

LES FONDAMENTAUX DE LA PERFORMANCE EN COURSE D'ORIENTATION

La course d'orientation est un sport qui se caractérise par le fait que la performance du coureur dépend à la fois de **son habileté à s'orienter à l'aide d'une carte et d'une boussole** et de sa **capacité à courir en tout terrain**.

Ces deux compétences techniques et physiques sont indissociables et montrent bien la dimension spécifique de l'entraînement en course d'orientation

1 - ASPECTS TECHNIQUES

L'orienteur est une véritable machine à fabriquer des itinéraires. Concevoir, visualiser et conduire un itinéraire est donc un élément important dans la performance de l'orienteur.

Donc réussir un itinéraire dépend beaucoup de la qualité de la planification préalable. C'est ce que Michel Gueorgiou (point technique du 23/11/2001) a appelé l' « Itinéraire Mental Tactique (I.M.T). Au delà du projet de cheminement imagé à partir de la relation carte terrain, les moyens techniques nécessaires à sa réalisation sont tout aussi importants ».

C'est ce que l'on peut appeler **RTT = Routine Technico-Tactique**

RTT = Modélisation (définition Larousse = Structure formalisée utilisée pour rendre compte d'un ensemble de phénomènes qui possèdent entre eux certaines relations) **de l'itinéraire** (routine) + **maîtrise des techniques de base** + **analyse tactique du terrain**.

Il est donc important pour l'entraîneur de connaître les fondamentaux techniques de l'activité et de définir les techniques bases nécessaires à la réalisation de l'itinéraire

1.1 - MODELISATION DE L'ITINERAIRE (= construction d'une routine) (attention pas vrai pour tous les types d'itinéraire notamment en sprint)

Routine (le petit Larousse) = Habitude prise de faire quelque chose toujours de la même manière.

On entend souvent parler de RIGUEUR en CO : la rigueur est primordiale en CO, ne pas laisser la moindre place au doute. Se construire une routine permet d'identifier clairement les actions à mettre en place pour gagner en précision, en exactitude, en d'autres termes limiter la prise de risque tout en gagnant du temps.

En faite « une routine » est un moyen de planifier différentes actions durant un itinéraire. Le plus important est que ces actions sont cycliques et sont valables pour tous les itinéraires. En d'autres termes une routine est une répétition d'actions que

l'on cherche à automatiser pour limiter au maximum la prise de risque et par la même, les erreurs.

La routine en CO : ce sont les actions à utiliser pour construire et réaliser son itinéraire. De plus ces actions sont à utiliser dans un ordre bien précis durant le déroulement de l'itinéraire.

Construction de l'itinéraire et sortie de poste = actions 1-2-3-4.

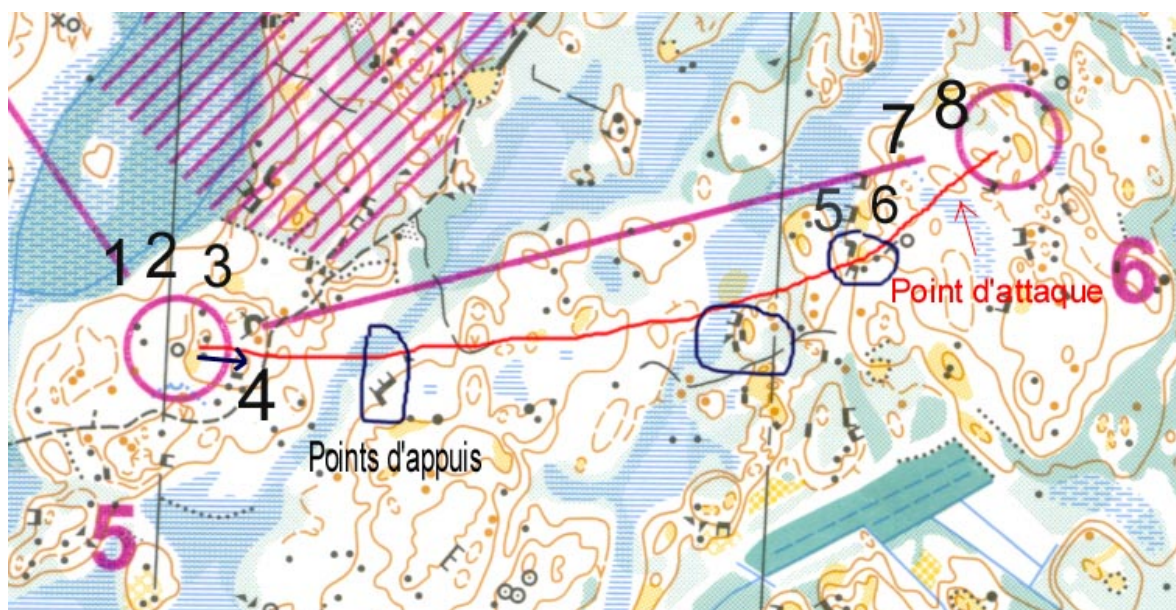
- 1 Commencer la construction de l'itinéraire quand on a le poste en vue. (pas trop tôt, se concentrer sur le poste que l'on cherche, pas encore sur celui d'après, au détriment de celui qu'on cherche. Toujours une chose à la fois, attention à l'anticipation à outrance).
- 2 Construction de l'itinéraire : je repère, en premier, mon point d'attaque pour la balise suivante, je construis mon itinéraire en fonction de ce point d'attaque.
- 3 Je regarde la forme de l'itinéraire mais aussi les points d'appuis et de passages (ils vont me permettre de maintenir une vitesse de course élevée le plus longtemps possible mais aussi de simplifier l'itinéraire et ne pas se perdre dans la lecture de détails au cours de l'itinéraire, c'est la modulation de l'allure de course, règle du feu tricolore...). Cette opération est donc à réaliser avant de poinçonner le poste si c'est possible ou prendre du temps après le poinçonnage (accepter de perdre du temps pour en gagner ensuite).
- 4 Sortie de poste : boussole, azimuth précis ou sommaire en sortie de poste pour m'assurer que je pars dans la (bonne) direction choisie précédemment. (limiter les erreurs d'angles voir les 90° ou 180°.)

Réalisation de l'itinéraire = actions 5-6.

- 5 Passer par les différents points d'appuis et/ou de passages.
- 6 Anticipation de l'environnement du poste : une fois le point d'attaque en vue anticiper par une visualisation (une photographie) et/ou mémorisation de l'environnement du poste = image mentale de la zone environnant le poste et des particularités du terrain sur le micro itinéraire point d'attaque → poste (attention pas trop tôt dans l'itinéraire sinon elle ne sera pas assez fine et on risque de l'oublier.) + lecture de la définition. Savoir précisément ce que je cherche comme élément. Avoir une image précise, nette d'où l'importance de l'expérience et de la bibliothèque d'éléments divers de terrain

Approche de poste = actions 7-8.

- 7 - je passe à mon point d'attaque
- 8 - J'arrive dans l'environnement du poste avec la tête radar (ne pas avoir les yeux collés à la carte) et je replace les différents éléments de l'environnement du poste mémorisé (visualisé) au fur et à mesure que je les perçois. Je m'oriente par rapport à eux pour me rendre au poste.



1.2 - Les fondamentaux techniques et techniques de base

Ce sont les techniques que l'on utilise plus sporadiquement. Nous devons savoir les maîtriser sur les « bouts des doigts » et surtout les utiliser opportunément lors de la réalisation de l'itinéraire. Les techniques de base sont aussi importantes que la routine, mais elles ne sont pas utilisées tout le temps. C'est pour ça que nous utilisons souvent l'image du tiroir (utiliser une technique), que nous devons tirer à un moment précis, puis le refermer une fois la technique utilisée.

Le plus dur dans l'utilisation des techniques de base, c'est :

- d'en posséder un panel ou un éventail important
- de repérer le moment précis l'utilisation de l'une d'entre elles et de bien la maîtriser (la bonne au bon moment qui va permettre de trouver le poste le plus rapidement possible tout en limitant le risque d'erreurs)
- de les **automatiser**.

Les techniques de base et les compétences à maîtriser et à utiliser à bon escient lors de la réalisation de l'itinéraire.

- **Méthode POP** : cette technique consiste à **P**lier la carte, la maintenir **O**rienter et assurer le suivi de son cheminement avec le **P**ouce pour coller en permanence à la carte et au terrain
- **Lecture sommaire** : compétence qui consiste à sélectionner les éléments pertinents, les points d'appui et de passage nécessaires à la réalisation de l'itinéraire
- **Lecture précise** : compétence qui consiste à percevoir et resituer tous les éléments présents sur l'itinéraire sur la carte.
- **Manipulation de la boussole** : plaque, pouce (orienter la carte, prise d'azimut, suivi d'une direction)
 - o **Visée sommaire** : compétence qui consiste à suivre une direction globale (cap)

- **Visée précise** : compétence qui consiste suivre une direction précise à l'aide de la boussole
- **Comptage de la double foulée** : Evaluation de la distance sur le terrain
- **Déviations volontaires** : compétence qui consiste à décaler volontairement sa direction de course sur une ligne pour être sûr de sa position d'arrivée sur cette ligne
- **Estimation des distances** : compétence qui consiste à estimer précisément la distance à parcourir sur la carte pour atteindre un objectif ou un point précis
- **Relocalisation** : Gestion de la zone « de flou » - être capable de resituer rapidement sur la carte.
- **Anticipation** : être capable d'anticiper une action technique ou la vision du terrain (relation carte terrain)
- **Règle du feu tricolore** : c'est une variation des allures de course ou capacité à adapter sa concentration mentale et sa vitesse de course sur l'itinéraire (approche du poste, sortie de poste, passage au point d'appui, etc...)
- **Courir à flanc** : compétence qui consiste à courir en restant à la même altitude
- **Transformer l'itinéraire en ligne** : compétence à percevoir ou à rechercher les lignes pertinentes du terrain afin de simplifier son itinéraire. Ces lignes peuvent être des chemins des clôtures des limites de végétation sur un niveau de coureurs débutants et devenir beaucoup complexes pour des coureurs confirmés (ligne de relief, etc)
- **Vision lointaine** : apprendre à lever le nez (forêt claire)

2 - ASPECTS PHYSIQUES

2.1 - Fondamentaux physiques

La spécificité de la course d'orientation est d'être une course en tout terrain. Le coureur est soumis en permanence à la réalité du terrain qui engendre un éventail de comportements moteurs : savoir monter, descendre, courir en dévers, sauter, passer dessus dessous, courir sur des sols durs, mous, instables, passer dans des zones plus ou moins denses..

Favoriser l'entraînement en nature est donc essentiel pour améliorer la performance

2.2 - Aspects biomécaniques

Le milieu naturel influence fortement la biomécanique du coureur (motricité particulière).

La présence d'engins, carte et boussole, même si à première vue ils paraissent insignifiants en terme de poids taille ou volume va perturber l'équilibre générale du coureur dans leur utilisation (fixation de la carte nécessaire à sa lecture, suivi d'une direction avec la boussole...)

Toute cette motricité multiple et diverse impose à l'entraîneur une prise en compte de celle ci par :

- Travail de renforcement musculaire : travail abdominal, dorsal, de gainage du haut du corps, du train porteur

- Un travail de la qualité des appuis (efficacité – proprioception - équilibration)
- Un travail de l'aisance en tout terrain (agilité - coordination)

2.3 - Aspects physiologiques

L'efficacité du mouvement dans notre discipline est liée, en partie, aux capacités énergétiques mobilisées

Il est donc nécessaire pour un entraîneur de bien identifier la principale source d'énergie utilisée dans l'activité pour déterminer le régime d'entraînement le plus efficace et d'appliquer ensuite le principe de surcharge pour l'améliorer.

Se reporter à la présentation des systèmes énergétiques Page 30 - Dossier entraînement