



# Fondament'O n°6

## Suivre une ligne directrice



-Intr'O-

Nous abordons maintenant des thèmes plus techniques, directement utilisables en course, aux noms parfois barbares (point d'attaque, point d'appui, ligne d'arrêt, sauts,...), mais qui trouveront toujours une place dans la construction « mentale » de l'itinéraire, c'est-à-dire la représentation dans son imagination de ce qui apparaît sur la carte. La première notion abordée ici est celle des lignes directrices.

### ?Kezak'O?

Appelée aussi « main courante », une ligne directrice est un élément remarquable et facilement identifiable (sur la carte et sur le terrain) que l'on va sélectionner pour se rendre plus facilement d'une balise à une autre. Elle peut être assimilée à un « fil d'Ariane », que l'on va suivre pour arriver plus vite au point d'attaque

**Quel intérêt?** Choisir une ligne directrice va permettre au coureur d' « assurer » son poste, et on pourrait dire aussi de « se rassurer ». En effet, au contact visuel de cette main courante, le coureur saura qu'il est dans le juste. S'orienter sur ces lignes va également lui permettre de se « reposer » mentalement: il pourra ainsi quitter un temps la carte des yeux pour mieux appréhender le terrain. Le but pour le coureur est de sélectionner la bonne ligne directrice, celle adaptée à l'itinéraire et à son niveau, pour ensuite faire abstraction de tous les autres éléments (sauf peut-être les point d'appui, que nous aborderons plus tard).

### !Dem'O!

(Carte support : Course Régionale à Brive, le 09/12/12)

#### Niveaux

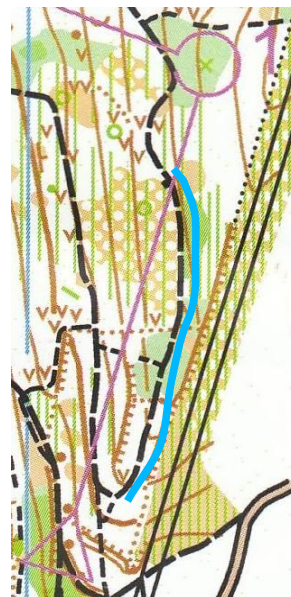
Il existe différents niveaux de difficulté dans les lignes directrices. Leur nombre, leur absence ou leur longueur sur l'itinéraire fera qu'un poste sera plus ou moins dur.

**Niveau 1:** aisément repérables et faciles à suivre: chemin, sentier, pare-feu, clôture, mur, rivière, ligne électrique,...

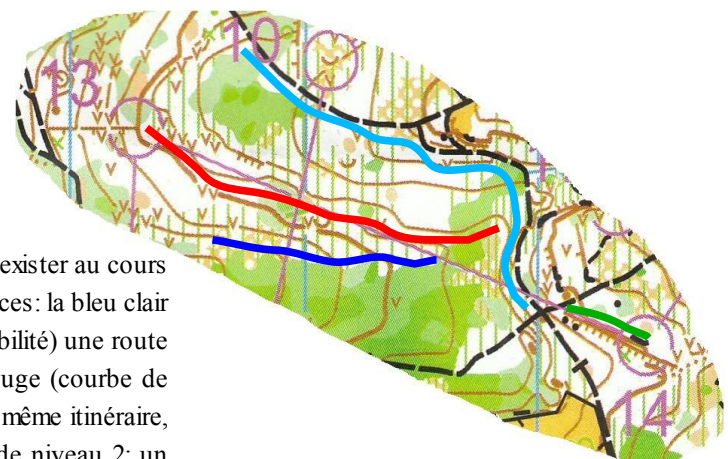
**Niveau 2:** moins visibles mais toujours facile à suivre: sentier peu visible, talus, fossé, muret, haie, layon, levée de terre, tour d'un lac,...

**Niveau 3:** différenciées par la couleur sur la carte: limites entre bois et champs, limite entre zone boisée et zone déboisée, changement de type de végétation (ligne pointillée), mais encore, fossé ou ruisseau intermittent, mur en ruine,...

**Niveau 4:** lignes de changement de pénétrabilité non précise (V1/V2), ou encore lignes de relief (ligne de niveau, ligne de crête, avancées, rentrants),...



Niveau 1  
Niveau 2  
Niveau 3  
Niveau 4



Ce dernier exemple montre bien la différence de lignes de niveaux qui peut exister au cours d'un même poste-à-poste. Le coureur avait ici le choix entre 3 lignes directrices: la bleu clair offrait un chemin plus sûr mais plus long, la bleu foncée (limite de pénétrabilité) une route plus directe mais moins facile à interpréter sur le terrain, tandis que la rouge (courbe de niveau) était la plus directe mais la moins facile à « tenir ». Au cours d'un même itinéraire, un coureur peut bien sûr changer de ligne (ici on termine par une ligne de niveau 2: un abrupt de terre). Parfois, comme dans cet exemple, la ligne directrice mène directement au poste, et se confond alors avec le point d'attaque.

**Prochaine étape : point d'appui**