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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 11

Artikel: Course d'orientation : entraînement en terrain connu

Autor: Moesch, Hugo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997431

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: 18.07.2025

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

Course d'orientation

Entraînement en terrain connu

Hugo Mœsch, Colombier

Qu'un coureur d'orientation s'entraîne seul ou au sein d'un groupe, il finira toujours par rencontrer la même difficulté: la région dans laquelle il s'entraîne finira par lui être archiconnue.
Comme il n'a à sa disposition qu'une forêt ou un secteur de forêt limités, il arrivera rapidement le moment où il connaîtra cette forêt comme sa poche.
Dès ce moment-là, l'entraînement en souffre, car le coureur n'a plus besoin de s'orienter. En effet, il ne courra plus dans une région à laquelle il doit s'adapter à chaque instant, mais dans un décor dont il connaît chaque recoin. Il n'aura donc plus besoin de faire la tâche essentielle du coureur d'orientation qui est de choisir son cheminement en comparant constamment la carte avec le terrain.
La conséquence première de cette situation sera une réduction de l'entraînement. L'athlète courra, sur des cheminements tellement bien mémorisés qu'ils pourraient aussi bien être balisés. L'orientation proprement dite fera donc défaut. Comment alors compléter l'entraînement.
Deux types de solutions peuvent être envisagés: d'une part, ne faire dans le terrain que des entraînements de course, de condition physique et compléter la formation technique par des exercices de choix de cheminement sur des cartes à disposition. De l'autre part, la solution consiste à s'entraîner avec des cartes transformées.
Dans le premier cas, on dissocie le travail purement intellectuel du travail purement physique. Or, résoudre un problème de cheminement à l'état reposé n'est absolument pas la même chose que de le faire en plein effort.
Le résultat d'une telle manière de faire sera un «décrochement» en fin de course, on «perdra le nord» soudainement, souvent à l'encontre de toute logique.
De fait, ce phénomène est assez fréquent en course, même chez des coureurs chevronnés, lorsque l'on arrive au maximum de ses possibilités physiques.
Cette méthode d'entraînement présente encore un autre inconvénient grave: en aucun moment de l'entraînement, on ne s'exerce à comparer la carte avec les éléments topographiques correspondants.
Or, dans une course avec quelque difficulté technique, il arrive toujours que l'on fasse une petite erreur de parcours. En ayant l'habitude de comparer constamment la carte avec le terrain, on s'en aperçoit très rapidement et un détour sera évité. Il est donc évident que cet aspect de l'entraînement technique élémentaire ne devrait pas être mis de côté.
Ces inconvénients peuvent précisément être évités en utilisant aux entraînements des cartes transformées.
Manifestement, elles peuvent être de types bien différents, chaque type se prêtant d'ailleurs plus ou moins bien à un groupe de force donnée.

Problème: rendre «inconnu» un terrain connu, à celui qui s'y entraîne.

En voici quelques exemples:

1. Cartes aux courbes de niveau:

Lorsqu'une telle carte de la région n'est pas disponible, on peut la faire soi-même en calquant soigneusement les courbes d'une carte complète en photocopiant ensuite le calque autant de fois qu'il sera nécessaire. Une telle carte permet, par exemple, les exercices suivants:

— pour un coureur seul: pose d'un parcours semblant intéressant d'après les courbes de niveau, puis faire ce parcours.
  Le résultat peut être très surprenant, d'autant plus si l'on a placé un poste en dehors de la forêt, ce qui ne se voit évidemment pas sur la carte. (fig. 1)

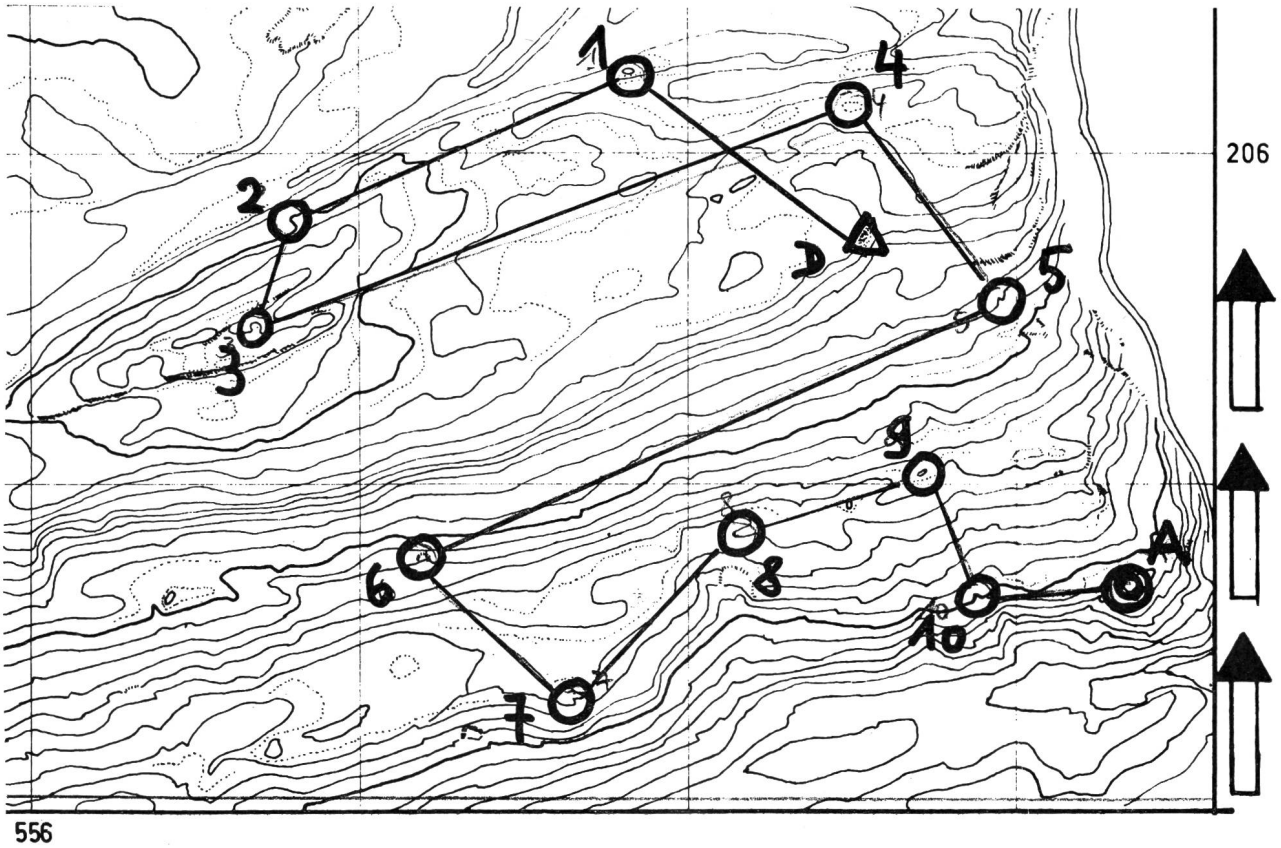


Figure 1

— pour plusieurs coureurs: Un coureur pose un parcours en prenant pour référence une carte complète. Cela permet de poser les postes de manière très précise, même si le dessin des courbes de niveau n'est pas bien expressif. Il est alors souvent nécessaire de donner une description du poste (par ex.: début de ruisseau). (fig. 2)

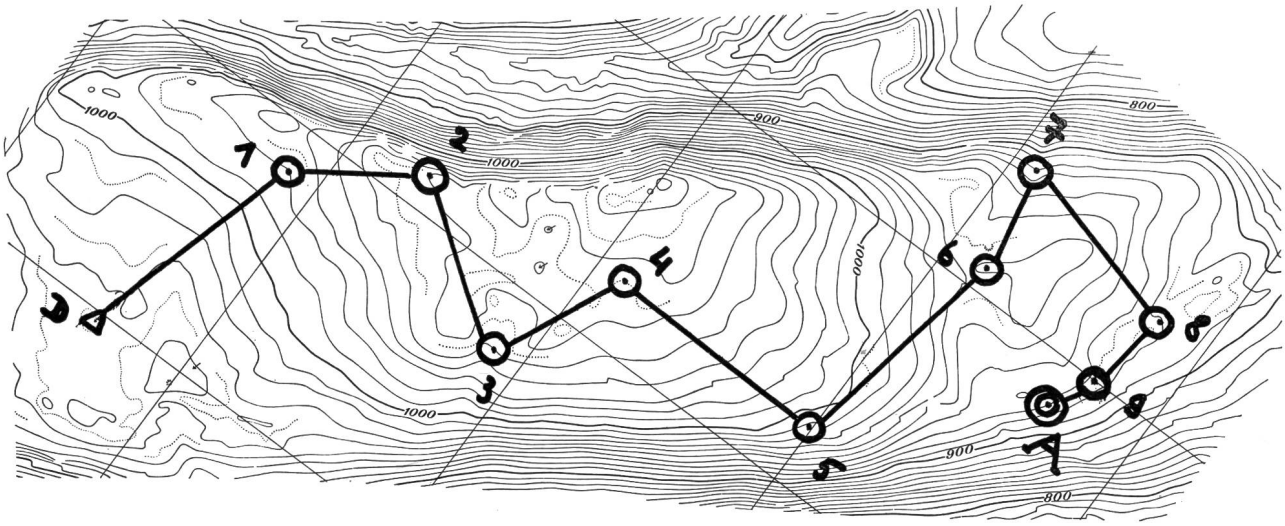


Fig. 2: P. 1: Croisement mur-chemin
P. 2: Angle de forêt
P. 3: Bifurcation
P. 4: Angle de forêt
P. 5: Clairière
P. 6: Arbre isolé
P. 7: Croisement sentier-chemin
P. 8: Langue de forêt
P. 9: Bosquet
A: Sur la route

— Une variante de cet exercice peut être utilisée pour exercer une fois la technique de recherche de postes.
Pour cela un ou plusieurs postes sont placés en un endroit très précis du terrain (borne par ex.). Sur la carte aux courbes, cette borne se trouve cependant en un endroit très vague des courbes. (fig. 3)

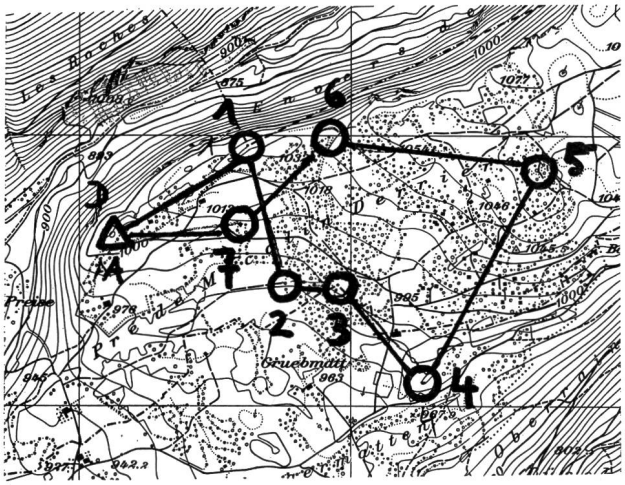


Figure 3a

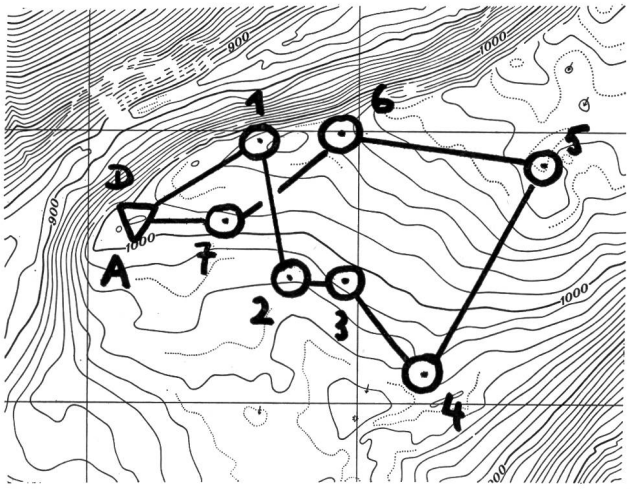


Figure 3b

Le coureur essayera alors d'atteindre ce poste à la boussole. Comme il pourra le manquer facilement, il essayera de le retrouver en cherchant systématiquement le poste (quadrillage, zig-zag, tactique guêpe).
Quelques restrictions doivent être apportées à cet exercice:

— ne pas le faire souvent (manque de précision)

— si la recherche dure trop longtemps (plus de 5 min.) passer directement au poste suivant.

2. Carte ne comportant que les forêts et les ruisseaux

Cet exercice se prête surtout aux débutants. Un entraînement pour «avancés» n'est possible qu'avec une forêt à bords déchiquetés ou vagues (Jura) ou une forêt comportant de nombreux ruisseaux. Lorsque les forêts et les ruisseaux sont en grand nombre, pour rendre l'exercice plus ardu, la difficulté consiste à rechercher une disposition de postes sans ligne d'arrêt. (fig. 4)

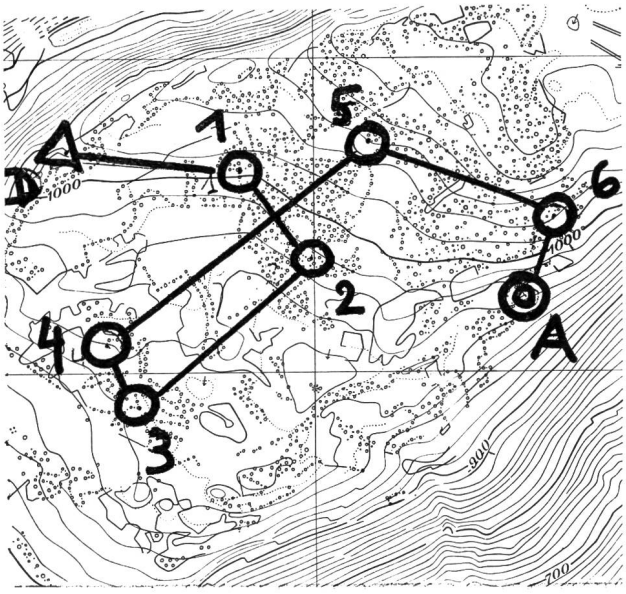


Figure 4

3. Carte aux chemins

De la carte topographique, on ne garde que les chemins et on les dessine tous de la même façon. Ainsi, on ne différencie pas les chemins en plusieurs catégories. Le fait que tous les chemins et sentiers doivent se retrouver sur la carte constitue une condition essentielle à la réussite de cet exercice. Au besoin, on complétera sur la carte d'exercice, le réseau de chemins indiqué par la carte nationale.
Au moyen d'une telle carte, où les routes ont une représentation identique aux sentiers on peut organiser des entraînements à tous les degrés.
Cet exercice développe considérablement l'estimation des distances parcourues et l'orientation continuelle de la direction de course. (fig. 5)

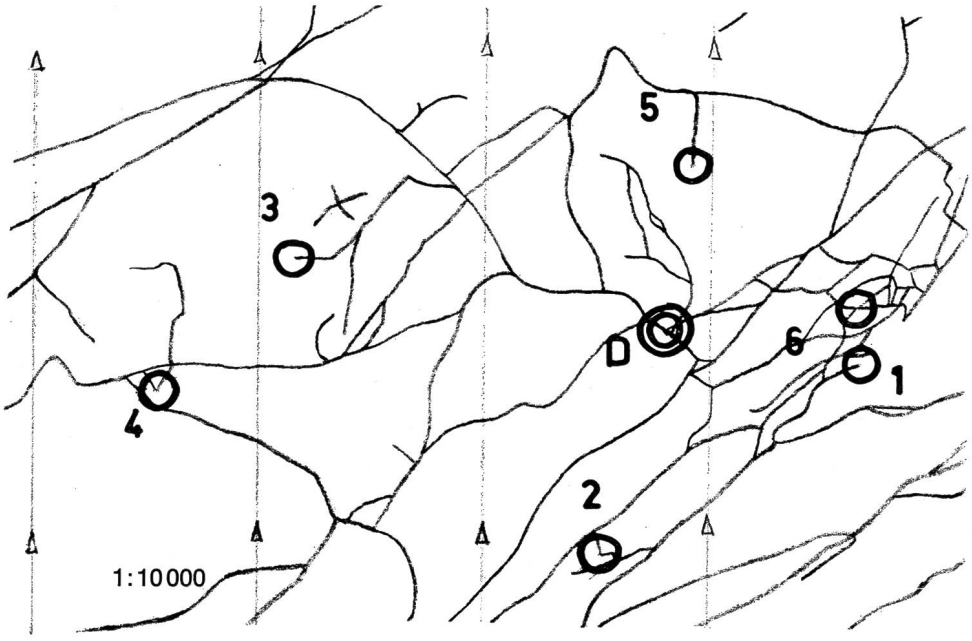
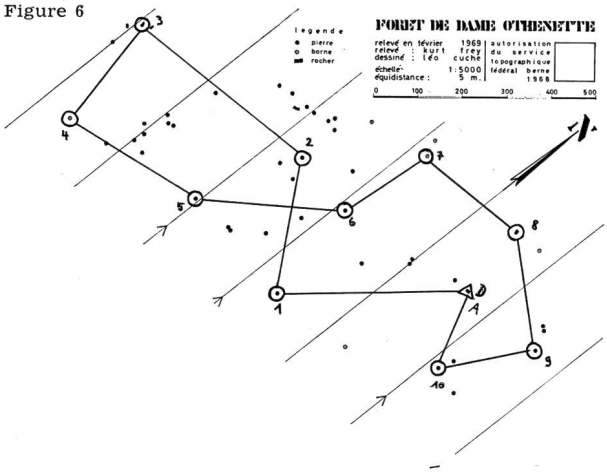


Figure 5

4. Carte aux pierres et bornes

Cette exercice, extrêmement difficile, n'est accessible qu'aux compétiteurs formés. On ne garde, sur la carte, que les pierres (blocs erratiques, falaises, trous rocheux, fours à chaux) et les bornes.
Pour dessiner la carte avec une précision suffisante (+ 5 m), il faut utiliser l'échelle de 1:5000. (fig. 6)

Figure 6



Dans cet exercice, l'accent est à nouveau mis sur l'estimation des distances et le travail à la boussole.

5. Carte blanche

Contrairement aux apparences, cet exercice est bien plus facile que le précédent. On utilise une feuille blanche sur laquelle on dessine avec précision un parcours (en étoile, en circuit ou en ligne), en indiquant la direction du Nord et l'échelle. Le dessin du parcours se calque simplement sur une carte complète.
Ensuite, on donne toujours pour chaque poste une description précise. En effet, le coureur doit savoir ce qu'il doit chercher, sinon on ne pourra plus parler de course d'orientation mais plutôt de «cache-cache». (fig. 7)

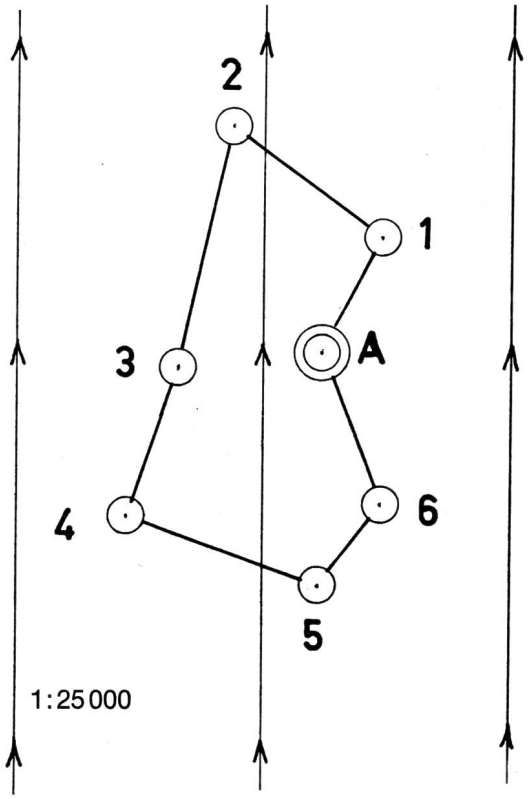


Fig. 7: P. 1: Angle de forêt
P. 2: Maison
P. 3: Trou
P. 4: Croisement de sentiers
P. 5: Clairière
P. 6: Bifurcation de routes
A: A la lisière

Pour les coureurs moins sûrs, on donnera encore une grande ligne d'arrêt derrière chaque poste. Ainsi, il n'ira pas se perdre à des kilomètres du poste. (fig. 8)

Fig. 8: P. 1: Sommet de la bosse
Ligne d'arrêt: lisière

P. 2: Coude de ruisseau

P. 3: Combe
Ligne d'arrêt: ruisseau

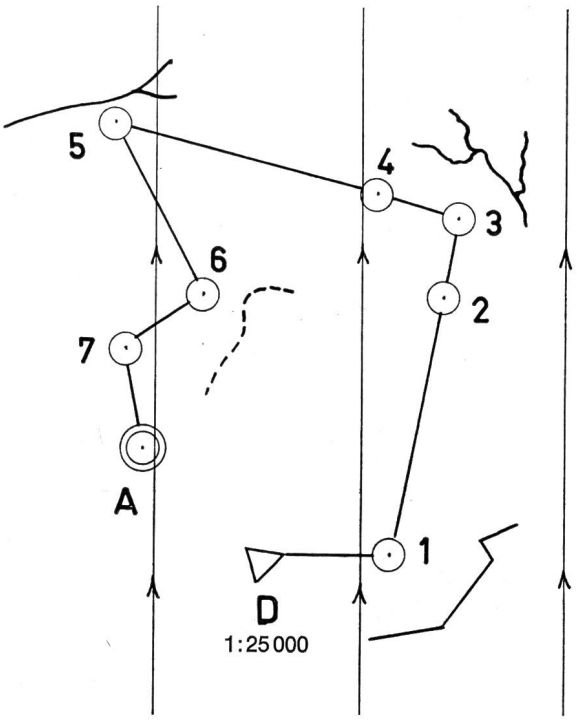
P. 4: Coude de sentier

P. 5: Sommet de la bosse
Ligne d'arrêt: route

P. 6: Bloc erratique
Ligne d'arrêt: chemin carrossable

P. 7: Crête

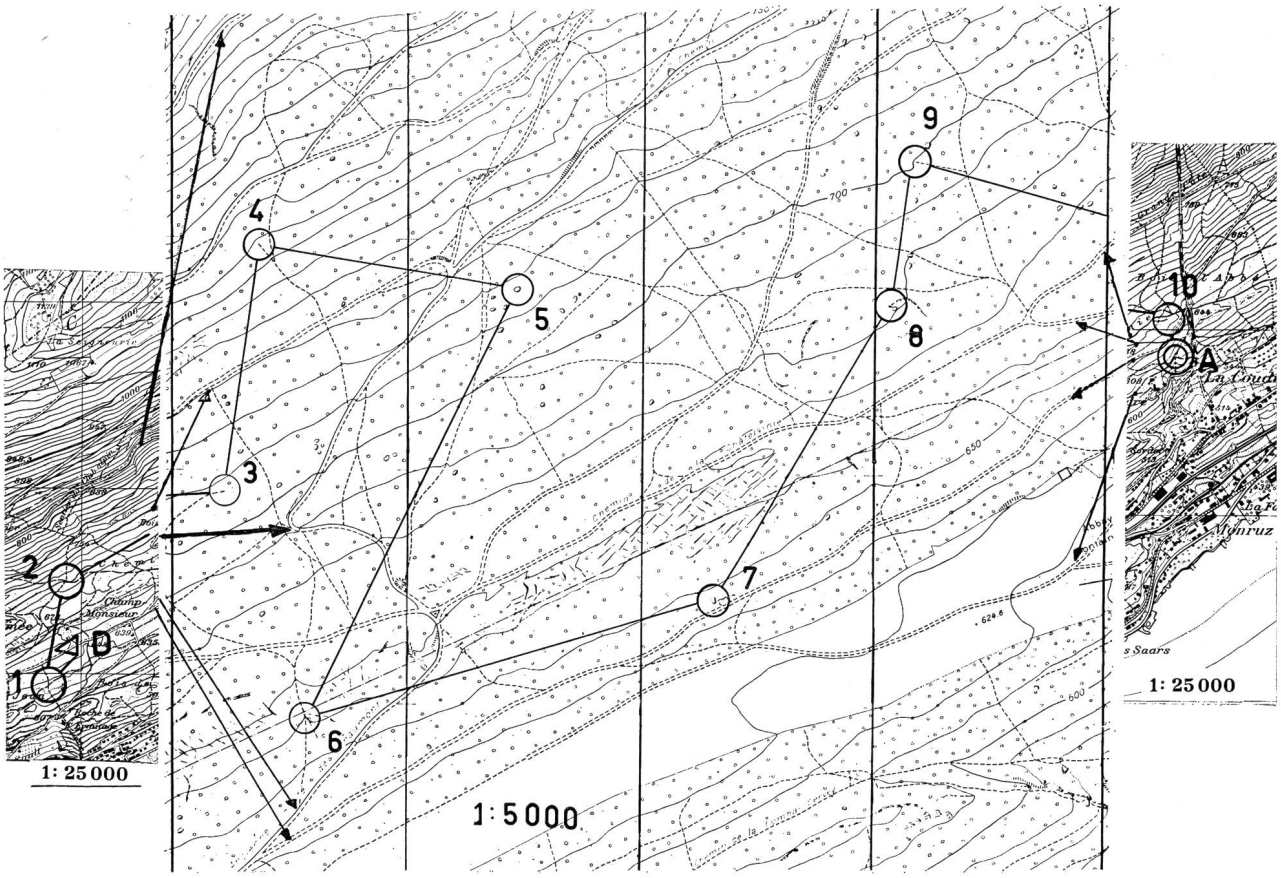
A: Passage sous-voie



6. Cartes combinées

Les exercices précédents peuvent être condensés en un seul, en utilisant une carte composée de fragments de cartes différents. On obtient ainsi une carte composée par ex. d'un morceau de carte complète, d'une partie aux courbes de niveau, d'une partie ne comprenant que les chemins et de nouveau d'une partie de carte complète.
On peut aussi varier seulement les échelles des morceaux de cartes utilisées. On obtient ainsi une carte à échelle variable. (fig. 9)

Figure 9



Dans ce domaine, toutes les combinaisons sont possibles. Elles ne sont cependant à appliquer qu'avec circonspection, en tenant compte à la fois du terrain d'entraînement et de l'effet d'entraînement désiré.

En particulier, il faut éviter de mettre les postes dans la partie blanche en utilisant une carte incomplète comportant des parties blanches. Il s'agit alors d'une carte «à trous». Le coureur ne sait alors pas à quel élément topographique correspond le poste et cherchera celui-ci sans but ni méthode. A la place d'une carte sur laquelle la région du poste est laissée en blanc, il est bien plus préférable d'utiliser une carte dont les environs du poste ont été conservés et le reste laissé en blanc. Il s'agit alors d'une carte aux fenêtres,

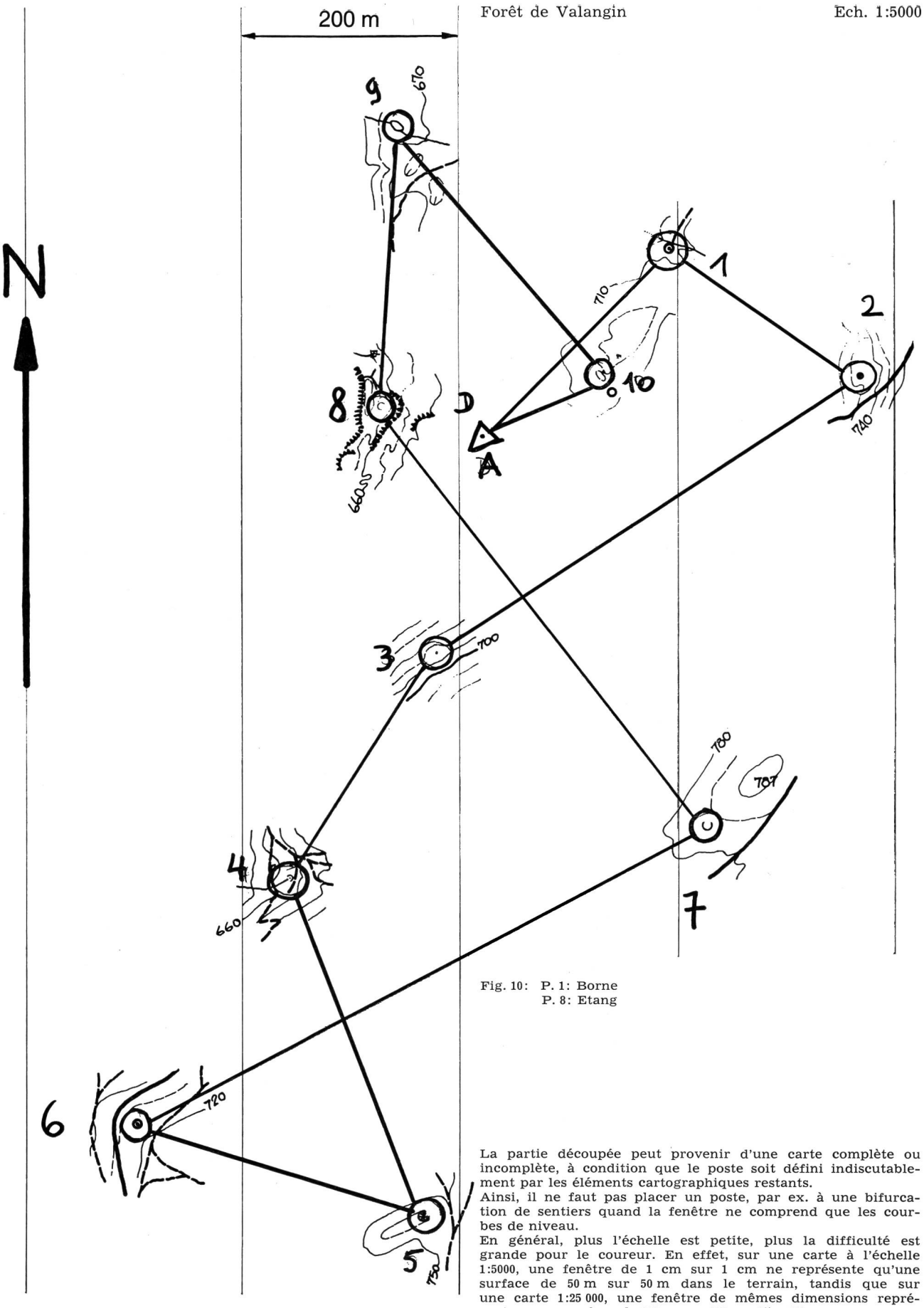


Fig. 10: P. 1: Borne
P. 8: Etang

7. Carte aux fenêtres

Il s'agit donc en grande partie d'une carte blanche, sur laquelle on a laissé une découpure de carte indiquant le poste et ses environs immédiats.

La partie découpée peut provenir d'une carte complète ou incomplète, à condition que le poste soit défini indiscutablement par les éléments cartographiques restants.
Ainsi, il ne faut pas placer un poste, par ex. à une bifurcation de sentiers quand la fenêtre ne comprend que les courbes de niveau.
En général, plus l'échelle est petite, plus la difficulté est grande pour le coureur. En effet, sur une carte à l'échelle 1:5000, une fenêtre de 1 cm sur 1 cm ne représente qu'une surface de 50 m sur 50 m dans le terrain, tandis que sur une carte 1:25 000, une fenêtre de mêmes dimensions représentera une surface de 250 m sur 250 m. (fig. 10)

Une telle carte peut se faire facilement en collant un masque sur une carte. On s'épargne ainsi le fastidieux travail qui consiste à découper les fenêtres et à les coller exactement sur une carte blanche.