

Deux doigts de technique...

Il s'agit de découvrir des balises, placées à des endroits caractéristiques (rocher, butte, intersections...) et formant un parcours.

Pour cela, il faut vous orienter, c'est-à-dire :

- > au départ, vous situer sur un endroit connu (par exemple : un parking, un carrefour)
- > vous déplacer, tout en continuant d'établir en permanence une relation carte-terrain

Avant de partir

- 1 - Examinez votre carte. Le terrain et la forêt sont représentés à l'aide de symboles et de couleurs conventionnels. Leur signification sera donnée par votre initiateur ; elle est aisément assimilable.
- 2 - A l'aide de la boussole, orientez votre carte.
- 3 - Situez-vous sur la carte et examinez l'endroit où vous désirez vous rendre.
- 4 - Identifiez sur la carte les repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première balise.

Maintenant, élanchez-vous à vitesse réduite

Et n'oubliez pas...

- > la carte est la représentation du terrain. Lorsque vous tournez à droite (ou à gauche), elle doit suivre le mouvement inverse entre vos mains.
- > Il vaut mieux marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise.

*Seuls ceux qui ne vont pas en forêt ne s'y perdent jamais...
Alors, bonne course !*



Fédération Française de Course d'Orientation

15 passage des Mauxins - 75019 PARIS

Tel : 01 47 97 11 91 - Fax : 01 47 97 90 29

E-mail : ffcorientation@orange.fr - Site : www.ffcorientation.fr

La Course d'Orientation

CO à Ski

CO à Pied



CO à VTT

Raids

Un Sport de pleine nature

15 passage des Mauxins - 75019 PARIS

Tel : 01 47 97 11 91 - Fax : 01 47 97 90 29

E-mail : ffcorientation@orange.fr - Site : www.ffcorientation.fr

Une forêt, une carte, un parcours... et à vous de jouer !

Qu'est-ce que la Course d'Orientation ?

Ce sport se définit comme une course individuelle contre la montre, en terrain varié, sur un circuit matérialisé **par des balises** que le concurrent doit découvrir **par l'itinéraire de son choix**, en utilisant une carte et éventuellement une boussole.

La Course d'Orientation (C.O. pour les adeptes) se pratique partout en France grâce à 20 ligues régionales et plus de 220 clubs, tous affiliés à la **Fédération Française de Course d'Orientation**. Il en existe un près de chez vous, retrouvez-le sur le site fédéral. Ces clubs représentent les meilleurs lieux de découverte et de perfectionnement.



Un sport loisir ou compétition

Les orienteurs loisirs pratiquent la C.O. à leur rythme et lors d'activités proposées par les clubs à leurs adhérents. Les orienteurs sportifs s'affrontent à l'occasion de courses départementales et lors de grands rendez-vous régionaux et nationaux. A l'image des équipes de France de CO à pied et à VTT au niveau mondial, la Course d'Orientation progresse régulièrement dans notre pays.

La C.O. se pratique à pied, à ski, à VTT et par équipes sous forme de raid.

La Carte : on ne joue pas sans elle

Elle permet :

- > de vous situer sur le terrain, de définir sa pente
- > d'identifier tout élément caractéristique
- > d'évaluer la distance séparant deux points

La carte de C.O. est :

- > la plus complète possible : on y trouve le réseau des chemins, les clôtures, trous, fossés, bornes, rochers, falaises, etc... et la densité de végétation
- > la plus exacte possible, notamment dans la représentation du relief où les plus infimes détails sont mentionnés
- > simple ; l'échelle est d'une grande lisibilité (ex : 1/5000e : 1 cm sur la carte représente 50m sur le terrain)
- > pratique ; les couleurs jaune = découvert ; blanc = forêt ; vert = végétation



Les Espaces Sports d'Orientation



s'agit de parcours permanents, comportant un réseau de piquets -balises installés sur des points caractéristiques du terrain, permettant la découverte et la pratique de l'orientation hors compétition.

Ce réseau figure sur une carte "mère", disponible auprès d'organismes publics ou privés, qui en assurent la diffusion (clubs de C.O., comités départementaux, ligues, offices de tourisme, mairies, centres de vacances...)

Le parcours de C.O.

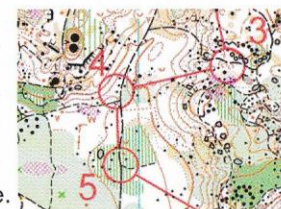
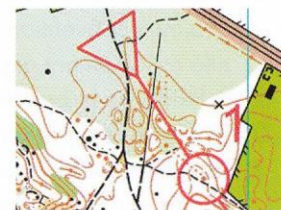
Les postes de contrôle, disposés en circuits, sont indiqués sur la carte par des cercles violets, le départ par un triangle, l'arrivée par deux cercles concentriques.

Sur le terrain, ils sont matérialisés par une balise orange et blanche portant un numéro de code, surmontée d'un système de contrôle manuel (pinces) ou électronique. Ces balises sont placées à des endroits caractéristiques du terrain, eux-mêmes représentés sur la carte par un symbole.

L'orienteur témoigne de son passage à chaque balise en poinçonnant un carton de contrôle ou par dispositif électronique. Ces circuits, de longueur et niveau technique variables suivant la catégorie des concurrent(e)s, doivent être parcourus dans l'ordre imposé, le plus rapidement possible.

Les circuits proposés par les animateurs des clubs sont adaptés aux possibilités physiques et techniques de chacun.

Ils sont mis en place généralement le dimanche matin, par l'un des 220 clubs de Course d'Orientation français.



Le choix d'itinéraire

En C.O., il y a presque toujours plusieurs chemins pour aller d'un poste de contrôle à un autre. En compétition, le choix de l'itinéraire s'avère donc primordial.

Le chemin le plus rapide n'est pas toujours la ligne droite. Vaut-il mieux contourner l'obstacle ou le franchir de front ?

Avec une pratique en terrain naturel, c'est cette alternative qui rend la Course d'Orientation

Plus de 220 clubs pour découvrir la C.O. et se perfectionner