

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Course d'orientation : mini-formes d'exercices  
**Autor:** Moesch, Hugo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997442>

### **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:** 05.01.2026

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

# Course d'orientation: Mini-formes d'exercices

Hugo Moesch

Le moniteur de course d'orientation engagé dans son activité J+S rencontre souvent une difficulté notable dans son enseignement: celle de l'hétérogénéité de son groupe de jeunes. Il se voit donc confronté avec le problème de devoir enseigner une discipline sportive, assez technique, simultanément à des personnes de niveaux de performance très différents et variables. Comment enseigner alors la course d'orientation à un tel groupe, sans pour autant surcharger le coureur faible et sans faire bâiller le bon?

En course d'orientation, une possibilité de solution nous est donnée par ce que l'on appelle les mini-formes d'exercices.

Une mini-forme est simplement un parcours d'exercice court, à composante technique assez importante.

L'exercice en soi est au choix du moniteur. Il pourra donc faire un parcours normal, ou un parcours imposé, ou encore un parcours aux courbes et ainsi de suite.

Cette forme se prête tout particulièrement bien pour les exercices à lecture de carte intensive (parcours à nombreux postes; choix de cheminements) et aussi pour les exercices de rapidité (Fig. 1, 2).

## Exemple d'organisation

Supposons que l'on ait un groupe assez «mêlé». Il s'agira de faire courir les plus forts aussi longtemps que les plus faibles. Pour cela, on peut procéder ainsi: les coureurs les plus lents font le parcours en «lecture de carte». A leur suite, les plus rapides le font «en vitesse». Comme ils dépasseront certainement les autres, ils posent le parcours suivant en attendant les autres coureurs. Ensuite, ils ramassent *de mémoire* les postes du premier parcours. Et ainsi de suite.

Le moniteur pourra aussi utiliser deux parcours en parallèle lorsque le nombre de participants dépasse la dizaine (Fig. 3).

## Avantages

Pose rapide, par suite de la petitesse des parcours. De même, le contrôle s'en trouve facilité. Variation d'exercice aisée. Corrections de parcours sans problèmes et enfin, adaptation idéale aux niveaux de performance des coureurs. De plus, lorsque l'on a un groupe avec quelques débutants, les «égérés» ne se trouveront pas trop loin du départ, d'où gain de temps.

## Inconvénients

Ces formes d'exercices exigent absolument une carte très détaillée et si possible aussi une région à topographie fine. Ces conditions ne sont pas souvent réunies, mais on peut assez fréquemment éluder la difficulté en utilisant les plans de la région à l'échelle 1:5000 ou 1:10 000.

Pour les entraînements de quelque durée, il faut toujours poser plusieurs mini-parcours, dont le contrôle et le déroulement de l'exercice peuvent demander la présence de plusieurs moniteurs ou aides.

En conclusion, ces formes permettent surtout au moniteur de faire faire des exercices valables en raccourcissant passablement les temps de préparation des entraînements, qui représentent sans cela souvent le facteur limitatif dans un programme d'entraînement de course d'orientation.

## Le Chanet

Echelle: 1:16 667

Equidistance: 5 m

Relevée en 1970

Relevée: Léo Cuche, Kurt Frey

Dessinée: Léo Cuche

Imprimée: H.+P. Lüscher, Aarau, sur syntosil

Autorisation: D.+M. C. du 14 juin 1971

ANCO Neuchâtel

Fig. 1

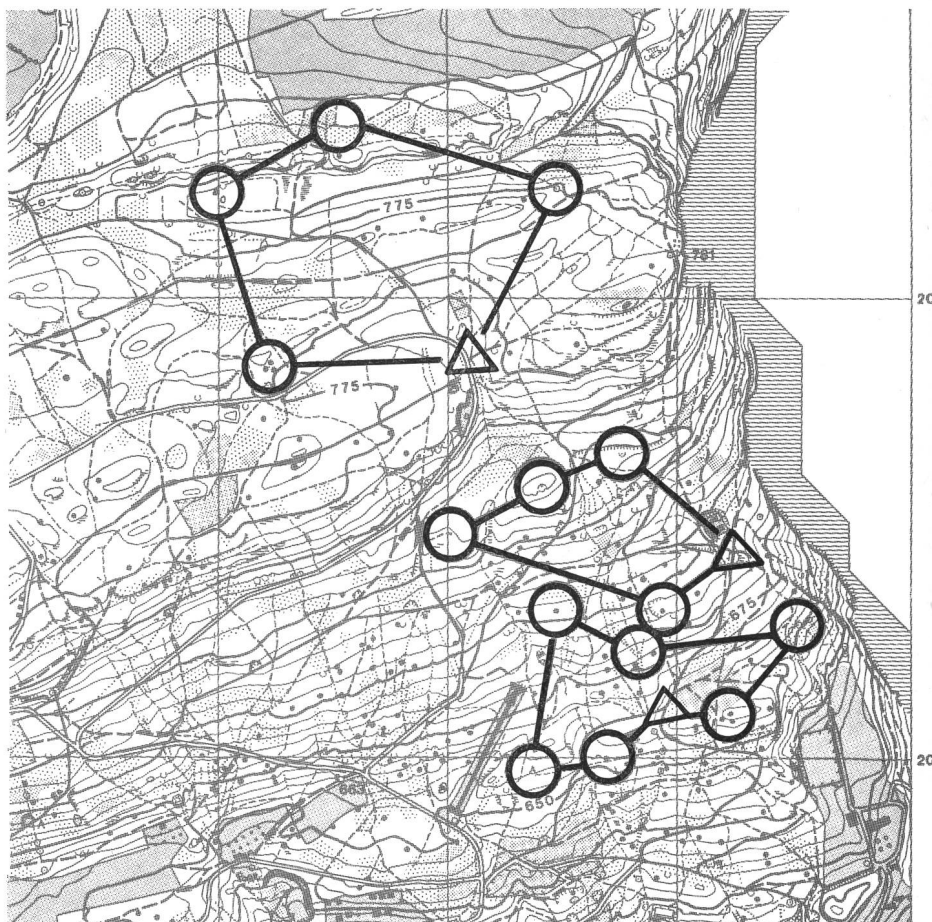
Exemple de groupement de plusieurs mini-parcours, exécuté dans ce cas-ci principalement comme exercices de rapidité.

Meilleurs temps réalisés (juniors):

parcours 1: 11 minutes

parcours 2: 8 minutes

parcours 3: 12 minutes



# 15e Assemblée des délégués de la CTCO (AGOL)

Berne, 3 février 1973

En course d'orientation, il n'existe pas de fédération proprement dite. L'organisme qui joue ce rôle est l'assemblée des délégués de toutes les fédérations de l'ANEP qui s'occupent de course d'orientation.

C'est elle qui décide les changements les plus importants pour l'année à venir.

Un point à relever est sans aucun doute le prix de sportivité, décerné par l'association suisse des journalistes sportifs et attribué cette année au coureur d'orientation Dieter Hulliger, champion suisse. La raison en est son geste des championnats du monde 1972, où il perdit certainement une médaille en interrompant un moment la course pour aider un coureur blessé d'une autre nation.

Ce geste est d'autant plus remarquable que dans le sport d'élite actuel, le coureur est censé défendre et mettre en évidence un honneur nationaliste et nullement des valeurs humaines.

Au niveau de la «fédération», trois entraîneurs ont obtenu le diplôme I du cours d'entraîneurs du comité national pour le sport d'élite. Il s'agit de E. Hanselmann, entraîneur national et responsable de la branche sportive course d'orientation à l'EFGS, de Yvonne Caspari, responsable des dames et de S. Hadorn, entraîneur des espoirs.

Quelques sujets de grande portée pour l'avenir ont aussi été discutés:

- Par suite du développement grandissant du sport d'élite, la course d'orientation risquait de se transformer uniquement en fonction de ce sport d'élite, comme on le voit actuellement en ski alpin, par exemple. Pour éviter cela, plusieurs décisions ont été prises:

Développement et soutien massif du mouvement «Sport pour tous». Un exemple de réalisation sera l'introduction de «pilotes» dans les courses populaires. Ce seront des coureurs connus et expérimentés qui seront à disposition des débutants pour les guider sur les parcours, afin qu'ils ne s'égarent pas lors de la première course déjà et qu'ils ne perdent ainsi tout plaisir à la course d'orientation.

- La course nationale J+S, ayant remporté un immense succès avec plus de 600 coureurs au départ, sera définitivement inscrite au calendrier.

Une majorité de délégués voulait sa transformation en championnat national juniors, afin de donner plus d'importance aux catégories inférieures.

Un obstacle majeur s'y oppose cependant: la commission de la branche sportive J+S est seule responsable des prescriptions de course. Elle a aussi imposé son veto, car le mouvement J+S ne peut en aucun cas financer des championnats officiels des fédérations. On cherche actuellement un «modus vivendi» pouvant satisfaire les deux partenaires de la discussion. En attendant, la course s'appellera toujours encore «Course nationale J+S» et il n'y aura pas de titres de champions.

D'autres problèmes, plus techniques, ont encore fait leur apparition. Entre autres, le cours central. Comme il s'agit simultanément aussi du cours de répétition J+S des moniteurs 3 et des experts, on cherche actuellement un terrain propice, pour ne pas faire ce cours à l'EFGS, où le terrain ne s'y prête nullement.

Dans les divers, il a encore été proposé de fermer les forêts dans lesquelles se courent durant l'année en cours les courses nationales. Cette proposition n'a cependant pas recueilli la majorité parce que l'on ne voulait pas que le grand nombre des coureurs doive subir une mesure uniquement destinée aux membres du cadre national.

Hugo Moesch

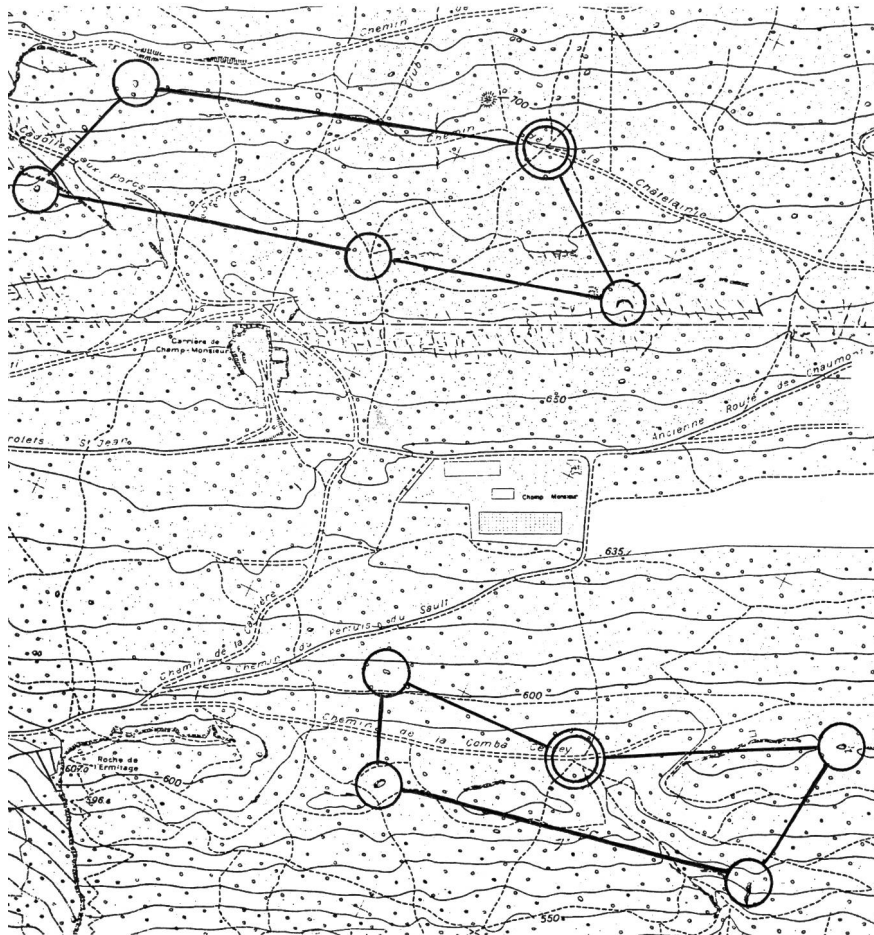


Fig. 2

Deux exemples de mini-parcours demandant surtout de la rapidité. Echelle: 1:5000.

Fig. 3

Mini-parcours «en parallèle», axés principalement sur les choix de cheminements. Sous cette forme, l'organisation est simplifiée, car un seul moniteur peut tout diriger. Echelle: 1:5000.

