



## Le double-pas

-Intr'O-

Le double-pas est une technique davantage utilisée en cartographie qu'en compétition. Elle trouve cependant un intérêt dans la recherche d'un poste situé dans une zone sans véritable point de repère, où l'estimation des distances est fondamentale.

### ?Kzak'O?

Effectuer la technique du double-pas consiste à compter ses foulées (ou ses appuis) à partir d'un point précis, en direction de la balise (azimut précis), pour apprécier la distance parcourue. On parle de double-pas car il est plus facile de compter dans sa tête un appui sur deux: choisir par exemple un pied et compter à chaque fois que ce dernier touche le sol.

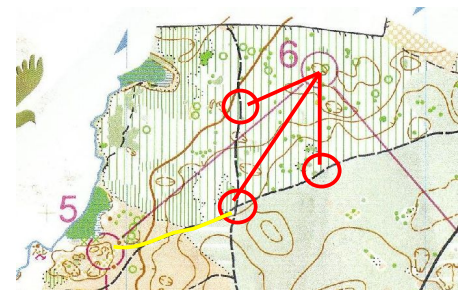
### !Dem'O!

(Carte support : «Mas sacré », Régionale MD Aquitaine 21/04/13)



**Exemple typique** de l'interposte où le double-pas peut se révéler utile:

En quittant la 5, le coureur emprunte le chemin, mais une fois arrivé au carrefour, aucun véritable point d'appui vers le poste, ni point d'attaque ne s'offrent à lui, la ligne d'arrêt (clôture) étant fortement pénalisante. Le mouvement de relief, peu marqué et peu visible à cause de la végétation basse, ne peut non plus être réellement utilisé. Une solution: le double-pas à l'azimut. Ce dernier pourra être réalisé depuis le carrefour (mais longue distance) ou depuis l'un des coudes des 2 chemins (distance à effectuer à l'azimut réduite).



### Evidence...

Bien évidemment, la technique du double-pas sera d'autant plus efficace qu'elle est appliquée en terrain relativement ouvert, sans obstacle sur le cheminement (végétation dense par exemple), et sur terrain relativement plat. Elle est quasi-impossible à mettre en oeuvre en micro-relief, le coureur étant amené à dévier sa trajectoire et raccourcir ses pas involontairement.

### Préalable

Bien sûr, avant de compter ses double-pas, il faudra estimer la distance à parcourir. Pour cela, mesurez grossièrement la distance vous séparant de la balise (en cms sur la carte), puis convertissez en mètres sur le terrain (exemple ici: 2cms sur la carte au 1/10000 = 200m sur le terrain)

### Etalonner ses pas

La technique du double-pas sous-entend que l'on a auparavant étalonné ses pas, c'est-à-dire mesuré la longueur de ses (double-)pas (à la marche ou à la course). Pour cela, sur un relativement plat, mesurer 100m. Effectuer la distance en comptant le nombre de double-pas effectué pour la parcourir. Diviser 100 par ce nombre: vous obtenez la longueur de chacun de vos double-pas!

Exemple: pour effectuer 100m, vous réalisez 54 double-pas. Ceux-ci mesurent alors  $(100/54=)$  1,85m.

*N'oubliez pas d'augmenter ou réduire ce nombre si vous évoluez en terrain dégagé/encombré, plat/vallonné...*

Dans notre exemple, pour effectuer les 200m, vous devrez réaliser  $(200/1,85=)$  108 double-pas.

Petit conseil: apprendre ses chiffres évite de sortir la calculatrice en course...



Autres exemples de postes pouvant se prêter au double-pas

**Prochaine étape : La déviation volontaire**