

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	53 (1996)
Heft:	9
Artikel:	Sport et émotions : la CO nocturne : une source d'émotions inépuisable
Autor:	Jenzer, Lukas
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998362

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: 06.02.2026

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



Avant le départ, on relève soigneusement l'itinéraire.

Sport et émotions

La CO nocturne: une source d'émotions inépuisable

Lukas Jenzer

Traduction: Dominique Müller

Rien de tel qu'une course d'orientation nocturne pour oublier la réalité quotidienne! Tous sens éveillés, l'immersion dans les profondeurs d'une sombre forêt procure d'intenses sensations et laisse le souvenir d'une captivante aventure.

Le clocher de l'église de Taldorf égrène ses huit coups. La nuit absorbe lentement, mais inexorablement, les dernières lueurs du jour. La cime des sapins s'évanouit déjà dans l'obscurité. La brise vespérale se lève à la venue des initiés, qui attendent, à l'orée de la forêt, le signal du départ. Le combat des étoiles contre les ténèbres semble voué à l'échec... Mieux cachés que jamais dans les fossés et les ravines, les postes attendent les chanceux qui sauront les découvrir.

Suspense

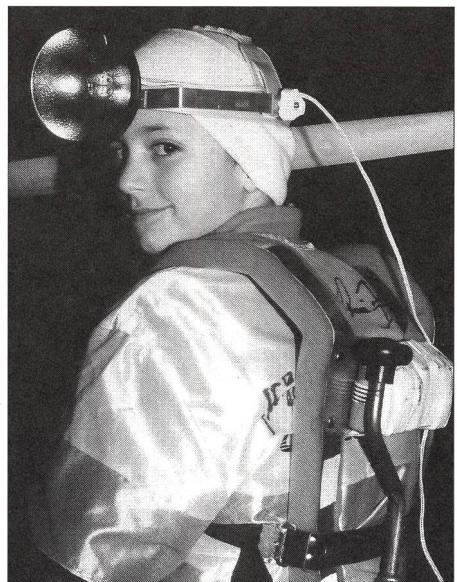
La fraîcheur envahit la vallée et vient adoucir le musc boisé de la forêt. Dans quelques minutes, l'aventure va débuter. Des nuages assombrissent soudain le ciel étoilé. Les estomacs se nouent sous

l'effet de la nervosité. Mais fi des angoisses! Il faut faire preuve d'audace et de confiance. Confiance dans les petites batteries que l'on transporte sur le dos et dans la lampe frontale qui confère aux coureurs des allures de Cyclope... confiance en ses propres capacités d'orientation, qui jouent parfois des tours, la nuit. Un dernier ajustement de la lampe, qui blesse le front; le support est verrouillé, le câble contrôlé une dernière fois, le courant passe...

En route pour nulle part?

Après le départ libérateur qui donne enfin accès au néant de la nuit, la vie est soudain suspendue à un frêle faisceau de lumière. Vingt malheureux watts ne par-

viennent pas à illuminer la nuit. La quête désespérée du bonheur, qui se résume désormais à quelques postes munis de réflecteurs, a commencé et se poursuit à travers ces contrées que toute âme humaine semble avoir déserté à jamais. Prisonniers de l'obscurité, les coureurs ne sont plus que des fantômes évanescents; seul le craquement des feuillages témoigne encore de leur identité terrestre. Une étoile filante traverse les fourrés, en quête de quelque destination inconnue. Des lueurs vacillantes ponctuent aussi le



De la confiance en soi et en son matériel.

Quelques conseils pour organiser une CO nocturne avec des enfants

La CO nocturne se pratique à tout âge. Les enfants, notamment, ont grand plaisir à chercher des postes dans l'obscurité de la forêt, à condition toutefois qu'ils sachent lire la carte (encore plus important de nuit que de jour!). En respectant les précautions énumérées ci-après, vous retrouverez à coup sûr tous vos protégés sur la ligne d'arrivée:

- Choisissez, pour cette aventure riche en émotions, un coin de forêt d'une superficie restreinte, relativement dégagé et si possible, fermé.
- Aménagez des parcours techniquement faciles, comportant un grand nombre de lignes directrices et de lignes d'arrêt (CO sur chemins). La CO nocturne se passe aisément des difficultés techniques d'un parcours habituel de CO.
- Veillez à ce que les jeunes participants courrent en groupes (de deux par exemple).
- Equipez chaque groupe d'une petite lampe de poche de secours. En cas de panne de lumière, ils pourront quand même lire la carte.
- Il est indispensable d'emporter une boussole pour bien orienter la carte au nord. Il arrive, même aux coureurs les plus chevronnés, de perdre le sens de l'orientation la nuit.
- Arrangez-vous pour que des coureurs expérimentés partent en dernier. Leurs services de «voiture-balai» vous seront précieux.
- Si vous avez suffisamment d'auxiliaires à disposition, placez-les aux postes les plus difficiles; ou encore: faites circuler des assistants dans les secteurs les plus délicats: ils serviront de «bureaux d'information itinérants».

paysage nocturne; d'autres coureurs... le doute nous envahit. Images au ralenti, absence de sons, film muet.

Un monde fantasmagorique

Alors qu'il est si facile de repérer percées et sentiers le jour, il faut le flair d'un fin limier pour les détecter la nuit. On les sent, on les devine... Gare au coureur qui se trompe: coupes de bois et fourrés ont vite fait de se métamorphoser en labyrinthes, en murs infranchissables, en gouf-

Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

L'espaceiller: Agrès

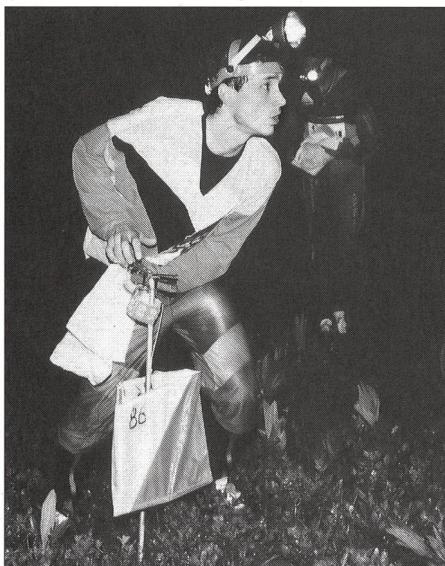


Caché derrière une racine, un poste de CO nocturne muni d'un réflecteur.

fres ou qui sait, en esprits de la forêt... La nuit estompe les frontières du réel – c'est le règne de l'imaginaire, de l'interprétation, des fantasmes... Les coureurs fendent les ténèbres, avec, pour seule compagnie, une minuscule lampe frontale qui distille un peu d'espoir. Parfois, au loin, le coureur croit deviner des réflecteurs qui, tels des yeux de chats, brillent étrangement dans l'obscurité. Puis voilà qu'ils disparaissent, qu'ils nous narquent, qu'ils jouent à cache-cache... pour réapparaître soudainement au détour d'un arbre, tels des lièvres débusqués sous nos pas, et nous faire mourir de frayeur! Seul point de rencontre éphémère ponctuant sa trajectoire, un poste vient parfois rompre la solitude du coureur de nuit...

Le plaisir de la solitude

Tous les coureurs parviennent au but, d'une manière ou d'une autre. Certains à au prix de leur fierté, car ils auront cédé



Le temps de poinçonner et déjà il faut rejoindre le prochain poste.

à la tentation de suivre un de leurs congénères, plus habile.

Mais personne n'est à l'abri de la panne de lumière, qui signe alors la fin de l'aventure: accumulateurs surchargés, itinéraires ponctués d'erreurs, trop longs pour la durée de vie limitée des batteries, ampoules défectueuses. Plus moyen de lire la carte ou de trouver son chemin... Seule la pitié d'un coureur ou le recours peu glorieux à la technique du «remorquage» nous mènera vers la douce consolatrice.

Mais la majorité des coureurs y parviennent seuls, tenaillés par l'indécible émotion que procure la recherche du dernier poste, l'entrée dans le couloir d'arrivée, le sentiment d'avoir échappé à l'obscurité et la fierté d'avoir triomphé du labyrinthe. Certains restent muets pendant de longues minutes. Pour d'autres, c'est l'explosion des émotions trop longtemps contenues...

Pourquoi le coureur d'orientation est-il animé d'un tel désir de se surpasser et de multiplier les difficultés? Est-ce pour forcer le respect ou apprivoiser la peur?

L'angoisse ne survient qu'au moment précis où je cherche un poste, affirme cette jeune orientiste, qui poursuit: ... dans le feu de l'action, la solitude de la forêt ne me pèse pas... La nuit génère toutes les sensations: suspense, excitation, plaisir... explique cet autre coureur, et les meilleurs orientistes n'y échappent pas. Ce que je savoure, dans la CO nocturne, c'est tout simplement le plaisir d'être seul avoue ce spécialiste qui fait partie du cadre national.

La nuit estompe la sensation de vitesse. Elle multiplie aussi les risques d'erreurs, car le coureur est souvent trompé par les points lumineux qui brillent dans le lointain. L'obscurité amène souvent les pensées, la concentration, la tension et la méditation à leur paroxysme. Quel dommage de dormir et de manquer une telle aventure! Une aventure pour la tête, les tripes, les sens. ■