

bien-être • évasion

## La course d'orientation

# Un jeu de piste grandeur nature

Ludique, excitante, la course d'orientation connaît un succès grandissant. Boussole à la main, on arpente la nature en quête de balises cachées. Une exploration revigorante pour le corps et l'esprit.



Amoureux de la nature et de la réflexion, la course d'orientation est pour vous ! Même si elle demande un peu d'endurance, la pratique est accessible à tous.

**L**a course d'orientation, c'est une sorte de chasse au trésor qui plaît aux jeunes et aux moins jeunes, aux amateurs de compétition comme aux amoureux de la nature, aux fanas de topographie comme aux promeneurs du dimanche ! Le principe ? Muni(e) d'une carte d'orientation et d'une boussole, vous partez en exploration. Votre mission : dénicher toutes les balises indiquées sur la carte, via l'itinéraire de votre choix. Il s'agit donc d'ouvrir l'œil !

**En forêt ou le long des dunes, en courant ou en marchant**

Les balises sont postées dans des zones plus ou moins isolées ou inattendues : perchées sur un rocher, un arbre, plantées au bord d'une source, à l'entrée d'une grotte... Pour corser le tout, le temps presse. C'est en effet à celui qui terminera le parcours

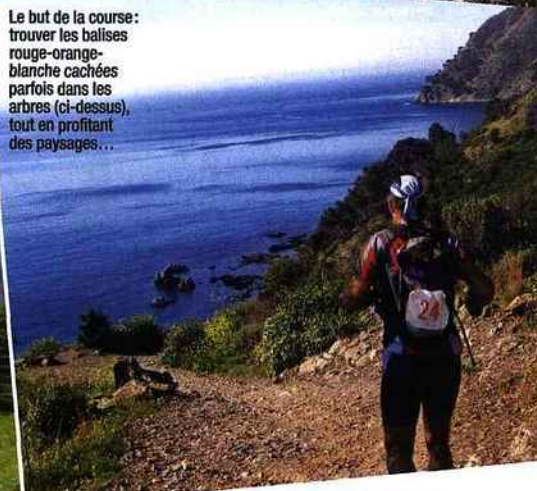
le plus rapidement. Attention, pas de triche possible. À chaque balise, on fait poinçonner un carton de contrôle et dans les compétitions, on bipe avec un « pass » électronique pour valider son passage.

**Loin des sentiers battus, et au plus près des éléments**

Originale, cette activité se pratique le plus souvent en forêt, en courant ou en marchant, à VTT et même à ski de fond, l'hiver. Elle peut aussi avoir lieu le long de dunes, sur la plage, dans les bases de loisirs, les parcs et même dans les rues de la ville ! La plupart des parcours sont organisés par des clubs sur une journée. Mais pour les aventuriers plus expérimentés, le Raid'orientation permet de partir en équipe pendant deux jours, avec tente et victuailles. Quelle que soit la formule, « le plaisir



Le but de la course : trouver les balises rouge-orange-blanche cachées parfois dans les arbres (ci-dessus), tout en profitant des paysages...



**UNE MINE D'IDÉES POUR L'ÉTÉ**

Course en montagne, trail, course relais... Les formules ne manquent pas pour varier les plaisirs.

● **Crazy Jog à Saint-Denis (Seine-Saint-Denis)**

Organisée par le magazine « Jogging international », cette course de 7 km a lieu au Stade de France. Au programme : barrières urbaines, champ de pneus... Le 10 juillet, à 10 heures. [www.crazyjog.com](http://www.crazyjog.com)

● **La Montée du Nid d'Aigle à Saint-Gervais (Haute-Savoie)**

Après un départ au Parc thermal du Fayet, à 580 m d'altitude, direction le Nid d'Aigle à 2380 m, face au Mont-Blanc. La descente

se fera avec le tramway du Mont-Blanc. Le 17 juillet. [www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com)

● **Courchevel X-Trail (Savoie)**

Deux trails (30 et 53 km), réservés au plus téméraires, le 10 juillet. Les ados aussi auront droit à leur course (de 2 à 5,2 km). Deux versions « soft » le 9 juillet : les Courch'à pied de 8 et 16 km. [www.courchevel.com/xtrail](http://www.courchevel.com/xtrail)

● **Trail Ubaye Salomon à Barcelonnette (Alpes-de-Haute-Provence)**

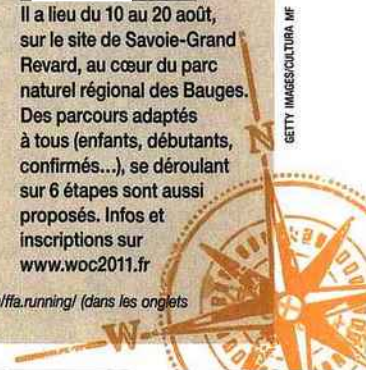
Trois courses de 12, 23 et 42 km. Des mariachis

(musiciens mexicains) encourageront les coureurs ! Le 7 août. [www.trailubayesalomon.com](http://www.trailubayesalomon.com)

● **Le championnat du monde de la course d'orientation (Savoie)**

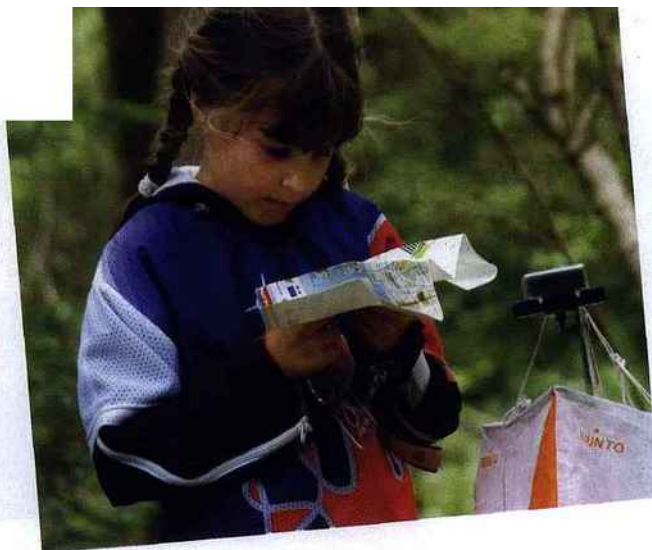
Il a lieu du 10 au 20 août, sur le site de Savoie-Grand Revard, au cœur du parc naturel régional des Bauges. Des parcours adaptés à tous (enfants, débutants, confirmés...), se déroulant sur 6 étapes sont aussi proposés. Infos et inscriptions sur [www.woc2011.fr](http://www.woc2011.fr)

Toutes les courses sur le site de la Fédération française d'athlétisme. [www.athle.com/ffa.running/](http://www.athle.com/ffa.running/) (dans les onglets « Compétitions Running », puis « Calendrier » puis « Label national »)



sir de cette course, c'est de découvrir une face cachée de la nature, explique Nathalie Rauturier, entraîneur au club Guyancourt Orientation, dans les Yvelines. On emprunte des chemins inhabituels, hors des sentiers battus. C'est une façon ludique de s'offrir une virée en pleine nature ». Et mine de rien, la débrouillardise fait partie du jeu : on apprend à se repérer dans les broussailles, à couper à travers bois... et parfois aussi, à rebrousser chemin pour contourner un champ de ronces.

Pour ne pas s'égarer, il faut bien décrypter la carte et être un peu stratège. Sans oublier l'esprit d'équipe. « Il ne



Carte à la main, les petits débrouillards ne seront pas les derniers à rechercher les trésors (les balises disséminées çà et là) tout au long de la course.



**À qui s'adresser ?**

Il existe 214 clubs d'orientation en France, qui organisent régulièrement des parcours, souvent accessibles aux non-licenciés et aux débutants. Pour connaître leur calendrier, consultez le site de la Fédération de course d'orientation (comptez 7 € le parcours d'initiation).  
[www.ffco.asso.fr](http://www.ffco.asso.fr)

s'agit pas de se lancer à corps perdu, sans but, explique Agnès, 49 ans, une inconditionnelle depuis plus de dix ans. À chacun son rôle, et celui qui décide d'orienter a la confiance du groupe. À l'arrivée, je me sens plus intelligente et fière de moi ! »

**Loisir ou compétition, chacun y trouve du plaisir**

Qu'on ne s'y trompe pas, cette pratique est accessible à tous, quels que soient le niveau et l'âge des participants. Des itinéraires de loisirs permettent aux débutants de s'aventurer sur des distances courtes, de 2,5 à 8 km. Et si le sens de l'orientation vous

fait défaut, pas d'inquiétude : allez-y à votre rythme ou optez pour un parcours d'initiation ou un circuit jalonné. Ces derniers sont parsemés de banderoles de chantier attachées aux arbres, et qui mènent aux balises. Difficile de les louper ! Le temps que vous gagnez ainsi à ne pas (trop) chercher, sert à apprendre à déchiffrer la carte. « Au départ, c'est un peu déroutant. Il faut comprendre les légendes sur la carte et imaginer le terrain que l'on va rencontrer, reconnaît Agnès. Mais au bout de quelques sorties, plus de problème. » Et si le prochain Sherlock de la course, c'était vous ? ■

STÉPHANIE MARÉCAUX



**L'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ POUR PARTICIPER**

**UNE BOUSSOLE**

Il suffit qu'elle indique le nord, pour confirmer la direction prise ou orienter sa carte. Facile à utiliser, elle s'illumine grâce à ses contours fluorescents.  
*Boussole de poche lumineuse, Nature & Découvertes, 5,95 €.*

**UN SAC À DOS HYPERLÉGER**

Équipé d'une poche à eau de 1,5 l, un sac de trail idéal qui pèse à peine 360 g.  
*Ultra Trail Lafuma, 55 €. www.lafuma.fr*

**UNE BONNE PAIRE DE BASKETS**

De préférence, des chaussures de trail tout-terrain avec une semelle équipée de crampons pour « agripper » le sol.  
*Baskets Trail, Siren Sport, Merrell, 90 €. Tél. : 01 56 03 60 08. www.merrell.com*

**UNE CARTE D'ORIENTATION**

D'échelle variable, elle représente le terrain le plus fidèlement possible. Et indique les cours d'eau, la densité de la végétation, le relief, les chemins... Les balises (un cercle) sont reliées entre elles par un tracé définissant le trajet à suivre.  
*Dans les offices de tourisme ou les clubs d'orientation (2 à 3 €).*

**UN PANTALON**

Pour couvrir les jambes (gare aux ronces et aux tiques!). Ce modèle « 2 en 1 » en coton bio se transforme en short en un tour de zip!  
*Pantalon Arpenaz 100 L, Quechua, 24,95 €. www.quechua.com*

SHUTTERSTOCK: DR

