

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

Band: 22 (1965)

Heft: 4

Artikel: Course d'orientation [suite]

Autor: Metzener, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996403>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

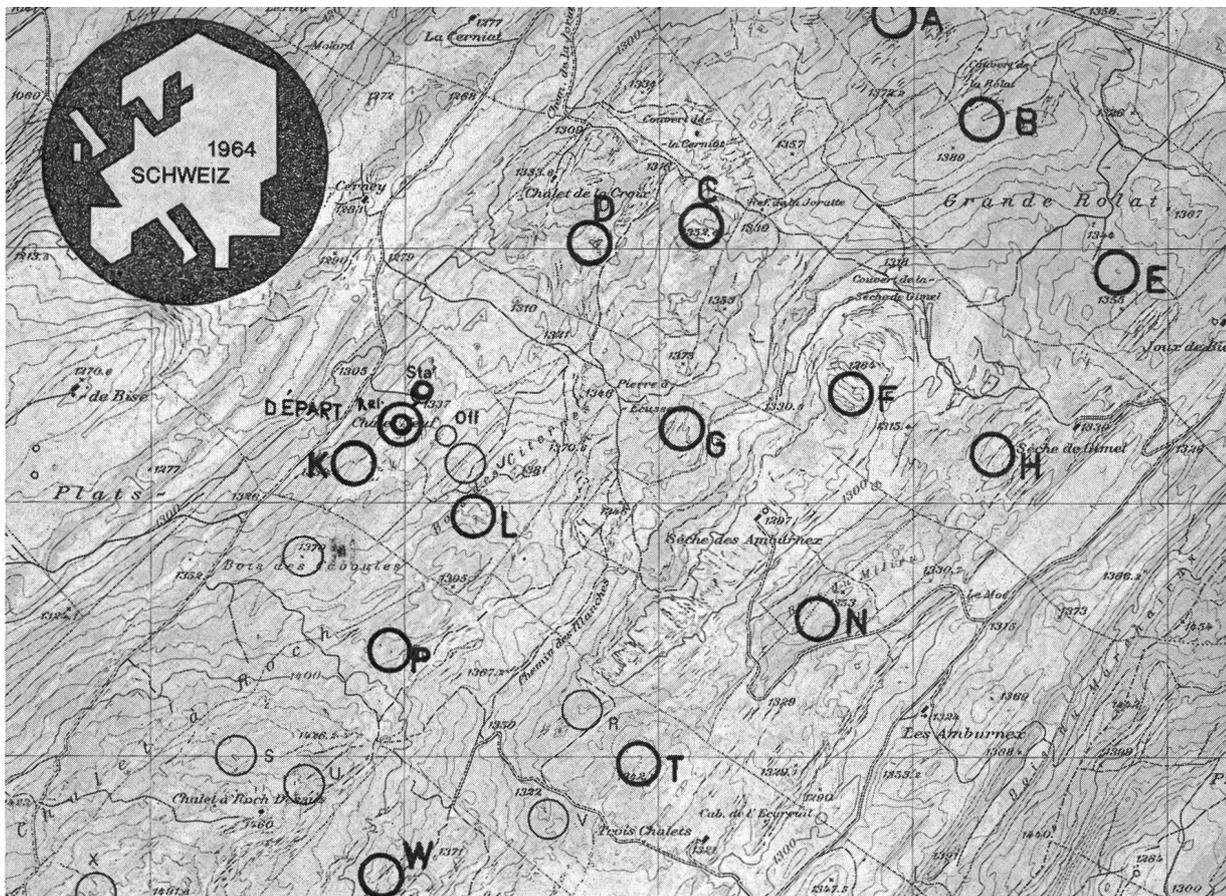
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

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

Service
topographique
fédéral 1964
1 : 25 000

Equidistance 10 m.
Déclinaison
3 W — 3,5 — 55 A 0/0



Course de relais hommes 27 septembre 1964

1er parcours : A - B - E - H - N - G - L - K
2e parcours : A - B - E - H - N - P - L - K

3e parcours : D - F - H - N - T - W - P - L - K
4e parcours : C - F - H - N - T - W - P - L - K

ler horizontalement. B descend légèrement, rejoint le chemin (au nord des 2 t de Mettbann), puis court sur le chemin, qui, dans le terrain continue effectivement jusqu'à la jonction sentier-limite de district. B a nettement gagné : il a pu courir en descente jusque sur le chemin, où, quoiqu'en montée, il pouvait toujours courir. A, lui, s'est trouvé dans un flanc de coteau incommode où il n'a jamais pu courir normalement. (cl. 1)

Course sans carte

Au püst est affichée une carte ne donnant que le P. 1. Au P. 1, seul le 2 est indiqué. A chaque poste on n'a la donnée que pour le seul poste suivant. Le coureur n'a pas de carte. Il doit déterminer un cheminement sûr, et le mémoriser. S'il ne trouve pas le poste suivant, il peut toujours revenir au précédent, étudier à nouveau le trajet, et recommencer. Ce que la tête n'aura pas bien su faire, les jambes s'en apercevront... Exemple : du püst, je vais en direction E sortir de la forêt ; direction SE je descends le long de la lisière jusqu'à l'angle, au P. 1032 ; de là, je vais à la boussole, azimuth... de façon à arriver à gauche (E) du P. 1, sur la limite du district, que je longe pour trouver le poste à un léger coude.

Et ainsi pour chaque trajet partiel, il faudra trouver les caractéristiques du terrain, des lignes de sûreté ou de réception.

C'est un des meilleurs exercices de lecture et de mémorisation de la carte.

Entraînement à la boussole

Voici un exercice pour des coureurs confirmés, mais qu'on peut fort bien adapter à des débutants, en ré-

duisant les distances et en marquant les postes de façon très visible.

C'est en réalité une combinaison d'entraînement technique (boussole et carte) et d'entraînement physique, qui a le caractère bien marqué du travail par intervalles. (région cabane Rochefort, N. de St-Cergue)

L'exemple ci-dessous a été utilisé par les candidats à l'équipe suisse en vue des championnats d'Europe de l'an passé. (cliché 3)

Les trajets partiels à courir très vite, à la boussole, de l'ordre de 500—600 m, sont séparés par des petits trajets de récupération d'environ 200—300 m. Ainsi, du start au P. 1, en n'utilisant si possible que la boussole, il s'agit d'aller « à fond ». Du P. 1, tranquillement, on passe au 1a (carte et boussole, étude du parcours suivant). Du P. 1a, course rapide à la boussole jusqu'au P. 2. Nouvelle récupération en décalant au 2a. Nouvel effort. Et ainsi de suite.

Chaque coureur, muni d'un chronomètre-bracelet, contrôle le temps de chaque trajet partiel d'effort, et non celui des trajets de récupération.

Chers amis, la saison des courses d'orientation bat son plein. Entraînez-vous, acquérez la maîtrise de ces petits trucs qui gagnent du temps et donnent confiance en soi. Et pourquoi pas, essayez tout de suite, sur le cliché 2, continuez à déterminer et à décrire les cheminements d'un poste à l'autre. Du 1 au 2, pas très facile, n'est-ce pas ? 2 au 3, pas de problème. 3 au 4, attention aux petits et gros buissons. P. 5, cette langue de bois, on la trouvera bien. Et maintenant, c'est le sommet, au 6. Pour terminer une petite descente, on l'a bien méritée !

Fragments de cartes reproduits avec l'autorisation du Service topographique fédéral du 21 avril 1965.