

Fondament'O Hors-Série n°4

Les disciplines d'orientation

-Intr'O-

On parle souvent de course d'orientation pour évoquer une discipline à part entière (sous-entendu la course « à pieds » d'orientation), mais elle regroupe en réalité plusieurs disciplines, aux principes et aux techniques pourtant bien différents.. Les points communs à toutes ces disciplines sont la carte, les balises, la boussole (encore que! Certains s'en passent!) et toujours la nécessité de faire autant appel aux capacités cognitives que physiques. Petit horizon des différentes disciplines reconnues par les fédérations nationales et internationales.

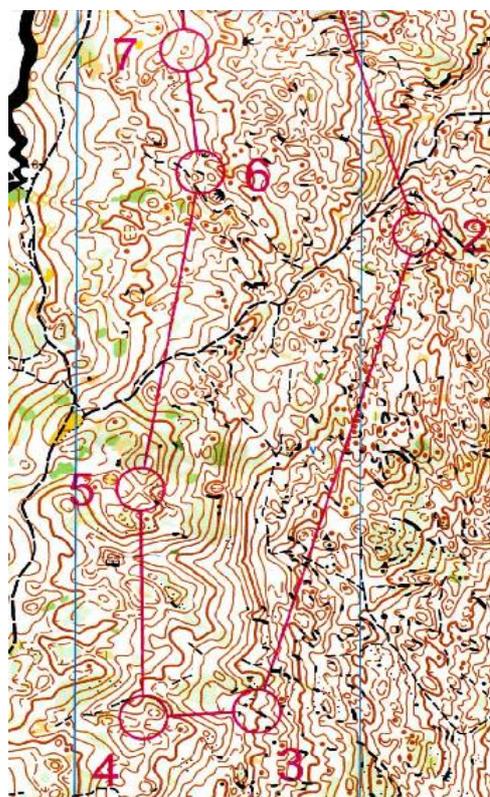
La CO pédestre

Elle est la plus connue car la plus pratiquée et la plus représentative de toutes.

Son principe est simple: dans un temps le plus court possible (ou déterminé à l'avance dans le cas d'une course au score), rejoindre différents postes répartis dans un espace naturel grâce à un déplacement pédestre, et à l'utilisation d'une carte représentative du terrain et d'une boussole. Le plus souvent, il s'agit d'effectuer un circuit (ordre des balises imposé) adapté à son niveau.

La carte est constituée de symboles représentant le terrain suivant une légende (sorte de traduction entre la carte et le terrain). Toute carte répond à des normes internationales que sont l'ISOM (pour la forêt) et l'ISSOM (pour les sprints).

Il existe différents formats de course (Sprint, MD, LD, Relais,...) qui seront détaillés dans un prochain numéro.



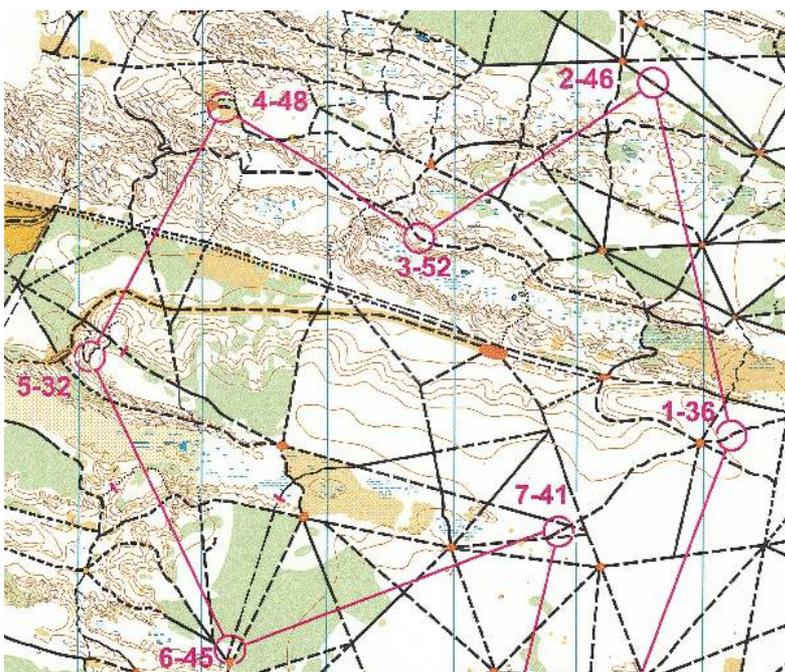
Extrait de carte pédestre



*Thierry Guergiou,
notre champion
français et icône
mondiale, 11 fois
champion du monde
de la discipline*



L'orientation à VTT



Exemple de carte spécifique du O'VTT



Porte-carte VTT

La technique si particulière du poinçonnage « à la volée » du poste.

Autre discipline phare de notre sport, mais toute jeune discipline (moins de 20 ans d'âge), qui touche environ 15% de nos licenciés en France.

Le principe ici est le même que pour la CO pédestre (objectif, formats de course), à la différence près que l'orientation se fait à vélo, donc en restant sur les chemins, sentiers et routes (sauf si l'organisation précise que couper à travers bois est autorisé).

L'orientation peut donc apparaître plus simple, ce qui n'en est rien en réalité, le coureur (enfin, cycliste en fait!) devant orienter tout en roulant à haute vitesse, en anticipant ses choix, et en se jouant des obstacles du terrain, qui normalement compte un réseau dense de chemins.

Pour l'aider à son orientation à vélo, le coureur dispose d'un matériel spécifique qui est le porte-carte. Celui-ci est rotatif et se fixe sur le guidon du vélo.

Les cartes d'orientation à VTT sont le plus souvent à une échelle plus petite, et répond à d'autres normes (ISMTBOM), mettant en valeur les chemins et leur cyclabilité.



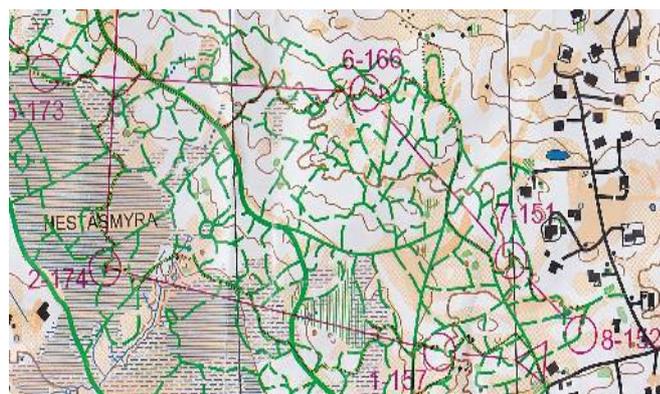
L'orientation à ski

Elle aussi une discipline récente. Elle se rapproche sur de nombreux points de l'orientation à VTT.

Là aussi, on retrouve les mêmes principes de course, la différence étant que l'orientation se fait à skis (sous-entendu nordique).

La pratique est donc conditionnée par la présence de neige en quantité suffisante, mais aussi par un réseau de pistes denses, et parfois tracées et ouvertes au moto-neige.

Le skieur est toutefois autorisé à quitter les pistes et traces ou même à déchausser si besoin. La technique de ski de fond utilisée est le skating.



Exemple de réseau dense de traces

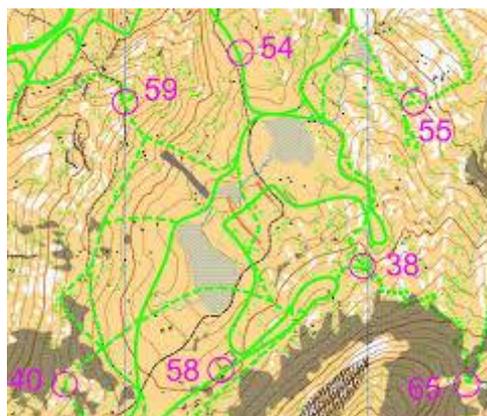


La carte diffère également beaucoup des cartes pédestres, l'utilisation des symboles étant restreinte à l'essentiel, et les pistes et traces étant symbolisées par une couleur verte spécifique. Comme en VTT, la qualité et la largeur des chemins est différenciée pour aider l'orienteur dans ses choix.

Pour pouvoir skier et s'aider des bâtons, celui-ci dispose sa carte sur un porte-carte lui aussi très spécifique. Il s'agit d'un hamais sur lequel est accroché un plateau rotatif.



Porte-carte à ski



Exemple de carte en réseau de postes

Le raid orientation

La discipline se fait actuellement rare en France (2 à 4 par an), mais a connu un franc succès ces dernières décennies, notamment avec la plus célèbre épreuve d'entre elles, le Raid O'Biwak (ex Francital, IGN).

La particularité est que l'épreuve se déroule en binôme, sur deux jours (avec un bivouac obligatoire la nuit).

Les cartes sont à une échelle plus petite que la CO pédestre (type 1/15000 ou 1/20000), l'épreuve durant plusieurs heures et les distances importantes (jusqu'à 100kms sur les 2 jours). Mais les normes utilisées restent les mêmes.

Une autre particularité est que les équipes évoluent en totale autonomie: elles portent donc durant l'épreuve un sac à dos avec tout le matériel nécessaire au bivouac (tente, duvet, nourriture,...).

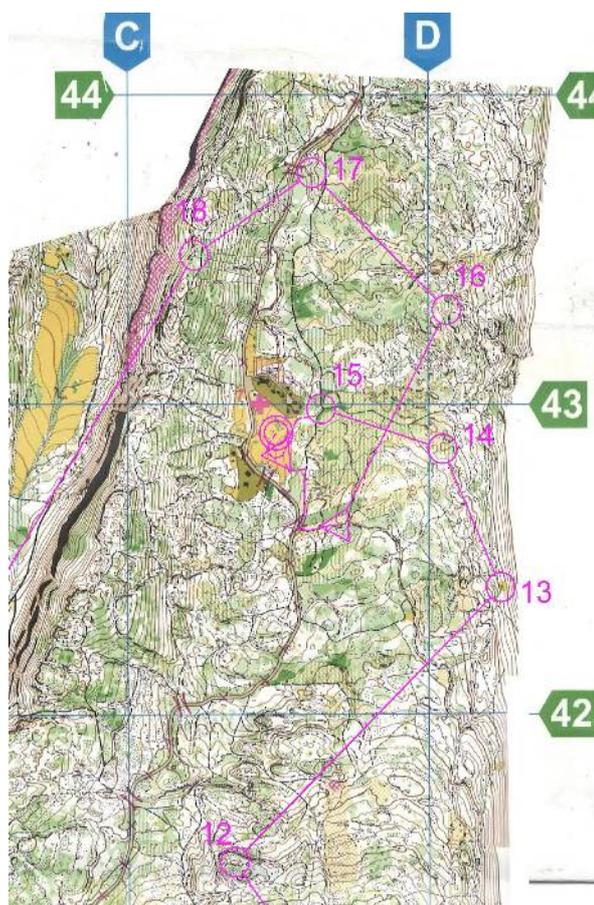
Enfin, le traçage fait partie intégrante de l'épreuve, les équipes devant, grâce à des coordonnées données et au quadrillage de la carte, reporter elles-mêmes l'emplacement des balises.



Départ du célèbre Raid O'Biwak, en masse



Les raids orientation se déroulent souvent en milieu de moyenne à haute montagne



Ici une carte spécifique de raid orientation. Des interpostes généralement très longs, et des postes à reporter soi-même, grâce au quadrillage (C/D, 42/43/44...)



Le bivouac, qui fait partie intégrante de l'épreuve, la rendant plus conviviale

Le Raid multisports



Le Raid multi-sports n'est pas réellement une discipline d'orientation à part entière mais plutôt une succession d'épreuves, dont le point commun est de permettre aux coureurs, qui évoluent en équipe (dont le nombre d'équipiers varie), d'évoluer dans un milieu naturel et de progresser de manière autonome et grâce à un mode de déplacement varié et non motorisé. Il peut s'agir de course à pieds, de VTT, de canoë, de roller, de Run&Bike,....



Equipe de raid, sur un Run&Bike (1 vélo pour 2)

Aucun règlement spécifique n'existe, liberté est laissée à l'organisateur de fixer les distances, les formats, les enchaînements, la place laissée à l'orientation (qui peut se faire grâce à des cartes « IOF » mais aussi de type IGN, des road-book, des photo aériennes,...).

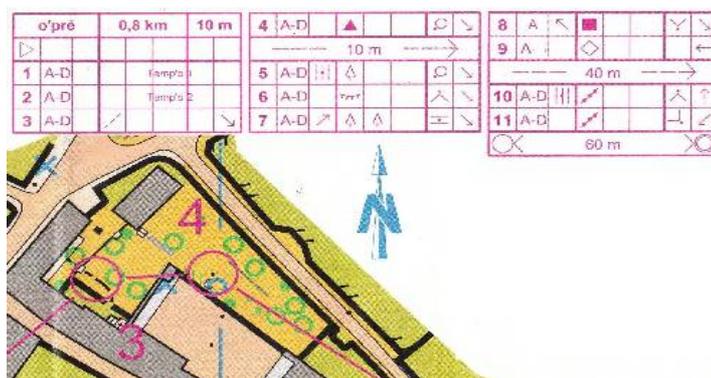
La discipline est en plein développement en France mais évolue actuellement en marge de la fédération française de course d'orientation.

L'O'Précision

L'O'Précision (appelé aussi Trail'O, de l'anglais « trail », qui signifie chemin, le concurrent restant à proximité de ce dernier) occupe une place particulière dans le monde de l'orientation, dans la mesure où elle est la seule discipline ne faisant pas appel à un effort physique.

Le principe est très spécifique. Il s'agit en réalité d'une sorte de questionnaire sur le positionnement de balises. Le concurrent, à partir d'une position fixe et déterminée, doit analyser un groupe de 5 balises se trouvant en face de lui (identifiée de A à E, de gauche à droite), pour ensuite dire quelle balise correspond à la balise sur la carte, en s'aidant de la définition du poste (il se peut aussi qu'aucune balise ne corresponde, auquel cas le participant doit répondre « Z »).

Si cette discipline est souvent associée aux personnes en situation de handicap, elle peut être pratiquée par tous, et se révèle un excellent exercice de précision (comme son nom l'indique) et de technique, mais aussi de rapidité (le temps de réflexion peut être chronométré, on parle alors de « temp'O »).



Exemple de carte d'O'Précision (seules les définitions sont importantes ici)



Un participant depuis son poste d'observation (il doit ensuite indiquer la bonne réponse)



Exemple d'une grappe de balises vues depuis le poste d'observation

Orient>Show

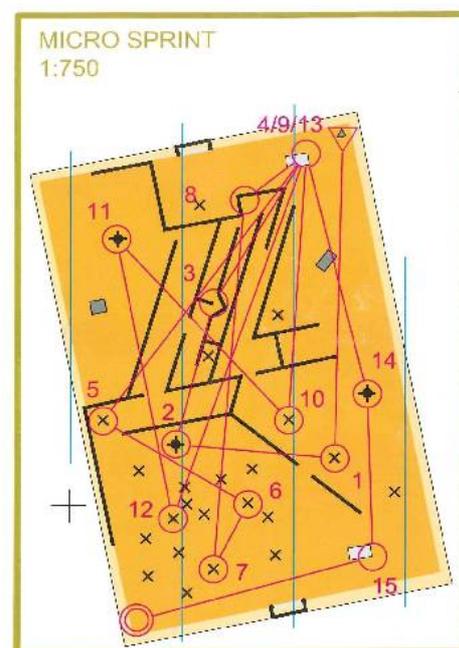
Il ne s'agit pas d'une discipline à proprement parler, mais plus d'une animation généralement mise en place en marge d'un autre événement.

L'épreuve est une CO pédestre, mais sur un espace très restreint (grande échelle), et généralement aménagé par l'homme pour créer une sorte de labyrinthe (à l'aide de barrières, de rubalise,...). Le coureur doit réaliser un parcours le plus vite possible tout en se jouant des pièges du parcours et en gérant la pression liée au nombre élevé de concurrents, à l'espace réduit, à la lecture difficile (tracé), et aux encouragements des spectateurs.

Bref, un exercice très ludique, idéal pour peaufiner sa technique sans trop se fatiguer!



Sur le terrain, pas facile de ne pas s'arrêter...



Exemple de carte d'Orient>Show