

Comment ça marche ?

La Course d'Orientation est une activité de pleine nature, simple à pratiquer, alliant la tête et les jambes.

Elle peut être pratiquée :

- en LOISIR, où le plaisir de se promener en pleine nature s'ajoute à celui de choisir son cheminement pour trouver les balises,
- en COMPETITION, où la comparaison avec les autres participants apporte un élément de jeu supplémentaire. Il s'agit alors de faire les meilleurs choix d'itinéraire entre les balises, tout en courant le plus rapidement possible.

L'équipement nécessaire pour la pratique de la CO est basique et accessible à tous : une bonne paire de baskets (semelle crantée si possible), la carte du parcours, une boussole et le tour est joué.

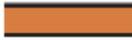
Pour la pratique chronométrée, ou tout simplement pour valider son parcours, il convient d'ajouter l'indispensable « doigt électronique » qui permet d'enregistrer ses heures de passage aux balises (en pointant un boîtier électronique) et de restituer ces informations à l'arrivée pour être classé, se comparer aux autres concurrents et aussi pour que l'organisateur sache qui est rentré et qui ne l'est pas.



La carte de CO

En course d'orientation, on utilise des cartes spécifiques dont la caractéristique principale est d'être très détaillée. La codification des cartes de CO est normalisée (symboles, couleurs...) et identique pour toutes les cartes de CO de tous les pays. L'essentiel pour réussir son parcours est d'abord de savoir interpréter cette carte. Il est donc indispensable de connaître la légende.

Légende des principaux symboles

<p>DE COURSE</p> <ul style="list-style-type: none">  Départ  Arrivée  Poste de contrôle  Poste de secours  Passage obligatoire 	<p>DU RELIEF</p> <ul style="list-style-type: none">  Courbe de niveau  Tiret du sens de la pente  Colline  Trou  Falaise infranchissable
<p>DES CHEMINS</p> <ul style="list-style-type: none">  Route principale  Route  Chemin  Mur  Clôture 	<p>DE L'EAU</p> <ul style="list-style-type: none">  Étang - mare  Trou d'eau - petite mare  Ruisseau  Zones marécageuses  Source
<p>DU TERRAIN</p>	
<ul style="list-style-type: none">  Terrain découvert  Forêt course facile  Végétation dense course impossible 	<ul style="list-style-type: none">  Limite de végétation précise  Souche

On y trouve 4 grandes familles d'informations fondamentales pour l'orienteur : la planimétrie, l'hydrographie, le relief et la végétation.

Planimétrie (noir)

- Eléments rapportés ou construits par l'homme : chemin, route, construction, clôture, mur, ligne électrique, banc, objet particulier, ...
- Eléments rocheux : rocher, falaise, pierrier, ...

Hydrographie (bleu)

- Lac, étang, marais, rivière, ruisseau, captage, source, ...

Relief (Bistre - marron)

- Courbes de niveau, colline, butte, fossé, talus, ravin, trou, dépression, ...

Végétation (blanc - jaune - vert 1 - vert 2 - vert 3)

- Selon sa pénétrabilité, la forêt est représentée du blanc (forêt où l'on court aisément) au vert plus ou moins foncé (vert foncé : forêt quasi impénétrable)
- Les parties non boisées sont de couleur jaune. On distingue les cultures et les friches, dont les clairières.

Avant de partir

Examinez votre carte. Le terrain et la forêt sont représentés à l'aide de symboles et de couleurs. A l'aide de la boussole, orientez votre carte. Situez-vous sur la carte et examinez l'endroit où vous devez vous rendre. Identifiez sur la carte des repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première balise puis les suivantes.

N'oubliez pas

Sur la carte, le Nord est toujours indiqué par des lignes verticales bleu (ou noir). Elles vous servent à orienter votre carte correctement pour vous remettre dans la bonne direction. Aussi lorsque vous tournez à droite (ou à gauche), n'oubliez pas de garder votre carte orientée !

Lire sa carte orientée est un préalable indispensable si l'on veut avancer dans la bonne direction.

Ensuite, le rythme est le vôtre. Vous êtes totalement libres de votre itinéraire.

L'échelle

L'échelle d'une carte est un rapport entre la distance réelle et la distance figurée sur la carte.

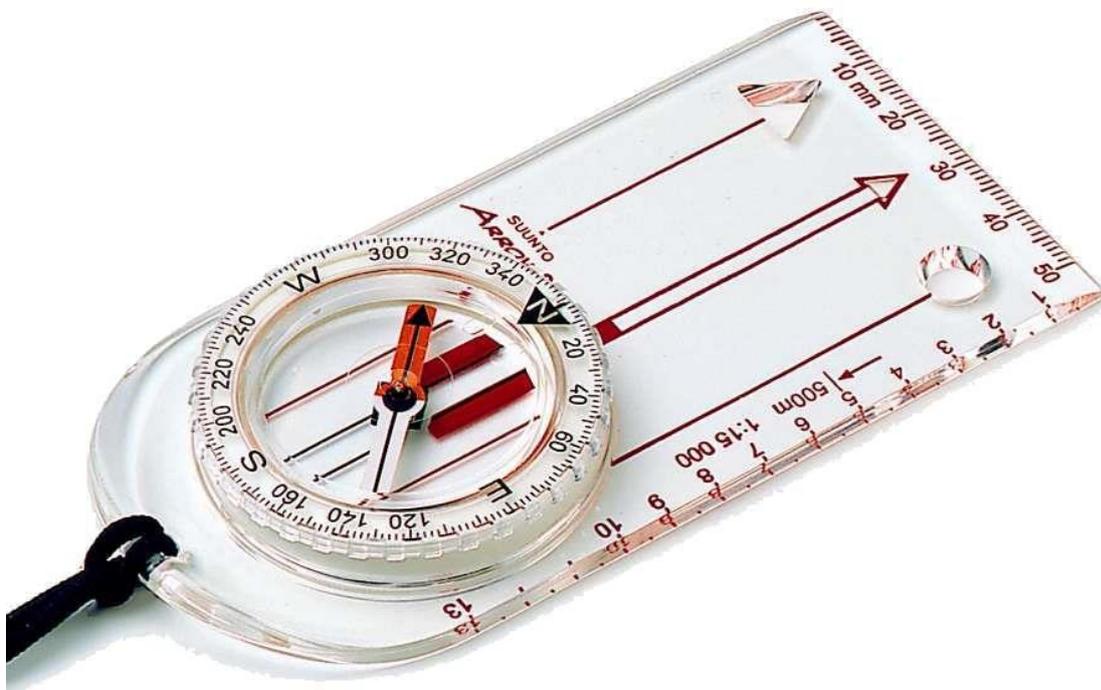
La carte qui vous sera donnée a été dessinée à une échelle de $1/7500^{\circ}$; autrement dit 1 cm sur la carte représente 75 m sur le terrain.

L'équidistance

Elle représente la différence d'altitude entre 2 courbes de niveau. Elle est ici de 5 m.

La boussole

Dans sa forme classique, la boussole de Course d'Orientation est une plaque avec un cadran gradué en degrés, orientable par rotation. Une autre forme de boussole plus contemporaine développée pour la compétition se porte au pouce pour rester plus facilement au contact de la carte. Ces deux formes peuvent supporter une petite loupe bien utile quand on avance en âge ; la CO est un sport qui se pratique longtemps !





Utilisation de la boussole

Pour s'initier à la Course d'orientation, la boussole n'est pas indispensable. Au début, vous ne l'utilisez que pour orienter la carte.

- Tenez la carte devant vous, horizontalement et repérez les traits bleus (ou noirs) parallèles indiquant le Nord. Par définition le NORD est toujours situé en haut de la carte. Posez la boussole sur la carte.
- Tournez-vous autant que nécessaire de telle manière à ce que l'aiguille de la boussole soit parallèle aux traits bleus, avec le bord rouge de cette aiguille pointant vers le Nord.
- Votre carte est orientée. Vous pouvez vérifier facilement, en regardant autour de vous, que les détails du terrain sont disposés de la même façon que sur la carte.
- Et c'est parti vers le 1^{er} poste !

Pensez à renouveler cette opération le plus souvent possible.

Le poste - La balise

Sur la carte, le poste est matérialisé par un cercle (couleur violette) au centre duquel se situe l'élément caractéristique du terrain choisi par le traceur (un rocher, un arbre particulier, le coude d'un ruisseau, un trou, etc...). En temps normal, ces postes sont reliés les uns aux autres par un trait continu définissant le parcours à effectuer dans un ordre prédéfini. Pour les CO de type « course au score » les balises sont à pointer dans l'ordre qu'on veut.

Sur le terrain, le poste est fait d'une balise en nylon orange et blanche de 30 cm par 30, accrochée le plus souvent à un piquet (alu ou plastique) d'1 m de hauteur, avec un numéro de code, un boîtier électronique de pointage et une pince de contrôle, qui sert en cas de défaillance du boîtier. Elle se situe **toujours** à proximité immédiate d'un élément caractéristique bien visible tant sur le terrain que sur la carte. Avec la carte l'organisateur vous donne précisément la définition du poste.





Bonne course !!