



Fondament'O n°19



La simplification

-Intr'O-

Le cerveau est une usine à traiter l'information. Et s'il est une activité qui sollicite au maximum les ressources cognitives d'un individu, c'est bien la course d'orientation! Entre la lecture de la carte, l'élaboration de l'itinéraire et les informations perçues sur le terrain, le coureur doit trier, analyser, synthétiser,... le tout le plus vite possible. Autant dire que si on rajoute à cela la fatigue physique, qui influence les capacités mentales (pour aller vite, on peut dire que le sang qui afflue vers les muscles est moins disponible pour alimenter le cerveau), on arrive à un sérieux problème à résoudre.

?Kszak'O?

La simplification consiste à réduire le nombre d'informations à traiter par notre ordinateur central. Il s'agit de trier les informations disponibles (de la carte et du terrain) pour n'en garder que les utiles, les indispensables. Ce qui ne doit pas empêcher de revenir à d'autres informations en cas de changement d'itinéraire, de non-réalisation du prévu, de recalage,...

!Dem'O!

(Cartes supports: « St-Just » (24), « La Chapelle » Championnat LD Poitou-Charentes, 30/06/13)

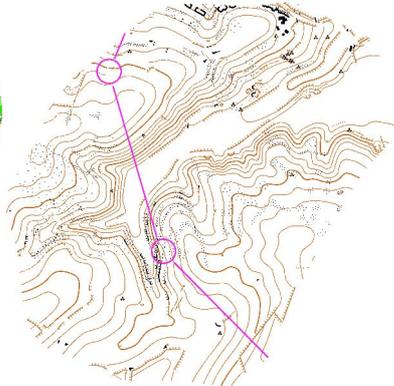
Le + simple me direz-vous, pour rejoindre un autre rond, c'est de suivre directement le trait rouge... Ça serait trop facile bien sûr, et même improductif dans certains cas. Car si l'objectif est de ne pas trop s'en écarter (au risque d'allonger les distances), il convient avant tout de jouer avec les éléments de la carte et du terrain. Voici 3 « méthodes » pour tenter de vous simplifier la vie!

Les filtres

Il s'agit d'envisager la carte suivant 3 « filtres » différents (mais complémentaires), à savoir: les éléments de relief, la végétation, et les particularités liées à l'homme (chemins, constructions, murs/clôtures, objets,...). Dès lors, et suivant l'interposte et le terrain, le coureur va occulter deux des filtres pour n'en garder qu'un, le plus pertinent à ses yeux. Une sorte d'abstraction mentale... Il peut être aussi astucieux de jongler entre ses différents filtres suivant le moment (par exemple, les chemins au début de l'interposte, puis le relief ou la végétation en approche)



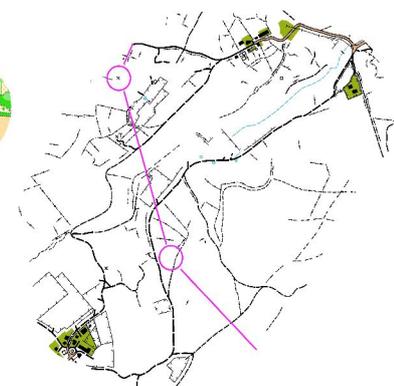
Carte « complète »



Carte « relief »

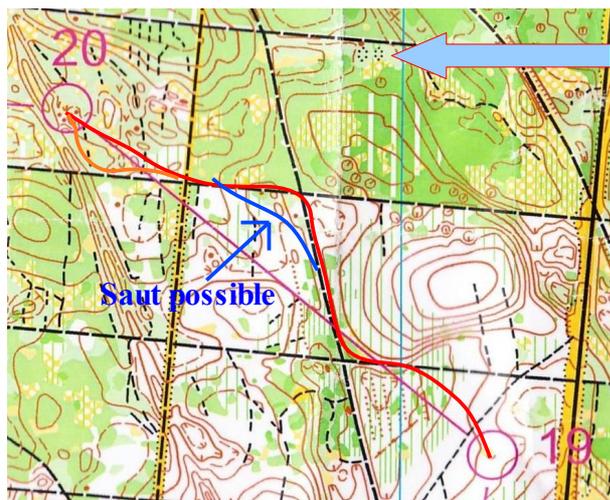


Carte « Végétation »



Carte « Eléments noirs »

La ligne



Il s'agit toujours d'occulter des éléments de la carte pour n'en garder que l'essentiel, en transformant son itinéraire en ligne, celle-ci étant faite d'éléments simples et facilement identifiables. Le but pour le coureur ici est de **rejoindre le plus vite possible le chemin** (déviation volontaire en visée sommaire), sans se préoccuper de rien d'autre. Il mémorise ensuite les **changements de direction** (« 1ère à droite, 1ère à gauche puis tout droit au croisement »). L'**attaque du poste** se fera soit du carrefour, soit par rapport à la forme du relief caractéristique (plus sûr).

La boussole



Parfois, pour simplifier au maximum et « ranger » la carte, un coup de boussole suffit! Ici, en sortie de poste11, le coureur part à l'ouest toute! (aiguille perpendiculaire au déplacement, nord vers la droite). Il n'a donc plus qu'à compter les éléments remarquables (3 chemins à franchir) et ralentir à l'approche du poste.

Prochaine étape : Sortie de poste