

Fondament'O Hors-Série n°2

Matériel et tenue

-Intr'O-

La Course d'Orientation n'est pas une activité physique qui demande beaucoup d'investissement matériel. Il est souvent d'usage de dire qu'« il suffit d'un terrain, d'une carte, d'une boussole, et c'est parti! ». Cependant, quelques ustensiles bien spécifiques faciliteront la pratique ou tout simplement réduiront le risque de blessure. La préparation vestimentaire et matérielle d'avant-course fait partie des rituels que chaque orienteur effectue avec le plus grand soin. Petit aperçu de ce qui caractérise la tenue.

Le bandeau, Buff, ou serre-tête: très pratique pour éviter que la sueur ne coule dans les yeux et empêche une bonne lecture de carte



La boussole: elle peut être « plaque » ou « pouce » (pour une question pratique de tenue de la carte). L'élément indispensable dans notre sport

Le porte-définitions: à mettre autour d'un bras et à tourner pour une lecture rapide



Le bracelet attache-puce: pour éviter de perdre le doigt électronique



Le doigt électronique: impossible de partir sans, il sera la preuve de votre parcours

Les guêtres, ou chaussettes-guêtres: elles devront être solides pour résister à tout et surtout dans le temps.



Les chaussures: à picots ou non, mais toujours privilégiant l'accroche en milieu accidenté, un bon maintien de la cheville et une semelle peu épaisse (pour éviter toute torsion intempestive de la cheville). Le lâchage devra avoir toute votre attention pour éviter un arrêt en course.



Quelques accessoires supplémentaires pourraient être rajoutés à cette panoplie suivant les besoins de chacun: porte-bidons ou camelbak (suivant la durée de la course), lunettes de protection ou de vue, gants ou bonnet si la météo le nécessite, chevillères, genouillères,...