



Fondament'O n°17



Le choix d'itinéraire

-Intr'O-

Effectuer un choix d'itinéraire constitue peut-être l'essence, la base de notre activité (pourvu qu'il soit ensuite réalisé correctement sur les plans technique et physique). Car s'il est une activité sportive qui fait appel aux ressources informationnelles et décisionnelles de l'individu, c'est bien la CO! Si bien que notre sport pourrait être résumé à une somme de décisions, de choix successifs, qui seront par la suite assumés ou non, réalisés plus ou moins bien...

?Kezak'O?

« Faire un choix » signifie en course d'orientation élaborer mentalement le cheminement futur vers le poste suivant. C'est choisir quels seront le point d'attaque, les points d'appuis, les lignes directrices,... Il s'agit d'une opération mentale amenée à être réalisée sur le terrain. On parle également de « modélisation » ou de « construction » de l'itinéraire.

!Dem'O!

(Carte support : « Les Airelles », O'Tramontane Etape 2, 14/07/13)

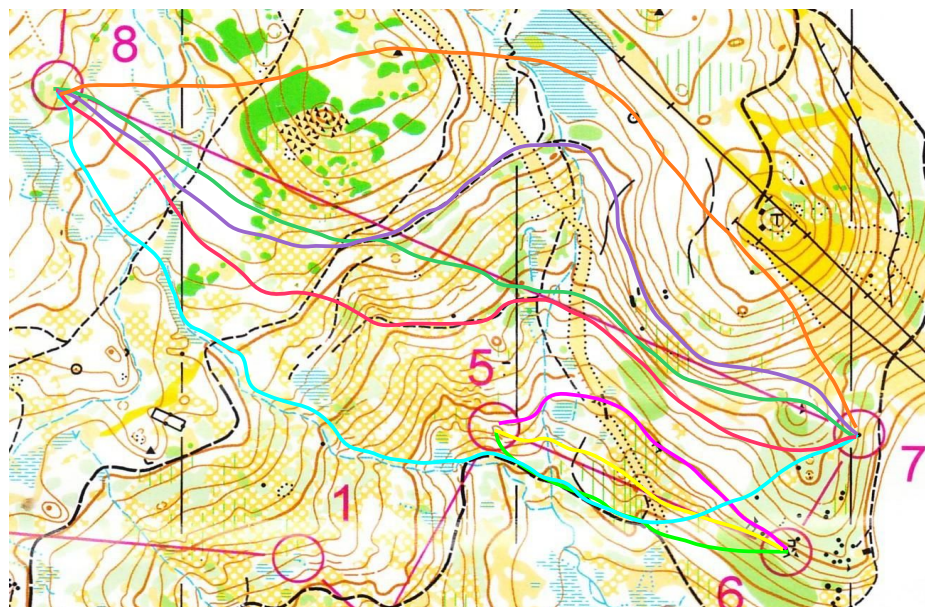
Formats

Certains formats de course se prêtent plus ou moins aux choix d'itinéraire, selon leur spécificité:

Sprint: Les choix sont souvent nombreux et ultra-rapides, d'autant que les postes sont rapprochés dans le temps et la vitesse de course élevée. L'éventuelle présence de « pièges » (angles de bâtiments, clôtures, murs,...) renforce cette notion de choix et d'anticipation.

MD: par nature, ce format ne fait pas appel aux capacités de choix de la part du coureur, mais plutôt aux principes techniques (relation fine carte-terrain, visées,...). Les postes sont souvent trop rapprochés pour donner de réels choix d'itinéraire.

LD: c'est le format par excellence qui offre des choix au coureur. Les longs poste-à-poste permettent des chemins parfois très différents, et donnent au coureur la possibilité de construire son itinéraire en cours de cheminement et même d'anticiper les postes suivants.



Un poste-à-poste offre parfois de multiples itinéraires possibles (qui ne sont parfois pas visibles par tous en course). La question que se pose le coureur est la suivante: « Quel est celui qui, si je le respecte à la lettre, me conduira le plus rapidement au poste? » De nombreux facteurs influenceront ce choix. Des facteurs externes, tels que la distance de l'interposte, le dénivelé entre les postes, le type de terrain (+ ou - technique), la qualité du terrain (+ ou - courant, + ou - dense), le nombre d'éléments sur lesquels s'appuyer, le moment dans la course où intervient ce choix, etc... A cela s'ajoutent des facteurs internes, propres à chaque coureur, tels que par exemple sa technicité, ses capacités physiques et sa disposition du moment, sa tendance à courir vite en terrain défoncé, sa confiance, etc... De l'analyse de ces différents facteurs, va résulter une décision (parfois prise en quelques secondes, voire moins!). Il va de soi que le choix devra être établi le plus tôt possible (parfois même avant même le poste précédent: on parle d'« anticipation »), et que le coureur devra dans la mesure du possible s'y tenir (à condition que ce choix ait été mûrement réfléchi).

Interposte 5-6

3 choix semblent s'offrir au coureur sur ce « court » interposte:

- Vert: le choix de la sécurité (?) Reprendre au plus vite le chemin et attaquer depuis son virage à droite. Avantage: vitesse de course élevée sur le chemin. Inconvénients: dénivelé supplémentaire, attaque lointaine et passage dans le V2
- Jaune: le choix direct. Tenter de suivre le trait rouge. Avantage: moins de distance à parcourir. Inconvénients: léger dénivelé supplémentaire, peu de points d'appuis, attaque aléatoire
- Rose: le choix de la courbe. Rester à niveau. Avantage: un minimum de dénivelé positif Inconvénient: plus grande distance à parcourir

Interposte 7-8

Une « infinité » de choix et de variantes ici sur cet interposte très intéressant tactiquement. Citons-en toutefois quelques-uns:

- Vert: proche du trait rouge. Nécessite une attention permanente en raison du faible nombre de points d'appui
 - Bleu clair: la sécurité, avec comme lignes directrices le chemin puis le ruisseau
 - Rouge: pour un minimum de dénivelé positif
 - Violet: autre possibilité de « jouer » avec le relief
 - Orange: pour les « costauds », en s'aidant de nombreux points de repères
- L'itinéraire « idéal » (mais tout est relatif puisqu'il est propre à chaque coureur) serait peut-être une combinaison du vert (début) et du rouge (milieu et fin)

L'étude des itinéraires possibles doit être faite en tenant compte de l'interposte dans sa globalité évidemment. Mais l'on a souvent coutume de penser que l'itinéraire doit être envisagé et construit en « running-back »...

Prochaine étape : Le « running-back »