

Luberon Orientation

8405PZ

Livret d'accueil



Historique de la Course d'Orientation

Si l'invention de la boussole date du IV^e siècle avant J.-C., elle n'a probablement été utilisée comme instrument d'orientation qu'à partir du XI^e siècle¹.

L'origine de la course d'orientation en tant que sport se situe en Scandinavie. Le 13 juillet 1897, près de Bergen en Norvège, eut lieu la première course d'orientation sur une carte au 1/100 000². En 1910, les Danois organisaient un championnat d'orientation à ski. Dès le début du XX^e siècle, la course d'orientation gagne toute la Scandinavie et se structure au fur et à mesure des années.

C'est à l'issue de la seconde guerre mondiale qu'elle s'exporte à travers les autres pays. Les premiers championnats internationaux virent le jour dans les années 60. C'est le 22 mai 1961, lors du congrès fondateur de l'International Orienteering Federation (IOF³), que la course d'orientation est officiellement définie comme une « *course-contre-la-montre, en terrain varié généralement boisé, sur un parcours matérialisé par des postes que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé, par des cheminements de son choix, en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole* ». La course d'orientation a été reconnue par le Comité International Olympique en 1977.

Apparue vers 1957 en France, elle prit véritablement son envol en 1970 avec la création de la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO⁴). L'année suivante est organisé le premier championnat de France sur une carte au 1/25 000.

En 2020, 76 pays sont affiliés à la Fédération Internationale (IOF) et la course d'orientation est devenue un sport très largement pratiqué en Scandinavie avec par exemple, la course des « 5 jours de Suède » qui regroupe en moyenne 15 000 personnes chaque année. En France, la Fédération recense 10 000 licenciés dans 220 clubs, et plus de 50 000 pratiquants occasionnels.

Présentation du club Luberon Orientation

Historique

Le club Luberon Orientation (Lub'O⁵) est directement issu du Club Sportif Pertuisien Azimut-VTT créé à Pertuis en 1998 avec une dizaine de licenciés. Il faisait suite à un club de VTT puis de course d'orientation à VTT créé à Venelles en 1995 (Azimut VTT). L'intérêt du club pour les courses d'orientation pédestres date de cette installation à Pertuis.

En janvier 2020, nous nous sommes détachés de la tutelle du CSP (club omnisports) pour créer le club indépendant Luberon Orientation. Malgré ce changement, le club a gardé le même numéro d'affiliation à la FFCO (8405PZ).

Les membres fondateurs étaient les familles Gibiat et Peluso, qui ont assuré la direction du club depuis cette date jusqu'en 2025 (Bertrand Peluso a assuré la présidence du club de la

1Source : Wikipedia (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Boussole#Historique>)

2Source : CO-Magazine, avril 2020

3IOF <https://orienteering.sport/>

4FFCO <http://www.ffcorientation.fr/>

5Lub'O <http://luberon-orientation.fr/>



création jusqu'en 2010, Frédéric Gibiat de 2010 à 2025). Pierre Sciora assure la présidence du club depuis janvier 2025.

Le club est particulièrement dynamique puisque nous sommes :

- le premier club à avoir organisé un challenge individuel sous GEC (Gestion Électronique de Course) en 2001
- le premier club à avoir proposé un sprint dans la région (Ansouis, 2005) à une période où peu de gens pensaient que ce type d'épreuves pouvait être inclus dans le Challenge PACA.
- Le premier club en PACA à avoir organisé un Show'O dès 2009 à Vitrolles.

Organisation du Luberon Orientation

Le fonctionnement du Club est assuré par un Bureau composé d'un président, Pierre Sciora, secondé par un vice-président, une trésorière, un vice-trésorier, un secrétaire ainsi que 3 autres administrateurs.

Une Assemblée Générale annuelle permet de se retrouver lors d'une sympathique soirée, de discuter des événements et résultats de l'année passée, et d'envisager les actions à mener pour l'année qui vient.

L'inscription au club se fait chaque début d'année civile.

Les tarifs relatifs aux différentes licences sont ratifiés chaque année lors de l'Assemblée Générale et mis en ligne sur notre site (dans la rubrique Le club : Comment adhérer ?⁶). Cette page détaille également les différents types de licences et les droits que chacune d'elles donne à son détenteur. Chacun peut ainsi choisir la licence qui correspondra au mieux à ses besoins.

Les puces Sport-Ident sont prêtées par le Comité Départemental de CO du Vaucluse.

Entraînements

À l'heure actuelle, la course d'orientation reste un sport accessible à tous sans prérequis qui implique peu de contraintes physiques et techniques : libre à chacun d'adapter sa course selon son niveau technique et physique. L'apprentissage de la CO se fait donc essentiellement "sur le tas", c'est-à-dire en participant aux courses officielles organisées les week-ends. Elles sont en effet suffisamment fréquentes pour fournir une bonne base d'entraînement. Cependant, Luberon Orientation propose des entraînements complémentaires : en général basé sur le physique (pour des questions de facilité d'organisation) agrémentés aussi parfois d'exercices techniques. Les entraînements de CO sont établis sur une base irrégulière, en fonction des besoins et des motivations. La participation est bien sûr facultative mais ils constituent avant tout un moment sympathique où le club se regroupe sans la pression des courses officielles ! Il est souvent très enrichissant de compléter ces entraînements en participant à des stages de CO, organisés généralement pendant les vacances. Ces stages de plusieurs jours permettent d'acquérir efficacement une meilleure expérience technique en peu de temps. Ils sont généralement

⁶<http://luberon-orientation.fr/le-club/comment-adherer/>



organisés en collaboration avec d'autres clubs de la région, de même que certains entraînements ponctuels. Beaucoup de membres associent ces stages à leurs vacances puisqu'ils permettent de voyager, de prendre un grand bol d'air entre amis dans une ambiance qui reste toujours très conviviale et très détendue.

Tenues Club

Contrairement aux idées reçues, la CO n'est pas un sport tranquille de balade en forêt, cantonné à des sentiers bien balisés. À partir d'un certain niveau, le parcours se fait en effet à 95% hors des sentiers battus. Le coureur expérimente souvent un contact « un peu rugueux » avec la végétation, parfois agressive, et le terrain. Pour cette raison, mieux vaut adopter une tenue adaptée : confortable mais résistante (tissu respirant et indéchirable), des protections supplémentaires aux jambes (guêtres) et des chaussures solides et procurant suffisamment d'adhérence. Il existe quelques marques ayant développés des produits spécialement adaptés à la course d'orientation : Raidlight⁷, Noname⁸, Orientsport⁹... etc,

Pour contribuer à "l'ambiance de club", Luberon Orientation propose une tenue (haut et bas) aux couleurs du club. Depuis quelques années, les clubs rivalisent en effet d'imagination et d'audace pour dessiner des tenues à la fois "techniques" et "mode". On identifie ainsi facilement le club d'origine d'un coureur aux couleurs qu'il porte.

Contacts, communication

La plupart des informations circulent entre les membres de Luberon Orientation via une **liste de diffusion** par courriel (club@luberon-orientation.fr). Tous les membres du club sont normalement inscrits sur cette liste ; si vous ne l'êtes pas, ou si vous voulez modifier votre inscription, contactez François ou Pierre.

Un groupe Signal a été mis en place, essentiellement pour pallier aux problèmes récurrents de non-réception des messages sur la liste de diffusion (messages souvent identifiés comme spam par les fournisseurs d'accès internet). Ce groupe Signal est réservé à la diffusion d'informations concernant le club et la course d'orientation (en particulier, les annonces de courses), et n'est pas destiné à accueillir des discussions. Un groupe WhatsApp existe par ailleurs pour permettre des discussions entre adhérents sans objectif particulier. Contactez François pour vous inscrire sur le groupe Signal.

Quelques adresses utiles :

Pierre Sciora (Président) : pierre.sciora@gmail.com

Danielle Gibiat (Trésorière) : danielle.gibiat@orange.fr

François Coulier (Webmestre) : f.coulier@free.fr

Notre site web (<http://luberon-orientation.fr>) nous permet également de diffuser un certain nombre d'informations (calendriers, résultats, etc.).

⁷<http://www.raidlight.com/>

⁸<http://www.nonamesport.com/>

⁹<http://www.orientспорт.fr/>



La Fédération Française de Course d'Orientation

La Fédération Française de Course d'Orientation¹⁰ (FFCO) a été créée en 1970. La Fédération est composée aujourd'hui de 13 ligues régionales, 63 comités départementaux, plus de 200 clubs, et environ 10 000 licenciés.

Luberon Orientation fait partie du Comité Départemental de Vaucluse et de la Ligue de Provence-Alpes-Côte d'Azur de Course d'Orientation (départements 04, 05, 06, 13, 83 et 84).



Licences

Plusieurs licences sont proposées par la fédération, qui permettent de pratiquer la course d'orientation à différents niveaux.

- La licence annuelle compétition permet de participer à toutes les activités fédérales et notamment aux compétitions organisées en France ou au classement national.
- La licence annuelle découverte-compétition permet de participer aux compétitions organisées par circuit de couleur jusqu'au niveau Jaune (difficulté moyenne), et aux activités non-compétitives.
- La licence annuelle Loisir-Santé permet de participer aux activités non-compétitives (sans classement)

Dans tous les cas, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation est obligatoire.

Il existe une licence à la journée (Pass'Orientation) qui permet de participer à toutes les manifestations mais ne donne pas droit au classement lors de courses fédérales ni de points Coupe de France (accès limité aux parcours Initiation à la Compétition lors des compétitions Coupe de France et Championnats de France). Elle est délivrée au départ de chaque manifestation sur parcours non chronométré ou sur présentation d'un certificat médical en cours de validité pour un parcours chronométré.

Assurance

La licence FFCO (annuelle ou journée) assure son détenteur lors de la pratique de la CO sous toutes ses formes, y compris lors d'entraînements individuels ou collectifs. La couverture de base apporte une garantie « responsabilité civile » et « individuelle accident ». Une option IA Sport+ permet de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires.

¹⁰<http://www.ffcorientation.fr>



La course d'orientation

Différents types d'épreuves¹¹

Quelques formes de course d'orientation sont énumérées ci-après. D'innombrables variantes de ce sport sont possibles : certaines font usage de différents moyens de locomotion, d'autres suppriment l'aspect compétitif de l'activité.

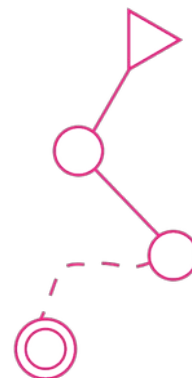
Course d'orientation à pied



Les concurrents disposent d'une carte d'orientation et, éventuellement, d'une boussole. Sur la carte sont mentionnées, en surcharge, les localisations :

- du départ de la course, représenté par un triangle,
- des postes de contrôle intermédiaires, représentés par des cercles numérotés.
- de l'arrivée, représentée par deux cercles concentriques,

Pour le concurrent, la course consiste à rejoindre le plus rapidement possible l'arrivée depuis le départ en passant par les différents postes de contrôle, dans l'ordre de leur numérotation, en suivant un cheminement laissé à son appréciation.



La Longue distance

Dans la longue distance, l'accent est mis sur les difficultés de choix d'itinéraire, et pas sur la technicité des postes. C'est aussi la capacité physique des coureurs qui doit jouer.

Les longues distances se courent sur des cartes au 1/10 000 ou au 1/15 000. Les circuits font de 10 à 15 km, et se gagnent en 1h40 environ (catégorie Élites)

La Moyenne distance

La Moyenne distance constitue une des épreuves les plus difficiles en CO : en effet, les postes sont plus techniques et la distance plus courte oblige une course rapide. Elle se fait sur carte au 1/10 000 ou au 1/7 500. Les circuits font de 1,5 à 5,0 km pour un temps

de course de 25 à 35 minutes pour les meilleurs.

¹¹Source : Wikipedia (http://fr.wikipedia.org/wiki/Course_d%27orientation)



Le sprint



Le sprint est un format de course plus court ; il se pratique dans des parcs urbains, des terrains urbanisés ou encore en forêt. La carte utilisée est à plus grande échelle, de 1/2500 à 1/7500. Les terrains étant généralement très ouverts et les postes de contrôle rapprochés, la durée d'un sprint varie de 10 à 15 minutes pour les meilleurs (selon la zone et la difficulté technique).

Le relais

Ce type de course implique des équipes de concurrents, les équipiers courant les uns après les autres. Chaque équipe effectue au final un parcours identique. Toutes les équipes partent en même temps (départ en masse), et l'épreuve est remportée par l'équipe qui arrive la première.



La course au score ou course aux points

La course au score exige des concurrents de visiter le plus grand nombre possible de postes de contrôle dans un laps de temps imparti et dans un ordre laissé au choix du concurrent. Les concurrents quittent habituellement le départ en masse (et non plus chacun à leur tour) et disposent, par exemple, d'une heure. Les postes de contrôle peuvent représenter des valeurs différentes en fonction de la difficulté pour les atteindre ou de la distance à parcourir pour les visiter. Tout retard génère une pénalité. Le concurrent vainqueur est celui ayant accumulé le plus grand nombre de points sur l'échelle des valeurs.

L'Orient'Show

L'Orient'Show est un format de course très spectaculaire, qui se caractérise par une zone d'évolution très limitée et entièrement visible par les spectateurs, une densité de postes élevée, et l'absence de code et de définition de poste. Les temps de course et les distances sont très courts (de 4 à 8 minutes, pour 300 à 1000 m). Ces courses se déroulent généralement dans une ambiance du tonnerre, et de nombreux participants n'hésitent pas à venir courir déguisés !



Luberon Orientation, grâce à Xavier, est pionnier sur la région pour l'organisation de ce format de course.

L'orientation de précision



L'orientation de précision — en anglais : Trail Orienteering¹² — est une discipline de course d'orientation basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte. Les compétiteurs doivent identifier sur le terrain les points indiqués sur la carte à distance tout en restant sur des itinéraires carrossables et utilisables en fauteuil roulant (électrique ou non). Pourvu d'une carte et avec seulement l'aide d'une boussole, ils doivent choisir précisément la balise correspondant au centre du cercle et à la définition indiquée sur la carte, parmi une grappe de balises disposées dans la même zone. L'identification des bonnes balises nécessite une habileté et une adresse d'esprit mais ne sanctionne pas une habileté ou dextérité motrice particulière. Le classement ne se fait donc pas par une rapidité d'exécution d'un parcours. Les cartes sont généralement à l'échelle de 1/5 000.



L'orientation à VTT



L'orientation à vélo tout terrain (VTT) — en anglais : MTB-O, en français : O-VTT — se rapproche des courses de VTT mais prend l'orientation en considération. La carte est habituellement à l'échelle de 1/20 000 et présente des symboles légèrement différents pour les sentiers et les chemins, ceci pour permettre une meilleure lisibilité mais également pour indiquer leur aptitude à la circulation à vélo. Étant donné qu'il n'est habituellement pas permis aux vélos de quitter les sentiers, chemins et routes, le défi majeur consiste à trouver le meilleur parcours pour circuler le plus vite possible. Un porte-carte — parfois rotatif — fixé au guidon du vélo est un équipement indispensable au concurrent.



L'orientation à ski de fond



Le ski-orientation combine ski de fond et orientation à l'aide d'une carte spécifique. Si l'échelle de la carte (du 1/5 000 au 1/20 000) et l'équidistance des courbes de niveaux sont standards, les couleurs sont plus spécifiques (par exemple, la végétation basse et les petits reliefs sont généralement couverts par la neige). Un porte-carte particulier permet une lecture facile de la carte. Le cheminement se fait sur les pistes de ski de fond existantes (représentées par un trait continu), et sur des traces de motoneiges réalisées pour l'occasion, et représentées en traits discontinus. Les balises sont posées sur ces traces (carrefours, virages, jonctions,...), et la difficulté du ski-orientation réside essentiellement dans les choix d'itinéraires, comme en VTT'O.

Autres

Il y a encore la course de nuit (qui se pratique à l'aide d'une lampe frontale), le raid (qui peut prendre plusieurs jours), la rand'orientation (sans chronométrage, l'important étant de faire

¹²Voir <http://www.trailo.org/> pour une description plus précise, et des exemples de cartes (en anglais)



savoir à l'organisateur qu'on a terminé), la course-ficelle (pour les tous petits), la course jalonnée (pour les débutants), la Rogaine (course au score de 12 à 48 heures), la radiogoniométrie sportive, et le virtuel grâce à des jeux comme Catching Features¹³.

Les principales épreuves nationales et régionales.

La CO pédestre s'articule autour d'un calendrier mêlant les épreuves régionales et nationales, individuelles ou en relais.

Le challenge régional PACA rassemble une dizaine de courses individuelles dans l'année et se clôture par la finale qui se court en relais de catégories par équipe de 3. Il fait l'objet d'un classement individuel par catégories et d'un classement club (voir mode de calcul plus loin). Certaines manches du challenge sont en même temps des championnats de ligue (de sprint, de moyenne distance et de longue distance) qui servent de qualification pour les championnats de France de ces formats de course (voir règlement sportif fédéral).

Quatre épreuves, dites « Nationales » sont proposées chaque année et offrent l'occasion de courses de haut niveau du fait de leur forte participation (500 à 1500 coureurs).

Le grand rendez-vous de l'année pour les courses en relais est le Championnat de France des Clubs ou CFC ; cet événement rassemble jusqu'à 2000 coureurs pour des relais par équipes de club (6 coureurs en divisions 3 et 4, et 8 coureurs en divisions 1 et 2). Une version régionale existe en PACA, c'est le CPC (nom trouvé par Luberon Orientation !) qui se court en une division unique par équipes de 5 coureurs.

Au niveau national, il existe encore le critérium national des équipes (CNE) qui voit se confronter en une seule division des équipes de club de 7 hommes ou 4 femmes.







Enfin on peut mentionner les courses par étapes (de 3 à 6 jours avec classement au cumul des étapes) qui sont souvent proposées pendant les périodes estivales et sont l'occasion d'aller courir à l'étranger en mêlant CO et tourisme.

Les niveaux de couleur

Le niveau de difficulté d'un circuit peut être identifié par l'une des six couleurs suivantes : vert, bleu, jaune, orange, violet ou noir. L'ensemble des circuits de couleur est accessible avec une licence compétition. Pour les licences « Découverte Compétition » et « Loisir-Santé » en revanche, la pratique est restreinte aux circuits vert à jaune.

¹³<http://www.catchingfeatures.com/>



RÉCAPITULATIF DES CIRCUITS DE COULEUR			
	Circuit de couleur	Niveau de difficulté	Accessibilité
Orienteur confirmé	 Noir	Extrême	Licence compétition
	 Violet	Très difficile	Licence compétition
Apprentissage	 Orange	Difficile	Licence compétition
	 Jaune	Moyen	Licence compétition Licence découverte compétition Licence loisir-santé
	 Bleu	Facile	Licence compétition Licence découverte compétition Licence loisir-santé
	 Vert	Très facile	Licence compétition Licence découverte compétition Licence loisir-santé

Résultats et Palmarès

Au cours de ces dernières années, les membres de Luberon Orientation ont remporté 4 titres de vice-champions, et 4 titres de champions de France dans les disciplines pédestre, ski et raid.

Le club a remporté le Championnat PACA des Clubs (CPC) en 2006. Après sa 1^{ère} participation au Championnat de France des Clubs (CFC) en 2003, le club décroche brillamment en 2011 sa place en Nationale 1 et rejoint ainsi le groupe des 30 meilleurs clubs français. A la suite de sa descente de Nationale 3 en Nationale 4 en 2019, les « Lub'Orienteurs » ont hâte d'en découdre avec leurs concurrents pour remonter en N3 rapidement.

Classement du Challenge PACA

Ce classement aux points est assez compliqué et différents suivant les types de courses ; en gros il est calculé en fonction du temps du premier Homme ou de la première Dame du circuit selon la formule $\left(\frac{\text{temps du 1}^{\text{er}} \text{ du circuit}}{\text{temps du coureur}}\right) * 100$ qui donne 100 points pour le 1^{er} Homme et la 1^{ère} Dame, puis, pour les suivants, un nombre de points inversement proportionnel à leur écart avec le premier. Dans le classement final, seuls sont pris en compte les meilleurs résultats (5 à 6 courses, en fonction du nombre de courses organisées dans l'année)¹⁴. Pour plus de détails se reporter à la page :

http://co-paca.info/organisateurs_PACA/index_organisateurs.htm

¹⁴Le règlement complet du Challenge PACA est disponible sur <http://co-paca.info>



Les résultats du challenge PACA pédestre et VTT sont disponibles sur le site <http://co-paca.info> (notons que notre club a pris en charge de 2002 à 2016 le calcul et la mise en ligne du Classement PACA pédestre).

Classement national

Enfin, la Fédération Française de Course d'Orientation calcule et met en ligne un Classement National (CN), disponible sur <http://cn.ffcorientation.fr/>. Le but de ce Classement National est de comparer tous les orienteurs entre eux avec un même système de cotation¹⁵.

¹⁵Voir <http://www.ffcorientation.fr/aide-cn/> pour le détail du calcul des points au Classement National.



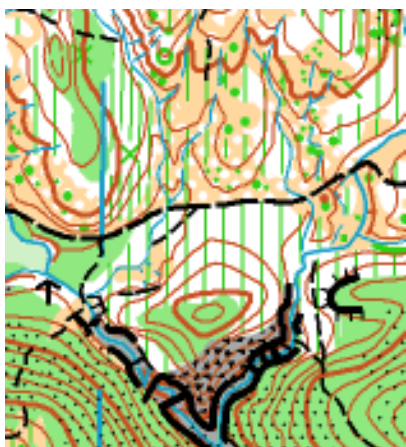
Technique

La boussole¹⁶

Elle permet d'orienter avec précision la carte et de faire des azimuts pour couper à travers la forêt et pour garder une direction. Elle peut se mettre au poignet ou au pouce (les boussoles « pouce » existent pour main droite et pour main gauche ; elles se portent à la main qui tient la carte).



La carte



Les cartes utilisées pour la course d'orientation sont habituellement plus détaillées et plus précises que la carte IGN, et la légende n'est pas la même. Elles répondent aux normes établies par l'IOF, comme l'International Specification for Orienteering Maps (ISOM 2017). Les cartes indiquent clairement les obstacles à la course, les détails perçus au niveau de l'œil et la pénétrabilité de la forêt. Les cartes sont généralement produites aux échelles 1/4 000, 1/5 000, 1/7 500, 1/10 000 et 1/15 000.

Elles possèdent un code de couleurs :

- Le noir : particularités dues à l'homme (chemins, bornes, bâtiments, lignes électriques, etc.), et les éléments rocheux ;
- Le jaune : espaces découverts (champs, clairières, etc.);
- Le bleu : espaces aquatiques (ruisseaux, marais, étangs, fontaines, etc.);
- Le brun : le relief (courbes de niveau, butte, trou, fossé, etc.);
- Le blanc et le vert : la végétation qui se dégrade du blanc (végétation pénétrable, course facile) au vert foncé (végétation dense, course ralentie ou impossible).

La description précise et à jour des normes utilisées pour les cartes d'orientation peut être obtenue sur le site web de la Fédération Internationale d'Orientation¹⁷ (IOF); une version abrégée est reprise en annexe.

Les définitions de poste

La carte ne suffit généralement pas à préciser de manière absolue la localisation du poste (sur une carte au 1/10 000, le cercle rouge représente un disque de 30 m de rayon, soit pas loin de 3000 m²...). La position du poste est donc précisée par une définition à l'aide de symboles normalisés : les symboles IOF.

5	65				
6	63				
7	61				
8	73				
9	72		1.5 m		
10	70				
11	69				
12	67				

¹⁶Source : Wikipedia (http://fr.wikipedia.org/wiki/Course_d%27orientation)

¹⁷<http://orienteering.org/>



Dans l'exemple ci-contre, le 9^{ème} poste porte le numéro 72, et se trouve au pied d'un escarpement de 1,5 m de haut.

Il ne reste plus qu'à connaître tous ces symboles par cœur pour faire une course parfaite !

La description des symboles IOF est reprise en annexe.

Les postes de contrôles

Les postes de contrôle sont établis près d'éléments visibles et expliqués séparément sur la carte ou sur une liste de définitions de postes normalisée.

Les postes sont signalés par une balise rouge/orange et blanche. Le concurrent atteste de son passage aux postes de contrôle soit en poinçonnant la case concernée d'un carton de contrôle soit, depuis la fin des années 90, à l'aide d'un dispositif électronique.

Les dispositifs électroniques les plus répandus aujourd'hui sont fournis sous les marques Sportident et Emit. Ils se présentent sous la forme d'un doigt ou d'une plaquette électronique que le concurrent place, lors de son passage au poste, sur un boîtier spécifique. Les dispositifs enregistrent le passage du coureur au poste ; ils permettent également, à l'aide d'un logiciel, de fournir les temps de passage au poste ainsi que le temps total de course.

L'absence de tout trajet pré-établi entre les postes de contrôle donne beaucoup de flexibilité dans l'organisation de la course. Chaque poste de contrôle, identifié par un numéro unique, peut servir aux courses de différentes catégories de concurrents, chacune de ces courses ayant son degré de difficulté et sa longueur propres.

Sur la carte, les postes de contrôles sont repérés par des cercles violines numérotés et reliés entre eux. Sur le terrain, les postes correspondent aux balises. Les numéros de la séquence notés sur la carte ne coïncident pas avec les numéros des postes de contrôle marqués sur la balise ; la liste des définitions fournit la correspondance.

Techniques de course

1. Dès la prise de carte, il faut l'orienter ! Il faut donc faire pivoter la carte de façon à ce que l'aiguille rouge de la boussole pointe vers le haut de la carte. Les traits bleus parallèles imprimés sur la carte indiquent également la direction du nord. On repérera également la position du triangle de départ. Les chiffres des numéros de poste sont orientés vers le haut de la carte (Nord).

2. La carte sera ensuite pliée de façon à ne voir que la partie utile (là où on est, jusqu'au prochain poste).

3. Le pouce est placé sur la carte au niveau de l'endroit où on se trouve. Cela facilite la lecture de carte (pas besoin de perdre du temps à rechercher sa position).

4. L'itinéraire se construit à l'avance ; partir sans préparation vers le poste suivant est le plus sûr moyen de se perdre !

5. La construction de l'itinéraire se fait en partant du poste à atteindre, et en choisissant un point d'attaque (un élément facile à atteindre et à reconnaître, proche du poste).



Dans l'exemple ci-contre, le coude du sentier est un point d'attaque possible pour atteindre la balise 6.

6. Avec un peu d'habitude, on apprend à se servir de tous les éléments de la carte, pas seulement les routes et les sentiers. Le relief, les fossés, talus et escarpements sont des éléments « solides » sur lesquels s'appuyer. Les limites de végétations sont également utilisables, surtout lorsqu'elles sont nettes. Les détails ponctuels (trous, blocs de rocher, charbonnières, cuvettes, souches...) peuvent être délicats, surtout s'ils ne sont pas très visibles (végétation haute), ou trop nombreux.

1. Il est important de ne pas aller trop loin et de savoir quand s'arrêter ! Un point ou une ligne d'arrêt permet de ne pas continuer indéfiniment un azimuth ou un chemin.

Dans l'exemple ci-contre, le sentier qui borde le champ sert de ligne d'arrêt.



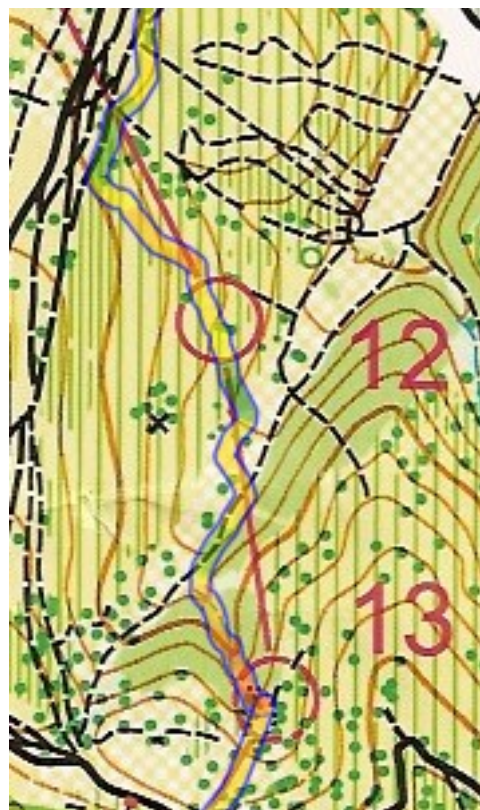
7. En l'absence de points de repère évidents, on peut estimer la distance parcourue en comptant ses foulées¹⁸. On compte d'habitude des doubles pas, qu'il convient d'étalonner au préalable (ne pas oublier de tenir compte de la déclivité, de la fatigue, etc. qui peut modifier la longueur de ces doubles foulées).

8. Il est préférable d'adapter sa vitesse de course aux difficultés d'orientation : vitesse maximum pour une orientation facile, vitesse ralentie à l'approche du point d'attaque, vitesse lente à l'approche du poste.

9. Perdu ? Ce n'est pas la peine de chercher le poste au hasard ; il vaut mieux se recalier le plus rapidement possible en revenant en arrière vers la dernière position sûre, et de repartir vers le poste.

10. Savoir suivre un azimuth avec la boussole s'apprend, et est très utile !

11. Après la course, tracer son itinéraire sur la carte et réfléchir à ses erreurs est un très bon moyen de progresser. Un GPS et des logiciels comme QuickRoute¹⁹ sont également forts utiles.



¹⁸Une double foulée sur terrain plat en mode footing correspond à 1,80/2m. Il s'agit d'une indication grossière qu'il faut adapter à chaque coureur, et au terrain rencontré.

¹⁹<http://www.matstroeng.se/quickroute>



Annexes

Définitions de poste^{20,21}

Description de postes IOF 2004

Nom de la course							
Catégories							
code du parcours	distance du parcours			dénivelé			
▷							
1	79						
2	82						
A	B	C	D	E	F	G	H

Les infos essentielles se trouvent à droite des traits gras.

16	90						
○	310						○

balisage vers l'arrivée

16	90						
○	310						○

pas de balisage entre le dernier poste et l'arrivée.

Colonnes de description

- A : n° d'ordre du poste
 B : n° de la balise
 C : situation du poste par rapport à un autre identique
 D : nature du poste
 E : détails de forme et d'aspect
 F : dimensions du poste ou combinaisons
 G : localisation de la balise par rapport au poste
 H : autres infos utiles

Colonne C

- le plus à l'E
- le plus au N-O
- le plus haut
- le plus bas
- au milieu

Colonne D

- terrasse
- éperon
- réentrant
- abrupt de terre
- carrière
- levée de terre
- ravin
- ravine, fossé sec
- colline
- butte
- col
- dépression
- cuvette
- trou
- terrain accidenté
- fourmilière
- falaise
- piquer rocheux, aiguille
- grotte, caverne
- rocher
- zone rocheuse
- groupe de rochers

- pierrier
- affleurement rocheux
- passage entre falaises
- lac, étang
- mare
- trou d'eau
- rivière, ruisseau
- drain, fossé, rigole
- bande marécageuse
- marais
- sol ferme dans marais
- fontaine, puits
- source
- réservoir d'eau
- champ, terrain ouvert
- terrain semi-ouvert
- coin de bois
- clairière
- fourré
- haie
- limite de végétation
- taillis, bosquet
- arbre remarquable
- souche d'arbre
- route
- sentier
- coupe-feu, layon
- pont, passerelle
- ligne électrique
- pylône

- tunnel
- mur
- clôture
- passage, avec portail
- bâtiment
- surface pavée
- ruine
- pipe-line
- tour
- mirador
- borne, cairn
- mangeoire
- charbonnière, terrasse
- monument, statue
- arcade, passage
- escalier
- objet particulier
- objet particulier
- à définir

Colonne E

- aplatis
- évasé
- profond
- couvert
- ouvert
- rocheux
- marécageux
- sablonneux
- conifères
- feuillu

- en ruine

Colonne F

- 5.5 hauteur ou profondeur
- 7x5 longueur x largeur
- 1.5 hauteur du poste sur pente
- 1.5 hauteur de deux postes
- 2.0 croisement
- X jonction

Colonne G

- côté N
- bord N-E
- partie O
- ∨ angle S, à l'intérieur
- ∨ angle S-O, à l'extérieur
- ∨ pointe S
- < dans le coude
- ∨ extrémité S-O
- || partie supérieure
- || partie inférieure
- ↑ au-dessus
- ↓ en dessous
- ↓ au pied (dir. non précisée)
- au pied S
- = entre

Colonne H

- ⚡ contrôle radio
- 🗑️ rafraîchissements
- 🏠 premiers soins
- 🚶 contrôleur

Infos entre deux postes

11	49						
○	250						→

suivre le balisage depuis le poste

11	49						
○	250						○

suivre le balisage entre les postes

11	49						
○	<	=	>	○			

point de passage obligatoire

11	49						
○	<	=	=	>	○		

cheminement obligatoire à travers une zone non autorisée

11	49						
○	250						△




suivre le balisage sur... jusqu'à l'échange de cartes

D'après l'adaptation de P. Parmentier de IOF Control descriptions 2004. Document français complet sur <http://www.asub-orientation.org> G. Nys del. - Rév. 2006-02-25

20 Source : ASUB Orientation <http://www.asub-orientation.org/>

21 Source : <https://orienteering.sport/iof/rules/control-descriptions/>



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION		Lire une carte de Course d'Orientation pédestre (Symboles ISOM 2017-2)	
 			
RELIEF		EAU ET MARAIS	
	Courbe de niveau et tiret de pente		Etendue d'eau infranchissable
	Courbe de niveau maître et cote d'altitude		Etendue d'eau de faible profondeur
	Courbe de niveau de forme		Trou d'eau
	Collines		Cours d'eau franchissable
	Petites buttes		Petit cours d'eau franchissable
	Petites buttes allongées		Cours d'eau secondaire ou saisonnier
	Dépressions		Marais infranchissable
	Petite dépression		Marais
	Trou		Marais étroit
	Abrupt de terre		Marais peu visible
	Levée de terre		Puits, fontaine, ou réservoir d'eau
	levée de terre en ruine		Source
	Ravine		Élément d'eau particulier
	Petite ravine		
	Terrain accidenté	ELEMENTS DUS A L'HOMME	
	Terrain très accidenté		Zone pavée
	Élément particulier du relief		Route large
VEGETATION			Route à 2 voies
	Terrain découvert		Route
	Terrain découvert avec arbres dispersés		Chemin carrossable
	Terrain découvert avec buissons dispersés		Chemin
	Terrain découvert encombré		Sentier
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés		Sentier peu visible
	Terrain découvert encombré avec buissons dispersés		Jonction visible / peu visible
	Forêt		Trace étroite ou layon
	Végétation, course lente		Trace étroite ou layon, course aisée
	Végétation, course lente meilleure dans une direction		Trace étroite ou layon, course ralentie
	Végétation, course lente, bonne visibilité		Trace étroite ou layon, marche
	Végétation, marche		Trace étroite ou layon, course normale
	Végétation, marche, meilleure dans une direction		Voie de chemin de fer
	Végétation, marche, bonne visibilité		Voie de chemin de fer, traversée interdite
	Végétation, progression difficile		Ligne électrique, câble porteur ou télésiège
	Végétation, progression difficile, meilleure dans une direction		Ligne à haute tension
	Terrain cultivé		Ligne à haute tension, pylone de grandes dimensions
	Vergers		Pont / tunnel
	Vignes ou similaires		Passerelle / petit pont
	Limite franche de cultures		Mur
	Limites franches de végétation		Mur en ruine
	Gros arbre remarquable		Mur infranchissable
	Arbre ou buisson remarquable		Clôture
	Élément particulier de végétation		Clôture en ruine
ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX			Clôture infranchissable / point de passage
	Falaise infranchissable		Zone interdite d'accès
	Falaise		Zone interdite d'accès
	Trou rocheux		Bâtiments
	Caveme/Grotte		Bâtiment / passage couvert
	Bloc rocheux		Ruine
	Gros bloc rocheux		Tour de grande hauteur / Petite tour
	Blocs rocheux gigantesques		Cairn
	Groupe de blocs rocheux		Mangeoire
	Zone de blocs rocheux dense		Élément linéaire significatif
	Sol pierreux, course ralentie		Élément linéaire significatif franchissable
	Sol pierreux, marche		Éléments significatifs dus à l'homme
	Sol pierreux, progression difficile		Escalier
	Sol sablonneux découvert		
	Affleurement rocheux	SYMBOLES DE SURIMPRESSION	
	Tranchée		Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours, poste et son numéro
SYMBOLES TECHNIQUES			Ligne de parcours, itinéraire balisé, arrivée
	Ligne du nord magnétique		Limite interdite
	Croix de calage		Zone interdite d'accès
	Point d'altitude		Points de passage
			Route interdite
			Poste de secours
			Poste boisson

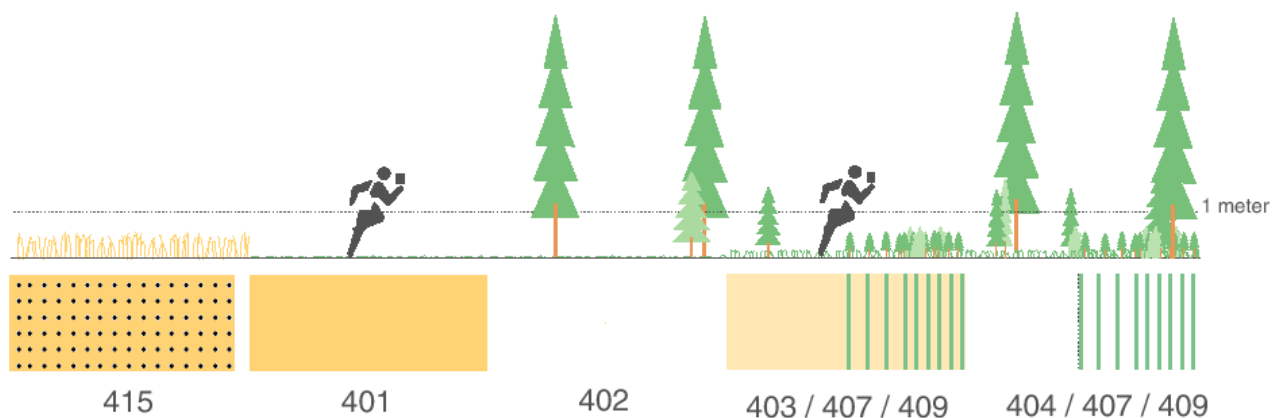
01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

www.ffcorientation.fr

²² <http://www.ffcorientation.fr/decouvrir/comment/carte/>



Représentation de la végétation basse²³



²³Source : IOF Map Commission (MC) <http://lazarus.elte.hu/mc/>



Statut de ce document

Auteur : Luberon Orientation (Danielle, Florence, François, Frédéric, Hubert, Jean-Jacques, Jérôme, Marion, Pierre, Sophie, Xavier, ...).

Date de création : 5 février 2011

Dernière modification : 21 janvier 2026



Licence Creative Commons *Paternité-Partage des Conditions Initiales à l'Identique 3.0 France*

(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr>)²⁴.

La dernière version de ce document (formats PDF et ODF) est disponible sur le site web du club Luberon Orientation (<http://luberon-orientation.fr>).

²⁴Vous êtes libres de partager, reproduire, distribuer et communiquer ce texte, ainsi que de le modifier, à condition d'en indiquer clairement l'auteur initial, et de distribuer le texte modifié sous une licence identique ou similaire à celle-ci.



Historique de la Course d'Orientation.....	2
Présentation du club Luberon Orientation.....	2
Historique.....	2
Organisation du Luberon Orientation.....	3
Entraînements.....	3
Tenues Club.....	4
Contacts, communication.....	4
La Fédération Française de Course d'Orientation.....	5
Licences.....	5
Assurance.....	5
La course d'orientation.....	6
Différents types d'épreuves.....	6
Course d'orientation à pied.....	6
La Longue distance.....	6
La Moyenne distance.....	6
Le sprint.....	7
Le relais.....	7
La course au score ou course aux points.....	7
L'Orient'Show.....	7
L'orientation de précision.....	8
L'orientation à VTT.....	8
L'orientation à ski de fond.....	8
Autres.....	8
Les principales épreuves nationales et régionales.....	9
Les niveaux de couleur.....	9
Résultats et Palmarès.....	10
Classement du Challenge PACA.....	10
Classement national.....	11
Technique.....	12
La boussole.....	12
La carte.....	12
Les définitions de poste.....	12
Les postes de contrôles.....	13
Techniques de course.....	13
Annexes.....	15
Définitions de poste.....	15
Légendes de carte.....	16
Représentation de la végétation basse.....	17
Statut de ce document.....	18

