



Un jeune coureur d'orientation repart de l'un des postes qu'il vient de trouver sur son parcours. CO LAUSANNE

L'art de se repérer en courant

Courir individuellement ou en groupe tout en se servant de sa tête, la course d'orientation offre une alternative ludique au sport d'endurance classique.

Observer, réfléchir, mémoriser, marcher ou courir: pour travailler les muscles autant que les méninges, la course d'orientation est le sport idéal. Cette activité sportive consiste à chercher des balises indiquées sur une carte, à l'aide d'une boussole. Née en Scandinavie à la fin du XIX^e siècle, la course d'orientation était à l'origine un exercice d'entraînement militaire, mais elle s'est vite popularisée pour devenir un sport à part entière.

Plusieurs clubs en Suisse romande organisent tous les week-ends des courses d'orientation et proposent des initiations à ceux qui souhaitent découvrir ce sport. «Il n'y a pas besoin de formation spécifique préalable. La course d'orientation peut se pratiquer par des personnes de tous âges et de tous niveaux, et peut se dérouler n'importe où, que ce soit dans une forêt isolée, dans un parc public ou dans une cour de récréation», explique Lennart Jirdén. Originaire de la Laponie suédoise, le président du club d'orientation CERN à Genève a été initié dès son plus jeune âge à ce sport en suivant

son père dans ses activités de forestier. Passionné par la course d'orientation, il a créé le club genevois il y a plus de vingt ans. Aujourd'hui, ce dernier compte quelque 50 membres.

Tous les samedis, des courses sont organisées dans les forêts de la région genevoise. Les débutants sont les bienvenus: ils ont la possibilité d'être accompagnés sur l'un des cinq parcours proposés pour une initiation. «Il s'agit surtout d'apprendre à lire une carte et à utiliser la boussole sur un parcours facile», ajoute le président du club genevois.

Parcours et difficultés variés

Fort d'une centaine de membres, le club d'orientation Lausanne-Jorat propose également des initiations lors des courses qu'elle organise. «Il suffit de se présenter en tenue de sport à l'accueil une demi-heure avant le début de la compétition. Des coureurs chevronnés spécialement formés peuvent fournir toutes les informations nécessaires pour participer à une course d'orientation», relève Christophe Ingold, vice-président du club.

«En course d'orientation, ce ne sont pas toujours les plus rapides qui gagnent.»

Lennart Jirdén et Christophe Ingold, spécialistes de la course d'orientation

Il existe plusieurs types de parcours adaptés à son niveau physique mais aussi à ses aptitudes d'orientation. «C'est un sport réellement ouvert à tous les âges et tous les niveaux, car il y a de multiples façons de le pratiquer», précise Christophe Ingold.

Importance de la technique

Tels le lièvre et la tortue, les personnes avec un meilleur physique ne s'en sortent pas toujours mieux. «En course d'orientation, ce ne sont pas toujours les plus rapides qui gagnent. La technique a une grande importance», constatent les deux spécialistes. En effet, la pratique physique

est allée à une réflexion sur l'itinéraire et un sens de l'observation. Et selon le tracé choisi, de nombreuses minutes peuvent être gagnées.

Pour les débutants, particulièrement les adeptes de course à pied, il est même conseillé de privilégier la marche et une bonne lecture de la carte plutôt que s'élancer tête baissée. «Souvent, les parcours font 6 kilomètres, ce qui peut sembler peu. Mais, le plus important c'est l'itinéraire, pas le nombre de kilomètres effectués», souligne Lennart Jirdén.

Tenue de sport, carte et boussole

Pour les débutants, ce sport ne nécessite pas d'investissement important en équipement: une paire de baskets et une tenue de sport, plutôt avec des pantalons longs. Sur les lieux de course, il sera souvent possible de se faire prêter une boussole. Les cartes sont fournies par les organisateurs de course. Prévoir aussi de l'eau selon les distances et la difficulté, car le nombre de kilomètres annoncé d'un parcours correspond à la distance à vol d'oiseau. Il n'est pas rare d'en parcourir en réalité plus du double...

Céline Monay