

## POURQUOI ?

Pour sortir des sentiers battus, et découvrir une autre manière de courir.

Pour maîtriser toi même ton itinéraire en toute autonomie et en pleine nature. Pour oublier l'effort, pris par l'enjeu de trouver les balises.

## POUR QUI ?

Pour tout le monde ! Il y a un parcours adapté à tous les âges, tous les rythmes et tous les niveaux, ce qui favorise une pratique partagée. Quelque soit ton âge, les animateurs et membres des clubs te conseilleront et t'aideront à progresser.

## OÙ ?

De l'initiation au sein d'un club de ta région, aux compétitions nationales, la Course d'Orient est un formidable moyen de découvrir de nouveaux paysages.

## COMMENT ?

En venant découvrir l'activité lors des séances d'entraînement des clubs locaux, ou sur les parcours initiation mis en place lors des courses régionales, ouvertes à tous.

*Pour tout renseignement sur l'activité :*

<http://www.co-orient.fr>

[www.ffcoorientation.fr](http://www.ffcoorientation.fr)



photo Mathilde Dell



photo Or / A. Rodot

# Découvrez les Écoles de Course d'Orient

dans un club de la  
Fédération Française  
de Course d'Orient



# La Course d'Orientation

## "présentation"

### 1 La forêt, ton terrain de jeu

La Course d'Orientation se pratique principalement en terrain naturel. Forêts, landes, garrigues, chaos rocheux, autant d'aires de jeux sur lesquelles tu vas pouvoir t'amuser. À ces terrains naturels s'ajoutent désormais des terrains plus urbains (*villages, parcs, etc.*) pour la spectaculaire discipline du «sprint».



### 2 L'orienteur

Tu aimes t'amuser dans la nature et tu cherches un sport qui allie "la tête et les jambes"? La CO est pour toi ! Réfléchir au meilleur itinéraire et trouver ton chemin tout en produisant un effort physique en tout terrain est un défi excitant renouvelé à chaque balise. Selon les variantes, tu pourras pratiquer la Course d'Orientation à pied, à VTT, à ski, ou en raid par équipe de deux sur des parcours adaptés à tous les niveaux.



### 3 La carte

La carte de Course d'Orientation est très précise. Elle doit représenter le plus fidèlement possible le terrain car c'est grâce à elle que tu vas pouvoir te déplacer en milieu inconnu. Pour savoir la lire et t'en servir, il faut connaître les légendes et réussir à imaginer le terrain que tu vas rencontrer. Les symboles sont identiques d'une carte à l'autre. Son échelle peut varier du 1/4000° au 1/20000° selon le type d'activités (*initiation, ski, raid, etc.*). En compétition pédestre, les cartes sont le plus souvent au 1/10 000° (1cm sur la carte représente 100 m sur le terrain).



### 4 La boussole

La boussole te permettra de garder en permanence ta carte orientée, pour pouvoir avancer dans la bonne direction (notamment lors des azimuts).



### 5 Les balises

Les balises sont les points de contrôle par lesquels tu vas passer pour réaliser ton circuit. Sur ta carte, la balise est représentée par un cercle, centré sur un élément particulier (*rocher, butte, souche, etc.*). Sur le terrain, la balise (*une toile orange et blanche*) est posée sur cet élément du terrain. Un boîtier électronique ou une pince permettent d'enregistrer ton passage.

