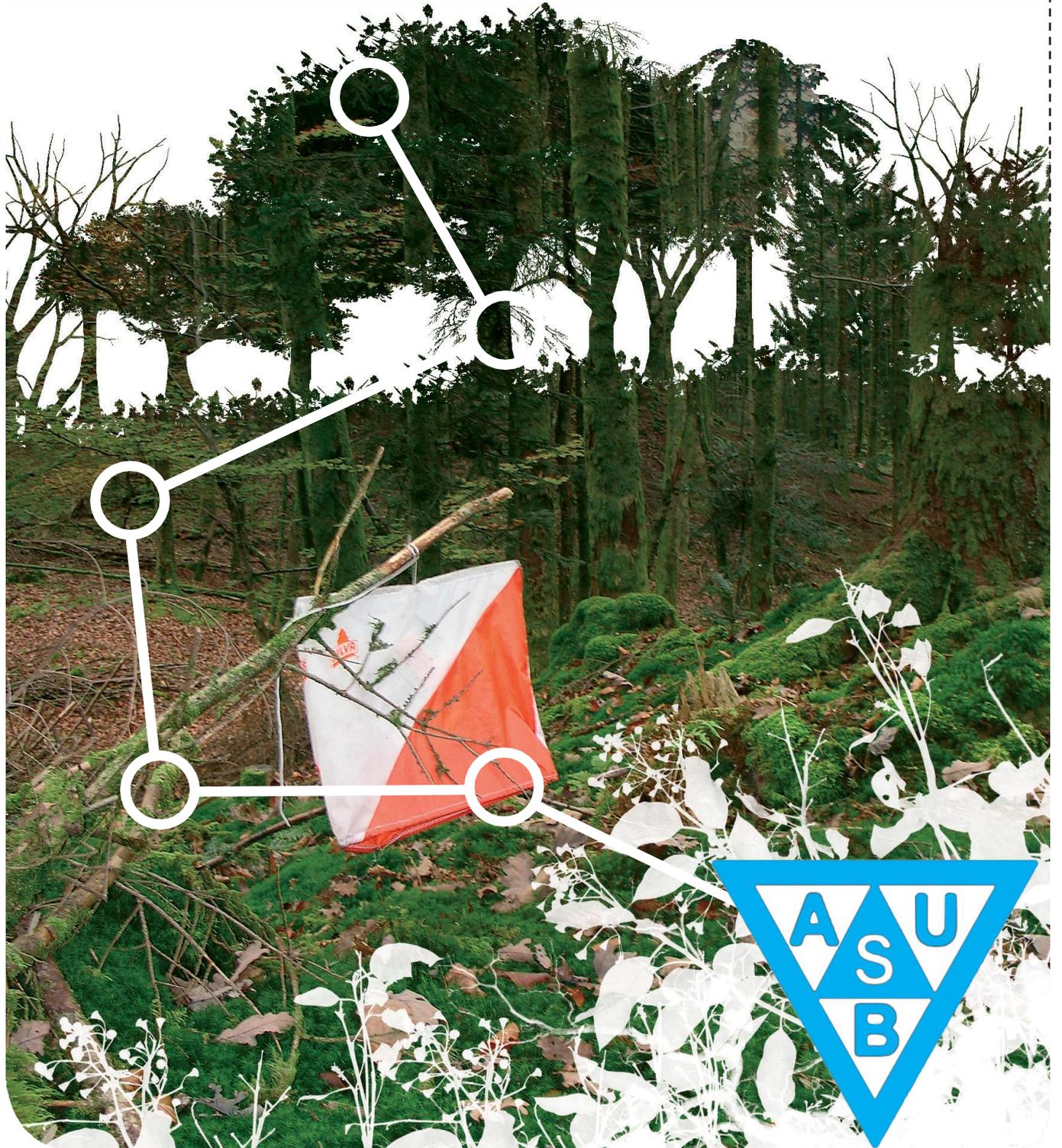


# ASUBorientation

Club affilié à la Fédération Régionale des Sports d'Orientation



Échelle : 1 / 10 000  
Équidistance : 5 m  
Septembre 2007



[www.asub-orientation.org](http://www.asub-orientation.org)



[www.frso.be](http://www.frso.be)



2

4



ASUB orientation

# SOMMAIRE

## LE CLUB:

- Bienvenue \_\_\_\_\_ 4
- Prise en charge de certains frais \_ 6
- Le certificat médical \_\_\_\_\_ 6
- Covoiturage \_\_\_\_\_ 6
- La communication  
au sein du club \_\_\_\_\_ 7
- Rencontrer les autres membres  
du club \_\_\_\_\_ 7

## LES COMPETITIONS:

- La pratique \_\_\_\_\_ 8
- S'initier – se former – s'entraîner 8
- La compétition \_\_\_\_\_ 9
- Les différents types de courses \_ 9
- La catégorie d'un coureur \_\_\_\_\_ 9
- Le calendrier des courses \_\_\_\_\_ 11
- Les 2 grandes formes d'organisation  
de compétitions \_\_\_\_\_ 11
- Les courses régionales \_\_\_\_\_ 11
- Les courses nationales \_\_\_\_\_ 13
- La course \_\_\_\_\_ 14
- Les résultats \_\_\_\_\_ 14

## LA TECHNIQUE:

- Préambule \_\_\_\_\_ 15
- La lecture de cartes \_\_\_\_\_ 16

## DIVERS:

- Equipement et accessoires \_\_\_\_\_ 19
- Dictionnaire du jargon \_\_\_\_\_ 21
- Descriptions des postes \_\_\_\_\_ 23

Ce livret a été réalisé avec l'aimable collaboration de Geneviève Nys, Laurence Drabs, Alistair Fronhoffs, Michel Rysenaer, Bruno Quintin, et Jean-Noël Debehogne.

Nous le dédions particulièrement à la mémoire de Bruno Quintin décédé tragiquement au cours de l'été 2007 lors d'une randonnée en montagne.

Editeur responsable:

Georges Dicker

Mise en page et graphisme:

Brigitte Foissac

Révision : mars 2021 par Georges Dicker



## LE CLUB

Les orienteuses et les orienteurs de l'ASUB Orientation a.s.b.l. vous souhaitent la bienvenue au sein du Club. *(Dans les pages suivantes, ASUB Orientation a.s.b.l. est remplacé par la dénomination abrégée ASUB)*

Vous faites désormais partie du plus ancien club d'orientation belge, créé en 1966. Il compte actuellement un peu moins de 200 membres.

Mais au delà de ces statistiques, l'ASUB est avant tout une communauté de personnes unies par une grande passion commune, l'orientation, sous toutes ses formes: la Course d'Orientation, la Randonnée d'Orientation, le Raid d'Orientation, le VTT-Orientation, etc.....

Sa raison d'être est de permettre à chacun de ses membres de vivre cette passion dans une ambiance conviviale et dans les meilleures conditions.

Pour ce faire, un large programme d'activités est disponible: il permet à chacun, du coureur aguerri au débutant en passant par le randonneur, de découvrir l'orientation, de se perfectionner, de s'entraîner, bref de se former et de participer aux épreuves au gré de ses envies. Tout est possible, rien n'est imposé.

L'ASUB est un club actif, organisé, qui, hormis ses activités internes et sa participation au calendrier officiel, met sur pied chaque année de nombreuses manifestations à

caractère régional, national ou parfois international.

Il ne saurait donc vivre sans un bénévole nombreux, librement accepté. Chacun peut, s'il le souhaite, s'impliquer dans la myriade de fonctions que nécessite la vie du club et/ou l'organisation d'une épreuve.

Mais l'ASUB, c'est surtout le plaisir de se retrouver au départ d'une course, d'un entraînement, avant «d'entrer dans le bois», et puis ensuite à l'arrivée, de partager l'expérience du jour, pourquoi pas, en buvant un verre.

Le plaisir de choisir le cheminement le plus adéquat entre deux postes, de tomber «pile» sur la balise, de vivre le terrain mètre par mètre, d'être «un» avec la nature.

Le plaisir plus masochiste aussi de se battre avec les ronces ou le bois mort au sol, de tourner en rond alors que, «c'est sûr, la balise devrait être là», avant de franchir, heureux ou un peu frustré, la ligne d'arrivée.

Il a fait beau, chaud, froid, il a plu, neigé peut-être... l'essentiel est la plénitude du corps et de l'esprit que procure l'orientation.

Plénitude que nous vous souhaitons aussi de trouver au sein de notre club!

Vous trouverez dans les pages qui suivent l'ensemble des informations qui vous permettront de bien vivre la vie de l'ASUB et de démarrer votre carrière d'orienteur dans les meilleures conditions.

**Encore bienvenue!**

## Prise en charge de certains frais

---

L'autonomie financière du club est assurée par:

- les cotisations des membres
- les bénéficiaires de nos diverses organisations
- les subventions que l'on reçoit du Ministère des Sports de la Communauté française

La nature et les montants de cette prise en charge sont fixés par le Conseil d'administration et arrêtés par l'assemblée générale annuelle.

Elle comprend actuellement: l'inscription à la fédération, l'assurance, les abonnements à la revue fédérale et à l'ASUB Nouvelles, la participation gratuite aux courses et entraînements organisés par le club, l'inscription aux compétitions nationales et fédérales et aux courses régionales, un tarif préférentiel pour l'achat du doigt SportIdent (poinçonnage électronique), une intervention financière lors des déplacements et stages ASUB. Des avantages supplémentaires sont offerts à tous les jeunes du club (participation aux frais des stages fédéraux et organisations de stages de club spécifiques).

## Le certificat médical

---

Dans le monde de l'orientation, il existe deux grandes catégories d'affiliés:

- les affiliés randonneurs ou affiliés-loisirs
- les affiliés compétiteurs

Pour les affiliés randonneurs, la pratique de l'activité sans chronomètre (et donc sans effort cardio-vasculaire intense) ne nécessite pas de visite médicale préventive (mais elle est toujours conseillée).

Pour les affiliés-compétiteurs, étant donné la notion de compétition chronométrée, une visite médicale préventive est obligatoire (imposée par le Ministère des Sports). A l'issue de cet examen médical, le médecin vous délivre un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course d'orientation valable pour une année. Il convient de préciser que la participation à toutes épreuves chronométrées (entraînement, stage ou compétition) vous assimile de facto à la catégorie des affiliés-compétiteurs (et ce même si vous marchez!).

## Covoiturage

---

Vous le découvrirez à la lecture du calendrier, les déplacements à travers le pays sont assez nombreux. L'ASUB encourage fortement le covoiturage: outre sa fonction écologiquement utile, il permet de voyager de manière plus conviviale tout en dépannant les moins motorisés d'entre nous.

## La communication au sein de l'ASUB

### La presse «papier» :

Chaque mois «ASUB Nouvelles» est distribué gratuitement aux membres. On y trouve tout ce qui touche de près ou de loin à la vie du Club.

Le «Journal de l'Orientation», quant à lui, est édité 6 fois par an par la FRSO (Fédération Régionale des Sports d'Orientation) contenant les invitations pour les épreuves à venir, des nouvelles des différentes équipes et des d'articles d'intérêt général.

### Internet :

**[www.asub-orientation.org](http://www.asub-orientation.org)**

Un «espace ASUB» est accessible et réservé uniquement aux membres pour toutes les informations internes (carnet d'adresses, formulaires, procès-verbaux de réunions, etc....)

Le site de la FRSO **[www.frso.be](http://www.frso.be)** et O'Punch **[www.opunch.org](http://www.opunch.org)** vous permettront de consulter le calendrier à venir et les détails des épreuves. Les résultats sont consultables sur le site **[www.helga-o.com/webres/](http://www.helga-o.com/webres/)**  
Pour les courses nationales on peut consulter quelques jours à l'avance les heures de départ sur le site **[www.helga-o.com/start](http://www.helga-o.com/start)**.

Pour faciliter la communication entre les membres du club (covoiturage etc), on a créé un groupe facebook privé, uniquement pour nos membre. Il s'appelle « Asub Orientation Membres »

## Rencontrer les autres membres du Club

Le club n'a pas d'autre club-house que la forêt, son terrain de prédilection. Les entraînements, stages, et compétitions sont évidemment autant d'occasions de côtoyer les autres «ASUBien(ne)s».

Une fois par mois, un vendredi (ou jeudi) soir, se déroule dans un local à Bruxelles la réunion mensuelle du club. Les projets ou les sujets débattus au Conseil d'administration sont présentés lors de ces réunions. Chacun est le bienvenu pour y débattre et apporter sa pierre à l'édifice. C'est à ce moment que les grandes décisions concernant les organisations futures, les stages de club, le déplacement d'été, et beaucoup d'autres sont prises. Il est important qu'un nombre représentatif de membres y soit présent afin d'épanouir les débats.

Enfin, chaque année, fin novembre, est organisée la Journée ASUB avec le Championnat du Club et l'Assemblée Générale qui se clôture par son traditionnel banquet festif. Ambiance garantie...



7

LE CLUB



## LES COMPETITIONS

### La pratique

Même si vous êtes capable de vous servir d'une boussole ou si vous possédez ce qu'on appelle communément le «sens de l'orientation», la course d'orientation nécessite l'acquisition d'un certain nombre de techniques. Et comme toute pratique sportive, elle se développe et s'entretient par de nombreux entraînements et la pratique de la compétition.

Les occasions de s'initier et de progresser sont nombreuses, que ce soit au sein même du club ou lors d'une des nombreuses épreuves mises sur pied un peu partout dans le pays. Et vous n'attendrez guère plus longtemps que jusqu'au prochain week-end pour entrer dans le vif du sujet. Prêt(e)? Alors suivez le guide.

### S'initier - se former - s'entraîner

Le Challenge d'Été ASUB du vendredi soir D'avril à septembre, se déroule chaque vendredi soir à partir de 18.00 le Challenge d'été. Chaque épreuve est organisée par des membres du club (ou par ceux d'Altair, l'autre club bruxellois d'orientation) principalement en Forêt de Soignes, mais aussi dans les grands parcs bruxellois et du Brabant wallon.

Différents types d'épreuves sont proposées pour tout niveau de pratique. Le Challenge d'Été constitue l'occasion idéale de venir s'initier et se former dans une ambiance conviviale où vous trouverez toujours un «ancien» prêt à vous expliquer les bases de l'orientation. Un challenge d'hiver regroupant 6 entraînements a également lieu d'octobre à mars le samedi matin. Une personne est systématiquement prévue pour l'accueil et l'initiation.

### Les stages ASUB :

Deux fois par an, au départ de centres sportifs ou autres infrastructures pour groupes, sont organisés des stages de plusieurs jours. Se déroulant en Belgique ou dans les régions limitrophes, ils proposent deux exercices techniques par journée qui permettent à chacun d'améliorer son bagage technique, quel que soit son niveau. C'est aussi l'occasion de tisser ou de raffermir les liens amicaux entre les membres.

### Les méga stages F.R.S.O. :

Deux fois par an, entre Noël-Nouvel An et au printemps, ont lieu les stages de la FRSO, ouverts à toutes les catégories de membres (jeunes, moins jeunes, débutants, chevronnés, élites, lents, rapides) de l'ensemble des clubs. Ils sont techniquement similaires à ceux de l'ASUB

### Le déplacement d'été ASUB :

Chaque été, le club organise un déplacement d'environ une semaine à une compétition internationale de plusieurs jours se déroulant à l'étranger: France, Ecosse, Italie, Tchéquie... L'occasion d'allier plaisir de l'orientation, la vie d'un moment fort de l'ASUB et la découverte d'une région ou d'un pays peut-être inconnus. Une compétition internationale est ouverte à tous, du débutant à l'élite,

Du tout petit au tout grand.

### Comment trouver le lieu de la course?

Pour chaque course, il y a un lieu de rendez-vous qui est spécifié dans l'invitation qui paraît dans le bulletin fédéral ainsi que sur le site de la FRSO (onglet calendrier). Un fléchage routier est également mis en place par l'organisateur depuis un point précis (rond-point, carrefour, centre sportif,...). Il s'agit de flèches rouges et blanches fixées sur les poteaux de signalisation et qui vous mènent depuis le début du balisage jusqu'au parking du centre des courses. Sur ces flèches figure par exemple le nom du club ou CC (centre des courses).

## La compétition (les courses)

***“Les plus belles victoires de l'homme ou de la femme sont celles qu' il (elle) remporte sur lui(elle)-même”***

---

Le terme compétition sous-entend “parcours chronométré” entre le départ et l'arrivée.

Il n'y a donc pas que les coureurs qui ont accès à la compétition, les randonneurs sont tout aussi concernés et ce dès le moment où ils prennent part à un parcours chronométré. Les parcours compétition sont techniquement plus difficiles que les parcours randonneurs qui restent principalement sur les chemins.



Un petit conseil, avant de faire un parcours chronométré, faites l'une ou l'autre RandOrientation (circuit d'orientation sans chronométrage) afin de bien vous familiariser avec la nomenclature de la carte I.O.F.. Chaque fois qu'une épreuve est organisée, deux parcours de RandOrientation sont systématiquement prévus (un de +/- 4000 m et un de +/- 7000 m - les distances étant calculées à vol d'oiseau de balise à balise.)

### Les différents types de course

- **Les sprints** (+/- 12 à 15 min de course pour le vainqueur)
- **Les moyennes distances** (+/- 25 à 35 min de course pour le vainqueur)
- **Les distances classiques** (entre 45 min et 90 min pour le vainqueur en fonction de sa catégorie)
- **Les longues distances** (plus de deux heures pour le vainqueur)
- **Les relais** (parcours en équipes préalablement constituées)
- **Les différents Challenges** (Moïse et Wagener)
- **Le VVT-O** : comme la course d'orientation, il existe aussi des épreuves de VTT Orientation.

Soulignons que les Relais et Challenges sont ouverts à tous, quel que soit votre niveau. Il ne faut donc surtout pas penser que l'on ne pourrait pas faire partie d'une équipe parce que l'on débute ou que l'on n'est pas performant. Concrètement, il suffit de manifester son intérêt pour participer à un Relais ou à un Challenge.

Des équipes seront alors constituées en tenant compte du niveau de chacun, il y aura ainsi des équipes «plus performantes» par rapport à d'autres afin que chacun puisse trouver son plaisir avec des équipiers de niveau plus ou moins identique.

Notons enfin que tout comme pour les nationales, les relais nécessitent une pré-inscription. N'oubliez pas de vous inscrire dans les délais auprès du responsable «Inscriptions aux courses» (voir liste Répartition des tâches en annexe.)

### La catégorie d'un coureur

Tout affilié (compétiteur ou randonneur) est rattaché à une catégorie en fonction de sa date de naissance et de son genre.

**H/D-10** : garçons et filles âgés de moins de 10 ans.

**H/D-12** : garçons et filles âgés de moins de 12 ans.

**H/D-14** : garçons et filles âgés de moins de 14 ans.

**H/D-16** : garçons et filles âgés de moins de 16 ans.

**H/D-18** : garçons et filles âgés de moins de 18 ans.

**H/D20** : Hommes et dames âgés de 18 à 20 ans.

**H/D21** : Hommes et dames âgés de 21 à 35 ans.

**H/D35** : Hommes et dames âgés de 35 à 40 ans.

**H/D40** : Hommes et dames âgés de 40 à 45 ans.

....Et ensuite de 5 en 5 ans jusque H/D95.

## Le calendrier des courses

Il est disponible sur le site de la FRSO ainsi que dans le "Journal de l'Orientation" et sur le site O'Punch.

Pour chaque compétition, les renseignements suivants apparaissent :

- **Date, lieu et nom de l'événement** (ex: 12/06/05 Manche 5 du Championnat FRSO à Haversin);
- **Le type d'organisation** (nationale ou régionale) et de compétition (Sprint, relais...)
- **Les catégories**
- **Club organisateur; type de carte (IOF ou autre) et échelle; nom du traceur;**
- **Type d'inscription** (à l'avance ou sur place), **existence de Rand Orientation et/ou parcours ficelle** (voir plus loin) ;
- **Frais d'inscription;**
- **Horaire** (ouverture et fermeture du secrétariat et des circuits);
- **Balisage à partir de..., distance pour arriver au CC** (centre de course), distance entre le parking et le CC ainsi qu'entre le CC et le départ de la course...

Les 2 grandes formes d'organisation de compétition: les régionales et les nationales.

Vous pouvez participer à n'importe quel type d'épreuve. «Régionale» ou «Nationale» ne s'adresse pas à une catégorie de coureurs mais cette mention indique qu'il s'agit d'une

épreuve protégée au niveau régional ou national (une seule épreuve de ce type le même jour)

### 1) Les courses régionales:

Elles sont organisées par un club affilié à la FRSO (ou à l'OV s'il s'agit d'un club néerlandophone).

Pour les régionales, l'inscription se fait toujours sur place (le prix de l'inscription est mentionné dans l'invitation).

Le chronométrage de l'épreuve se fait via le système Sport Ident, et il y a possibilité de louer un doigt SI sur place. La location d'un SI lors d'une course est de l'ordre de 2 EUR, une carte d'identité vous sera demandée en caution.

Le Sport Ident est un petit doigt que l'on pose sur chaque balise (y compris sur celle du départ et de l'arrivée) et qui démarre votre chrono, enregistre votre temps de passage à chaque point et arrête votre chrono à l'arrivée.

A la fin de l'épreuve, "le contenu" de votre SI sera transféré vers un ordinateur qui vous donnera votre temps total ainsi que le temps de passage à chaque balise (les temps intermédiaires).

Si vous comptez souvent participer à des "compétitions", vous avez tout intérêt à acquérir votre propre doigt Sport Ident.

Vous pouvez vous procurer un doigt SI auprès du responsable qui gère le stock au sein de l'ASUB.

Vous vous êtes inscrit sur place à la régionale et vous avez un SI; on vous remet la carte IOF avec votre parcours ainsi que les descriptions de postes (petit papier codé avec les numéros codes des balises, la définition exacte de l'emplacement des balises) . Les circuits sont définis par 9 couleurs du plus simple au plus compliqué :

**Vert** : Très facile, cheminement sur des lignes directrices et postes près des chemins. +/-2,5km. Enfants débutants et famille.

**Bleu court** : Facile, cheminement sur des lignes directrices et postes visibles des chemins. +/-3,5km. Enfants déjà initiés, ados et adultes débutants.

**Bleu long** : Facile, mais 7 km. Adultes débutants en C.O et ayant une bonne condition physique.

**Rouge court** : Technique. Postes en dehors des lignes directrices mais points d'attaque clair. 3 à 4 km. Ados et adultes ayant déjà une expérience en C.O.

**Rouge long** : Sans difficulté physique majeure. 7 à 8 km. Ados et adultes expérimentés et en bonne condition physique.

**Noir court** : Très technique. 3 à 4km. Orienteurs confirmés ayant une condition physique moyenne.

**Noir moyen** : Très technique. 6 à 7 km. Orienteurs confirmés ayant une bonne condition physique.

**Noir long** : Très technique. 8 à 10 km. Orienteurs confirmés ayant une très bonne condition physique.

**Noir très long** : Très technique. 11 à 14 km. Orienteurs confirmés ayant une excellente condition physique.

Et comme mentionné plus haut, vous trouverez aussi à quasi toute les régionales, 2 parcours de Rand Orientation sans chronométrage.

Très important, lors d'une régionale, il n'y a aucune obligation de choisir un circuit correspondant à sa catégorie. Bien au contraire, au début, nous vous incitons à opter pour des circuits plus courts, petit à petit vous augmenterez la distance. Toutefois, votre classement sur l'ensemble des épreuves ne prendra en compte que celles effectuées dans votre catégorie.

Enfin pour être complet, il existe 2 types de régionales, celles d'hiver et celles d'été.

Lors des régionales d'été, les différents parcours sont un peu plus longs (environ 1000 m de plus) que ceux d'une régionale d'hiver.

## 2) Les nationales

Par rapport à une régionale, on peut dire qu'il y a 3 changements majeurs:

*1° Pré- inscription obligatoire à la nationale via le club.*

Comme mentionné plus haut, à l'ASUB, c'est auprès du responsable «inscriptions aux courses» ou sur le site O'Punch que vous devez faire savoir votre participation à une nationale avant la date limite d'inscription mentionnée dans l'invitation.

Le club organisateur établira alors une liste par club des temps de départ pour chaque inscrit. Cette liste sera alors consultable sur le site de la FRSO et sur [www.helga-o.com/start](http://www.helga-o.com/start) environ 1 semaine avant la date de la compétition.

Pré-inscription fait aussi référence à provision.

Une provision est un montant que vous mettez à disposition du club pour que celui-ci puisse régler votre participation aux nationales. L'état de votre provision peut-être demandée au trésorier.

*Obligation de faire un parcours correspondant à sa catégorie lors d'une nationale.*

Néanmoins si vous ne souhaitez pas faire un parcours "aussi long", il y a toujours la possibilité de faire des circuits chronométrés de longueur et difficulté variables avec inscription sur place.

Ces parcours avec inscription sur place sont les suivants: A, C, X, Z

- **A = SE (Short easy)** => +/- 4 km facile d'un point de vue technique
- **C = LE (Long easy)** => +/- 7 km facile
- **X = SD (Short difficult)** => +/- 4 km difficile
- **Z = LD (Long difficult)** => +/- 7 km difficile

Pour ces circuits A, C, X, Z, il vaut mieux réserver sa carte à l'avance via O'Punch pour être certain d'en avoir une au départ. Pour être complet, à quasi chaque nationale, 2 circuits de RandOrientation et aussi très souvent un parcours ficelle sont organisés.

*2) On reçoit la description des postes puis la carte avec le circuit tracé 1 min avant le départ.*

Le circuit correspondant à sa catégorie est déjà dessiné sur la carte, la prise de décision sur l'itinéraire menant à la première balise devra donc être très rapide.

Lorsqu'une nationale est organisée, il n'y a aucune régionale ce jour-là,

et ce aussi bien du côté francophone que néerlandophone du pays.

## La course

Vous voilà, parti(e), à vous de gérer votre effort et n'oubliez pas de vous hydrater, ceci ne pourra être que bénéfique pour vos capacités physiques et de réflexion.

Quel que soit le système de poinçonnage utilisé (manuel ou électronique), il est obligatoire de visiter les postes dans l'ordre prescrit.

Par exemple, pour un parcours de 8 balises, si vous réalisez:

- Départ-1-2-3-4-5-6-7-8-Arrivée OK
- Départ-1-2-4-3-5-6-7-8-Arrivée . disqualifié
- Départ-1-2-4-3-4-5-6-7-8-Arrivée Ok car la séquence 2 – 3 – 4 est respectée et le premier poinçon 4 «est oublié»

En plus du respect du bon ordre des balises, il est vital de poser son doigt SI sur le plot de départ et le plot d'arrivée.

Le départ étant parfois proche du point d'arrivée, n'allez surtout pas poser votre doigt sur le plot de départ au lieu de celui de l'arrivée après avoir trouvé la dernière balise de votre parcours. Dans ce cas de figure, toutes les données de votre

course seront perdues et vous ne serez pas classé(e).

## Les résultats

Après avoir badgé la balise d'arrivée, rendez-vous à l'informatique du CC pour transférer le contenu de votre doigt SI vers l'ordinateur.

Un ticket s'imprime, reprenant votre temps total et les différents temps intermédiaires entre chaque balise.

Savourez maintenant l'ambiance d'après course en buvant un bon verre

Les premiers résultats de la journée s'affichent par catégorie.

Les résultats complets seront disponibles dans les meilleurs délais sur le site [www.helga-o.com/webres](http://www.helga-o.com/webres).

L'évolution de votre course par rapport aux autres concurrents pourra aussi être visualisé sous forme de graphique via le lien "splittimes".

Voilà. La boucle est bouclée, vous avez la satisfaction d'avoir été jusqu'au bout de votre parcours en donnant le meilleur de vous-même et c'est avec impatience que vous consultez la date de la prochaine organisation à laquelle vous participerez.



## LA TECHNIQUE

### Préambule.

Voici donc venu le moment de parler de la technique d'orientation. Le but de cette rubrique est de vous donner quelques règles de bases pour bien commencer. L'apprentissage réel se fera bien entendu sur le terrain avec l'aide d'un orienteur expérimenté.

Vous aurez la possibilité de vous joindre aux stages où grâce aux nombreux exercices, debriefings et explications techniques plus détaillées tout deviendra de plus en plus clair. Les entraînements du vendredi soir seront, sans aucun doute, un bon apprentissage aussi. Suite à vos nombreuses erreurs et à vos bons choix de cheminement (joupeel!), vous pourrez revenir sur cette rubrique «pense-bête», qui sera alors bien utile.

Pour pratiquer l'orientation vous aurez besoin de pas grand-chose; une

carte, une boussole et des vêtements d'extérieur adaptés.

L'organisateur de la course se charge de placer des balises (ou postes) dans le bois. Chaque balise se trouve à un endroit bien précis, cet endroit est toujours un point : butte, croisement de ruisseau et chemin, limite ouest de la végétation, au nord de la souche, ... Sur le terrain la balise n'est pas cachée, quand vous vous trouverez à quelques mètres vous la verrez.

La carte d'orientation est en fait le seul outil indispensable pour pouvoir pratiquer notre sport. Sans elle vous ne saurez pas où vous êtes ni où vous allez, vous trouverez peut-être des balises par hasard mais ce n'est pas le but. Avant de pouvoir utiliser la carte pour vous orienter il faut pouvoir la lire correctement, c'est pourquoi nous reviendrons sur ce point plus en détails ci-dessous.

La boussole est essentiellement utile pour indiquer le Nord et orienter sa carte afin de toujours garder le contact carte-terrain. Elle n'est, contrairement à ce que l'on peut penser d'habitude, pas indispensable.

Les vêtements d'extérieur sont au choix personnel en fonction de votre manière de pratiquer la course d'orientation.

Les balises ou postes sont indiqués sur la carte par un cercle autour du point, vous recevrez également une définition des postes avec sa propre symbolique. Vous avez en dernière page une description des postes complète ainsi qu'une explication de sa lecture.

### La lecture de la carte

La bonne lecture de la carte d'orientation est le premier pas vers la réussite. La carte d'orientation possède sa propre représentation graphique du terrain et est plus détaillée et plus précise qu'une carte topographique. Le niveau de détail est extraordinaire, chaque élément visible à l'oeil nu y est. Par exemple une petite butte de 1m<sup>2</sup> et 50cm de haut sera indiquée sur la carte, un banc et un mirador aussi. De même l'échelle est le plus souvent 1:10.000 ou 1:15.000, pour les petits bois ou parcs ce sera 1:5.000 ou 1:7.500. Partout où vous courrez dans le monde, les couleurs et les symboles auront la même signi-

fication. Ils sont décidés au niveau de la Fédération internationale (IOF, International Orienteering Federation) Ne s'y ajouteront que, ponctuellement, des symboles locaux.

La carte comporte obligatoirement :

- l'échelle et l'équidistance (différence verticale entre deux courbes de niveau);
- le symbole du Nord ainsi que des lignes verticales bleues (le plus souvent, dans ce cas ne pensez pas qu'il s'agit de cours d'eau) ou noires, parallèles, sens nord-sud de la carte
- les symboles spécifiques au terrain cartographié et leurs définitions (en pratique les définitions ne sont pas toujours indiquées sur la carte).

La carte est composée de plusieurs types d'éléments, vous verrez immédiatement qu'elle ne ressemble ni à une carte IGN ni à une carte routière. En général vous verrez différentes zones de couleurs (blanc, verts, jaunes, kaki) et superposés des lignes brunes et des symboles bruns, noirs, et bleus. Regardez la carte en dernière page avec la légende IOF à côté.

La couleur des polygones indique le type de terrain et la possibilité de course rapide ou plus lente.

De cette manière le blanc et les verts sont utilisés pour la forêt (indifféremment du type, feuillu ou conifère).

Une forêt «blanche» est une forêt très dégagée, où la course est possible à

vitesse maximale. Les forêts «vertes» sont de moins en moins propices à la course. Plus elles sont foncées, moins la course est aisée. Le vert foncé est impénétrable (bien que certains prétendent que rien n'est impénétrable...). Les jaunes indiquent des terrains plus ou moins découverts et plus ou moins encombrés (prairie, gazon, dunes,...). Des lignes vertes verticales se trouvent parfois sur du blanc ou du jaune, celles-ci indiquent la présence de végétation au sol, c-à-d fougères, ronces et autres (il n'est pas obligatoire de passer dans les ronces, mais certains prétendent que c'est agréable de prendre un bain le soir avec les jambes qui picotent et sont toutes pleines de points rouges).

Le relief est symbolisé par des courbes de niveau. Chaque courbe de niveau se situe à une distance verticale égale d'une autre courbe. Plus les courbes sont serrées, plus le terrain est raide. Les courbes de niveau ne sont pas munies de chiffres avec des hauteurs absolue ou relative, il faut donc interpréter la carte pour savoir «où ça monte et où ça descend». Des petits traits se situent sur certaines courbes où il y a inversion du relief et qui indiquent le sens de la pente descendante. La lecture des courbes de niveau est essentielle, l'utilisation du relief est un atout important (le relief ne change pas). D'autres singularités du relief

sont indiquées en brun s'il s'agit de formes «terreuses» ou en noir si elles sont plutôt «rocheuses».

Les objets artificiels tels que chemins, maisons, clôtures et autres bornes ou poubelles sont de couleur noire, beige ou kaki. Ces objets sont utilisables en course vu qu'ils sont spéciaux (dans un bois).

L'eau est bleue et mouillée. D'habitude l'eau se situe dans les zones les plus basses mais il y a des exceptions notables. L'eau est donc fort utile pour l'interprétation du relief. Ne confondez pas les lignes verticales nord-sud sur la carte avec des ruisseaux bien droits et parallèles.

## Les principes fondamentaux de l'orientation.

Voici en quelques lignes les lois à ne jamais oublier. Même avant d'énumérer les lois, la seule d'application est : sachez constamment où vous êtes (et tout ira bien).

**1. POP**, ce qui veut dire carte Pliée, Orientée, Pouce à l'endroit où vous êtes et ceci à tout moment.

a) *Pliez votre carte de manière à ne faire apparaître que la surface utile : d'où vous êtes jusqu'à la prochaine balise*

b) *Orientez la carte, pour cela vous*

avez le choix entre deux techniques, ou mieux encore la combinaison des deux techniques :

- utilisez la boussole, elle indique le nord, tournez-vous et la carte en même temps jusqu'à ce que le nord de la boussole (flèche rouge) pointe vers le nord de la carte (en haut) et que l'aiguille soit parallèle aux lignes bleues sur la carte;
- utilisez l'environnement, au début un chemin bien droit, une limite de végétation (ex. un bord de sapinière) après avec plus de confiance, vous utiliserez plusieurs éléments ensemble, vallon, végétation, butte, dépression etc.

c) Placez votre pouce sur la carte à proximité de l'endroit où vous vous trouvez et suivez constamment votre progression sur la carte (vous pouvez utiliser la pointe de la boussole à la place de votre pouce).

**2. Choisissez un bon point d'attaque.** C'est le dernier point, à proximité du poste à atteindre, où vous êtes certain de l'endroit où vous êtes. De là vous n'avez que quelques (mètres, dizaines de mètres max.) à faire en ligne droite pour arriver au poste.

**3. Déterminez votre itinéraire à l'avance et ne partez pas «on verra bien...» vers la balise suivante.**

**4. Utilisez tous les éléments de la carte et pas seulement routes et**

**sentiers.** Le relief et encore le relief, celui-ci ne change jamais. La végétation, mais attention à la date de la carte, la végétation change.

**5. Fixez-vous des lignes d'arrêt afin de ne pas continuer indéfiniment dans une direction.** Vous savez par exemple qu'il ne faut pas croiser de rivière, sinon vous êtes trop loin.

**6. Essayez d'évaluer la distance parcourue quand vous n'avez pas de bons points de repère.** Vous aurez la possibilité d'apprendre comment utiliser et étalonner votre «double foulée» lors de stages et autres activités du club. Cette technique n'est pas des plus facile à utiliser.

**7. Entre deux postes, utiliser la règle des feux tricolores.** Vert (j'espère, mais pas ici, vous savez où vous êtes et où vous allez) : vitesse maximale, orientation sommaire. Orange (je pense) : vitesse ralentie, arrivée au point d'attaque. Rouge (c'est chaud) : vitesse lente à l'approche du poste.

Liens internet utiles relatifs à l'initiation à la course d'orientation.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Course\\_d'orientation](http://fr.wikipedia.org/wiki/Course_d'orientation)

m



## DIVERS

### Équipement et accessoires

La pratique de la Course d'Oriente ne nécessite pas d'équipement très coûteux.

La boussole est le seul matériel technique réellement complémentaire à la carte.

Mais comme dans tous les sports, un matériel spécifique adapté existe. Voici quelques options possibles:

Avant la course

Il ne vous faudra pas longtemps pour constater aux départs des courses que les coureurs d'orientation sont de grands méticuleux. Quelques accessoires indispensables:

Un rouleau de «scotch» vous permettra :

- De coller les bords de votre carte (ou de sceller l'éventuel plastique de protection) après avoir pliée celle-ci aux dimensions utiles et d'y coller éventuellement les définitions de postes.
- D'emballoter vos nœuds de chaussures pour éviter de prendre une boucle dans un obstacle au sol: rien de plus embêtant que de devoir refaire ses lacets ou de chuter en plein effort.

Pendant la course

### **La tenue de course:**

- Les vêtements s'abîment vite quand on court à travers tout. Mettez donc vos plus vieux vêtements de sport. Cependant, il existe une tenue d'orientation faite de nylon qui a l'avantage d'être légère même sous la pluie et de laisser glisser les ronces.
- Les chaussures spéciales de course d'orientation ont une semelle moins compensée que les joggings mais sont plus solides aux attaques des ronces sur le dessus.
- Les guêtres d'orientation renforcées sur le tibia. Pratiquement indispensables pour se protéger des branches basses et des ronces. Ces dernières sont très présentes en Forêt de Soignes, terrain de jeu favori de l'ASUB.

### **Autres accessoires**

- Un cordon attache-lunettes se révélera utile si vos yeux portent des lunettes. N'attendez pas de les perdre 3 fois pour en mettre un!
- Un porte-définitions en plastique transparent à fixer sur l'avant-bras vous permettra de consulter facilement et surtout de ne pas perdre le grand «ticket de tram» reprenant les caractéristiques des différents postes de la course.
- Un «attache-carte de contrôle» sera utile pour les courses sans poinçonnage électronique. Un élastique ou une ficelle feront l'affaire mais il existe un produit adapté.

### **L'hydratation**

La plupart des courses tournent, pour les meilleurs, autour de l'heure. Mais selon votre niveau, vous pourriez passer plus de temps dans le bois. Au-delà de l'heure de course, il est conseillé de s'hydrater. Vous pourriez emporter un bidon porté à la ceinture ou une poche à eau portée sur le dos. Sur les épreuves nationales et de longues distances, des postes de ravitaillement sont prévus mais vous pourriez préférer disposer à volonté de votre boisson favorite moyennant un peu de poids supplémentaire.

Après la course

Prévoir:

- Des vêtements et chaussures de rechange (y compris sous-vêtements et chaussettes) et linge de toilette. Même si des douches ne sont pas disponibles partout, se sécher et se changer après l'effort est indispensable.
- Une petite trousse de secours pour soigner les éventuelles écorchures.
- Une éventuelle boisson de récupération (énergétique ou eau gazeuse) avant de déguster votre boisson favorite au bar d'arrivée.

Le matériel «spécial course d'orientation» existe peu dans le commerce classique. Du matériel et une liste de revendeurs se trouvent sur le site ASUB/le club/boutique.

## Jargon

Vous entendrez ou lirez souvent des termes très spécifiques à la course d'orientation:

- **Doigt Sport Ident:** comme son nom l'indique, il s'agit d'un petit doigt en plastique que l'on fixe sur son index et qui permet de «poinçonner» à chaque poste, ainsi qu'au départ et à l'arrivée. Il prend votre chrono et calcule votre temps de course.
- **Réentrant:** creux dans le relief plus ou moins prononcé dessiné avec les courbes de niveau (imaginez un petit coup de cuiller non gourmand dans une crème caramel renversée)
- **Charbonnière** (Petit rond brun ou noir sur la carte IOF) Poêle pour se réchauffer sur le parcours mais plus souvent petite surface plate (parfois peu visible...sans la balise) sur laquelle autrefois les forestiers brûlaient le bois pour en faire du charbon de bois. Cauchemar des coureurs scandinaves lors de la World Cup 2002 disputée dans les Ardennes belges.
- **Le «schnitzel ou rubalise »:** Balisage rouge-blanc à suivre entre le dernier poste et la ligne d'arrivée. Les meilleurs le font au sprint. Permet à d'autres de trouver l'arrivée sans se tromper.
- **Oro-hydro:** carte blanche – brune – bleue où ne figurent que les éléments hydrologiques et le relief. La partie hydro ne se fait pas en kayak.
- **Course au score:** épreuve limitée dans le temps sur laquelle les balises ont une valeur différente et l'arrivée «hors délai» pénalisante. Les postes plus difficiles et/ou les plus éloignés rapportent plus.
- **Faux postes manquants:** épreuve consistant à chercher des balises qui n'existent pas sur le terrain mais indiquées sur la carte. D'autres balises sont présentes mais pas à leur place.
- **Ligne dirigée:** exercice souvent proposé aux débutants ou en piqûre de rappel: le parcours tracé sur la carte est à respecter impérativement. Un certain nombre de balises sont placées sur ce parcours et leur poinçonnage atteste du respect de l'itinéraire.
- **Rand Orientation Précision utile:** contraction de randonnée et orientation. Parcours non chronométré de 4 ou 7 km proposé par la FRSO en parallèle à chaque épreuve. Les parcours «randonneurs» du Karrim'Hoc, de la Transforestière et des Quatre Jours d'Orientation proposent le même exercice sur de plus longues distances.

- **«Le vert n'était pas vraiment vert»:** commentaire d'après course lorsque les coureurs ont constaté qu'un bois cartographié comme impénétrable ou presque était parfaitement courable.
- **Traceur:** Personne qui établit le parcours d'une épreuve. Se dit aussi de la ou des personnes qui ont arpenté le bois pour dessiner la carte avec précision.
- **Karrim'hoc:** Raid d'orientation en semi autonomie par équipes de deux. Se déroule par tous les temps invariablement lors du dernier week-end de janvier. Suivi le week-end suivant d'une épreuve identique pour randonneurs (nombre d'équipiers variable). Le nom provient de la contraction de «Karrimor», célèbre raid d'orientation organisé par le fabricant de sacs du même nom, et de «HOC» (Hainaut Orientation Club).
- **Transforestière:** Raid d'orientation en semi autonomie par équipes de deux organisé par l'ASUB. Se déroule en juillet pour coureurs, randonneurs et vététistes. Caractéristique particulière: la tente de chaque équipe est transportée par l'organisation sur le site de bivouac, 2 pains saucisses sont offerts aux concurrents et une buvette sous chapiteau abreuve les coureurs.
- **Raid O Lux:** Organisés fin juin conjointement par la FRSO et l'ADEPS.

## IOF Control Descriptions

This is a summary of the IOF pictorial control descriptions. Full details can be obtained from the IOF web site at <http://www.orienteering.org>

1	2	3	↓	↻	15 x 0	↻	↻
---	---	---	---	---	--------	---	---

- A Control number
- B Control code
- C Which of any similar feature
- D Control feature
- E Appearance
- F Dimensions/combinations
- G Location of control flag
- H Other information

### C - Which Feature

- ↑ Northern
- Upper
- ← Lower
- ↕ Middle

### D - Control Feature

See below.

### E - Appearance

- Low
- Shallow
- Deep
- Overgrown
- Open
- Rocky, Stony
- Marshy
- Sandy
- Needle leaved
- Broad leaved
- Ruined

### G - Location of Flag

- West Side
- South East Edge
- East Part
- South West Corner (inside)
- North Corner (outside)
- North West Trip
- Bend
- South East End
- Upper Part
- Lower Part
- Top
- Beneath
- Foot
- North East Foot
- Between

### F - Dimensions

- 1.5 Height or Depth
- 5 x 3 Size
- 10/2.5 Height on slope
- 1.3 Heights of two features
- 2.8 Crossing
- 1.4 Junction

### H - Other Information

- ⊕ First aid post
- ⊕ Refreshment point
- ⊕ Radio or TV control
- ⊕ Control check

- 100 m-----> Follow Taped Route away from control
- 70 m-----> Follow Taped Route between controls
- Mandatory crossing point or points
- Mandatory passage through out of bounds area
- 50 m-----> Follow 4-pep Route to Map Exchange
- 120 m-----> Follow Taped Route to Finish
- 40 m-----> Navigate to Finish Funnel, then follow isapes
- 220 m-----> Navigate to Finish, no tapes

### Land forms

- ▭ Terrace
- └ Spur
- └ Re-entrant
- └ Earth bank
- └ Quarry
- └ Earth wall
- └ Erosion gully
- └ Small erosion gully
- Hill
- Knoll
- Saddle
- Depression
- Small depression
- Pit
- Broken ground
- Ant hill

### Rock and boulders

- ▭ Cliff, Rock face
- ▭ Rock pillar
- ▭ Cave
- ▭ Boulder
- ▭ Boulder field
- ▭ Boulder cluster
- ▭ Stony ground
- ▭ Bare rock
- ▭ Narrow passage

### Water and marsh

- Lake
- Pond
- Waterhole
- River, Stream, Watercourse
- Minor water channel, Ditch
- Narrow marsh
- Marsh
- Firm ground in marsh
- Well
- Spring
- Water tank, Water trough

### Vegetation

- Open land
- Semi-open land
- Forest corner
- Clearing
- Thicket
- Linear thicket
- Vegetation boundary
- Copse
- Distinctive tree
- Tree stump, Root stock

### Man-made features

- ▭ Road
- ▭ Track/Path
- ▭ Ride
- ▭ Bridge
- ▭ Power line
- ▭ Power line pylon
- ▭ Tunnel
- ▭ Stone wall
- ▭ Fence
- ▭ Crossing point
- ▭ Building
- ▭ Paved area
- ▭ Ruin
- ▭ Pipeline
- ▭ Tower
- ▭ Shooting platform
- Boundary stone, Cairn
- Fodder rack
- Platform
- Monument or Statue
- Building pass through
- ▭ Stairway

### Special features

- x Special item
- Special item

# IOF Orienteering Map Symbols

## Land forms

- Contour
- Index contour
- Form line
- Slope line
- Contour value
- Earth bank
- Earth wall
- Small earth wall
- Erosion gully
- Small erosion gully
- Knoll
- Small knoll
- Elongated knoll
- Depression
- Small depression
- Pit
- Broken ground
- Special land form feature

## Water and marsh

- Lake
- Pond
- Waterhole
- Uncrossable river
- Crossable watercourse
- Crossable small watercourse
- Minor water channel
- Narrow marsh
- Uncrossable marsh
- Marsh
- Indistinct marsh
- Well
- Spring
- Special water feature

## Rock and boulders

- Impassable cliff
- Rock pillars/cliffs
- Passable rock face
- Rocky pit
- Cave
- Boulder
- Large boulder
- Boulder field
- Boulder cluster
- Stony ground
- Open sandy ground
- Bare rock

## Man-made features

- Motorway
- Major road
- Minor road
- Road
- Vehicle track
- Footpath
- Small path
- Less distinct small path
- Narrow ride
- Visible path junction
- Indistinct junction
- Footbridge
- Crossing point with bridge
- Crossing point without bridge
- Railway
- Power line
- Major power line
- Tunnel
- Stone wall
- Ruined stone wall
- High stone wall
- Fence
- Ruined fence
- High fence
- Crossing point
- Building
- Settlement
- Permanently out of bounds
- Paved area
- Ruin
- Firing range
- Grave
- Crossable pipeline
- Uncrossable pipeline
- High tower
- Small tower
- Cairn
- Fodder rack
- Special man-made feature

## Technical symbols

- Magnetic north line
- Registration marks
- Spot height

## Vegetation

- Open land
- Open land with scattered trees
- Rough open land
- Rough open land with scattered trees
- Forest: easy running
- Forest: slow running
- Undergrowth: slow running
- Forest: difficult to run
- Undergrowth: difficult to run
- Vegetation: very difficult to run, impassable
- Forest runnable in one direction
- Orchard
- Vineyard
- Distinct cultivation boundary
- Cultivated land
- Distinct vegetation boundary
- Indistinct vegetation boundary
- Special vegetation feature

## Overprinting symbols

- Start
- Control point
- Control number
- Line
- Marked route
- Finish
- Uncrossable boundary
- Crossing point
- Out-of-bounds area
- Dangerous area
- Forbidden route
- First aid point
- Refreshment point

© Simon Errington 2007.  
 Copies of these map symbols and of the IOF pictorial control descriptions can be downloaded from [www.maprunner.co.uk](http://www.maprunner.co.uk)  
 The full ISOM 2000 specification is available from [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org)

