

PRATIQUER LA COURSE D'ORIENTATION

La course d'orientation également appelée C.O. est née en Norvège en 1898, elle est pratiquée en France depuis 1970.

C'est une pratique sportive qui consiste à réaliser un parcours déterminé avec des passages obligés appelés postes de contrôle.

Ces postes de contrôle sont matérialisés par des bornes de poinçonnage en bois. L'orienteur ou l'orienteuse est équipé d'une carte aux symboles adaptés et éventuellement d'une boussole, qui lui permettra de situer dans l'espace les éléments de recherche.

La carte

Elle est aux normes de la Fédération Française de Course d'Orientation.

Echelle de la carte :
1/6000e
(1 cm sur la carte = 60 m sur le terrain)



La Légende

Faites la relation carte-terrain en regardant la légende.

La légende est spécifique à la course d'orientation, ses couleurs sont différentes de celles des cartes de randonnée IGN.

Les codes couleurs de la carte

Le noir : particularités dues à l'homme (chemins, bornes, bâtiments, lignes électriques,...)

Le jaune : espaces découverts (champs, clairières,...)

Le bleu : hydrographie (étangs, ruisseaux, marais, fontaines,...)

Le bistre : relief (courbes de niveau, butte, trou, fossé,...)

Le blanc et le vert : la pénétrabilité de la végétation, du blanc (100 % pénétrable, course facile) au vert foncé (végétation dense, course ralentie ou impossible).

Conseils pour la lecture d'un parcours

Le cercle simple symbolise le poste à trouver, il est accompagné d'un numéro qui correspond au numéro de la balise.



« Les lignes directrices » sont ce que je vais suivre : chemins, lisière,...

« Les points d'appui » sont ce qui confirme mon itinéraire : bâtiments, virages,...

« Les lignes d'arrêt » sont les lignes facilement identifiables qu'il ne faut pas dépasser (clôtures, routes,...)

Les bornes de poinçonnage

Implantées sur le terrain, ces bornes sont les postes que doit retrouver l'orienteur. En bois, elles mesurent environ 90 cm de haut. Elles ont un code (numéro) permettant de vérifier que le poste trouvé correspond bien au poste recherché. Les bornes sont toutes munies d'une pince pour poinçonner les cases des cartons de contrôle. Chaque pince laisse une empreinte de poinçon différente.



Le carton de contrôle

Il comporte les numéros des bornes à trouver. Il est donné à chaque participant, qui doit le poinçonner à chaque poste (borne de poinçonnage) de son circuit dans la case correspondante. Ils permettent de vérifier que l'équipe a trouvé les bons postes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C
							• •		
							• •		
							• •		
COURSE D'ORIENTATION									

Le carton de vérification

Il s'agit du témoin, il permet de vérifier les cartons de contrôle.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C
							• •		
							• •		
							• •		
IOF Internat. Orienteering Federation									

La boussole

La boussole n'est pas indispensable pour les premiers niveaux, en effet les débutants seront concentrés sur cet outil au lieu de chercher à faire la relation entre la carte et le terrain.

La boussole deviendra indispensable pour la technique de l'azimut (trace directe), ou pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables.

Conseils pratiques

Pour une meilleure lecture, tenez votre carte de manière horizontale.

Avant de partir, situez-vous sur la carte et examinez l'endroit où vous devez vous rendre.

Identifiez sur la carte les repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première borne et les suivantes.

N'oubliez pas que le nord est toujours indiqué par des lignes verticales en bleu. Cela peut vous servir à orienter votre carte correctement pour vous remettre dans la bonne direction ou rentrer si vous vous êtes égarés !

Aussi lorsque vous tournez à droite ou à gauche n'oubliez pas de garder votre carte orientée !

- Soyez éco-responsable, respectez les lieux et veillez à ne pas laisser de déchets sur votre passage !

- Portez de bonnes chaussures !

- Couvrez-vous les jambes car vous pouvez rencontrer des branches, des ronces ou des buissons épineux !

- Emportez de quoi vous hydrater !

- Le chemin le plus rapide n'est pas toujours la ligne droite !