Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 19 (1962)

Heft: [9]

Artikel: Course d'orientation

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996219

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

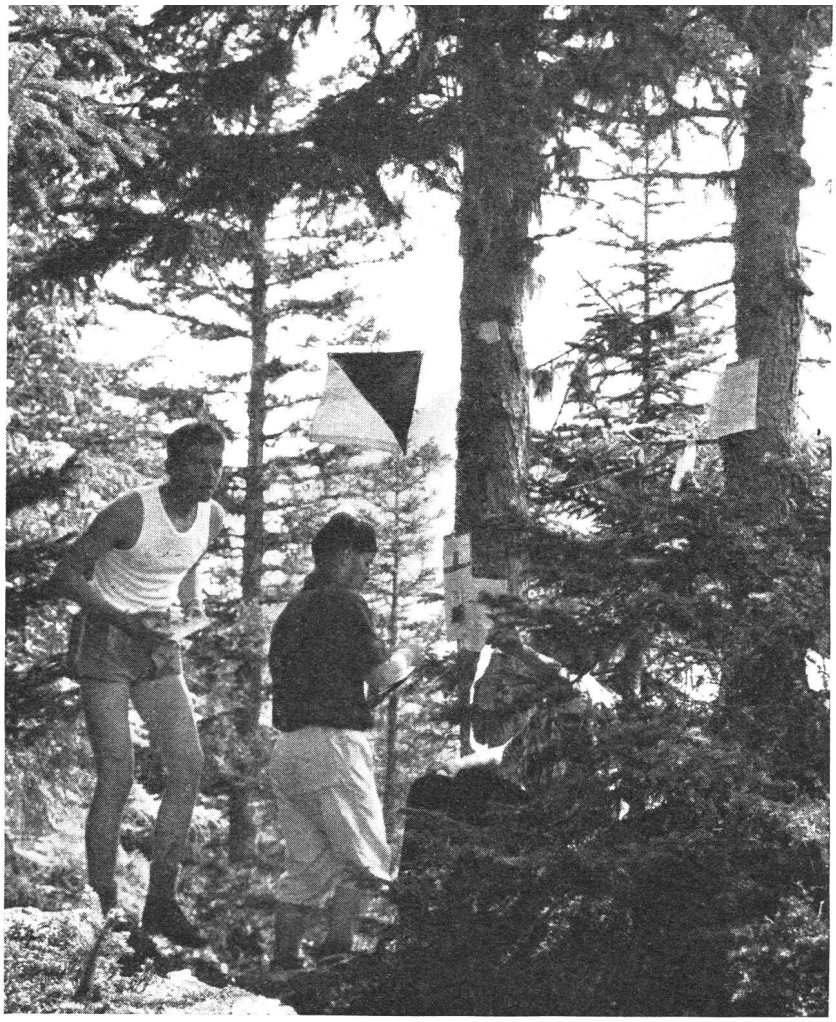
Download PDF: 16.07.2025

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

Course d'orientation

Cours à option EPGS

André Metzener



Introduction

En compensation de l'augmentation du confort et des facilités que lui accorde le genre de vie actuelle, l'homme recherche instinctivement un retour à la nature.

La grande vogue du camping, par exemple, est une manifestation caractéristique de cette tendance.

Il est donc tout à fait normal qu'un mouvement se préoccupant de l'éducation physique et morale des jeunes incorpore à son programme des disciplines répondant à ce besoin. Mais d'autre part, beaucoup ne peuvent se contenter de contempler simplement la nature : il leur faut assouvir un vieil instinct de lutte, de chasse, de poursuite, se comparer à d'autres, se mesurer à des adversaires ou à eux-mêmes. L'effort physique ne leur apparaît valable qu'associé à certaines qualités intellectuelles, et connaissances techniques. « La tête et les jambes ». Ce titre, inspiré par les coureurs cyclistes à feu Henri Desgranges, reprend toute sa signification appliqué aux concurrents des courses d'orientation. Les prudents, par une étude de la carte et un choix judicieux des cheminements, évitent à leurs jambes des détours et des efforts inutiles, tandis que les irréfléchis paient de leur sueur le temps qu'ils n'ont pas consacré à savoir exactement par où il faut aller.

Ainsi donc la course d'orientation est un sport, avec ses qualités propres, ses caractéristiques, se déroulant dans le plus beau des stades : la nature. Qui le pratique ? D'une part, des « mordus » de ce sport, le considérant comme un but en soi, s'astreignant à un entraînement physique et perfectionnant leurs connaissances de la carte et du terrain. D'autre part, toutes sortes de sportifs : des rameurs, des athlètes, des skieurs, des footballeurs ou basketteurs, l'utilisant pour se préparer avant leur saison, pour se maintenir en forme, ou simplement pour y trouver une diversion bienvenue dans leur programme.

Mais les uns, comme les autres, n'y trouveront entière satisfaction que si les courses se déroulent dans des conditions normales à toute compétition, donnant à chacun des chances égales, et excluant l'influence du facteur hasard. Pour cela, il faut des organisateurs à la hauteur, connaissant les différentes formes de courses, les problèmes essentiels de la pose des parcours, connaissant aussi (et surtout) les caractéristiques des tâches d'orientation, et ne les confondant pas avec les devoirs ressortissant d'autres domaines. L'essor des courses d'orientation, si réjouissant en Suisse allemande, n'est qu'à ce prix : de bons parcours. Et pour de bons parcours, une seule condition : de bons traceurs de pistes.

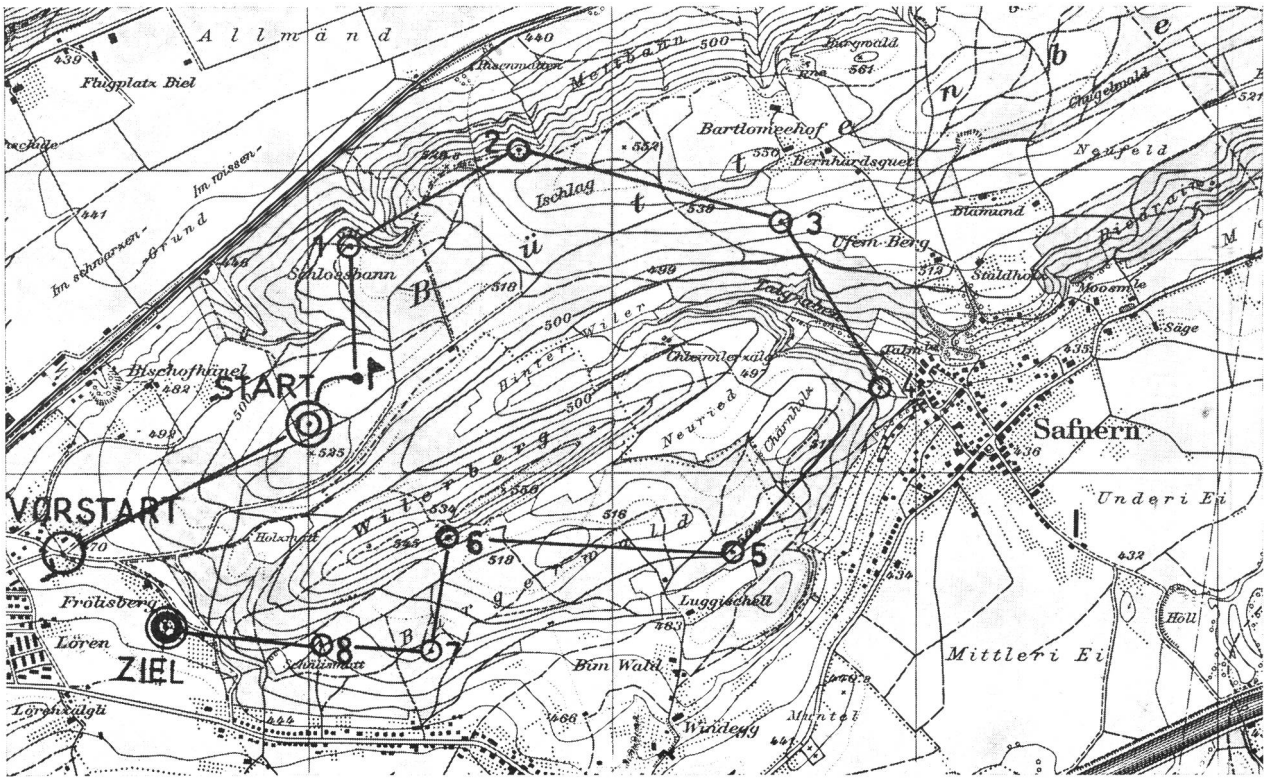
Cours de moniteurs EPGS pour la Course d'orientation

Pour les raisons indiquées précédemment, dans les 3 cours organisés jusqu'ici, on n'a traité qu'un seul aspect de la formation des responsables de courses d'orientation : la pose de parcours. On s'est préoccupé de former des traceurs de pistes pour groupements EPGS, laissant de côté, faute de temps, le problème de la préparation et de l'entraînement de jeunes coureurs d'orientation.

Quelques exposés donnent aux participants la notion des principes et des éléments de la pose de parcours. Puis, passant de la théorie à la pratique, chacun doit établir un parcours sur sa carte. Les 2 meilleurs projets choisis, on effectue les reconnaissances dans le terrain, les modifications nécessaires, puis le marquage définitif des postes, chaque groupe devant ensuite courir le parcours marqué par l'autre groupe. Chacun a donc la possibilité d'une part de procéder à la préparation détaillée d'une piste, et d'autre part de vivre les péripéties d'une course organisée par d'autres.

De plus, une théorie sur les différentes formes de courses d'orientation donne une idée de l'abondance et de la variété du choix à disposition du moniteur. Voici un aperçu des principales formes exposées :

Fig. 1



La forme classique
(Fig. 1)

L'avant départ.

Evite l'attroupement au départ.
Permet au concurrent de se préparer.

Le départ.

Si possible surélevé, pour assurer la fluidité du début de course.

Le Püst

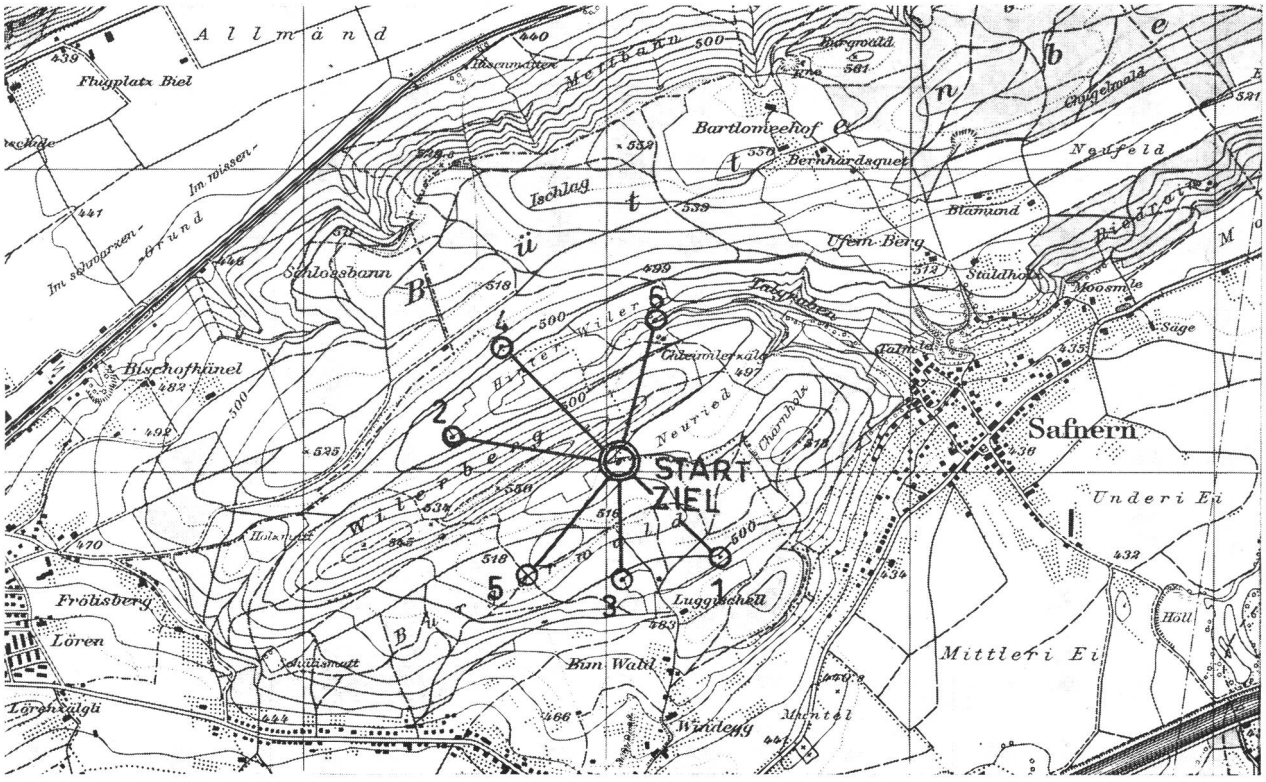
(Postenübernahmestelle = endroit de réception des postes). A la fin d'un trajet balisé depuis le départ, invisible depuis le départ, évite que le suivant voie où le précédent est allé. Donnée de la première tâche par carte affichée : le concurrent relève le ou les postes suivants sur sa propre carte (système finlandais).

En cours de route, 2 à 3 données de postes, par le même procédé.

Réseau de postes
(Fig. 2)

Le coureur reçoit en une seule donnée tous les postes. Il est libre de choisir l'ordre dans lequel il veut les toucher (cette forme convient spécialement pour les courses d'entraînement).

Fig. 2



Course aux points
(Fig. 3)

5—10 minutes (év. 15) avant le départ, les concurrents reçoivent la carte où sont marqués tous les postes avec leur « valeur » en points, et peuvent choisir leur cheminement.

Départ simultané de tous les coureurs. Temps de course imposé. Pénalisation (soustraction) de x points par 30 secondes de retard.
Exemple : course biennoise 1962.

Course sur lignes

Le trajet à suivre est marqué d'un trait continu sur la carte. Tous les postes trouvés (dans le terrain) sur le trajet indiqué sont à marquer sur la carte.

Classement : selon le nombre de postes trouvés et la précision avec laquelle ils sont reportés (pénalisation).

Chassé - croisé

Départ simultané de 2 concurrents, l'un dans un sens, l'autre en sens opposé. Lequel des 2 rentre le 1er ?

Course en étoile

Départ et arrivée au même endroit. Le concurrent ne reçoit d'indication que pour 1 poste. Il doit donc revenir chaque fois au départ pour recevoir une nouvelle tâche. On peut par exemple donner chaque tâche de façon différente.

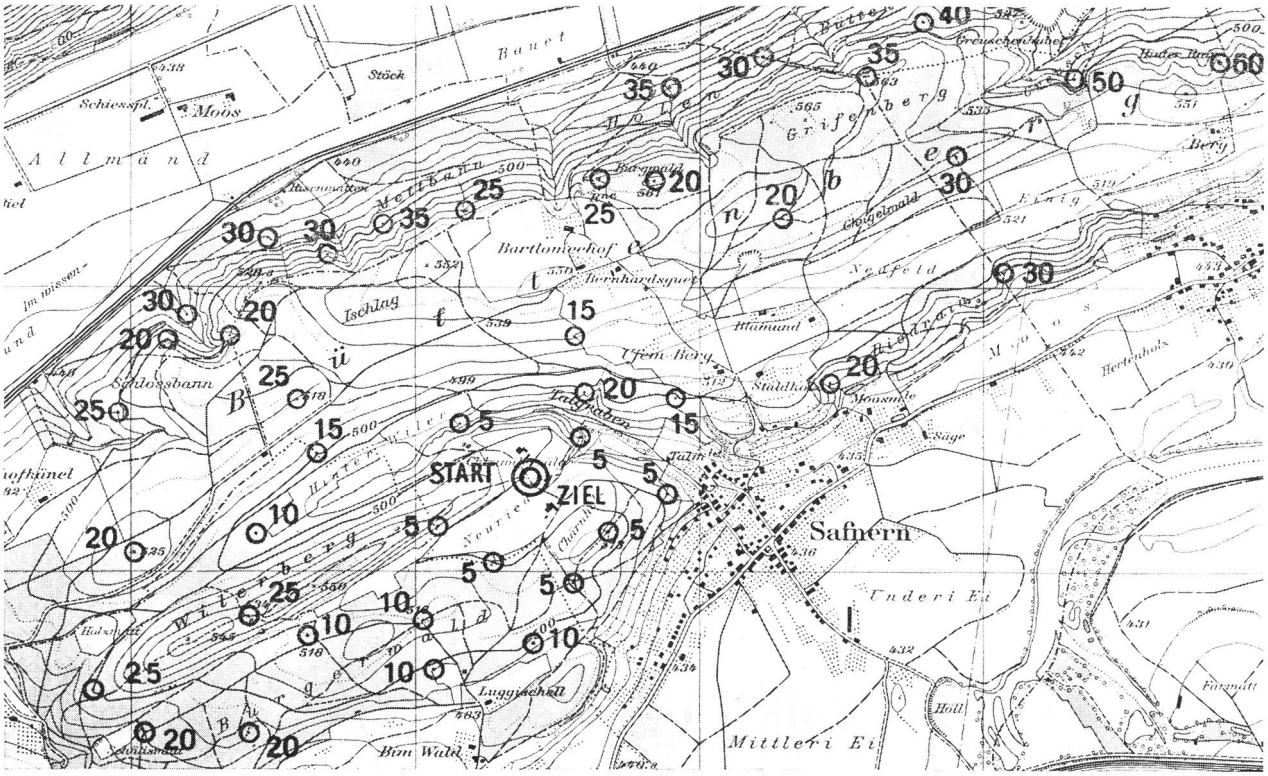



Fig. 3