

Votre sport pour la vie

La course d'orientation convient à tous les âges et niveaux d'habileté et peut se pratiquer comme loisir ou dans le cadre de compétitions.

Qu'est-ce que la course d'orientation?



La course d'orientation est un sport qui consiste à trouver son chemin dans des régions boisées à l'aide d'une carte et d'une boussole. On se déplace entre les divers postes indiqués sur une carte.

Que faire pour commencer?

Communiquez avec votre club local pour obtenir la date des écoles et des activités en composant les numéros de téléphone qui figurent sur le dépliant ou visitez le site www.orienteering.nb.ca. On peut acquérir les compétences de base lors d'une séance de moins d'une demi-heure. Habituellement, des membres expérimentés sauront vous conseiller.

De quoi ai-je besoin?

Des chaussures de course ou des bottes de randonnée légères, un sifflet – offert à 2 \$ lors des activités – et une simple boussole.

Votre première course

La plupart des courses ont lieu sur divers parcours structurés de longueur et de difficulté variées. Il est préférable de commencer par le parcours le plus court et le plus facile, habituellement de 2 ou 3 km. Vous obtiendrez une carte du parcours.

Le parcours

Il y a un point de départ (un triangle sur votre carte), un certain nombre de points de contrôle à visiter dans l'ordre (indiqués par un cercle) et un point d'arrivée (cercle double).

Que sont les points de contrôle et où sont-ils?



Les points de contrôle sont des drapeaux oranges et blancs situés à certains points géographiques comme la jonction de deux voies. Une *feuille de description des points de contrôle* accompagne la carte et aide à découvrir les points géographiques. Pour indiquer qu'il a trouvé un point de contrôle, l'orienteur poinçonne *une carte de contrôle* à l'aide d'un poinçon rattaché au point de contrôle.

La carte

Orientez la carte par rapport au terrain au début du parcours en tournant la carte et vous-même jusqu'à ce que vous soyez en face de la route en direction du premier contrôle.

Quelle route?

Les cours pour débutants sont conçus pour enseigner comment lire les cartes et montrer qu'il peut y avoir plusieurs routes possibles entre deux points. Choisissez la route la plus rapide et/ou celle qui convient le mieux à vos habiletés.



Conseils sur les parcours

Visez un gros détail géographique comme un champ ou un ravin du point de contrôle qui pourrait devenir votre point d'attaque. Dans la mesure du possible, longez les structures linéaires comme les sentiers, les clôtures et les cours d'eau. Ils pourront devenir vos mains courantes.

La course d'orientation est facile à apprendre, mais l'interprétation des cartes exige un peu de temps. Entre-temps, chaque course représente un nouveau défi riche en possibilités d'apprentissage de nouvelles techniques, de mise en œuvre de stratégies et d'expérience d'aventure unique.

Paul & Ariane Looker, région de Saint-Jean

(506) 738-8109

Robert Hughes, région de Fredericton

(506) 363-5980

Harold McQuade, région de Moncton

(506) 852-3903

www.orienteering.nb.ca