

Course d'Orientation

La Course d'Orientation est un sport de pleine nature, qui se pratique avec une carte, une boussole et un système de gestion des balises (Postes de contrôle).

La forme traditionnelle est une course à pied de type tout terrain, mais d'autres formes de course d'orientation sont possibles comme par exemple : en Marchant, en Courant, à Vtt, à Cheval.

Seul ou en équipe !

Une personne pratiquant cette activité est appelée Orienteur ou Orienteuse.

Ce Sport est une activité libre !

Principe :

Au départ en loisir ou en compétition, l'Orienteur reçoit une carte codée (voir au verso) avec le numéro des postes et leur emplacement précis.

Il doit alors effectuer un circuit dans un ordre imposé ou libre suivant le format de course, et composé de plusieurs postes de contrôle appelés "balises", qu'il faut poinçonner au numéro correspondant.

Pour les trouver le plus rapidement possible, l'Orienteur doit suivre si possible une démarche réfléchie, en plusieurs phases :

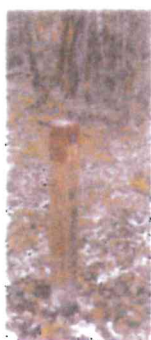
1) Une phase de lecture de carte

*(orientation de la carte,
positionnement sur la carte,
relation carte-terrain).*

2) Une phase de choix d'itinéraire sur la carte.

*3) Une phase de réalisation de l'itinéraire
avec relation carte-terrain.*

*4) Une phase de découverte du poste (balise).
qu'il faut poinçonner !*



En compétition voire en loisir, les postes de contrôle doivent être atteints le plus rapidement possible et dans l'ordre indiqué sur la carte.

*On dit que la Course d'Orientation est le Sport "de la tête et des jambes".
"Mieux vaut marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise".*