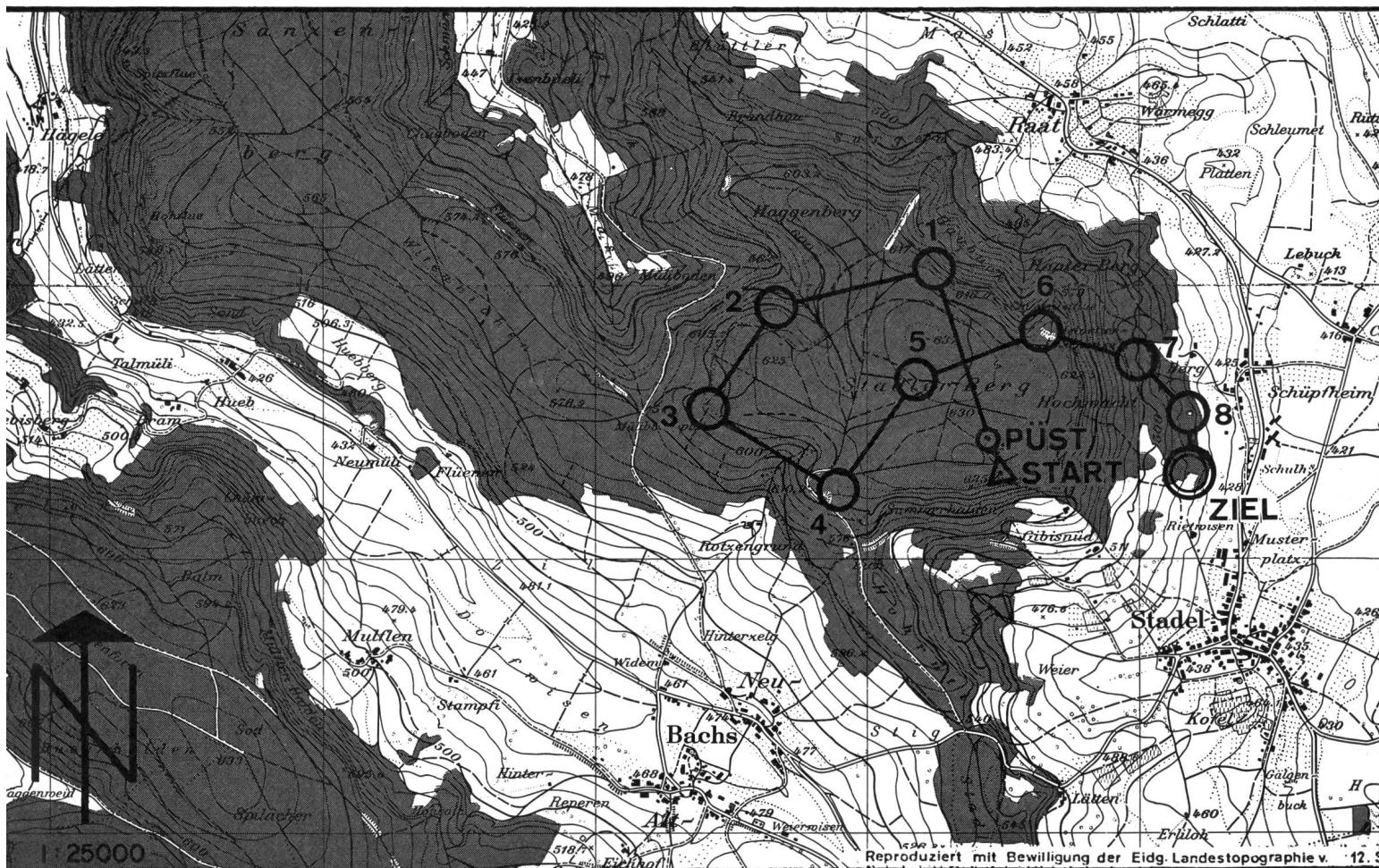
Carte nationale Stadlerberg, réseau des chemins: imprécis, course assez difficile (à la limite supérieure).
Traceurs de piste: Gräzer / Tantanini

Ecolières I (14 et 15 ans) 17 participants
4,2 km, 70 m de montée, 8 postes

Temps de la 1re: 38'27"
Temps de la 5e: 63'31"
Temps de la dernière: 120'37"



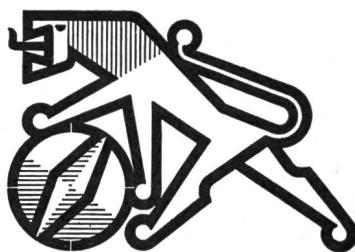
FINAL ZÜRCHER SCHÜLERMEISTERSCHAFT OL-VEREINIGUNG ZÜRICH



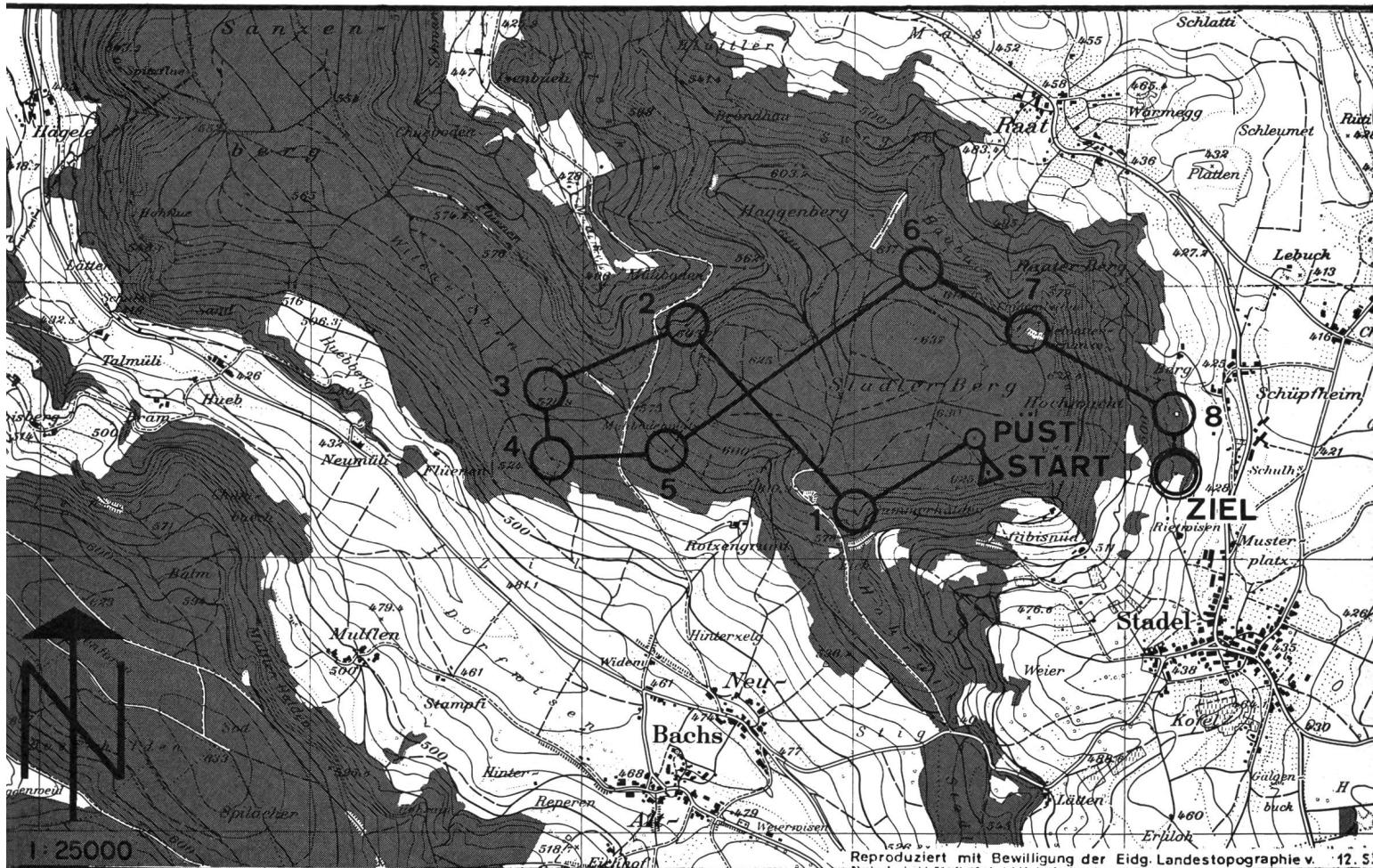
1	2	3	4	5	6	7	8
en haut de la bande de rocher	petite dépression entre 2 rochers	borne	Début du fossé	Bifurcation de chemins		au bord du ruisseau dans le creux	

Ecoliers I (14 et 15 ans) 40 participants
5,3 km, 140 m de montée, 8 postes

Temps du vainqueur: 41'09"
Temps du 10e: 53'50"
Temps du dernier: 107'18"



FINAL ZÜRCHER SCHÜLERMEISTERSCHAFT OL-VEREINIGUNG ZÜRICH



1	2	3	4	5	6	7	8
Bifurcation du fossés	—	à la côte	Trou Ø 3 m prof.: 1 m 50	dépression	au haut de la bande de rocher	—	—

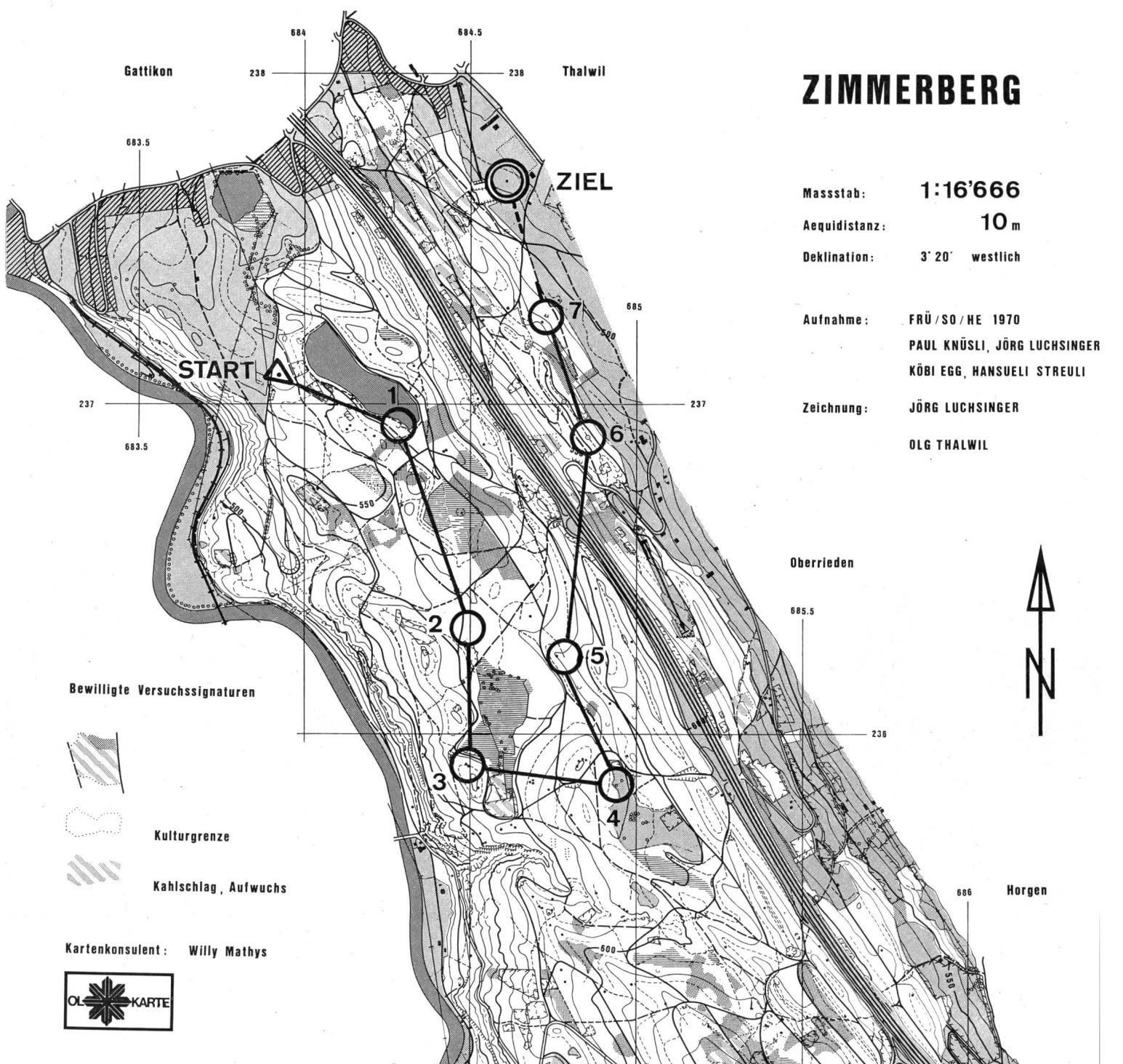
Course internationale d'orientation de 5 jours, Suisse, 5e étape

Carte de CO Zimmerberg. Trajets courts, adaptés aux efforts d'une compétition de 5 jours. Départs à 1 min. d'intervalle (nécessité d'organisation), postes déjà notés sur les cartes de course, remises des cartes 3 min. avant le départ (règle internationale).

Traceurs de piste: Knüsli / Tantanini

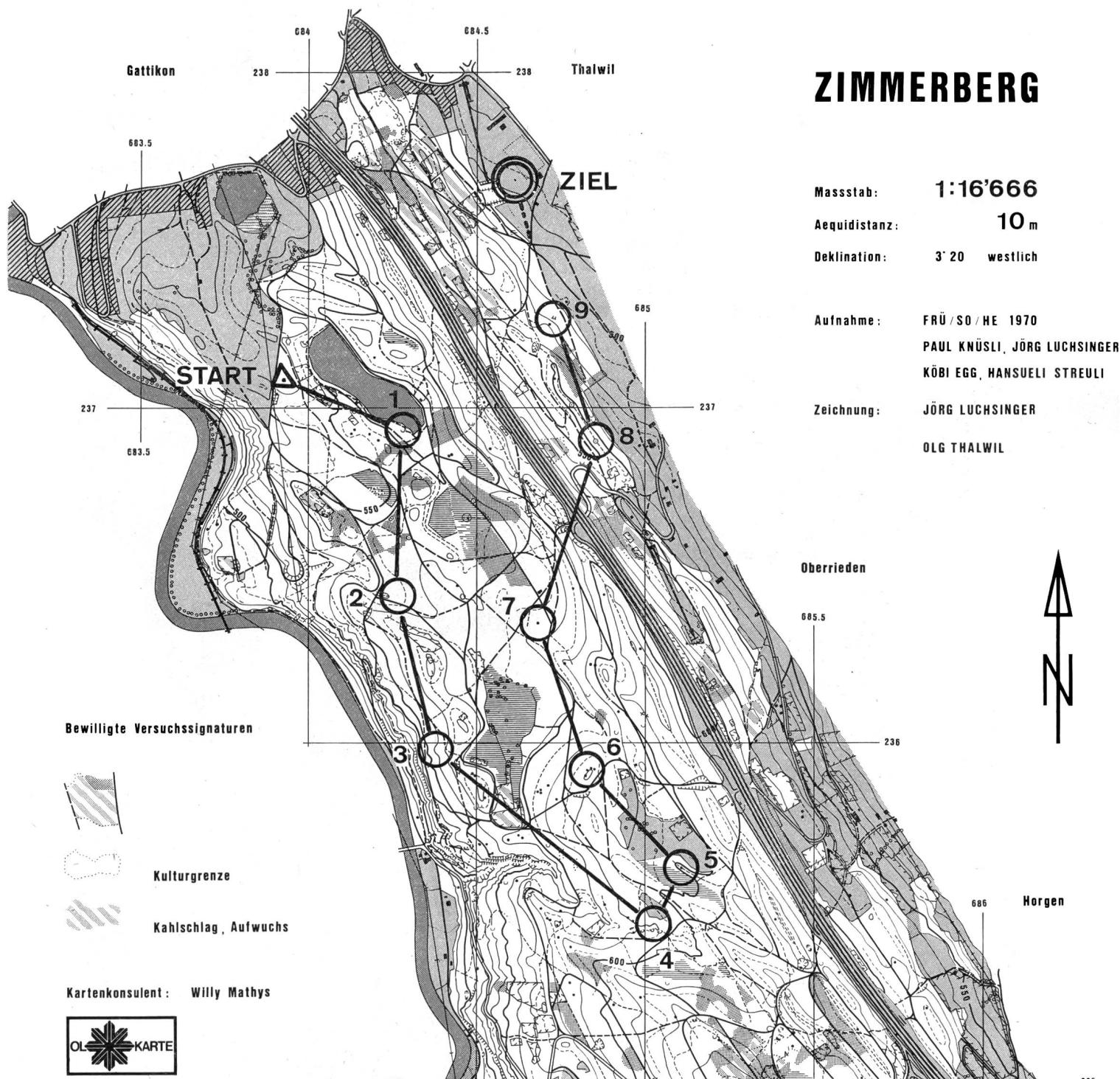
Filles (15 ans et plus jeunes) 40 participantes
3,7 km, 60 m de montée, 7 postes

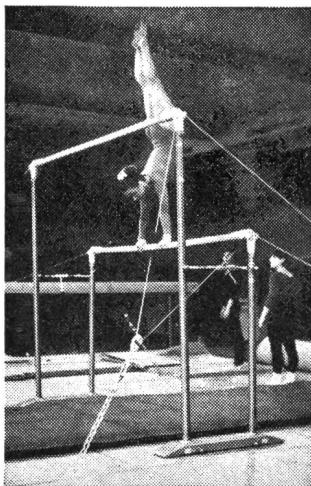
Temps du vainqueur: 26'30"
20e rang: 34'06"
dernière: 46'18"



Garçons (15 ans et plus jeunes) 140 participants
4,5 km, 110 m de montée, 9 postes

Temps du vainqueur: 25'44"
20e rang: 29'25"
dernier: 64'21"

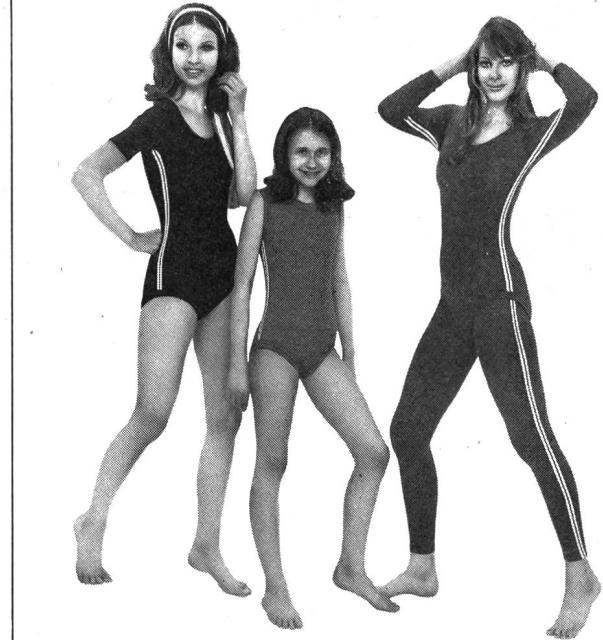




**Fabrique d'engins
de gymnastique**

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht-ZH
9642 Ebnet-Kappel-SG Tél. 051 / 90 09 05
 Tél. 074 / 3 24 24



Je m'appelle Graziella...



... et suis le nouveau costume de gym-
nastique à la mode de la maison ZOFINA.

En un mot, j'épouse parfaitement les for-
mes de votre corps, vous laisse toute liberté
de mouvement et vous prête grâce et sécurité!

Faisons donc connaissance
(dans tous les bons magasins de textile,
de sport et dans les grands magasins).
Schaub & Cie SA, 4803 Vordemwald/Zofingue



Pour tous les imprimés

**Imprimerie Gassmann
2501 Bienne**

Rue Franche 9-15 Tél. 032 / 242 71

Chaque matin votre
«Journal du Jura»
avec les dernières nouvelles
sportives

**Horaire
«Guide Gassmann»**

**CLICHES ET PHOTOLITHOS
MOSER + CIE**

**votre
photograveur**

**pour une
publicité efficace**

21, rue du Faucon

tél. 032 41 83 83

2500 Bienne