

La COURSE D'ORIENTATION

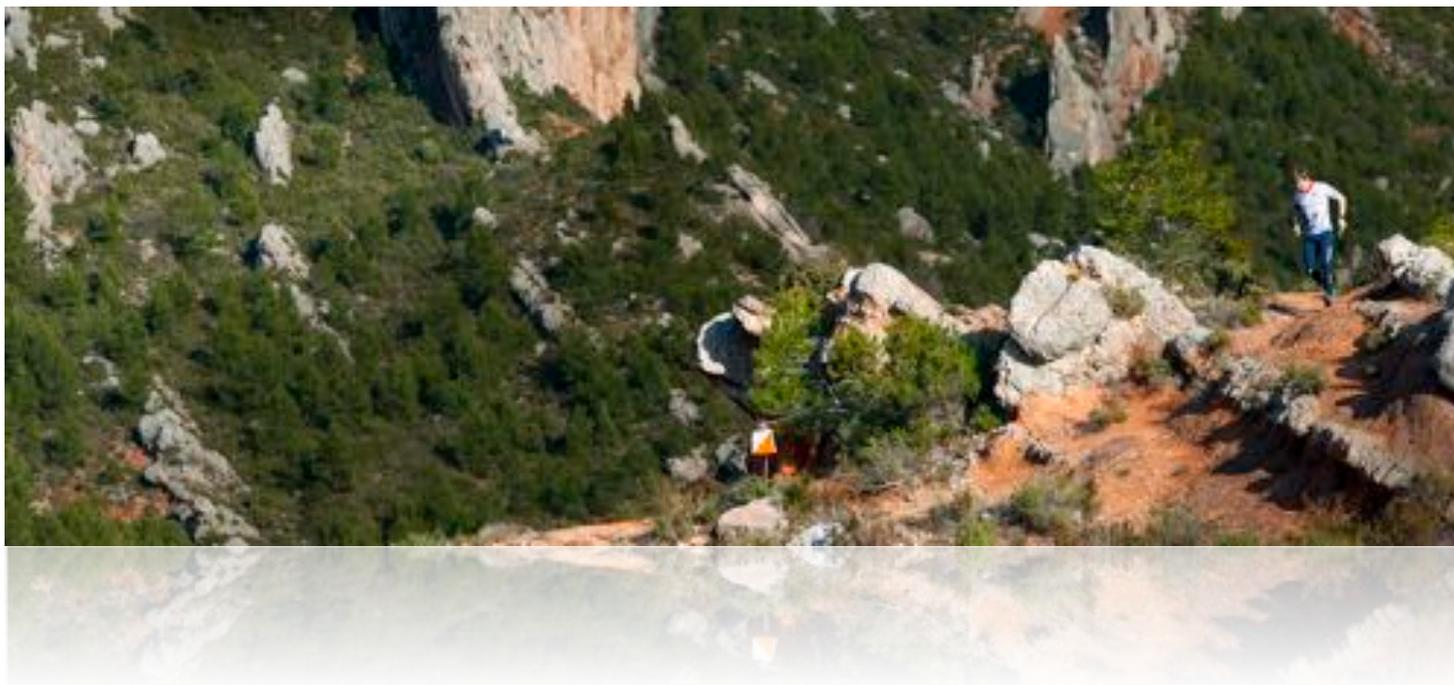
L'esprit Nature, le goût de l'aventure

La CO est le sport nature par excellence, un sport fascinant au parfum d'aventure.

A la recherche de balises, aidé par sa carte, l'orienteur pénètre au plus profond de la forêt, et franchit ou contourne les obstacles selon son tempérament.

A vous de choisir : suivre les chemins ou couper à travers bois ? Grimper sur la colline ou la contourner ?... Et pendant ce temps, en compétition, le chronomètre tourne.

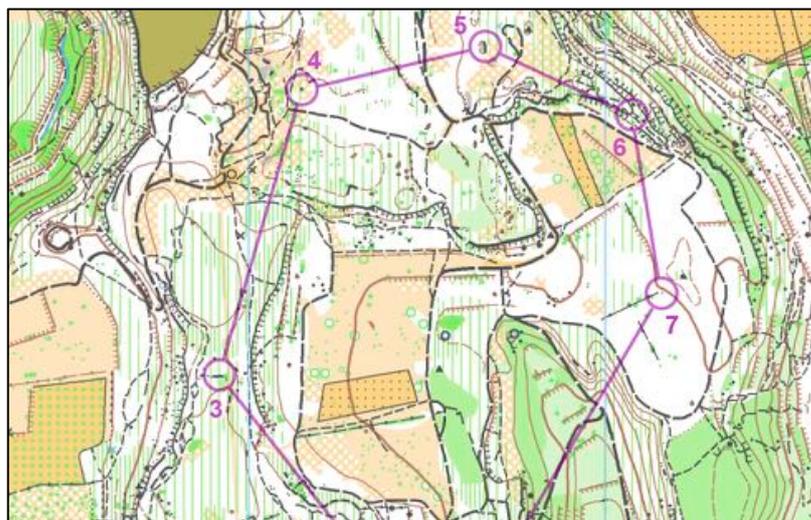
Choisir seul son chemin et se retrouver seul au milieu de paysages magnifiques vous donnent un sentiment de liberté incroyable !



> Qu'est-ce que la CO ?

Il s'agit de réaliser un circuit, le plus souvent en pleine nature, en passant par des points de passage obligatoires (matérialisés par des **balises**) que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé.

Entre chaque poste, libre à vous de choisir votre itinéraire à l'aide d'une **carte**.
(Une boussole peut s'avérer utile à partir d'un certain niveau de pratique.)



A chaque balise vous devez attester de votre passage (soit à l'aide d'une **puce électronique**, soit "à l'ancienne", en poinçonnant un **carton de contrôle**).



Version "moderne"

puce
boîtier



A l'ancienne...

> La carte est-elle spécifique ?

La carte de CO est spécifique à la discipline.

Elle est très précise.

Son **échelle** peut varier du 1/4000° au 1/20 000° en fonction du type d'épreuve. (A titre de comparaison, les cartes IGN de randonnée sont au 1/25 000°...)
L'échelle la plus courante est 1/10 000° (1cm sur la carte > 100 m sur le terrain)

Astuce

Un moyen facile de connaître la correspondance entre l'échelle et la distance sur le terrain :

Barrer les deux derniers zéros > 1/10 ~~00~~° > 1cm sur la carte vaut 100 m sur le terrain
> 1/20 ~~00~~° > 1cm sur la carte vaut 20 m sur le terrain

> 1/5000° > 1cm sur la carte vaut 50 m sur le terrain
> 1/10 000° > 1cm sur la carte vaut 100 m sur le terrain

Elle doit représenter le terrain le plus fidèlement possible.

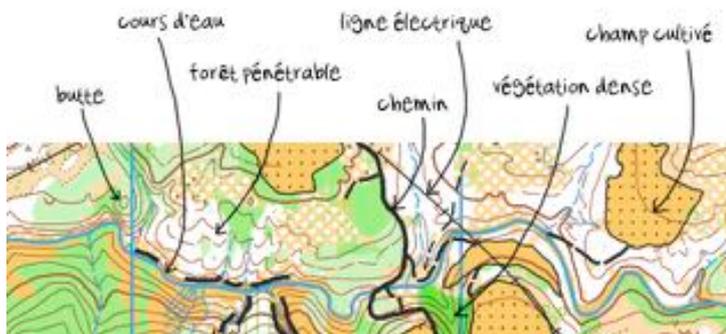
Elle comporte donc de nombreux détails et pour l'utiliser, il faut en connaître la **légende**. Les symboles sont normalisés par la *Fédération Internationale de Course d'Orientation*. Ils sont identiques d'une carte à l'autre.

La légende se divise en 5 parties :

- **Le relief** (courbes de niveau, falaises, rochers...)
- **La végétation** (densité de la végétation, pénétrabilité...)
- **L'eau** (cours d'eau, abreuvoir, étang, marécage...)
- **Les voies de circulation** (routes, chemin, sentiers...)
- **La course** (départ, arrivée, poste de contrôle...)

[lien] [Légende des principaux symboles](#)

[lien] [Légende plus complète](#)



> De quel équipement ai-je besoin ?

Le débutant

Il n'est pas nécessaire d'avoir un équipement particulier lorsqu'on débute :

- Une paire de chaussures de running, de préférence pour chemins et sentiers (semelle crantée)
- Une tenue adaptée à la course à pied.

Il est toutefois conseillé d'avoir les jambes couvertes pour éviter de s'égratigner. L'orienteur est en effet amené à évoluer hors sentier, parfois dans une végétation relativement haute.

L'orienteur régulier

Des vêtements spécifiques (que l'on trouve en boutiques spécialisées) peuvent s'avérer utiles lorsqu'on pratique la CO de manière régulière.



L'équipement classique de l'orienteur

> Peut-on pratiquer la CO en famille ou entre amis ?

La course d'orientation se pratique en général de manière individuelle en compétition. Mais sur la très grande majorité des manifestations, il existe des **circuits loisirs** adaptés aux personnes désireuses de découvrir la discipline, qu'elles peuvent effectuer seules ou à plusieurs, en courant ou en marchant, sans se soucier du chronomètre.

Seul un horaire butoir vous indique l'heure à laquelle les balises sont ramassées et qu'il est l'heure de regagner l'arrivée...

Il existe également durant l'année des manifestations spécialement prévues pour **la découverte et l'initiation**. De nombreux jeux et ateliers y sont proposés, animés par des orienteurs expérimentés qui sont là pour tout vous expliquer et répondre à vos questions.



La CO est l'un des rares sports s'adressant à toutes les tranches d'âge, de 7 (voire bien moins !) à 77 ans (voire bien plus !)

> Existe-t-il des compétitions ?

De très nombreuses compétitions sont proposées tout au long de l'année, au niveau régional, national ou international.

> **Les compétitions régionales** sont ouvertes à tous.

Pour être chronométré il faut être licencié dans un club de CO ou présenter un certificat de "non contre indication à la pratique de la Course d'orientation en compétition."

> **Les compétitions nationales** s'adressent principalement aux licenciés FFCO.

En effet, le calendrier national propose chaque année un grand nombre d'événements : Semaine fédérale, Critérium National des équipes, Championnat de France des clubs, etc. Sur ces manifestations les clubs se déplacent souvent en groupe car au delà des courses en individuel, de grands relais donnent lieu à de belles bagarres, de belles anecdotes, et surtout de bons souvenirs de convivialité...

> **Les compétitions internationales** s'adressent principalement aux licenciés FFCO.

Chaque année, de nombreuses manifestations sont organisées un peu partout dans le monde (souvent des courses à étapes). N'importe quel orienteur licencié peut s'y inscrire et ainsi se frotter aux orienteurs venus des quatre coins de la planète. C'est également une façon originale de découvrir un pays. De l'intérieur...

> Quel est la longueur des circuits ?

En CO, c'est surtout le **temps de course**, qui va déterminer la longueur des circuits.

En effet, une même distance peut être beaucoup plus longue à parcourir sur un terrain accidenté, rocaillieux et encombré de végétation, que dans une forêt propre et sans dénivelé...

Le **temps de course** est calculé en fonction des **catégories** (établies selon des tranches d'âge précises) et du **format de course**.

❖ *Par exemple*, un orienteur âgé de 37 ans doit théoriquement courir dans la **catégorie** H35 (H=Homme / D=Dame), c'est à dire entre 35 et 40 ans.

Sachant qu'il existe trois **formats de course** (**Sprint – Moyenne Distance – Longue distance**) son circuit sera établi de telle sorte que le vainqueur puisse l'effectuer en un temps déterminé. (La longueur d'un circuit peut ainsi varier d'une course à l'autre en fonction de la nature du terrain.)

❖ *Par exemple*, toujours pour la catégorie H35, voici les temps imposés par la Fédération aux organisateurs :

Format de course	Temps du vainqueur
Sprint	0H15
Moyenne Distance	0H35
Longue Distance	1H15