

## La course d'orientation



La course d'orientation consiste à effectuer un parcours en déterminant son propre trajet entre des points de contrôle successifs, repérés sur une carte. Les concurrents reçoivent, au départ de la course, une carte reprenant les positions des différentes balises et un document sur lequel apposer la preuve du passage à chaque balise. Le but du jeu est d'effectuer le parcours en passant à chaque point de contrôle.

La pratique peut se faire soit en loisir, chacun à son rythme mais il existe aussi une pratique compétitive, allant jusqu'au haut niveau.

Pour les athlètes de haut niveau, l'orientation représente le challenge simultané de lire la carte, de choisir son cheminement et de se déplacer à la plus grande vitesse possible.

Sport d'endurance, l'orientation exige des qualités pointues pour lire une carte IGN très détaillée, choisir le meilleur cheminement entre les contrôles, trouver son chemin sur des terrains très complexes et se déplacer à grande vitesse. Pour réussir, le coureur doit combiner des capacités physiques et intellectuelles importantes.

En orientation, hommes et femmes jouissent d'un statut équivalent et d'opportunités similaires pour s'entraîner et concourir. La plupart des compétitions importantes se déroulent simultanément pour les hommes et pour les femmes, et sont toujours jumelées à des événements de masse permettant à des compétiteurs de tous niveaux (Elites et Débutants) de participer simultanément. C'est pratiquement le seul sport où peuvent se côtoyer les sportifs d'élite et les débutants.

Au sein de la fédération, plusieurs types de pratique sont possibles:

- la course d'orientation: le compétiteur ne dispose pas de chemin tracé et doit naviguer avec carte et boussole, tout en courant. La carte fournit des informations très détaillées sur le terrain, telles que les éléments de niveau, la nature du sol, les obstacles, etc.

Les concurrents effectuent leur parcours sur des terrains naturels, des forêts denses ou des collines dénudées.

Il existe plusieurs disciplines dans la course d'orientation : les compétitions individuelles ou en relais, les courses sur des distances très courtes (parcs dans les villes) et des marathons en montagne. L'orientation peut aussi se pratiquer de nuit, à la lumière de lampes frontales



- la randorientation : C'est la forme populaire de la course d'orientation. Elle présente des caractéristiques similaires, à l'exception de la notion de chronomètre. Epreuve loisir par excellence, elle offre au participant la découverte de la nature, selon un cheminement libre entre des postes de contrôle. Cette formule, par ailleurs applicable à tout âge et à tout niveau de condition physique, peut servir d'apprentissage avant la compétition d'orientation puisqu'elle impose déjà les aptitudes à déchiffrer une carte et à faire correspondre ses éléments au terrain traversé.
- le VTT-Orientation: combine l'attrait du vélo tout terrain avec l'orientation. Les spécificités essentielles sont le choix du cheminement et la mémorisation de la carte.
- Le Raid-Orientation: basée sur le principe d'une compétition classique, le raid d'orientation se pratique sur des distances plus longues, dans un espace naturel plus important et dans des conditions atmosphériques imprévisibles.
- La course ficelle: C'est la version de la course d'orientation pour enfants. Accessible aux tout jeunes, cette activité spécifique va, en toute sécurité, permettre aux plus petits de vivre la même aventure et de découvrir, avec la même joie, les points de contrôle.



**Plus d'infos:** [www.frso.be](http://www.frso.be)