

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Artikel: Quand les arbres se mettent à parler
Autor: Niggli-Luder, Simone / Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995797>

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: 12.04.2026

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

Où suis-je? Où vais-je? Alors que dans certaines disciplines ces interrogations revêtent une dimension philosophique voire méthodologique, elles sont pour la course d'orientation des questions essentielles. Sextuple championne du monde, Simone Niggli-Luder sait y répondre.

Janina Sakobielski

Depuis qu'elle a obtenu le titre mondial en Suisse et qu'elle a été nommée sportive de l'année 2003, tout le monde connaît Simone Niggli-Luder. Nous l'avons questionnée sur l'importance de la capacité d'orientation dans son sport.

Qu'est-ce qui vous a attirée vers la course d'orientation: le goût de l'orientation ou de la course? Comme mes parents et mes sœurs aînées étaient – et sont toujours – des passionnés de la CO, je suis entrée en contact très tôt avec ce sport. A l'époque, nous faisons souvent des sorties familiales en forêt. Nous y avons abordé la CO de manière ludique, mais avons surtout savouré et exploré la nature. Plus tard, j'ai pratiqué les concours multiples en athlétisme et j'ai joué au volleyball. Mais si la CO m'a totalement envoûtée par la suite, c'est parce que je suis fascinée par la combinaison d'endurance, de course en pleine nature et de travail cérébral qu'elle exige.

Courir et s'orienter – comment interagissent ces deux composantes? Il s'agit de rechercher et d'explorer les limites. La question se pose ainsi: à quelle vitesse dois-je courir pour pouvoir trouver les postes? On doit atteindre un équilibre entre les deux composantes que sont la course et l'orientation – y compris la lecture de carte. Sur le plan physiologique, il faut toujours disposer de suffisamment d'oxygène pour être en mesure de réfléchir. On le remarque par exemple lorsqu'on doit avoir les idées claires après avoir gravi une colline raide. C'est parfois loin d'être simple. La vitesse à laquelle je peux courir dépend aussi de la difficulté du terrain. Lorsqu'il est peu dégagé, je dois ralentir pour pouvoir mieux me concentrer sur la lecture de la carte.

« Sur le plan physiologique, il faut toujours disposer de suffisamment d'oxygène pour être en mesure de réfléchir. »

La réussite en CO dépend-elle plutôt des compétences de course ou d'orientation? Les deux compétences sont bien sûr importantes. Quant à savoir s'il faut faire davantage appel à l'une plutôt qu'à l'autre, cela dépend de la nature du terrain. En Suisse, où les chemins sont nombreux et le terrain assez facile, l'aptitude à la course est plus sollicitée. En Scandinavie, par contre, le terrain est souvent plus difficile et il y a moins de points de repère sur la carte. Dans ce cas, d'excellentes qualités d'orientation sont nécessaires. Il faut se concentrer beaucoup plus sur la lecture de la carte. Mais si l'on veut être tout devant, il est indispensable d'être au top dans les deux domaines.

Course d'orientation

Quand les



Vos unités d'entraînement se répartissent entre la préparation à l'orientation et à la course. Pouvez-vous nous décrire en termes pratiques une unité d'entraînement axée sur l'orientation? Les unités d'entraînement principalement consacrées à l'orientation sont surtout effectuées lors des camps d'entraînement, car l'environnement habituel, proche de la maison, est trop familier. Les entraîneurs placent les postes selon l'aptitude à entraîner. S'il s'agit d'exercer le choix de l'itinéraire, les postes seront éloignés les uns des autres. Si le but consiste plutôt à entraîner la rapidité dans les changements de direction et le comportement au poste, ils seront plus nombreux. Parfois, nous courons à deux et nous nous séparons à certains endroits clés, afin de déterminer quel chemin est le plus rapide. Les techniques informatiques actuelles facilitent le maniement des cartes. Nous nous entraînons par exemple avec des cartes sur lesquelles les chemins ne sont pas indiqués ou qui affichent seulement les courbes de niveau. C'est ainsi qu'on développe la perception et la sensibilité vis-à-vis de certaines formes de terrain. Une bonne capacité d'imagination renforce l'aptitude à l'orientation. Pour entraîner cet «œil intérieur», je reprends régulièrement de vieilles cartes et me représente mentalement le terrain qu'elles décrivent.

arbres se mettent à parler



Admettons que vous éprouviez de grosses difficultés à trouver un poste. Comment réagissez-vous? Dans de telles situations, il est très important de suivre une stratégie prédéfinie. Lorsqu'il m'arrive de ne plus savoir où je suis, je me demande à quel endroit j'ai identifié ma position avec certitude pour la dernière fois. Puis je tâche de reconstituer ce qui s'est passé entre-temps et de déterminer quelle pourrait être ma position en fonction de ces événements. J'essaie alors de préciser mon nouvel emplacement en repérant sur la carte au moins deux points ou objets que je vois. Dans ces situations, il est primordial de rester calme. Ma stratégie me donne une certaine assurance. En CO, on fait toujours des erreurs. On ne réalise une course parfaite peut-être qu'une fois dans sa vie.

Dans quelles situations – vie quotidienne ou autres sports – arrive-t-il que vous perdiez l'orientation? Il peut arriver que je ne voie plus la forêt lorsque je suis face à de gros arbres, pour parler en termes imagés. Quand je suis confrontée à une montagne de tâches à accomplir sans savoir par où commencer, il est possible que je sois désorientée pendant un moment. Le meilleur remède est alors un entraînement. Par ailleurs, la stratégie que

j'applique en sport m'a aussi rendu de précieux services dans ces situations: où ai-je su pour la dernière fois où je me trouvais? Que s'est-il passé depuis? Et où pourrais-je me trouver maintenant en fonction de ces événements? Ce qui vaut pour le sport vaut aussi pour la vie.

J'ai d'ailleurs souvent sur moi un plan des villes que je visite pour la première fois. En tant que spécialiste de la CO, il est dans mes habitudes de prendre le chemin le plus court. Cela peut être fatal lorsque je me retrouve en voiture devant une rue à sens unique... **m**

Plus d'informations sous: www.simattu.ch

Photo: Keystone/Regina Kuehne

Principaux succès

Six fois championne du monde
Deux fois vainqueur de la Coupe du monde
Trois fois championne d'Europe
Sportive suisse de l'année 2003