

## Course d'orientation

# Chercher des postes? Non merci!

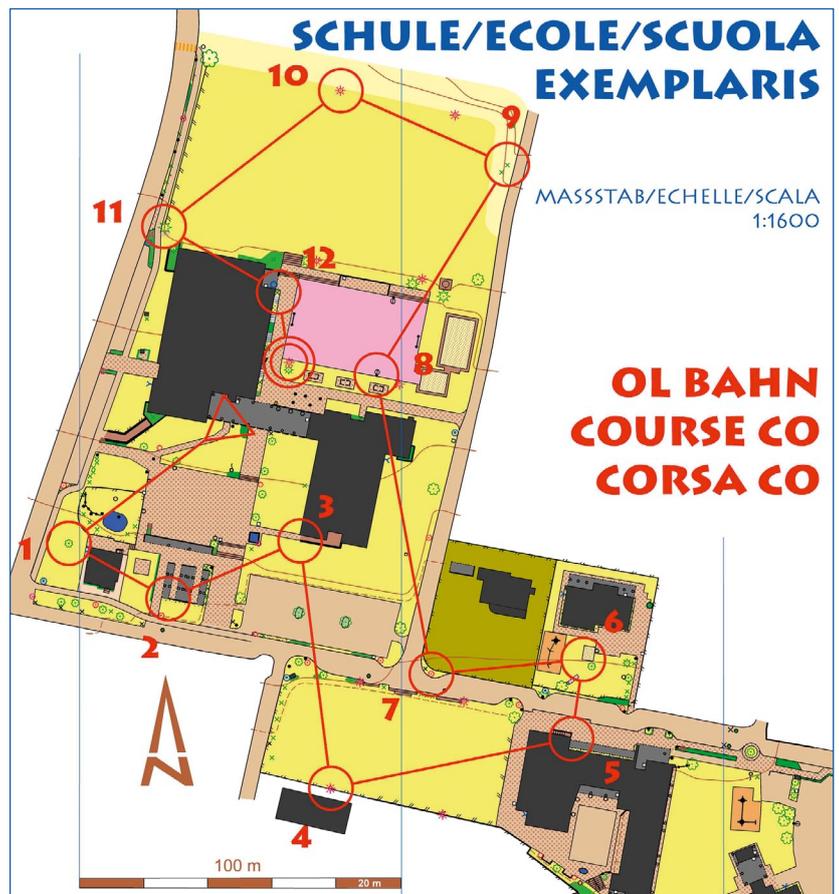
«Courir et poinçonner des cartes?» La course d'orientation véhicule une réputation un peu surannée et ennuyeuse. Or, c'est tout le contraire si l'on prend l'activité par le bon bout. Un défi complexe et passionnant, à n'en pas douter!

## Débuts dans le périmètre de l'école

Grâce au projet sCOOL de swiss orienteering, des cartes d'école ont été réalisées un peu partout en Suisse. Elles sont une porte d'entrée idéale dans la discipline. La difficulté des défis peut être ajustée au niveau des élèves (voir encadré ci-dessous).

## Foire à la brocante

- **Ligne directrice:** élément naturel (cours d'eau, talweg) ou artificiel (mur, fil électrique, chemin) continu, clairement indiqué sur la carte et que l'on peut suivre facilement.
- **Point d'attaque:** point facilement identifiable à partir duquel on quitte une ligne directrice pour chercher le poste.
- **Se rattraper:** après une phase où l'on n'a pas eu recours à la carte, se resituer avec précision.
- **Point d'appui:** élément caractéristique rencontré en chemin et qui confirme la progression vers le poste.
- **Orientation globale:** trajet que l'on parcourt rapidement et sans recours fréquent à la carte.
- **Orientation fine:** trajet effectué d'un point d'appui vers le poste; tempo réduit, lecture minutieuse de la carte et maintien du cap sont indispensables.
- **Ligne d'arrêt:** élément marquant continu du terrain à ne pas dépasser (ruisseau, route, clôture, etc.).



## Du simple au complexe – et inversement

De nombreux exercices et formes d'entraînement issus de la littérature – notamment du manuel J+S Course d'orientation – conviennent bien aux enfants, moyennant quelques adaptations. Exemples:

Critères	Plus simple	Plus complexe
Terrain	Connu, familier	Inconnu, nouveau
Forêt	Ouverte, légèrement vallonnée, beaucoup de lignes directrices, structure de terrain grossière	Visibilité et praticabilité réduites, très vallonnée, structure de terrain fine, peu ou pas de lignes directrices
Carte	Carte normale, grande échelle	Carte spéciale (par exemple sans chemins)
Choix de l'itinéraire	Itinéraire clair, avec peu de choix possibles, lignes directrices prononcées	Plusieurs routes à choix, peu de lignes directrices
Postes	Repères marquants, proches des lignes directrices	Repères parfois «négatifs» (fossés, cuvettes, etc.) éloignés des lignes directrices
Organisation	Sans pression du temps, avec partenaire, en groupe, de jour	Course chronométrée, individuelle, de nuit