



# Fondament'O n°26



## Courir de nuit

-Intr'O-

La course d'orientation de nuit occupe une place particulière dans le monde de la CO. En effet, elle n'est pas reconnue en tant que telle par la fédération internationale (il n'y a pas de championnat du monde de la spécialité), et si la France organise parfois un championnat national, les courses de nuit ne sont pas nombreuses. Et pourtant, ce format original a ses adeptes, présente de nombreux avantages, et peut se révéler un excellent entraînement pour la CO diurne.

### ?Kezak'O?

Comme son nom l'indique, courir de nuit consiste à courir quand les lumières se sont tarries, et que le soleil a basculé... La particularité de l'activité, outre le fait qu'elle confronte le coureur à une peur primale (de l'obscurité, du vide, du silence,...), est que le coureur voit sa relation carte-terrain totalement modifiée, la perception du terrain n'étant plus du tout la même, et l'obligeant à quelques adaptations techniques et tactiques.

### !Dem'O!

(Carte support: «Carrefour des Dames» (35), Championnat de France de Nuit 29/10/12)

#### LED, Watts, Lumen et Cie...

Qui dit CO nocturne dit éclairage. Loin de moi l'idée de vous éblouir avec des notions parfois tordues, mais plutôt de vous éclairer sur ces termes.

Les watts désignent la puissance électrique d'une ampoule; tandis que les lumens désignent la quantité de lumière produite. C'est plutôt ce type de donnée qui nous intéresse. En raccourcissant, on pourra dire que 1 Watt = 10 lumens.

Les LED désignent un type d'ampoule (diode électro lumineuse). Elle «s'oppose» aux ampoules plus classiques de type incandescentes (désormais bannies), fluo-compactes (néon) ou halogènes. Pour les lampes frontales, les halogènes et LED sont les plus utilisées, mais les progrès faits sur ces dernières tendent à n'utiliser qu'elles...

Les phares et autres lampes frontales, toujours plus puissantes, ne sont pas sans poser l'éternel débat de l'éclairage en CO de nuit... Certains diront que l'éclairage ne fait pas tout, d'autres préconiseront la limitation de l'éclairage pour garantir l'équité... Bref, chacun se fera son avis.

Certains vous diront que rien ne diffère entre une orientation de nuit ou de jour (excepté l'obscurité bien sûr), et que les automatismes et les techniques utilisées sont les mêmes. Certes, mais notons tout de même que la nuit aura tendance à amplifier les erreurs commises. Petit horizon des erreurs à ne pas commettre et quelques conseils.



#### Ce qui change...

- Tous les éléments nous apparaissent plus tardivement; les repères lointains sont supprimés.
- La végétation peut paraître plus dense
- L'impression de vitesse est renforcée (à vitesse égale j'entends)
- Il est plus difficile de garder un cap, une direction précise
- Nous sommes plus enclins au doute

NB: souvent, les balises sont équipées d'un dispositif réfléchissant (sur le boîtier, le piquet, ou même la toile), ce qui facilite la trouvaille, et la rend même parfois plus facile que de jour.

#### Conséquences et aspects technico-tactiques

De nuit, il sera donc primordial de respecter les points suivants:

- les points d'appui et d'attaque devront être choisis avec la plus grande attention et très sûrs
- ne pas hésiter à faire de détours pour rattraper des lignes directrices sûres
- ne prendre aucun risque: un «dégoupillage» de nuit peut s'avérer fatal...
- utiliser plus que d'habitude la boussole, pour vérifier sans cesse l'azimut suivi et se rassurer
- vérifier autant que possible les distances, c'est-à-dire gérer le couple vitesse-sécurité
- rester concentré, garder confiance en soi

Petit conseil: pensez aux batteries et/ou lampe de recharge et au portable!

En conclusion, on ne saurait que trop vous conseiller de vous entraîner de nuit. C'est un des meilleurs exercices pour s'améliorer de jour...



Quelques exemples de lampes utilisées en CO: halogènes, LED, avec batterie déportée, etc...

Prochaine étape : Les spécificités du sprint