

► Course d'orientation

La tête et les jambes

Poitiers course d'orientation, créée en 2003, multiplie les manifestations pour redorer le blason de ce véritable sport.

Le saviez-vous ? Les meilleurs coureurs d'orientation flirtent avec les 30 minutes sur 10 km. Car non, cette discipline en vogue dans l'Hexagone n'est pas une sorte de loisir amélioré. Les épreuves proposées en forêt ou sur des terrains accidentés nécessitent une endurance et un sens de l'orientation hors norme. Membre de l'association *Poitiers course d'orientation*, Isabelle Brousse confirme : «*La course d'orientation impose d'avoir à la fois des qualités physiques et mentales. C'est la tête et les jambes en résumé !*» Avec une cinquantaine de pratiquants en son sein, *Poitiers course d'orientation* séduit de plus en plus. Il faut dire que la structure se plie en quatre pour satisfaire les amoureux de la nature. Entre 6 et 8 manifestations se déroulent chaque année à Poitiers et alentours. L'année dernière, le club a même organisé une demi-finale de championnat de France avec 1000 concurrents au départ. Entre adultes ou en famille, sur des formats courts



Credit : Pierre Coulmier

Les entraînements ont généralement lieu le dimanche matin, à la fraîche.

(15-20 minutes) ou plus longs (1h30-2h), la course d'orientation est un sport transgénérationnel par excellence.

A découvrir sur www.poitiersco.org avant, peut-être, d'assister à un entraînement in situ.