



Fondament'O n°24



La vision lointaine

-Intr'O-

L'un des problèmes fondamentaux de la Course d'Orientation est de devoir observer le terrain qui nous entoure, tout en ayant un oeil sur la carte que nous tenons en mains. Et le plus souvent, celle-ci est tenue en bas (élever les bras à hauteur des yeux serait trop pénible), ce qui oblige le coureur à sans cesse effectuer des allers-retours entre vision haute (du terrain), et vision basse (de la carte). Réussir à porter son regard au loin apparaît comme une des clés de la réussite... sur certains terrains.

?Kezak'O?

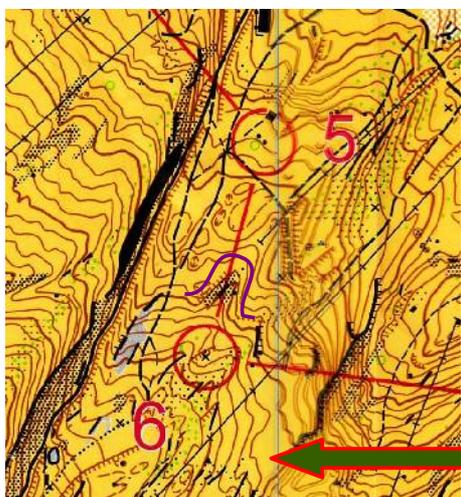
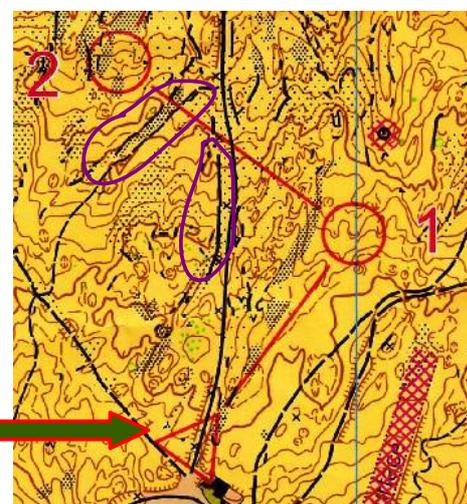
La vision lointaine n'est pas une technique à proprement parler, mais plutôt une aptitude, celle d'élever son regard pour le porter au loin afin de faire abstraction de tous les éléments proches qui « encombrent » l'esprit, d'anticiper au maximum les éléments que l'on va rencontrer (anticipation et représentation mentale) et pourquoi pas d'apercevoir le poste.

!Dem'O!

(Carte support: «Super Dévoluy », Championnats de France LD 30/08/14)



L'objectif de la vision lointaine est de simplifier au maximum l'orientation, en réduisant le nombre de points d'appuis à prendre. Le coureur aura alors moins d'informations à prendre sur la carte, ce qui réduira la charge mentale. Il pourra davantage se concentrer sur le terrain, sa gestion physique,...



Ici, le poste 2 n'est pas visible du 1. Mais le coureur, après une sortie de poste à l'azimut sommaire, va aller « chercher » du regard les deux formes soulignées en violet: des barrières rocheuses fortement reconnaissables sur ce terrain à découvert, et ne pas s'occuper de tout le reste, qui perturberait trop son orientation et l'obligerait à de nombreux arrêts (micro-relief)

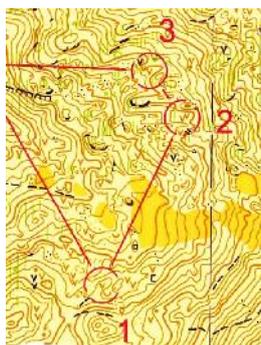
Pour le poste 6, le coureur lèvera la tête pour apercevoir la forme marquée du relief (qui forme comme un éperon). Il la contournera plutôt par l'Est, pour apercevoir le poste d'en bas.

Pré-requis

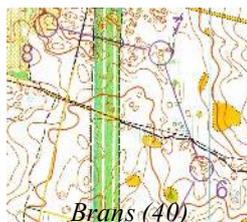
Utiliser la vision lointaine nécessite des compétences particulières dans lecture des formes de relief, l'utilisation des azimuts (notamment sommaires) et l'appréciation des différentes couleurs limites de végétation

Les terrains qui s'y prêtent

Bien évidemment, pour avoir une vision lointaine, il convient que le terrain soit dégagé. Pas question d'avoir du vert, mais plutôt du blanc et du jaune. La présence de relief ou de grandes formes rocheuses peut également favoriser la vision lointaine.



Etang de Lers (09)



Brans (40)



Le Caylar (34)



Vilhosc (04)

Exemples de terrains qui se prêtent à la vision lointaine

Locquignol (59)



Prochaine étape : Courir à flanc