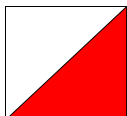


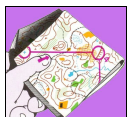
# Travailler sa visée en tout terrain



## Organisation



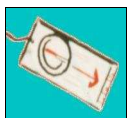
19 Balises



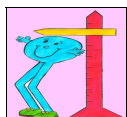
1 blanche/coureur



1/coureur



1/coureur



Niveau 2



Seul



X' environ



Non

Cet exercice peut être construit sans carte (simulation), mais son utilisation facilite beaucoup le positionnement des postes sur le terrain

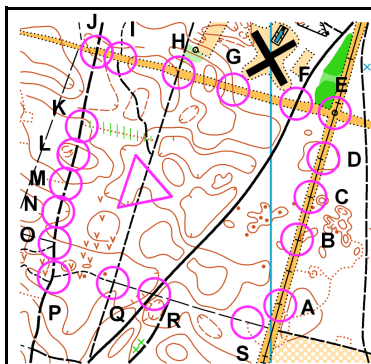


Figure 1

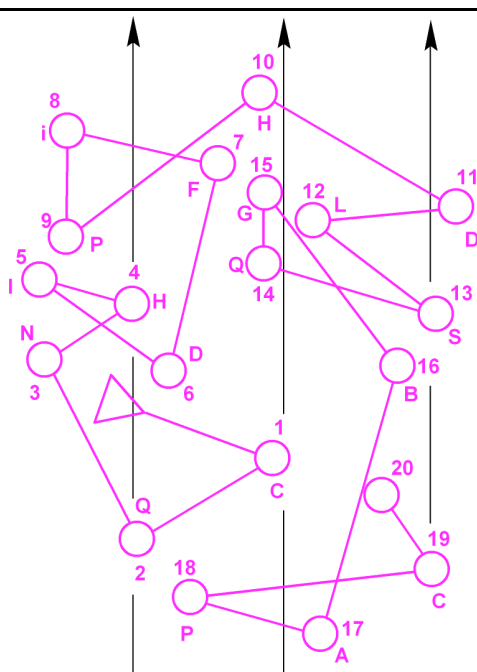
carte de référence utilisée pour construire l'exercice

FIGURE 2. « carte blanche » remise au coureur. La lettre accompagnant le chiffre code indique la balise à rejoindre, point de départ d'une nouvelle visée. La correction de l'exercice indique le poste que le coureur a ou aurait du trouver au terme de chaque visée.

Exemple : pour le poste 1, la visée conduit l'orienteur à la balise B, puis il gagne la C pour se diriger en visée vers la R.)

CORRECTION DE L'EXERCICE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B	R	L	G	I	C	E	G	Q	F	D	N
13	14	15	16	17	18	19	20				
A	R	I	C	A	O	B	I				



**Le jeu :** A l'aide d'une boussole, réaliser un parcours tracé sur une feuille blanche (« carte blanche »).

## Objectifs :

- Acquérir un automatisme de base : le maniement de la boussole.
- Apprendre à contrôler sa direction de course : courir droit en tout-terrain.
- Prendre conscience de sa déviation ( éventuelle ).
- Améliorer l'anticipation des actions ( changements de direction ) et les conduites d'itinéraire en visée en tout terrain.
- Permettre un travail foncier sur un terrain connu.

**Mise en place :** Choisissez sur une carte d'orientation une zone limitée de part et d'autre par des lignes précises qui serviront de lignes d'arrêt : chemins, fossés, limites de végétation, pare-feu, etc. Cette zone formera un quadrilatère d'environ 400 à 500 mètres de côté.

Sur les côtés de ce quadrilatère, placer à des endroits caractéristiques du terrain figurant sur la carte (butte, dépression, souche, intersection de chemins, etc.) entre 15 et 20 balises. Si vous ne disposez pas d'éléments remarquables en nombre suffisant, positionnez les balises sur la ligne d'arrêt en fonction d'éléments situés de part et d'autre de ces lignes ou en mesurant la distance par rapport à un élément précis présent sur la carte.

Vous obtenez finalement une carte mère où figurent 15 à 20 postes de contrôle ( voir figure 1 ).

Prenez une feuille blanche sur laquelle il vous faudra :

- tracer plusieurs lignes de nord magnétique ;
- reporter soigneusement à partir de la carte mère et avec votre boussole les différents azimuts que vous comptez faire réaliser aux coureurs. Si le report de l'angle doit être exact, le report de la distance ne correspond pas à la réalité du terrain, l'objectif étant de travailler uniquement la direction de course.
- faire figurer à côté de chaque cercle matérialisant les postes ( et son numéro d'ordre ) une lettre qui correspondra non au poste à poinçonner, mais au nouveau point de départ qu'il vous faudra rejoindre après chaque parcours partiels ( voir figure 2 )

## Travailler sa visée en tout terrain



### Matériels :

- Un jeu de «cartes blanches» correspondant au nombre de participants.
- 15 à 20 balises avec poinçons sur lesquelles figureront les lettres de A à S (selon l'exemple). Elles seront placées de façon très visible sur les lignes d'arrêt afin de permettre aux coureurs d'apercevoir au moins celles qui sont situées à sa droite ou à sa gauche.
- Un carton de contrôle modèle pour une correction rapide.



### Ce qu'il faut faire :

- 1 - Au top départ; le coureur prend sa «carte blanche», détermine l'angle de visée vers le poste avec sa boussole et court dans la direction indiquée.
- 2 - Arrivé à la ligne d'arrêt, il doit poinçonner la balise qui est la plus proche de lui.
- 3 - Il repart ensuite de la balise signalée sur sa « carte blanche» par la lettre située à côté du numéro de poste. Sur notre exemple, la balise C pour le poste 1 (figure 2). Même chose pour les postes suivants.

### Consignes :

- Précisez aux coureurs le sens d'attribution sur le terrain des lettres sur les balises (dans notre exemple : en sens inverse des aiguilles d'une montre ).
- Courir.
- Demeurer silencieux durant l'exercice

### Variantes :

- La difficulté du terrain ( Plus ou moins vallonné ou propre, etc.).
- La durée de l'exercice ou la taille du quadrilatère. Soyez très vigilant sur les distances proposées en fonction des catégories.
- Une répartition des coureurs sur chaque poste pour éviter l'attente du départ et permettre un travail de l'ensemble du groupe.
- La possibilité d'utiliser un terrain non cartographié. Ceci nécessite une reconnaissance sérieuse et le placement des postes en mesurant les distances.



**Évaluation** : Constater les déviations. Pour l'entraîneur observer l'acquisition des automatismes aux balises. Temps réalisé éventuellement