

# DOSSIER DE PRESSE

2011



Course d'Orientation  
Fédération Française

15, passage des Mauxins - 75019 PARIS - [www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)

Contact FFCO

Siège Fédéral  
[contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)  
01 47 97 11 91

# SOMMAIRE

<b>Définition</b>	<b>P. 3</b>
<b>La Fédération</b>	<b>P. 4</b>
<b>CO à pied</b>	<b>P. 5</b>
<b>CO à VTT</b>	<b>P. 6</b>
<b>CO à Ski</b>	<b>P. 7</b>
<b>CO de Précision</b>	<b>P. 8</b>
<b>Raid Orientation</b>	<b>P. 9</b>
<b>Haut Niveau</b>	<b>P. 10</b>
<b>Les jeunes</b>	<b>P. 11</b>
<b>Espaces Sports Orientation</b>	<b>P. 12</b>
<b>Médias</b>	<b>P. 13</b>
<b>Cas pratique</b>	<b>P. 14</b>



# LA COURSE D'ORIENTATION – DEFINITION

Dossier de presse FFCO

**La Course d'Orientation (CO) – en anglais : foot-orienteeering – trouve son origine en Scandinavie au XIXème siècle en tant qu'exercice militaire. Sous forme de compétition, elle apparaît en Suède en 1919 et dans les années 70 en France.**

## Qu'est ce que la CO?

La Course d'Orientation est une course individuelle ou collective, contre la montre, en terrain connu ou non, matérialisée par des postes (balises) que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé ou non par l'itinéraire de son choix en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.

## Son public

Discipline destinée à tous les amoureux de la nature, de la réflexion et de la pratique sportive.

Elle se pratique dès le plus jeune âge jusqu'à plus de 80 ans.

## Ses lieux de pratique

Les zones de pratique sont très variées : forêts, dunes, parcs urbains, complexes sportifs ou encore établissements scolaires.

## Ses qualités requises

Endurance, vitesse, réflexion stratégique, prise de décision rapide et respect de la nature sont les principales qualités requises par la Course d'Orientation.

## L'équipement nécessaire

### Le doigt électronique

Utilisé en compétition, il permet d'enregistrer le passage du coureur, de donner son heure de passage et sa position par rapport aux autres concurrents.



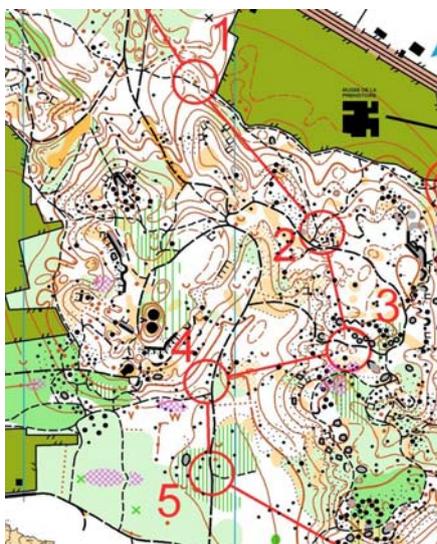
### La boussole

Dans sa forme classique, la boussole de course d'orientation est une plaque, avec une petite loupe, un cadran gradué en degrés et orientable par rotation de ce dernier. En compétition, elle se met au pouce pour rester toujours positionnée par rapport à la carte.



## La carte de CO

Elément essentiel à la pratique de la CO, la carte doit représenter le plus fidèlement possible le terrain. C'est grâce à elle que le pratiquant va pouvoir se déplacer en zone inconnue.



Elle a une codification précise. Pour savoir la lire et s'en servir, il faut connaître les légendes et réussir à imaginer le terrain que l'on va rencontrer. Ces symboles particuliers sont normalisés par l'IOF (Fédération Internationale de Course d'Orientation).

Son échelle peut varier selon le type d'activités prévues de 1/2000° au 1/20000° (initiation, ski, raid....).

Pour la compétition, les cartes sont le plus souvent au 1/10000° ou 1/15000° (1cm sur la carte représente 100 m ou 150 m sur le terrain).

## Les 5 disciplines officielles

### Orientation à pied

Le but est de relier le plus vite possible un nombre précis de points de contrôle matérialisé et reproduit sur une carte.

### Orientation à VTT

Roulez vite et malin. Il s'agit d'une discipline très prisée par les jeunes. Elle est l'occasion de prouver ses capacités physiques tout en faisant preuve d'intelligence dans le choix de son itinéraire.

### Orientation à Ski

Mélange des choix stratégiques de la CO pédestre et la beauté des paysages enneigés. Les balises sont placées sur des pistes de ski de fond, damées ou tracées par les machines ou par les skieurs; il n'y a en principe pas de hors-piste.

### Orientation de précision

Variante de l'activité donnant l'opportunité d'être pratiquée par des personnes moins-valides. L'objectif est la précision et non la rapidité. Il s'agit de déterminer les balises qui parmi d'autres sont celles représentées sur la carte.

### Raid'Orientation

Pendant 2 jours, hors des sentiers battus, des équipes de 2 ou 3 personnes avec tente et victuailles, partent à l'aventure.

## La CO en citations

- ✓ « Il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais »
- ✓ « La Course d'Orientation, c'est une activité sportive pour la tête et les jambes »
- ✓ « La Course d'Orientation, c'est jouer aux échecs en courant »

# LA COURSE D'ORIENTATION – LA FEDERATION

Dossier de presse FFCO

**La Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) est une Fédération sportive délégataire et agréée par le Ministère des Sports. Elle est membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Internationale de Course d'Orientation (IOF).**

## La Fédération



Dans les années 40, la course d'orientation fait son entrée en France sous la forme de « cross orientation ».

Course d'Orientation  
Fédération Française

Il faudra attendre le 25 avril 1970 pour que cette discipline soit gérée par une Fédération sportive.

## Nos objectifs principaux

- Accueillir, augmenter et élargir nos publics
- Se positionner dans le domaine des activités nouvelles de sport nature
- S'ouvrir et répondre aux contraintes d'environnement social et institutionnel
- Se maintenir et progresser parmi l'élite mondiale
- Mettre en place une démarche de développement durable

## Quelques dates clés :

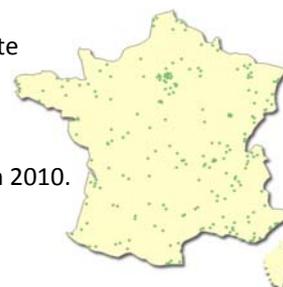
- 1975** : Parution du premier Règlement Sportif
- 1980** : Nomination du premier Directeur Technique National
- 1981** : Création du magazine officiel
- 1986** : Coupe du Monde organisée en France
- 1987** : Championnat du Monde en Lorraine
- 1992** : Championnat du Monde CO à ski (France)
- 1995** : Elaboration du concept « Espace Sports d'Orientation » (E.S.O.)
- 1998** : Première Rand'O des familles
- 1999** : Création des Ecoles de Course d'Orientation
- 2002** : 1<sup>er</sup> Championnat du Monde de CO à VTT
- 2003** : Thierry Gueorgiou obtient son 1<sup>er</sup> titre de Champion du Monde senior en CO à pied, moyenne distance
- 2004** : Le nbre de licences franchi la barre des 6 000
- 2006** : Coupe du Monde de CO en Auvergne
- 2009** : Thierry Gueorgiou devient septuple Champion du Monde
- 2010** : Coupe du Monde à Annecy  
Le nbre de licences franchi la barre des 7 000

## Quelques dates à venir :

- 2011** : Championnats du Monde en Savoie

## La répartition des clubs sur le territoire

Le nombre de clubs de CO est en constante évolution reflétant ainsi l'intérêt que porte le grand public à notre sport.



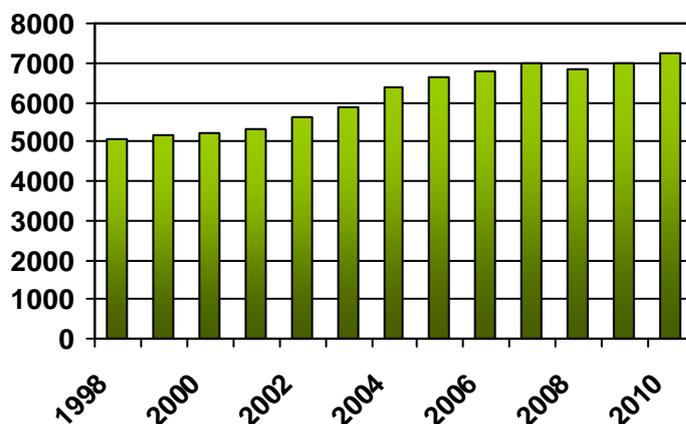
- 214** clubs répartis sur tout le territoire en 2010.
- 61** comités départementaux
- 21** ligues régionales

## L'année 2010 en chiffre

- 300 000** pratiquants en dehors des structures fédérales
- 20 904** pass'orientation en 2010
- 7 238** licences pour 2010
- 525** manifestations organisées en France

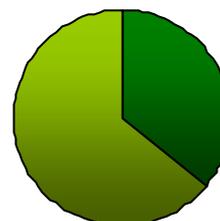
## Caractéristiques de nos licences

### ➤ Evolution du nombre des licences compétitions



### ➤ Répartition H/D des licences 2010

Hommes  
64,1%



Dames  
35,9%



# LA COURSE D'ORIENTATION – CO A PIED

Dossier de presse FFCO



**La Course d'Orientation à pied, c'est une activité physiquement exigeante, un défi mental, un sport nature et praticable par tous !**

## Qu'est ce que la CO à pied ?

La Course d'Orientation est un sport où les pratiquants doivent utiliser une carte et une boussole pour trouver leurs itinéraires, sur un terrain, dans le but de relier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli.

Il n'y a pas d'indication sur le terrain. Les athlètes ne peuvent compter que sur eux même pour choisir leurs itinéraires entre les points de passages. Le chronomètre est le seul juge: celui qui réalise le meilleur temps gagne.

Un équipement électronique contrôle que l'athlète est passé par tous les points de passage dans le bon ordre. En cas de poste manquant (PM), ce dernier est disqualifié.

La Course d'Orientation est très athlétique. Les orienteurs courent sur des sols accidentés, des terrains forestiers non préparés... Cela demande une certaine force physique et agilité.

## CO et Environnement

Les orienteurs se sentent particulièrement concernés par la protection de l'environnement. Les événements sportifs sont organisés afin de minimiser voir éliminer tout impact potentiel sur l'environnement. Il est mis en place au sein des clubs des séances de nettoyage des forêts, ainsi que toute une série de mesures environnementales lors d'organisations de manifestations. Ainsi, notre sport a gagné le respect des autorités compétentes.

## La balise

Sur la carte, la balise est matérialisée par un cercle au centre duquel se situe un élément caractéristique du terrain (roche, arbre particulier,...). Ces balises sont reliées les unes aux autres par un trait continu définissant les parcours à effectuer dans un ordre prédéfini au départ.

## La carte CO

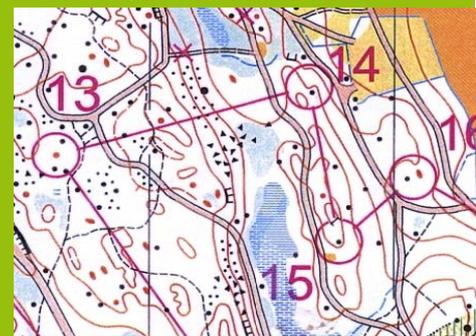
En CO, il faut être capable de lire une carte détaillée et de choisir le meilleur itinéraire sur un terrain complexe tout en se déplaçant à grande vitesse. Le circuit est tracé de façon à mettre à l'épreuve à la fois la force physique et les capacités de navigation de l'orienteur. C'est un sport qui n'utilise pas de structures fixes: la nature est le terrain de jeux.

A la différence du VTT d'Orientation et du ski d'Orientation, les orienteurs peuvent utiliser l'itinéraire de leurs choix (sauf sur les zone hachurées en violet). Tous les détails du terrain sont donc reportés sur la carte.

## Extrait de carte de niveau moyen



## Extrait de carte de niveau difficile



**Numéro de la balise**  
Indique le numéro de la balise sur le terrain. Il est reporté sur la grille de définition de poste.



**Boîtier de contrôle**  
Atteste électroniquement du passage de l'orienteur à la balise. (Pointage manuel avec la pince ci-contre en cas de défaillance du système)

# LA COURSE D'ORIENTATION – CO A VTT

Dossier de presse FFCO



**La Course d'Orientation à VTT — en anglais : MTB-O — est un sport d'endurance qui combine l'attrait du vélo tout terrain et de l'orientation. Les spécificités essentielles de ce sport sont le choix du cheminement et la mémorisation de la carte.**

## Qu'est ce que la CO à VTT?

Cette discipline consiste à parcourir le plus rapidement possible de 10 à 35 km (suivant la catégorie d'âge) à VTT en poinçonnant dans l'ordre tous les postes marqués sur la carte.



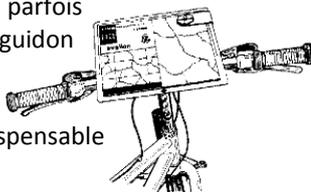
Elle peut être pratiquée sur différents types de terrains : l'élément essentiel est le nombre important de pistes, chemins et routes, qui offrent aux concurrents des choix de cheminements. Se déplacer ainsi entre les postes exige de maintenir constamment la concordance carte terrain à grande vitesse.

Tous les postes sont placés sur les chemins, il est donc interdit de progresser hors de ceux-ci sauf cas exceptionnels précisés par l'organisateur.

## Un équipement spécifique

Pour pratiquer ce sport, il est indispensable de posséder un VTT de type cross-country en bon état avec le nécessaire de réparation (chambre à air, pompe, câble de recharge, dérive chaîne, etc...) car l'assistance extérieure n'est pas autorisée lors des épreuves officielles.

Un porte-carte, parfois rotatif, fixé au guidon du vélo est un équipement également indispensable au concurrent.

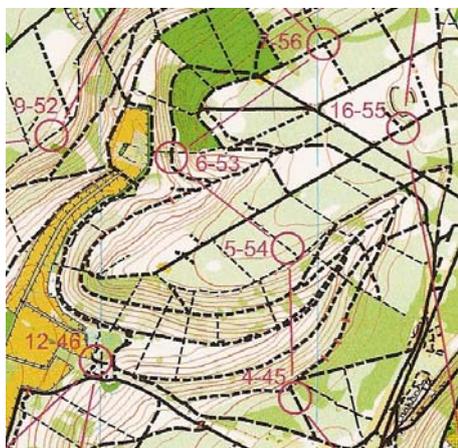


Les chemins sont toujours représentés en noir:

	Chemin large: bonne cyclabilité
	Sentier étroit: bonne cyclabilité
	Chemin large: cyclabilité ralentie
	Sentier étroit: cyclabilité ralentie
	Chemin large: cyclabilité difficile
	Sentier étroit: cyclabilité difficile

La carte est généralement à l'échelle de 1/20 000° présentant des symboles légèrement différents pour les sentiers et les chemins pour permettre une meilleure lisibilité mais également pour indiquer leur aptitude à la circulation à vélo.

## Une carte spéciale



L'élément, qui domine sur la carte d'orientation à VTT, est le maillage des chemins qui forment un réseau diversifié permettant à l'orienteur d'optimiser son parcours pour aller d'un poste à un autre en fonction : de leur longueur, de leur classification: (+ ou - large, + ou - cyclable) et de leur dénivelé.

## Les différentes compétitions

- 🚴 Championnats du Monde
- 🚴 Championnats d'Europe
- 🚴 Coupe d'Europe
- 🚴 Championnats de France
- 🚴 Nationales de CO à VTT



# LA COURSE D'ORIENTATION – CO A SKI

Dossier de presse FFCO



*La Course d'Orientation à ski, venue tout droit de la Scandinavie, consiste à skier le plus rapidement possible en passant dans le bon ordre à tous les postes de contrôle marqués sur la carte.*

## Qu'est ce que la CO à Ski?

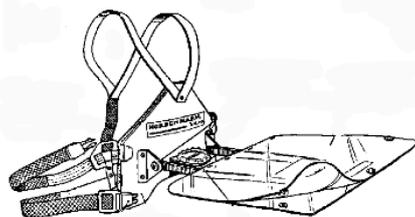
La Course d'Orientation à Ski de fond combine les plaisirs de la glisse à ski et ceux de l'orientation.

Les pratiquants doivent retrouver des balises placées sur des pistes de ski de fond, damées ou tracées par les machines ou par les skieurs; il n'y a en principe pas de hors-piste.

## Un équipement spécifique

L'équipement est identique à celui du skieur de fond traditionnel.

Mais ne pouvant tenir la carte en main, l'orienteur a besoin d'un **portecarte spécial** qui, attaché devant lui, libère ses mains et permet une lecture facile de la carte.



Le skieur peut emporter avec lui une **trousse de réparation** et de fartage pour ses skis car l'assistance extérieure n'est pas autorisée lors des épreuves officielles.



## Une carte spéciale

L'élément le plus important de la carte de CO à ski est le réseau de pistes (chemins, sentiers, traces) qui sert à l'orienteur pour choisir le parcours optimum d'un poste à l'autre en fonction : de leur longueur, de leur classification: (+ ou - large, skating ou trace directe) et de leur dénivelé.

La carte comporte des surcharges destinées à indiquer la praticabilité des sentiers et chemins enneigés et à mentionner les routes déneigées.



Les pistes sont toujours représentées en vert:

	Piste large
	Piste étroite
	Piste difficile ou dangereuse
	Piste enneigée
	Route déneigée

Les courbes de niveau ainsi que quelques aspects principaux du "paysage" sont conservés mais les densités de végétation ainsi que les détails (indispensables pour l'orienteur à pied) ont presque tous disparus pour

mettre en relief le réseau de pistes qui est l'élément indispensable de déplacement de l'orienteur à ski.

Les espaces choisis pour les compétitions comportent souvent un réseau de chemins très dense et les concurrents les plus rapides arrivent à des jonctions toutes les quinze secondes.

## Les différentes compétitions

- Championnats de France:
  - Sprint
  - Moyenne distance
  - Longue distance
  - Relais
- Championnats du Monde Juniors
- Championnat d'Europe des Jeunes
- Championnats du Monde



# LA COURSE D'ORIENTATION – CO DE PRECISION

Dossier de presse FFCO



*La Course d'Orientation de Précision est une discipline basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte. Elle est ouverte aux personnes handicapées physiques.*

## Qu'est ce que la CO de Précision?

La CO de précision est une discipline de CO basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte.

Les pratiquants, à distance, doivent identifier LA balise, parmi une grappe de balises, indiquée sur la carte tout en restant sur des itinéraires praticables en fauteuil roulant (électrique ou non).

L'identification des bonnes balises nécessite une habileté et une adresse d'esprit mais ne sanctionne pas une compétence motrice particulière. Le classement ne se fait donc pas sur une rapidité d'exécution d'un parcours comme pour les autres disciplines de la Course d'Orientation, mais par l'acquisition de points en fonction des réponses correctes.

## La CO de Précision s'adapte

Des parcours particuliers, avec des moyens adaptés, peuvent être conçus pour les malvoyants, non-voyants et/ou personnes en situation de handicap mental.

De même, en sus de l'Orienteur de précision, les personnes à mobilité réduite peuvent s'adonner à des parcours d'orientation classiques ou prendre le départ de raids d'orientation en moyenne montagne grâce à des moyens de type joëlette.

**Toutes les personnes, quelque soit leur handicap, peuvent profiter pleinement de notre sport et de la nature : notre stade**



## La compétition

Les parcours consistent à réaliser des circuits non chronométrés, sur lesquels sont disposés des points d'observation d'où sont visibles plusieurs balises positionnées sur des détails ou éléments de terrain.

L'orienteur poinçonne le carton de contrôle dans la case correspondante à la balise choisie et en fonction de la définition du poste et des informations données par la carte.

Les catégories E (Elite), A (Assez facile) et D (Débutant et handicapés mentaux) ne tiennent pas compte de l'âge, du sexe et de la facilité à se mouvoir mais du degré de difficulté technique du parcours. Ces parcours privilégient l'aspect mental afin de permettre la confrontation entre les valides et les handicapés. Le concurrent choisit sa catégorie en fonction du niveau dans lequel il souhaite participer.

➔ Pour les parcours A et E, les postes comportent deux éléments : un point d'observation et un ensemble de 3 à 5 balises ainsi que deux ou trois postes d'observation positionnés sur le parcours où sera jugé le temps de réaction et de décision pour séparer les ex æquo.

➔ Pour le parcours D, les postes placés sur l'itinéraire sont conventionnels avec un poinçonnage à l'aide d'une pince placée au poste.



# LA COURSE D'ORIENTATION – RAID ORIENTATION

Dossier de presse FFCO



*Le Raid'Orientation est une compétition sportive chronométrée ouverte à tous (débutant ou confirmé). Cette épreuve se déroule sur plusieurs jours, les participants y sont en autonomie complète.*

## Qu'est ce que le Raid Orientation?

- Une course sur 2 jours
- Une randonnée sportive par équipe de 2
- Une carte en 5 couleurs ( carte CO)
- Un bivouac
- Un départ en ligne

Plusieurs parcours sont proposés et adaptés aux aptitudes physiques, des plus jeunes aux plus âgés, des débutants (parcours de 30 à 45 km), aux coureurs confirmés (parcours de 30 à 55 km ou parcours de 70 km pour les élites).



Sur chacun des parcours proposés, il s'agit de rechercher le meilleur itinéraire possible en passant par des points de contrôle obligés (des balises), en utilisant une carte spécialement éditée pour l'épreuve et une boussole.

Les équipes composées, selon votre choix, devront effectuer leur parcours en restant toujours associées et en autonomie pour la nourriture et boisson.

## La compétition

Le Championnat de France des Raids d'Orientation c'est : 6 rendez-vous dans l'année autour d'une même passion qui réunit coureurs, fondeurs, montagnards et randonneurs, du compétiteur de haut niveau au marcheur sportif.

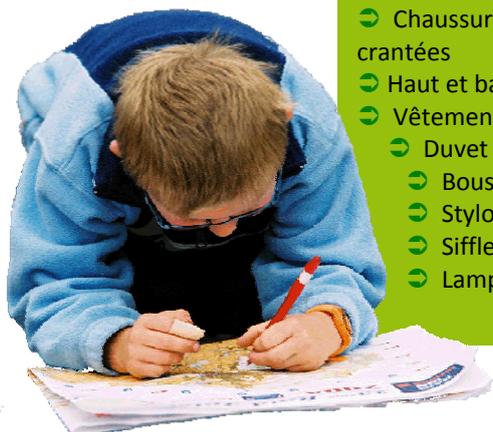


## Matériel obligatoire par équipe:

- ➔ Tente 2 places avec tapis de sol attendant
- ➔ Réchaud (barquettes auto chauffantes interdites)
- ➔ Gamelle
- ➔ Eau pour l'étape (ravitaillement au bivouac)
- ➔ Nourriture pour 2 jours
- ➔ Couverture de survie
- ➔ Pharmacie

## Matériel obligatoire individuel:

- ➔ Chaussures à semelles crantées
- ➔ Haut et bas chauds
- ➔ Vêtement de pluie
  - ➔ Duvet
  - ➔ Boussole
  - ➔ Stylo
  - ➔ Sifflet
  - ➔ Lampe



# LA COURSE D'ORIENTATION – HAUT NIVEAU

Dossier de presse FFCO



*Être sportif de haut niveau est synonyme de longues années d'entraînements, d'efforts mais aussi de renoncements et de sacrifices. Les meilleurs compétiteurs sont capables de faire le rapport entre la carte et le terrain en un minimum de temps. Ils suivent un entraînement strict, dirigé par des entraîneurs nationaux, tout au long de l'année.*

## La compétition

Elle est l'occasion pour chaque orienteur de donner le meilleur de lui-même, de se comparer aux autres et de dépasser ses limites.

Il faut visualiser le terrain, s'y adapter et le dominer. L'expérience est un atout précieux, mais en compétition, une bonne condition physique est aussi essentielle!

En compétition, il existe 4 types de courses. Le but est de relier le plus vite possible un nombre précis de balises:

- ➔ **Le sprint** : entre 10 et 15 points de contrôle en 15 minutes environ.
- ➔ **La moyenne distance** : entre 15 et 18 points de contrôle en 35 minutes environ.
- ➔ **La course classique (longue)** : environ 25 points de contrôle en environ 1H30.
- ➔ **Le relais** : par équipe de 3 à 4 coureurs.

## Le Pôle France

Il s'agit d'une structure agréée par le Ministère des Sports accueillant de jeunes sportifs de haut niveau. Le recrutement s'effectue sur niveau scolaire et sur performances sportives. Dans le cadre de leur scolarité, les élèves bénéficient d'un aménagement d'horaires pour allier enseignement et entraînement. Le Pôle France de Saint Etienne (42) accueille les jeunes sportifs à partir de la seconde. Pour les meilleurs « espoirs » français, un Pôle Espoir a ouvert en 1999 à Fontainebleau (77) et en 2004 à Dijon (21).



## Les équipes de France

### Equipe de France - CO à pied

Elle rivalise aujourd'hui avec les maîtres de la discipline: les pays nordiques et la Suisse.

**7 titres mondiaux** ont été remportés par **Thierry GUEORGIOU** entre 2003 et 2010. C'est le **meilleur sportif** de l'histoire internationale de la course d'orientation. Il a également dominé les 3 épreuves de la Coupe du Monde 2006 en Auvergne.



Equipe de France CO à pied - Seniors

Il est rejoint dernièrement sur les podiums par François GONON, médaillé de bronze en 2008 sur les championnats du Monde format longue distance, et plus récemment encore (2010) par Frédéric TRANCHANT, lui aussi médaillé de bronze sur les championnats du Monde, sur le format sprint.

Les féminines ne sont pas en reste, le relais féminin composé de Capucine VERCELLOTTI, Amélie CHATAING et Céline DODIN a réalisé en 2010 sa meilleure performance sur un championnat du Monde en se classant à la 7<sup>ème</sup> place. L'année précédente, en 2009, cette même équipe avait déjà obtenu une très belle 8<sup>ème</sup> place.

Du côté des Juniors, la relève est assurée. Une belle progression a été enregistrée lors des 2 derniers Championnats du monde Junior.



Frédéric TRANCHANT

### Equipe de France - CO à VTT

Les Vététistes français ont récolté les fruits de leur excellente préparation avec 8 médailles, dont 2 en or, lors des Championnats d'Europe en 2006. En 2007, le relais Homme est devenu pour la première fois de son histoire

**Champion du Monde de CO à VTT**. Ce résultat n'est pas isolé. Une autre sportive de l'équipe, Laure COUPAT, avait remporté le titre de championne du Monde en 2002 et vice championne du Monde en 2004.

La relève est la aussi assurée avec en 2008 Gaëlle BARLET qui devient championne d'Europe juniors en sprint et 3<sup>ème</sup> en Longue distance.



François GONON

# LA COURSE D'ORIENTATION – LES JEUNES

Dossier de presse FFCO

**Recommandée pour les qualités qu'elle développe chez l'enfant, la Course d'Orientation est un sport éducatif à part entière. Avec plus de 200 000 jeunes pratiquants en 2010, elle se classe comme LE sport de pleine nature en milieu scolaire par excellence.**

La CO, pour un enfant, est perçue comme un véritable jeu de piste grandeur nature. Ses capacités motrices ainsi que des notions cognitives lui sont demandées.

## Les jeunes et la pratique

Les circuits sont adaptés et sécurisés en fonction de l'âge et des capacités de l'enfant. Tout est fait pour qu'il n'ait pas d'appréhension et, bien évidemment, qu'il ne se perde pas.

Les différents circuits existants pour ce public:



➔ **Le circuit « ficelle »** pour les tout-petits (dès l'âge de 3 ans).

Ils s'élancent le long d'une

ficelle sur un parcours de 500 à 800 mètres pour découvrir des balises « amusantes ». Comme les grands, ils devront poinçonner leur carton de contrôle et courir vers la ligne d'arrivée pour remporter la course. Dès 4/5ans, l'enfant peut réaliser tout seul ce parcours.

➔ **Le circuit « jalonné »** pour les plus grands (vers 6/8 ans). Il est bien adapté à une première approche de la CO. L'enfant est autonome et se sent responsabilisé.

Cependant, nos champions en herbe vont rapidement évoluer vers des circuits « adultes » avec lecture de carte et boussole.

## La CO à l'école

La FFCO, en collaboration avec les professeurs des écoles, élabore chaque année des programmes d'initiation à la Course d'orientation.

La CO est appréciée par l'ensemble du corps enseignant car sa pratique permet d'illustrer des notions théoriques aux programmes d'autres disciplines scolaires. Par exemple, la combinaison « course d'orientation et géographie » : il est plus facile à un enfant d'avoir découvert l'espace, s'y être orienté, l'avoir structuré, avoir acquis du vocabulaire spatial, avant de se lancer dans une représentation de croquis, de plans ou de cartes.

## L'école de CO

En dehors du milieu scolaire, une partie de cette population de jeunes pratique au sein de clubs agréés dans le cadre d'animations spécifiques appelées « **Ecoles de Course d'Orientation** ».

La FFCO compte, en 2010, 65 écoles de CO.

Ces jeunes licenciés se retrouvent, majoritairement, le mercredi pour des séances d'entraînements en forêt ou non. L'acquis des connaissances est évalué lors des compétitions spécifiques.

## Le Projet O+

**O+... un projet de développement ambitieux destiné aux jeunes.**

La course d'orientation (ou CO) est aujourd'hui l'une des activités de pleine nature les plus pratiquées dans les établissements scolaires.



L'ambition d' **O+** est double : Faciliter tout d'abord la mise en place de modules course d'orientation en 3e cycle d'école primaire (9-11 ans). Faciliter ensuite l'accès à l'activité CO aux jeunes qui le désirent par une pratique de club.

**O+...un partenariat entre un club et un établissement scolaire.**

L'enseignant qui prend part à **O+** doit rapidement pouvoir être opérationnel pour la mise en place d'un cycle course d'orientation. Grâce au partenariat avec un club local, il peut bénéficier d'une aide pour la réalisation d'une carte d'initiation, ainsi que pour la mise en place de l'activité elle-même d'un point de vue logistique (*balises, poinçonnage électronique, etc.*) et technique (*traçage d'exercices, etc.*).

A travers **O+**, c'est également l'échange d'expérience et les bonnes pratiques entre le monde fédéral et le milieu scolaire qui sont valorisés. Cette pratique « découverte » peut ensuite aboutir à une pratique « sportive » dans divers cadres : associations sportives scolaires, clubs, etc.



# LA COURSE D'ORIENTATION – LES E.S.O.

Dossier de presse FFCO



*L'objectif de ces espaces aménagés est de mieux faire connaître la course d'orientation mais aussi de permettre au plus grand nombre de la pratiquer sans contrainte, près de chez soi. E.S.O est une marque déposée : Espace Sports Orientation*

## Définition

C'est un réseau de postes installés en permanence sur un terrain. Ce dernier figure sur une carte mère placée sur un panneau d'information. Les cartes sont disponibles auprès des organismes acceptant d'en assurer la diffusion: établissements scolaires, associations, clubs, centre de vacances, mairies, offices de tourisme.

Il s'agit d'un parcours sportif basé sur l'orientation qui s'adresse à un large public:

- **Jeunes:** écoles, collèges, lycées et centre de loisirs.
- **Sportifs:** randonneurs, vététistes, orienteurs, skieurs.
- **Touristes:** ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

## Le fonctionnement

Il est proposé 4 niveaux de pratique avec un circuit court et long pour la pratique à pied, à VTT ou à ski:

**VERT:** Pour les enfants, les scolaires, les familles et ceux qui viennent découvrir l'orientation. Les postes sont près des chemins.

**BLEU:** Destiné à un public plus averti des techniques d'orientation. Les postes restent proches des chemins mais permettent une découverte de la forêt.



**ROUGE:** Pour ceux qui lisent et utilisent convenablement la carte. Certains postes sont difficiles à découvrir permettant de tester les compétences de l'orienteur.

**NOIR:** Pour les bons orienteurs. Il sera nécessaire parfois de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre une courbe de niveau ou franchir un marais.



A savoir:

- ➔ **SON ACCÈS EST LIBRE**
- ➔ Les municipalités, les offices de tourisme ou les associations locales en assurent le fonctionnement.
- ➔ L'entretien d'un parcours est important. Il doit être fait de façon périodique (remplacement de pincés ou de poteaux).
- ➔ L'emplacement des postes doit être modifié afin de maintenir l'intérêt du réseau.

## La cartographie

Les E.S.O. s'appuient sur la réalisation d'une cartographie spécifique de la zone concernée qui peut couvrir une surface de 1 à 30 km<sup>2</sup>. Elle doit représenter tous les détails, à la fois identifiables sur le terrain et utiles à la lecture.

De plus, un espace aménagé doit être accompagné de documents explicatifs et pédagogiques à destination de divers publics.



## Sa mise en place

Pour le réaliser varié et intéressant, 20 à 30 postes sont nécessaires dans un premier temps.

L'emplacement des postes est défini par une personne compétente de la FFCO ou de ses structures déconcentrées. Elle sera à même de mettre en place des postes faciles pour les débutants mais aussi des postes plus difficiles.

Une fois l'emplacement des postes décidé sur la carte, un pré piquetage sur le terrain est nécessaire avant une installation définitive.

## E.S.O. : un atout pour le respect de l'environnement

En associant une pratique de l'orientation sous forme ludique, récréative ou sportive au processus éducatif, ces espaces aménagés proposent une motivation, un attrait supplémentaire pour sensibiliser la population sportive aux problèmes de l'environnement. Cette pratique replace la nature dans le patrimoine culturel de chacun. Elle apprend à vivre avec elle et pour elle en développant une pratique comportementale et morale au bénéfice de l'environnement.





# LA COURSE D'ORIENTATION – CAS PRATIQUE

Dossier de presse FFCO

*Seul, entre amis ou en famille, de 7 à 77 ans, vous pouvez pratiquer la Course d'Orientation en ville comme en pleine nature. En courant, en marchant, à ski ou à vélo...*

## Le principe : trouver les balises !

Comme un jeu de piste, il s'agit de découvrir des balises en suivant l'itinéraire de son choix grâce à une carte spéciale d'orientation et éventuellement une boussole. Le tout le plus rapidement possible.



Pour attester de votre passage, vous devez à chaque balise marquer votre passage à l'aide d'une puce électronique, ou poinçonner un carton de contrôle (ou votre carte) et faire valider les résultats par l'organisateur à votre arrivée.

Les parcours sont organisés par des spécialistes de la Course d'Orientation.

## Utilisation de la boussole

Pour s'initier à la Course d'Orientation, la boussole n'est pas indispensable. Au début, vous ne l'utilisez que pour orienter la carte.

- Tenez la carte horizontalement et repérez les traits parallèles indiquant le Nord. Celui-ci est situé en haut de la carte. Posez la boussole sur la carte.

- Aligned l'aiguille de la boussole parallèlement au trait bleu indiquant le Nord sur la carte. L'extrémité rouge de la boussole doit indiquer le Nord. Pour cela, faites pivoter la carte autant que nécessaire.



- Votre carte est orientée. Vous pouvez vérifier facilement, près de vous, que les détails du terrain correspondent à leur représentation.

- Une fois que vous serez familiarisé avec la carte, vous pourrez utiliser la boussole pour indiquer une direction.

## Randonnée Orientation (Rand'O)

La Rand'Orientation est une autre façon de découvrir la Course d'Orientation. La CO est ouverte à tous : coureurs et randonneurs, compétiteurs et débutants, jeunes et moins jeunes.

Divers circuits sont proposés lors de ces manifestations: un long de 4 à 5 heures et un court de 2 à 3 heures. Il peut être effectué seul, à plusieurs ou en famille.



C'est le plaisir de naviguer carte et boussole en main à la recherche des postes de contrôle : extrémité de fossé, angle de ruine, pied de falaise, bord de marais qui sont autant d'occasions de pénétrer au cœur de la nature. Chacun peut choisir : suivre les chemins, les ruisseaux, couper à travers bois, passer par une colline. Chaque poste de contrôle est matérialisé sur le terrain par une balise bien visible en tissu orange et blanc et par un rond rouge sur la carte fournie au départ. Un poinçon, fixé à la balise, permet d'attester de son passage.

## Soyez éco-responsable !

Respectez les lieux et veillez à ne pas laisser de déchets sur votre passage.

## Couvrez-vous les jambes !

En pleine nature, vous pourrez rencontrer branches, ronces ou buissons épineux.

## Portez de bonnes chaussures !

Des chaussures de sport ou de course vous assureront un bon maintien.

# LA COURSE D'ORIENTATION – CAS PRATIQUE (suite)

Dossier de presse FFCO

## La Carte de Course d'Orientation

**Abbaye des Vaux de Cernay** ← Le nom de la carte

Echelle : 1/5000  
Equidistance : 5m

L'échelle de la carte : 1/5000e, ce qui signifie qu'1 cm sur la carte est égal à 50 m sur le terrain.

L'équidistance : différence d'altitude entre deux courbes de niveau. Plus elle sont proches, plus la pente est raide !

Le départ

Case à poinçonner pour chaque balise atteinte

La carte

Le tracé du circuit

Une balise (poste de contrôle)

L'arrivée

L'emplacement des balises (poste de contrôle)

Indication du Nord

Emplacements des balises

- 1 - Arbre isolé
- 2 - Extrémité de chemin
- 3 - Falaise
- 4 - Objet particulier (banc)
- 5 - Pont
- 6 - Arbre isolé
- 7 - Jonction de chemins
- 8 - Arbre particulier
- 9 - Cabane
- 10 - Pont
- 11 - Eglise ou rochers
- 12 - Jonction fossé - ruisseau

### Conseils pratiques :

#### Emportez de quoi vous hydrater !

Pensez à boire régulièrement tout au long de votre parcours.

#### Avant de partir

Examinez votre carte. Le terrain et la forêt sont représentés à l'aide de symboles et de couleurs.

A l'aide de la boussole, orientez votre carte. Situez-vous sur la carte et examinez l'endroit où vous devez vous rendre.

Identifiez sur la carte des repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première balise et les suivantes.

#### N'oubliez pas

Sur la carte, le Nord est toujours indiqué par des lignes verticales en bleu (ou noir).

Cela peut vous servir à orienter votre carte correctement pour vous remettre dans la bonne direction ou rentrer si vous vous êtes égarés !

Aussi lorsque vous tournez à droite (ou à gauche), n'oubliez pas de garder votre carte orientée !

### Les principaux symboles de course

#### DES CHEMINS

- Route principale
- Route
- Chemin
- Mur
- Clôture

#### DE L'EAU

- Étang - mare
- Trou d'eau - petite mare
- Ruisseau
- Zones marécageuses
- Source

#### DU RELIEF

- Courbe de niveau
- Tiret du sens de la pente
- Colline
- Trou
- Falaise infranchissable

#### DE COURSE

- Départ
- Arrivée
- Poste de contrôle
- Poste de secours
- Passage obligatoire

#### DU TERRAIN

- Terrain découvert
- Forêt course facile
- Végétation dense course impossible
- Limite de végétation précise
- Souche

## COORDONNEES / CONTACTS

---

*Dossier de presse FFCO*



### **FFCO – Siège Fédéral**

15 passage des Mauxins – 75019 PARIS  
contact@ffcorientation.fr  
www.ffcorientation.fr

### **Contact presse :**

Guillaume Renard  
guillaume.renard@ffcorientation.fr  
01 47 97 11 91

***[www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)***

