



Fondament'O n°20



La sortie de poste

-Intr'O-

Pour éviter la sortie de route, autant soigner sa sortie de poste! Telle pourrait être la devise de l'orienteur. Celui-ci a toujours tendance à accorder plus d'importance à l'approche finale du poste qu'aux premiers pas faits en direction de la suivante. Et pourtant, la technique est d'une importance capitale...

?Kezak'O?

La sortie de poste correspond au premier cheminement que le coureur va effectuer en direction de la prochaine balise. Elle fait suite à l'approche de poste, et au pointage. Souvent assimilée à la direction prise, elle est d'une importance capitale car elle constitue la rampe de lancement vers le poste suivant.

!Dem'O!

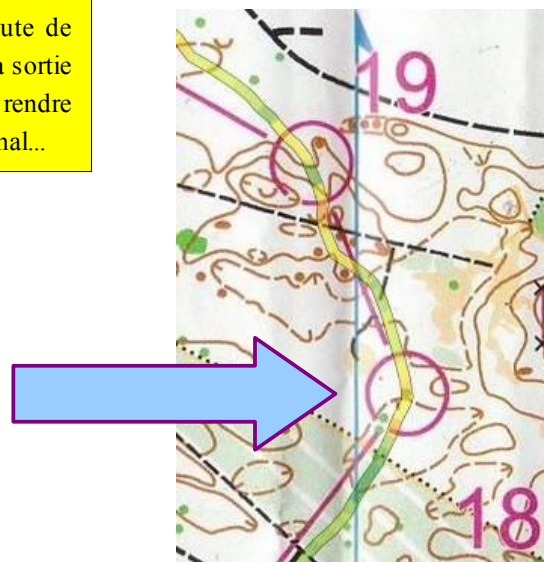
(Carte support: « Les Mergans », CNE, 11/11/13)

Secondes...

Trop souvent, le débutant marque un temps d'arrêt après avoir pointé la balise. Faute de lucidité et soucieux d'assurer l'attaque du poste précédent, le coureur n'a pas anticipé la sortie de poste et se retrouve arrêté, le nez dans la carte. Les secondes défilent alors sans s'en rendre compte... A raison d'une dizaine par poste, ce sont près de 3 minutes ainsi envolées au final...

Angles...

Deux interpostes successifs forment un angle, dont le sommet est la balise intermédiaire. L'idéal pour le coureur serait de suivre la ligne rouge en attaque, et repartir dans une direction marquée par cet angle... Ce qui arrive rarement. Le coureur doit donc tenir compte de son angle d'attaque pour ajuster celui de la sortie. Pour l'interposte 18-19, l'attaque de la 18 ayant été propre et quasiment dans l'axe, la sortie n'en est que facilitée, elle aussi dans l'axe du trait rouge.



Entrée-Sortie...

La sortie idéale correspondrait à prendre le chemin inverse de l'attaque précédente (revenir en arrière). Ce cas n'arrive que rarement, et n'est le fait que d'une erreur du coureur... ou du traceur. C'est pourquoi tout bon tracé exclut des angles aigus entre deux interpostes successifs. De même qu'il évitera les postes alignés, qui simplifient la tâche de l'orienteur en sortie de poste.

Anticipation...

Encore une fois, l'anticipation est le maître-mot d'une bonne sortie de poste! Celle-ci doit avoir été planifiée en même temps que l'approche du poste. Il faut apprendre à regarder « plus loin » que la balise...

Azimut...

Tel devrait être le réflexe de tout orienteur en sortie de poste: un coup de boussole pour effectuer un azimuth sommaire, et s'assurer de la bonne direction prise. Un point trop souvent oublié qui peut conduire à de grossières erreurs (ex: 180°), d'autant plus si l'attaque n'a pas été bonne ou si le coureur a jardiné le poste et a « perdu le nord » en quelque sorte...

Prochaine étape : Visualisation