

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 7

**Artikel:** Recueillir, traiter et transposer les informations en course d'orientation : quand il faut réfléchir pour avancer...

**Autor:** Mutti, Hans Ulrich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997983>

### **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](#)

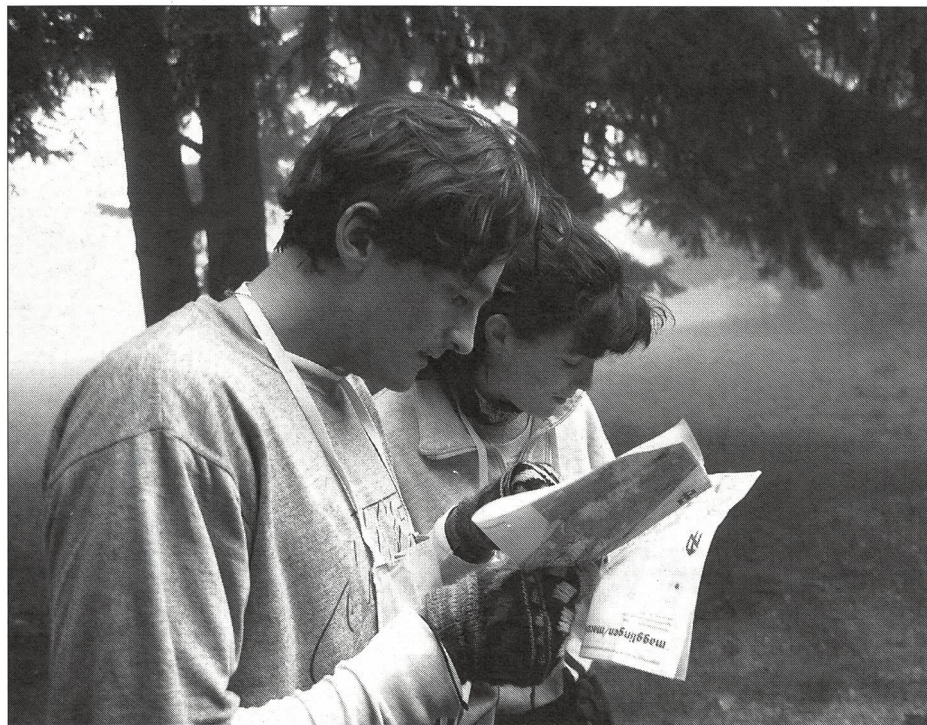
**Download PDF:** 07.02.2026

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

## Recueillir, traiter et transposer les informations en course d'orientation

# Quand il faut réfléchir pour avancer...

Hans Ulrich Mutti, chef de la branche sportive J+S Course d'orientation, EFSM  
Traduction: Dominique Müller



(Photo: Daniel Käsermann)

**Super! Tout concorde: la petite colline, la jonction des ruisseaux et derrière, la combe plate. Encore un dernier effort pour se hisser jusqu'au sommet du col et dévaler ensuite la pente pour gagner le poste situé au pied du rocher. Là, le pavillon rouge et blanc! Une course de rêve! Continuons!**

Cette course, si facile en apparence, exige pourtant le concours de nombreux éléments pour que le coureur savoure pleinement le plaisir de la course d'orientation (CO). En effet, tout orientiste digne de ce nom doit savoir conjuguer habilement ses aptitudes physiques et ses facultés intellectuelles afin d'en tirer le meilleur parti au moment opportun et en fonction de la situation. Sur le plan physique, il doit être capable de s'adapter constamment au terrain, d'économiser ses forces et faire preuve d'endurance. Sur le plan intellectuel, il doit constamment rester en éveil afin de recueillir toutes les informations utiles, puis les traiter, mémoriser les résultats et les traduire enfin en actions appropriées.

### On ne cherche pas des postes comme des œufs de Pâques!

Il est temps d'en finir une fois pour toutes avec cette idée fausse: la course

d'orientation ne consiste pas à chercher des postes! Tout d'abord parce que les postes ne sont pas cachés, mais placés en des endroits clairement définis sur le terrain et sur la carte. Ils signalent le début et la fin de tronçons qui peuvent être réalisés en empruntant différents itinéraires. Un bon orientiste doit être capable de trouver ces itinéraires sur la carte et dans le stress de la compétition, de les comparer et de les évaluer, de choisir le plus rapide tout en le mémorisant et, surtout, de le suivre! La CO se joue entre les postes et non aux postes eux-mêmes.

### Savoir lire la carte

La CO sollicite la tête et les jambes, car elle combine les performances physiques et les qualités cognitives. Plus le terrain est exigeant et varié, plus la lecture de carte joue un rôle important. Il existe deux méthodes pour lire une carte:

- **La lecture prospective:** qui consiste à anticiper l'itinéraire à l'aide des informations collectées sur la carte; le coureur imagine d'après la carte l'apparence que va prendre le terrain qu'il doit rencontrer en progressant.
- **La lecture rétrospective:** qui consiste à retrouver sur la carte l'itinéraire déjà parcouru à l'aide des informations récoltées sur le terrain. Cette méthode est particulièrement appropriée lorsque le coureur ne sait pas exactement où il se trouve et a besoin de se repérer. Dans la pratique, les orientistes utilisent, en fonction des besoins, ces deux procédés.

Dans les deux cas, les informations, collectées soit à partir de la carte, soit à partir du terrain, sont complétées par d'autres informations provenant du processus d'apprentissage et des expériences: connaissance de la signification des couleurs et des symboles, compréhension des courbes de niveau, représentation de la topologie, praticabilité du terrain, etc. Nous désignons cet ensemble de connaissances par le terme «compréhension de la carte» (voir *dessin* page 6).

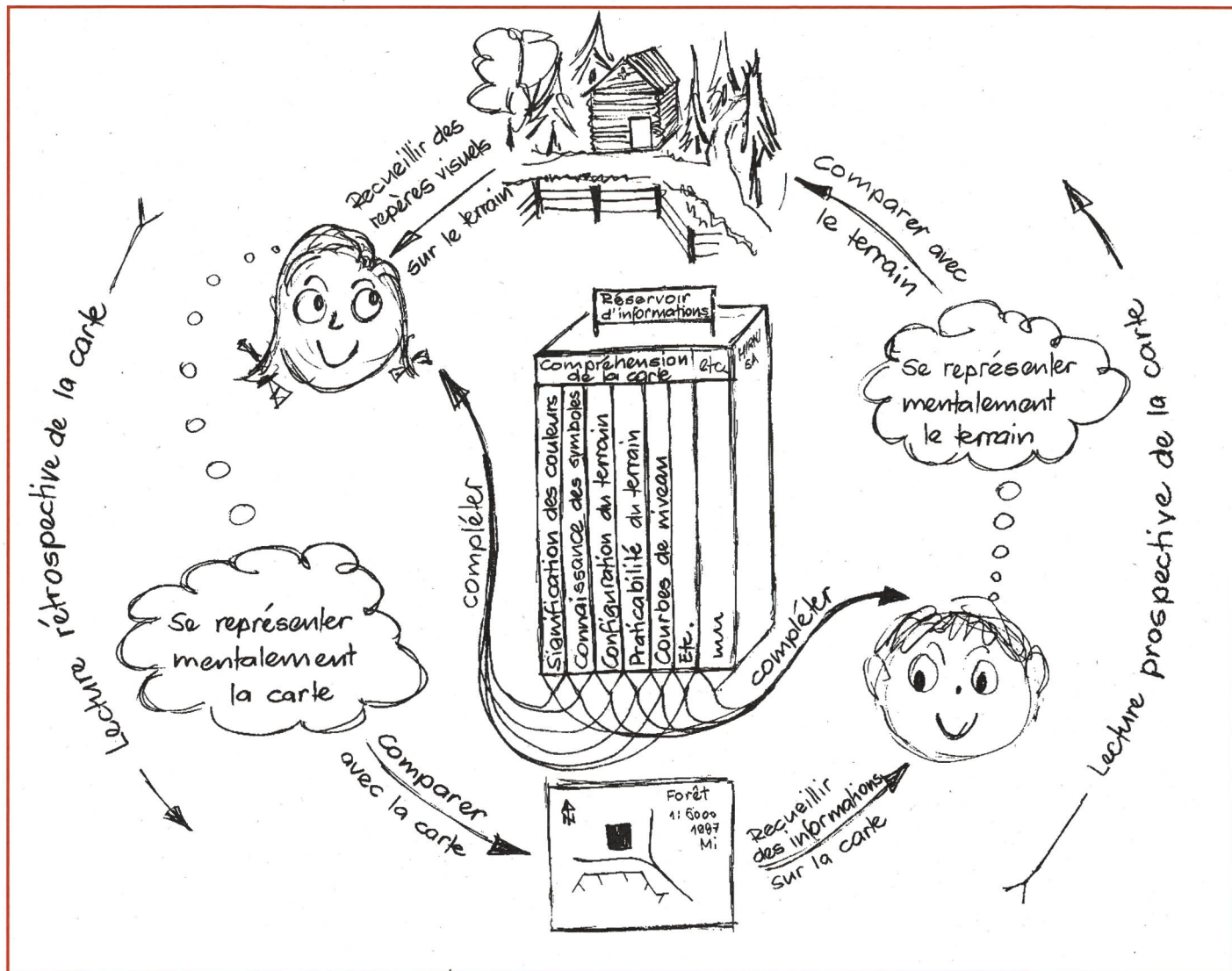
### Le cerveau: un véritable ordinateur

En même temps que nous déchiffrons la carte, notre cerveau fonctionne «à pleins tubes»: il enregistre, sélectionne, compare, convertit, mémorise, bref: il pense. Et de quelle façon! Les processus cognitifs qui sont en train de se dérouler sont bien plus variés et compliqués que la description suivante ne le laisse supposer.

#### Opérations mentales effectuées lors de la lecture prospective de la carte

- **Saisie des informations:** regard sur la carte, sélection des informations susceptibles d'aider le coureur à maintenir son itinéraire. Avec l'expérience, ce choix s'opère de plus en plus rapidement et de façon toujours mieux ciblée.
- **Traitement, mémorisation:** en combinant les informations récoltées et ses notions cartographiques, le coureur développe une représentation mentale du terrain à parcourir, de l'emplacement des postes ou des points de contrôle qu'il veut voir sur son itinéraire. Il mémorise ensuite sa représentation mentale du terrain.
- **Transposition:** en cours de route, le coureur compare le terrain – au fur et à mesure qu'il rencontre des points de contrôle, puis des postes – avec l'idée qu'il s'en est faite. S'il y a concordance, le coureur reçoit la confirmation qu'il se trouve bien sur l'itinéraire prévu, donc à proximité des postes. Par contre, tout écart doit être interprété comme un signal d'alarme signifiant: prudence, erreur!





(Dessin: Hans Ulrich Mutti)

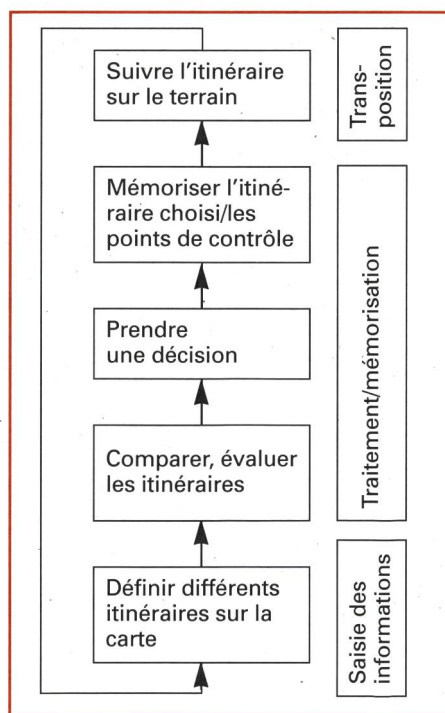
### Opérations mentales effectuées lors de la lecture rétrospective de la carte

- **Saisie des informations:** regard sur le terrain, sélection des objets nécessaires au repérage.
- **Traitement, mémorisation:** en se basant sur les objets relevés sur le terrain et en utilisant ses notions cartographiques, le coureur développe une représentation mentale de la carte qu'il mémorise.
- **Transposition:** il cherche ensuite à retrouver sur sa carte de CO la carte du segment qu'il a mémorisée. S'il y a concordance, cela signifie que le coureur s'est repéré correctement. Il sait où il se trouve. Dans le cas contraire, il doit déchiffrer un extrait cartographique plus grand ou recommencer toute l'opération «à zéro», en cherchant d'autres informations ou d'autres objets sur le terrain, quitte à prendre un autre point de repère.

### Le processus dans le processus

Cette série d'opérations – saisir, traiter et transposer les informations – se répète

### Le processus dans le processus: choix de l'itinéraire



encore une fois à un second niveau. En effet, le coureur applique le même processus pour procéder au choix de l'itinéraire:

- **Saisie des informations:** il cherche, sur la carte, différents itinéraires possibles pour relier les postes.
- **Traitement, mémorisation:** le coureur compare les différents itinéraires (longueur, déclivité) et procède à une évaluation (risque/sécurité, facilité/difficulté de progression, etc.), intègre d'autres paramètres (conditions météorologiques, condition physique, réflexions tactiques, etc.), définit un itinéraire et le mémorise avec ses points de repère.
- **Transposition:** le coureur s'applique à suivre, sur le terrain, l'itinéraire choisi.

### A itinéraire égal, compétences inégales

En CO, tous les orientistes, qu'ils soient débutants ou champions du monde, procèdent de la même manière: saisie des informations, traitement et mémorisation, puis transposition sur la



Niveau	Saisie des informations	Traitement, mémorisation	Transposition
<b>Débutant</b>	Il ne possède pas encore de critères de sélection bien définis; il n'établit pas la distinction entre les informations importantes et celles qui le sont moins et il a tendance à choisir des objets linéaires (chemins).	Le travail se fait lentement; ne sachant pas encore tirer profit des informations complémentaires fournies par la carte, sa représentation mentale du terrain est pauvre en détails, donc en repères. Il est hésitant dans ses décisions.	Il se livre à des contrôles fréquents, en restant sur place (privilégiant la lecture de carte rétrospective), au lieu de vérifier brièvement – en se basant sur des objets – sa représentation du terrain.
<b>Chevronné</b>	L'orientiste chevronné sélectionne d'emblée les informations essentielles, en accordant une attention accrue à la configuration du terrain.	Prévoyant, il dresse des listes de contrôle pour les séquences répétitives. Il sait tirer le maximum d'informations de la carte, notamment des images mémorisées (par exemple de la déclivité du terrain). Sa représentation mentale du terrain est très précise. Ses décisions sont rapides.	Il est capable de couvrir des distances plus grandes sans contrôle, se repère plus rapidement en cas d'incertitude.

carte ou le terrain. Bien entendu, la qualité du travail présente de grandes différences (voir *tableau* ci-dessus).

### L'attrait particulier de la CO

Chaque discipline sportive exerce sa propre fascination, séduit par ses particularités, captive ses adeptes. En ce qui concerne la course d'orientation, l'esprit

et le corps, la tête et les jambes sont sollicités et participent à l'effort. Un entraînement ciblé vise donc à améliorer les aptitudes physiques mais aussi les processus cognitifs. La tête ne peut se passer des jambes et vice versa: pour courir plus vite et augmenter l'endurance, il faut obligatoirement savoir lire la carte de façon plus rapide et mieux ciblée. Il est tout aussi important d'améliorer la

coordination que le traitement des informations et la compréhension de la carte.

Le coureur ambitieux doit être capable de réaliser des performances physiques élevées tout en gardant sa lucidité. C'est précisément là que réside le charme de la CO, dans cette union du physique et du mental qui rend cette discipline si intéressante et fascinante. ■

GLOOR • INIGER

## Sport ActiVital®

### Dispensateur d'énergie de l'équipe olympique suisse à Nagano 1998 et à Sydney 2000



**Unique:** La nouvelle boisson en poudre Sport ActiVital® qui accroît vos performances sportives grâce à son **efficacité triple!** Contient de la créatine = plus de **force**, de la L-carnitine = plus **d'endurance**, du magnésium et du potassium pour **compenser les électrolytes**.

**Test-Set:** Pour vous convaincre lors de votre entraînement de la triple action de Sport ActiVital®, notre Test-Set comprend 6 sachets de Sport ActiVital® pour 3 litres de boisson, un bidon très pratique et la brochure d'information Sport ActiVital®.

**Pour commander le Test-Set**

Pour recevoir le Test-Set Sport ActiVital® vous devez impérativement nous renvoyer ce coupon dûment rempli en y joignant Fr. 10.— en tant que frais de participation. Il vous sera adressé par retour de courrier. (Veuillez écrire lisiblement en caractères d'imprimerie)

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/localité \_\_\_\_\_

Merci de nous renvoyer le coupon accompagné d'un billet de Fr. 10.— dans une enveloppe fermée à l'adresse suivante: ECR Pharma SA, Test-Set, Bösch 104, 6331 Hünenberg

**Test-Set pour Fr. 10.— seulement**

Sport ActiVital® est disponible exclusivement en **pharmacies et drogueries**.

Informations sous <http://www.ecr.ch> ou chez ECR Pharma SA, Bösch 104, 6331 Hünenberg

**Nouveau et avantageux!**

MAC