



## Le recalage

-Intr'O-

Vous avez perdu le fil... Votre carte semble floue... Votre esprit est confus... Votre anxiété monte... Votre énervement aussi... Vous avez le sentiment d'être perdu(e)... C'est grave, docteur? Pas de panique! Une bonne dose de recalage s'impose! Et tout va rentrer dans l'ordre... Petit aperçu des causes, symptômes et remèdes de ce mal qui nous guette tous au coin de la forêt...

### ?Kzak'O?

Le recalage, appelé aussi relocalisation, désigne la procédure, les différents moyens à mettre en oeuvre pour tenter de se situer à nouveau sur la carte, de retrouver sa position exacte, bref, de diminuer cette sensation désagréable de ne pas savoir où l'on est.

### !Dem'O!

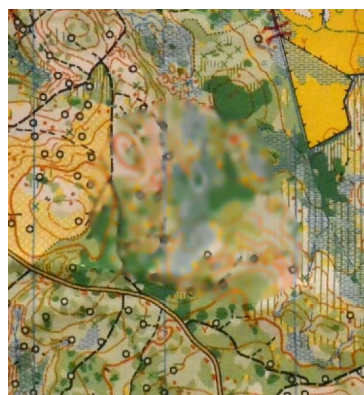
(Carte support : « Lamongerie », Nationale SO, 17/03/13)

#### Causes

Le coureur a perdu le fil conducteur et rentre dans le « flou ».

Plusieurs causes possibles à cela:

- Une allure trop rapide
- Un manque d'attention, une déconcentration
- Un terrain particulièrement technique rendant difficile la lecture de carte
- Une déviation involontaire (cap non maintenu)
- Une liaison carte-terrain défaillante (approximative ou insuffisante)
- Un concurrent suivi et perdu de vue (ça arrive!)

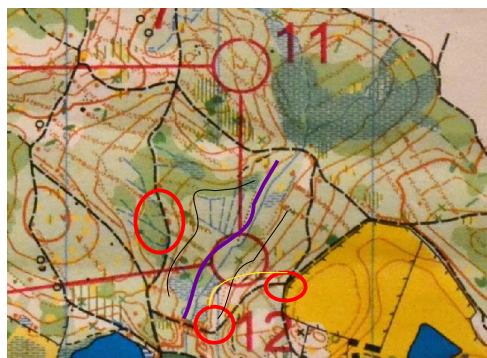


#### Symptômes

- Le coureur ignore précisément sa position sur la carte
- Il ne reconnaît pas les éléments qui l'entourent
- Il « perd le nord »: son orientation se trouble
- Il est obligé de s'arrêter pour lire la carte
- La liaison carte-terrain est difficile ou lente
- Plus il perd du temps, plus il tourne en rond et plus la confusion s'installe...

#### « Remèdes »

- 1) Le 1er réflexe à avoir est d'orienter sa carte: aligner la flèche nord de la boussole avec les lignes Nord-Sud de la carte.
- 2) Tenter de faire le point et de rétablir la liaison carte-terrain: trouver un élément remarquable visible sur le terrain et le situer sur la carte. Se situer alors par rapport à l'élément, la carte orientée dans le bon sens.
- 3) Essayer de refaire mentalement l'itinéraire depuis le dernier point sûr (distance, direction,...) et le « retracer » sur la carte
- 4) Si malgré cela, la relocalisation est impossible, alors demi-tour! (Ne pas insister, c'est le meilleur moyen de tourner en rond... et en bourrique!). Revenir au dernier point sûr dépassé (point d'appui) et repartir de ce dernier.
- 5) Une autre solution, si l'on connaît approximativement la zone où l'on est, consiste à se diriger avec la boussole vers une ligne d'arrêt pour y retrouver un point d'attaque sûr.
- 6) Si malgré tout, vous jardinez toujours, il vous reste la solution peu glorieuse de demander votre chemin...



#### Points devant aider au recalage

- Coude du ruisseau (rester en partie est)
- Relief (rester en bas)
- Végétation (« rester » dans le V1)
- Coudes des chemins, marais et champ en lignes d'arrêt

#### S'entraîner..

Un bon exercice pour se mettre en situation de relocalisation est le pair-impair (par 2, 1 carte chacun, chaque coureur effectue 1 balise sur 2, sans savoir où se situent les balises du binôme). Ou encore, effectuer un circuit à 2, en se passant la carte à n'importe quel moment: le coureur qui suit doit prendre un maximum d'informations sur l'environnement pour ensuite se recalier dès qu'il prend la carte...

**Prochaine étape : Suivre un azimuth**