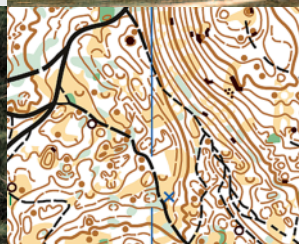


La course d'orientation

Le sport à valeur ajoutée

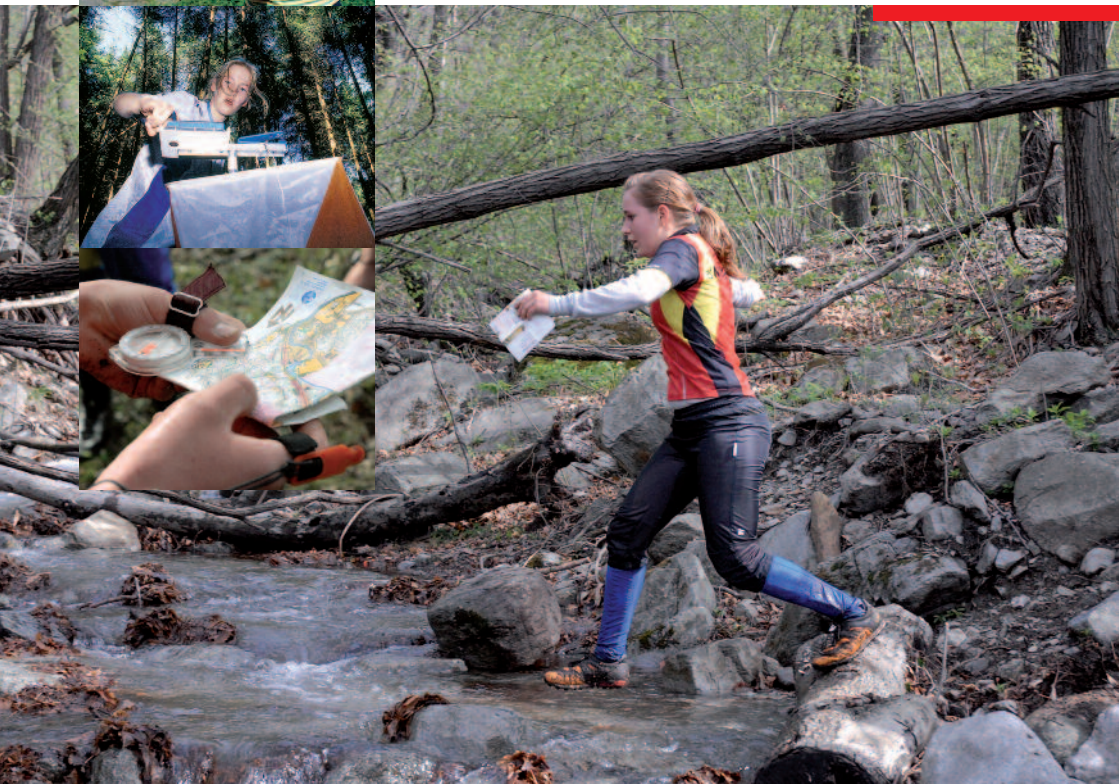


La course d'orientation

La course d'orientation (abrégée CO) joint la course à pied au sens de l'orientation: carte et boussole à la main, on court de poste en poste. Pour le coureur d'orientation, l'effort est donc tout autant physique qu'intellectuel.

Les postes sont dessinés sur la carte de course d'orientation et doivent être parcourus dans un ordre défini. C'est néanmoins le coureur qui décide lui-même du cheminement qu'il empruntera pour les rejoindre. La difficulté réside dans l'identification du cheminement le plus rapide (cela vaut-il la peine de faire un détour sur la route forestière, ou est-ce plus rapide de traverser directement le ravin?) et de reconnaître ensuite ce cheminement dans le terrain (suis-je actuellement au ruisseau se situant à gauche ou à droite du poste?).

Seule la boussole est autorisée comme aide supplémentaire à la carte. Une fois l'endroit précis du poste rejoint (une balise blanc-rouge sur un piquet), on le confirme sur sa puce électronique personnelle. Le vainqueur est celui qui a parcouru tous les postes le plus rapidement.





La carte de course d'orientation

On peut pratiquer la CO dans n'importe quel terrain, pourvu qu'il soit cartographié: il peut s'agir tant de forêts, de préaux, de villes, de villages, que de pâturages au-delà de la limite de végétation.

La carte est au coureur d'orientation ce que la barre fixe est au gymnaste ou la raquette au joueur de tennis. Les cartes utilisées aujourd'hui pour la CO sont des cartes spéciales en cinq couleurs (noir, brun, vert, bleu, jaune), qui donnent une image très précise du terrain dans un format de 1:10 000 à 1:15 000. Les cartes de zones urbaines (CO en ville) sont éditées dans un format allant de 1:3 000 à 1:5 000. En plus du réseau de chemins et des courbes de niveau, elles contiennent également des données très détaillées sur la végétation et les différents objets, comme les pierres, les ravins ou les trous. Les cartes résultent d'une analyse de terrain de longue haleine.

Des programmes informatiques sont aujourd'hui disponibles pour la confection des versions imprimées, un domaine dans lequel la Suisse a toujours été et continue d'être une référence en la matière. Des milliers de cartes existent en Suisse. Depuis quelques années, on cartographie toujours plus de quartiers et de préaux. Les cartes de CO peuvent être retirées auprès des clubs de CO locaux.



La CO comme sport de compétition

A l'exception de la période de mi-novembre à Nouvel An, une, voire plusieurs compétitions de course d'orientation sont organisées chaque week-end . La diversité des paysages rend la CO particulièrement attractive dans notre pays. Du Jura au Moyen-Pays, des Préalpes et des Alpes au Tessin se dessine une multitude de terrains tous plus différents les uns que les autres: pentus ou plats, recouverts de forêt de feuillus ou de forêt de montagne, terrains rocailloux ou terrains détremés ...

La forme la plus courante de compétition est la CO individuelle. Des compétitions par équipe ou en relais sont également organisées mais plus rarement. La CO individuelle se décline en trois disciplines, qui se différencient avant tout par leur distance respective.

Les meilleurs ont besoin d'environ 15 minutes pour le «sprint». On compte généralement avec des temps allant de 30 à 40 minutes pour la «moyenne distance». Pour la «longue distance», les coureurs élites peuvent être en course pendant 60 à 90 minutes.

Le nombre de kilomètres ainsi que le dénivelé varient beaucoup d'un terrain à l'autre.



En compétition, chacun trouve la catégorie qui lui convient. Mis à part les catégories élites, il existe une multitude de catégories pour les enfants, les jeunes, les juniors, les seniors et les débutants, séparées pour les femmes et les hommes. Les catégories se différencient les unes des autres par le nombre de postes, la distance à parcourir et la difficulté de l'emplacement des postes. La CO est vraiment un sport de famille et destiné à être pratiqué durant toute sa vie. Un garçon de 12 ans, sa mère de 40 ans et un senior de 80 ans peuvent ainsi côtoyer au départ la multiple championne du monde Simone Niggli-Luder.



La CO et l'environnement

La CO se déroule au grand air: dans des forêts, des pâturages, des parcs ou encore des zones habitées. Les coureuses et coureurs d'orientation se considèrent comme hôtes de la nature et il leur tient dès lors particulièrement à coeur de respecter les richesses et la beauté de leur «stade».

La Fédération suisse de course d'orientation Swiss Orienteering connaît depuis plusieurs années des mesures législatives ainsi que des recommandations pour l'élaboration de cartes de CO, la planification et l'organisation de compétitions ainsi que le traçage des parcours. Organiser une CO respectueuse de l'environnement signifie éviter les habitats sensibles, éloigner les parcours de toute zone de protection de la faune, choisir les emplacements des postes avec soin et prêter attention aux espèces végétales et animales protégées. Les coureurs d'orientation sont par ailleurs particulièrement adeptes des transports publics pour atteindre les lieux de compétition.

La CO ne nécessite pas de licence

C'est en pleine nature que se déroule la course d'orientation. Les coureuses et coureurs d'orientation n'ont besoin ni de stades ni de salles de sport. Pas besoin de licence pour partir à la chasse aux postes! L'adhésion à un club de course d'orientation n'est même pas nécessaire.

Pour une majorité de courses régionales, une simple inscription sur place suffit. En général les compétitions proposent en plus des catégories habituelles des parcours simples et courts pour les débutants, ainsi que des formes ludiques de CO pour les plus petits. Les finances d'inscription sont de l'ordre de 15 à 25 francs pour une course individuelle.

L'équipement minimal de CO se résume à une boussole et à des chaussures adaptées au terrain. Des pantalons longs faits dans un tissu spécial à maille aérée ainsi que des guêtres complètent l'équipement du coureur régulier.



La CO comme sport d'élite

Le berceau de la CO est la Scandinavie, où elle est depuis toujours une discipline sportive particulièrement populaire. Mais cette tradition est également bien ancrée en Suisse. Les meilleurs coureuses et coureurs d'orientation viennent ainsi de Suède, Norvège, Finlande ... et de Suisse. Si la Suisse a longtemps pointé au 4ème rang des nations de course d'orientation, nos athlètes peuvent désormais rivaliser avec leurs concurrents nordiques. La Suisse a même été la meilleure nation des Championnats du Monde 2003 en Suisse, 2005 au Japon et 2009 en Hongrie.

La Fédération internationale de CO (International Orienteering Federation, IOF) regroupe aujourd'hui 70 fédérations nationales de tous les continents, l'Europe restant majoritaire avec 37 fédérations.

L'IOF est responsable du déroulement des Championnats du Monde et d'Europe ainsi que des Championnats du Monde juniors et seniors. Les Mondiaux, qui furent organisés pour la première fois en Finlande en 1966, ont lieu toutes les années depuis 2003. Les Championnats d'Europe, après deux éditions en 1962 et 1964 ont retrouvé une place dans le programme des compétitions depuis 2000 à une cadence biennale. Les Championnats du Monde juniors existent quant à eux depuis 1990, les Mondiaux de Ski-orientation depuis 1975 et les Mondiaux de VTT-orientation depuis 2000.





La CO: une destination de vacances pour toute la famille

Les coureurs élités ne sont pas les seuls à se mesurer régulièrement à la concurrence internationale. Lorsqu'elle se déroule sur plusieurs jours de compétition, la course d'orientation se prête comme aucune autre discipline sportive à des vacances en famille. Plus de 15000 coureuses et coureurs de tous âges prennent ainsi part chaque année en Suède aux 5 jours de compétitions les «O-Ringen». L'équivalent suisse, la Swiss-O-Week, attire à chaque édition plus de 3000 concurrents dont près de la moitié en provenance de l'étranger.

Plus de 100 médailles

Avec plus de 100 médailles obtenues lors de compétitions internationales (état janvier 2010), la Suisse fait partie des meilleurs nations de course d'orientation. Pas moins de 60 fois un Suisse ou une Suissesse est monté sur le podium des Championnats du Monde, dont 24 fois sur la plus haute marche.

21 médailles ont été glanées aux 7 championnats d'Europe, tandis que la moisson lors des Championnats du Monde juniors s'élève à 36 places dans le «top-3», dont 12 victoires. 23 médailles d'or ont par ailleurs été obtenues aux Championnats du Monde ou d'Europe de VTT-O (état 1er janvier 2010).



Marc Lauenstein



Simone Niggli-Luder



Matthias Merz



Daniel Hubmann



Vroni König-Salmi

Les médailles suisses aux Championnats du Monde

- 1966:** 2. Käthi Perch-Nielsen (distance classique)
- 1970:** 2. Karl John (distance classique)
 - 3. Dieter Hulliger (distance classique)
- 1972:** 2. Relais hommes (Hulliger/Wolf/Marti/John)
- 1978:** 3. Relais femmes (Baumberger/Humbel/Fries)
- 1981:** 3. Relais femmes (Schmid-Baumberger/Meier-Dütsch/Bucher/Humbel)
- 1985:** 3. Relais femmes (Lüscher/Sonderegger-Bandixen/Zürcher/Humbel)
 - 3. Relais hommes (Müller/Howald/Flühmann/Gafner)
- 1987:** 2. Relais hommes (Stappung/Bolliger/Oettli/Flühmann)
 - 3. Urs Flühmann (distance classique)
- 1991:** 1. Relais hommes (Bührer/Berger/Flühmann/Aebersold)
- 1993:** 1. Relais hommes (Humbel/Aebersold/Flühmann/Bührer)
- 1995:** 1. Relais hommes (Berger/Hotz/Aebersold/Bührer)
 - 1. Marie-Luce Romanens (distance courte)
- 1997:** 3. Marie-Luce Romanens (distance courte)
 - 3. Relais femmes (Wolf/Romanens/König/Meister-Fesseler)
- 1999:** 3. Alain Berger (longue distance)
- 2001:** 1. Simone Luder (longue distance)
 - 1. Vroni König-Salmi (sprint)
 - 3. Simone Luder (sprint)
- 2003:** 1. Simone Luder ((longue distance/moyenne distance/sprint)
 - 1. Thomas Bührer (longue distance)
 - 1. Relais femmes (Wolf/König-Salmi/Luder)
 - 2. Marie-Luce Romanens (sprint),
 - 3. Brigitte Wolf (longue distance)
- 2004:** 1. Simone Niggli-Luder (sprint)
- 2005:** 1. Simone Niggli-Luder (longue distance, moyenne distance, sprint)
 - 1. relais femmes (Müller/König-Salmi/Niggli-Luder)
 - 2. Marc Lauenstein (longue distance)
 - 2. Daniel Hubmann (sprint)
 - 3. Vroni König-Salmi (longue distance)
 - 3. Relais hommes (Merz/Lauenstein/Hubmann)
- 2006:** 1. Simone Niggli-Luder (longue distance/moyenne distance)
 - 1. Relais femmes (Müller/König-Salmi/Niggli-Luder)
 - 2. Simone Niggli-Luder (sprint)
 - 2. Marc Lauenstein (longue distance)
 - 2. Daniel Hubmann (sprint)
 - 3. Relais femmes (Fritschy/König-Salmi/Niggli-Luder)
- 2007:** 1. Matthias Merz (longue distance)
 - 1. Simone Niggli-Luder (sprint/moyenne distance)
 - 2. Matthias Merz (sprint)
 - 3. Simone Niggli-Luder (longue distance)
- 2008:** 1. Daniel Hubmann (longue distance)
 - 2. Daniel Hubmann (sprint)
 - 2. Vroni König-Salmi (moyenne distance)
 - 3. Relais hommes (Rollier/Merz/Hubmann)
- 2009:** 1. Daniel Hubmann (longue distance)
 - 1. Simone Niggli (longue distance)
 - 1. Relais hommes (Rollier/Hubmann/Merz)
 - 2. Fabian Hertner (sprint)
 - 2. Daniel Hubmann (moyenne distance)
 - 3. Daniel Hubmann (sprint)
 - 3. Matthias Merz (moyenne distance)
 - 3. Simone Niggli (moyenne distance)
 - 3. Simone Niggli (sprint)



sCOOL – un projet de CO pour les écoles

La CO est aussi «cool» pour les enfants. Avec le projet sCOOL, la Fédération suisse de course d'orientation Swiss Orienteering introduit la course d'orientation dans les écoles: pas étonnant, tant la CO se prête à un enseignement interdisciplinaire. Des outils pédagogiques modernes et plus de 2000 cartes de préaux suisses sont à la disposition du corps enseignant. Si elles le souhaitent, les écoles peuvent également recevoir la visite du team «Tour de Suisse» de sCOOL.

La Fédération a inscrit un nouveau record mondial le 23 mai 2003: 207 979 écolières et écoliers ont pratiqué de la course d'orientation ce jour-là. Plus de 10 000 enfants participent chaque année à une étape du «Tour de Suisse», tandis qu'ils sont également chaque année 8000 à concourir aux coupes cantonales de CO sCOOL.

Ski-O et VTT-O

Le ski-O et le VTT-O sont deux variantes de la course d'orientation.

En ski-orientation, on atteint les postes en skis-de-fond par un réseau dense de pistes dessinées sur la carte. La difficulté ne réside dès lors pas dans la recherche du poste qui se trouve toujours sur la piste, mais dans le bon choix de cheminement et dans la rapidité de la lecture de la carte. Les skieurs d'orientation possèdent comme équipement spécial un support de carte amovible, qui permet ainsi d'orienter constamment la carte au Nord.

Différentes formes de compétition existent en ski-O. Les Championnats du Monde sont organisés tous les deux ans, tandis que les Championnats du Monde juniors et la Coupe du Monde et ses différentes étapes se tiennent toutes les années.

La CO à VTT se dispute en vélo-tout-terrain. Pour protéger l'environnement, seuls les chemins ont le droit d'être empruntés. Tout comme en ski-O, la principale difficulté réside avant tout dans le choix du cheminement le plus rapide.

La Suisse fait figure de nation leader dans cette forme la plus récente de CO, pour laquelle des Championnats du Monde sont organisés toutes les années. Des 14 médailles disputées lors des Championnats du Monde et des 9 médailles des Championnats d'Europe, ce ne sont pas moins de 12 distinctions qui sont revenues à Christine Schaffner, déjà double championne du monde.



Glossaire suisse de CO

Liste non-exhaustive de termes de CO. Parmi eux se trouvent des expressions utilisées également hors de Suisse, ainsi que des termes non-spécifiques à la course d'orientation. Pour faciliter la lisibilité, seule la forme masculine a été utilisée.

balisé *adj.* Se dit d'un tronçon muni de fanions, que le coureur d'orientation doit impérativement suivre. Est très souvent utilisé pour le tronçon allant du dernier poste à l'arrivée.

boussole *n.f.* La boussole à aiguille magnétique fait partie de l'équipement du coureur d'orientation. Elle peut être plate ou se fixer au pouce pour une lecture plus rapide. Le coureur contrôle sa direction à l'aide de la boussole lorsque les informations du terrain ne suffisent pas, par exemple dans un terrain plat sans objets facilement repérables ou en cas de visibilité réduite par la végétation, l'obscurité ou le brouillard.

champ de ronce *n.m.* Surface forestière recouverte de ronces. Se rencontre de plus en plus fréquemment dans le Moyen-Pays, probablement en raison de l'augmentation des concentrations de nitrate émises par l'agriculture.

chaussure à crampons *n.f.* Les coureurs d'orientation utilisent des chaussures à crampons en plastique, munis de pointes métalliques de 1 à 2 mm qui les empêchent de glisser sur les rochers mouillés, les troncs d'arbres ou la glace.

choix de cheminement *n.m.* Décision relative à la lecture de carte que le coureur d'orientation doit prendre lorsque plusieurs variantes s'offrent à lui pour relier deux postes. Le coureur doit alors considérer les différents obstacles (collines, ravins, parois rocheuses, végétation dense) et décider s'il doit les éviter et si oui, comment; notamment à quel point de plus grands détours se justifie du fait d'une meilleure **courabilité** et une lecture de carte facilitée (route, forêt peu dense, etc.). Les meilleurs coureurs résolvent ces choix de cheminement en l'espace de quelques secondes seulement.

CO de nuit *n.f.* Course d'orientation se déroulant la nuit, respectivement dès que la pénombre est suffisante pour nécessiter l'utilisation par chaque participant d'une lampe frontale. Les postes sont munis de bandes réfléchissantes.

couper à travers *v.i.* S'utilise lorsque le coureur d'orientation quitte les sentiers ou les chemins pour suivre une ligne plus directe. Voir **choix de cheminement**.

courabilité *n.f.* Terme relatif au type de progression dans le terrain. Une courabilité faible, due par exemple à de nombreux branchages au sol, à des ronces, ou à une végétation très dense, se traduit par une avancée difficile du coureur dans le terrain, ce qu'il doit prendre en compte dans ses **choix de cheminement**.

description de poste *n.f.* Mince bande de papier sur laquelle sont imprimées des informations supplémentaires concernant l'emplacement du poste et qui ne seraient pas identifiables sur la carte. Le coureur d'orientation la reçoit généralement au départ ou avant la course. Par extension, peut aussi désigner la pochette transparente, fixée au poignet, dans laquelle cette feuille est glissée.

dress *n.m.* Habit que porte le coureur d'orientation, fait généralement de matériau léger à maille aérée, souvent aux couleurs d'un club.

guêtre *n.f.* Chaussette renforcée, avec ou sans pied, qui sert à protéger l'avant-jambe de possibles lésions dues aux ronces, branchages ou pierres.

nordique *adj.* Se dit d'un terrain plutôt plat, dénué de chemins et riche en détails de courbes de niveaux, en marais et en rochers, typique de la Scandinavie. Peut être trouvé en Suisse dans les terrains préalpins.

OCAD *n.m.* Logiciel utilisé pour l'élaboration des cartes de CO. Trouve des applications également dans d'autres domaines que la course d'orientation.

orienteur *n.m.* Coureur d'orientation.

poinçonnage *n.m.* Electronique: le coureur est muni d'un S.I. Arrivé au poste, un boîtier électronique enregistre son passage sur sa puce. Après la course, la puce est lue de manière à vérifier que le parcours a été effectué correctement (totalité des postes et dans le bon ordre) et à en extraire les temps intermédiaires et le temps total pour les résultats. C'est le système Sportident qui est utilisé en Suisse, le système Emit possédant également des parts de marché au niveau mondial. Mécanique: le coureur poinçonne le code du poste sur sa carte de contrôle à l'aide d'une pince métallique.

poinçonner *v.i. ou v.t.* Insérer sa puce électronique dans le boîtier prévu à cet effet, placé sur le poste. Terme emprunté à l'ancien système de confirmation du passage au poste, qui était constitué d'une pince que le coureur utilisait pour poinçonner sa carte de contrôle. Les postes actuels sont encore munis de pinces de sécurité, que les coureurs peuvent utiliser dans le cas où le boîtier électronique serait défaillant.

point d'attaque *n.m.* Dernier objet ou forme du terrain évidente que le coureur d'orientation utilise comme référence pour trouver le poste situé à proximité.

poseur *n.m.* Personne responsable d'installer les postes de course d'orientation dans le terrain. La **pose** s'effectue après un premier **pré-balisage**.

poste *n.m.* Emplacement numéroté identifiable tant dans le terrain que sur la carte, et qui correspond à la fin d'un segment du parcours total. Dans le terrain, le poste est constitué d'une balise rouge et blanche sur pied, munie d'une entité électronique ou d'un poinçon. Sur la carte, le poste est symbolisé par un cercle rouge dont le centre correspond à l'emplacement précis du poste.

relever *vt l.* Reporter les postes sur sa carte (ne s'effectue plus qu'à de petites courses; la plupart des parcours sont aujourd'hui imprimés directement) II. Cartographier un terrain.

taper *v.i. ou v.t.* Effectuer un bandage de ruban adhésif («tape» en anglais) à la cheville visant à empêcher les entorses. Les foulures et entorses à la cheville font partie des blessures les plus courantes des coureurs d'orientations.

tique *n.f.* Petit acarien hématophage pouvant piquer l'homme occasionnellement (Ixodes ricinus), vivant dans les herbes, buissons et arbustes. Peut dans certaines régions infestées transmettre des maladies dangereuses pour l'homme (entre autres les borrélioses et la méningo-encéphalite à tiques).

traceur *n.m.* Personne responsable de planifier et dessiner les parcours. Le traçage doit répondre aux normes émises par Swiss Orienteering.

tramer *v.t. ou v.i.* Action de suivre un autre concurrent se dirigeant vers le même poste. Dans les courses individuelles, les départs se font de manière alternée, chaque coureur étant espacé de plusieurs minutes. Ces écarts peuvent être rattrapés durant la course et mener à des situations de **tram**.

trameur *n.m.* Personne qui trame.

vert *adj. ou n.m.* Se dit d'une végétation dense, difficile à traverser. Sur la carte, la densité de la végétation se traduit par un ton de vert plus ou moins foncé, le blanc correspondant à une forêt où la **courabilité** n'est pas ou très peu entravée.



sw!ss orienteering

Secrétariat

Krummackerweg 9

4600 Olten

info@swiss-orienteering.ch

téléphone 062 287 30 40

Swiss Orienteering est la Fédération nationale de course d'orientation, de VTT-O et de ski-O. Elle rassemble 11 associations régionales et 90 clubs. Des commissions spéciales pour le sport d'élite, la CO et l'environnement, les cartes, la formation, la compétition, la communication ainsi que le VTT-O et le ski-O conseillent et soutiennent le comité central.

Bien que la Suisse soit représentée au plus haut niveau dans le sport d'élite et jouisse également d'une excellente réputation mondiale quant à l'organisation de compétitions, la majeure partie des activités de la Fédération reste tributaire du bénévole. Depuis le printemps 2008, les tâches administratives sont désormais concentrées dans le nouveau secrétariat basé à Olten.

Avec plus de 4500 coureuses et coureurs entre 8 et 87 ans prenant part régulièrement à des compétitions dans l'une des 39 catégories, la course d'orientation fait figure de discipline sportive principale de Swiss Orienteering.

La CO sur internet

Swiss Orienteering

www.swiss-orienteering.ch

Projet de CO pour les écoles «sCOOL»

www.scool.ch

Magazine de la Fédération Swiss Orienteering Magazine

www.swiss-orienteering.ch

→ Magazine

Vente de matériel de CO

www.ol-shop.ch

Club de donateurs

www.goennerclub.ch

Fondation CO suisse

www.stiftungolschweiz.ch

Fédération internationale de CO

www.orienteering.org