



# Fondament'O n°25

## Courir à flanc

-Intr'O-

Vous avez toujours voulu savoir ce que ressentait un chamois perché à flanc de montagne? En CO, c'est (presque) possible. Il suffit d'un terrain escarpé (comprenez quelques nombreuses et belles courbes rapprochées!) et d'un tracé sollicitant ce type de course si particulière.

### ?Kzak'O?

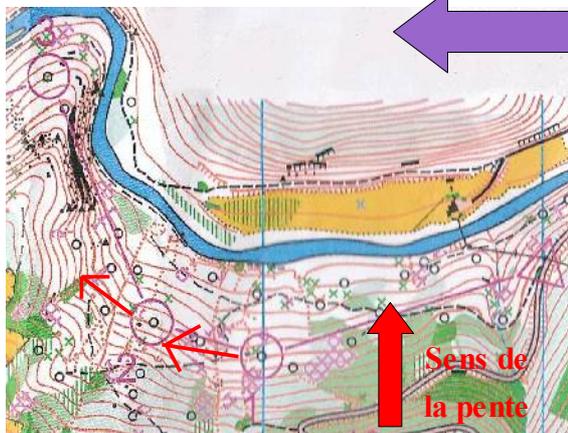
Courir à flanc n'est pas à proprement parler une technique d'orientation mais plutôt une capacité physique liée à l'habileté. En course d'orientation, elle s'accompagne de quelques préalables et connaissances à maîtriser pour ne pas se laisser piéger par ces postes simples en apparence.

### !Dem'O!

(Carte support: «Le Pervendoux» (24), Régionale LD 01/12/12)

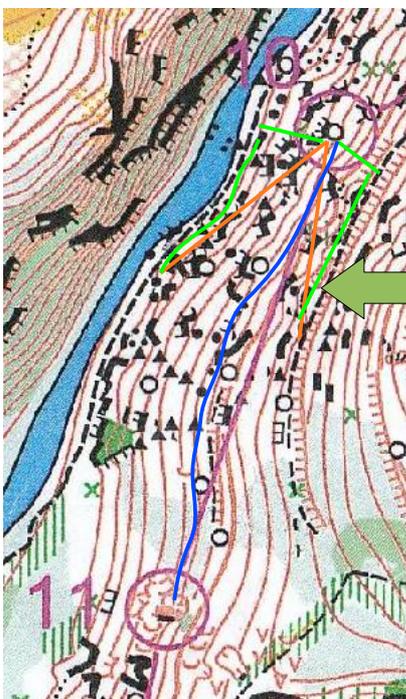


N'essayez pas de faire comme lui!



### Gravity

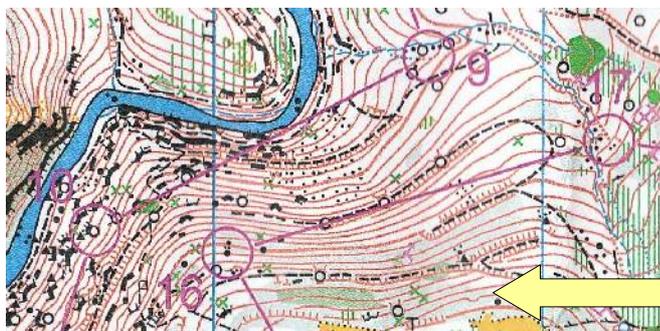
L'un des principes qui va s'appliquer en flanc est celui de la gravité: votre corps aura tendance à «tomber», c'est-à-dire descendre, en étant attiré dans le sens de la pente. Conséquence et leçon à tirer de ce phénomène: si vous souhaitez rester à niveau (suivre une courbe), ayez toujours tendance à vouloir «monter». Car inconsciemment, vous allez dériver vers le bas...



- Déplacement à privilégier
- Déplacement à éviter
- Autre itinéraire possible

### Pythagore

Pour rejoindre par exemple un chemin situé en contre-bas (ou contre-haut) et avoir une vitesse de course plus rapide, la ligne droite (ou hypoténuse) n'est pas forcément le plus rapide en dévers. En effet, vos appuis seront fuyants, vos pieds ne pouvant trouver un appui stable. Préférez donc une légère déviation (ou carrément un angle droit) pour rejoindre plus rapidement le chemin.



### Définitions

Encore plus que d'habitude, dans les flancs, la lecture préalable des définitions (et notamment «en haut» ou «en bas/au pied de...») est indispensable. Vous pourrez alors anticiper votre approche (par le haut ou par le bas) pour mieux visualiser le poste, celui-ci étant parfois difficilement visible à cause de la pente et de l'angle de vue.

Poste 10: lire «Charbonnière» et non «Pied de falaise»: attaquer donc par le haut

Dans les flancs, il est indispensable de pouvoir se situer rapidement, au risque d'être dans le vague (souvent, dans la pente, tout se ressemble...) et de perdre de longues minutes à monter-descendre sur ces terrains exigeants physiquement. Pour cela, une **bonne appréciation des distances et de l'altitude** est indispensable!

*Prochaine étape: Courir de nuit*