

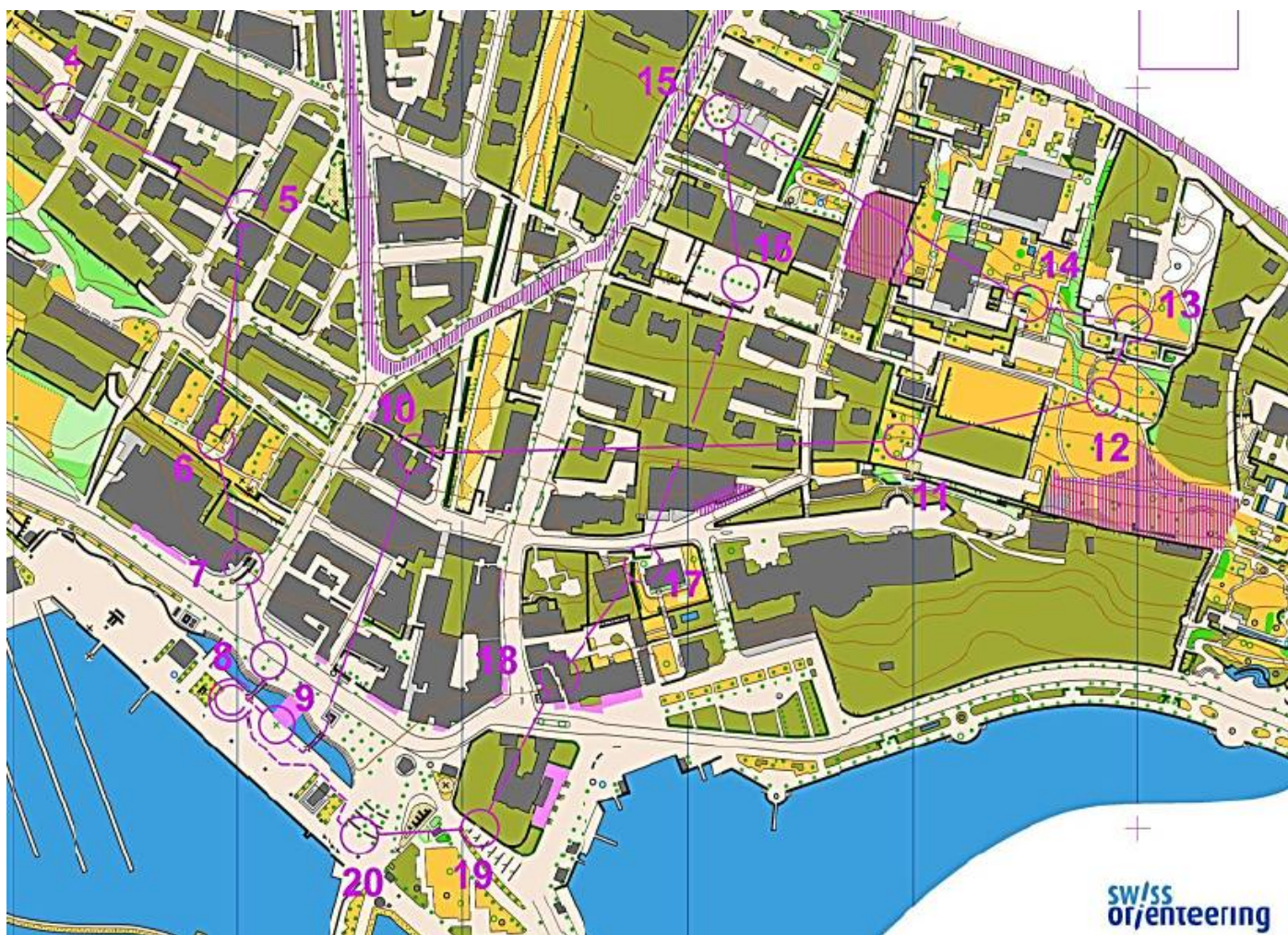
Les différents formats et tracés

-Intr'O-

La course d'orientation est un sport multiple, comme on a pu le voir dans le Fondament'O HS n°4. Multiple par les disciplines qu'elle propose, mais également multiple par les formats de course qui composent chaque discipline. Petit horizon des différents formats et distances proposés, ainsi que des différentes formes de tracés qui y sont souvent associées.

Les différents formats de CO pédestre

Le Sprint



Carte des championnats du monde de sprint 2012 à Lausanne (Suisse) – Finale Homme

Comme son nom l'indique, le sprint fait appel aux qualités de vitesse de l'orienteur, et à sa faculté à prendre des décisions rapides (dans un laps de temps très court), et ce avec une vitesse de course élevée. Le fait que ce format se déroule très souvent dans un milieu restreint (on est ici sur des cartes à l'échelle 1/5000 ou 1/4000) et complexe rend encore plus difficile la lecture de carte, la planification de l'itinéraire, ainsi que sa réalisation. Les postes sont généralement faciles à trouver, mais c'est plutôt la capacité à réaliser le meilleur itinéraire (qui n'est pas forcément le plus court) qui est sollicitée. Les définitions de poste occupent une place importante, puisque le traceur essaiera de jouer sur la complexité de la zone (clôtures, murs infranchissables, passages

souterrains,...) pour « piéger » l'orienteur. Les lieux sur lesquels se déroulent les sprints sont donc très souvent en zones urbaines (centre-ville, parcs, complexes sportifs ou urbains, citadelles,...), mais on rencontre quelques sprint en milieu forestier. C'est aussi l'occasion de parcourir en s'orientant des lieux insolites (par ex: le Mont-St-Michel, Disneyland®Paris,...).

Les particularités de ce format rendent obligatoires de la part du coureur la connaissance de la légende propre au sprint (on parle des normes ISSOM, approuvées en 2007).

Les distances avoisinent généralement les 3kms (à vol d'oiseau) et 4-5kms réels pour les catégories les plus hautes, pour des durées de course qui se situent entre 12 et 15 minutes (pour les meilleurs).

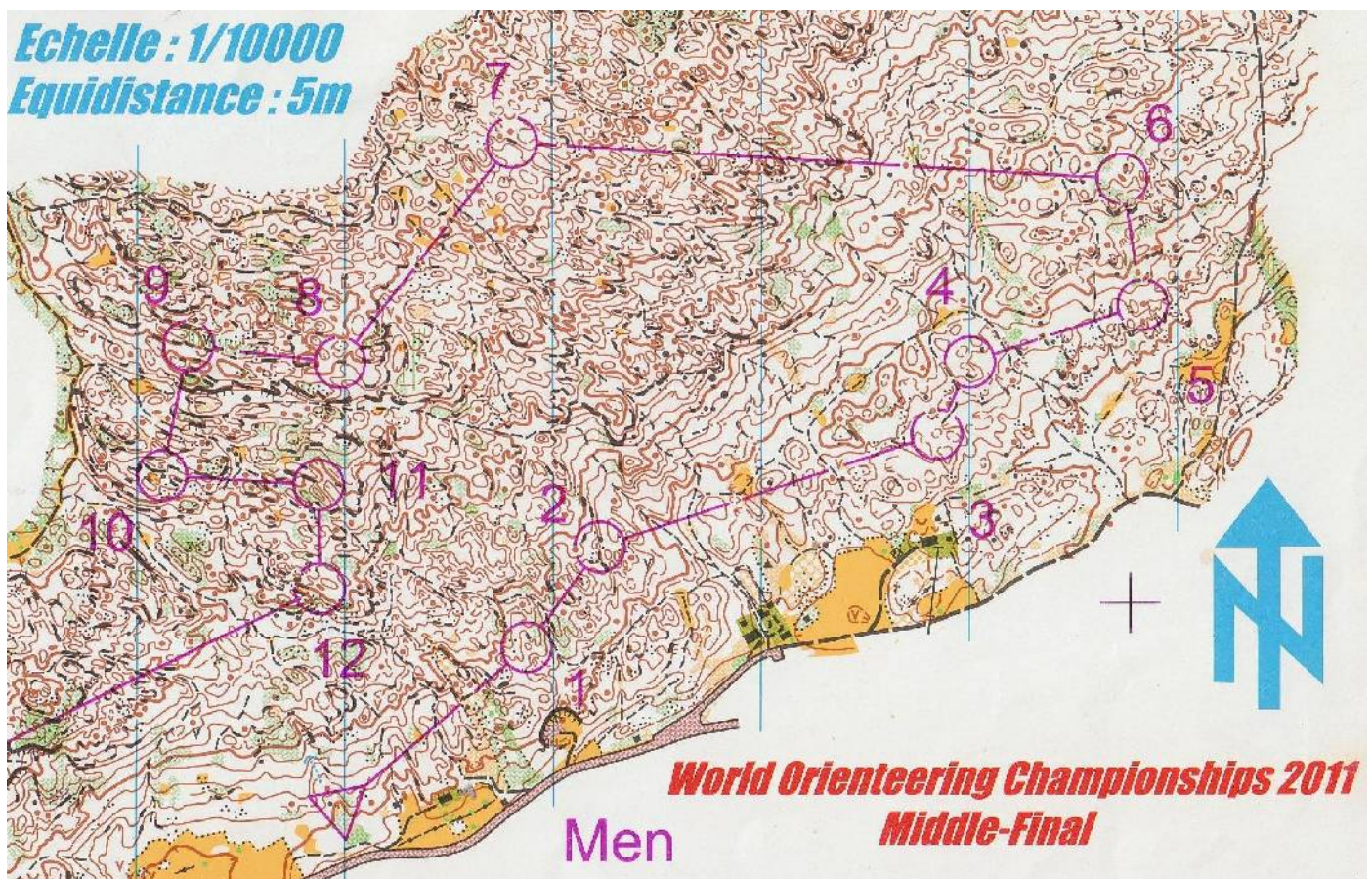
Ce format, qui est apparu il y a pas si longtemps (1ers championnats du monde de sprint en 2001 vs 1966 pour la LD), semble être en plein essor. Les cartes se multiplient, les courses également, et certains coureurs se spécialisent même dans ce format, qui présente l'avantage d'être proche du public et de rendre spectaculaire notre sport.

La MD

La MD est un format « intermédiaire » par la durée, mais très souvent décrite comme l'épreuve la plus technique. Elle se déroule très généralement en forêt, dans des zones relativement complexes (par la végétation, les détails, les formes particulières de relief,...). Le choix de l'itinéraire n'est pas tant la priorité du traceur que la difficulté de trouver le poste pour l'orienteur. Les postes sont relativement rapprochés, avec des changements de direction nombreux, imposant au coureur une concentration maximale. Il peut apparaître de temps en temps des interpostes plus longs (800-1000m) pour rompre la monotonie du tracé et/ou déstabiliser le coureur.

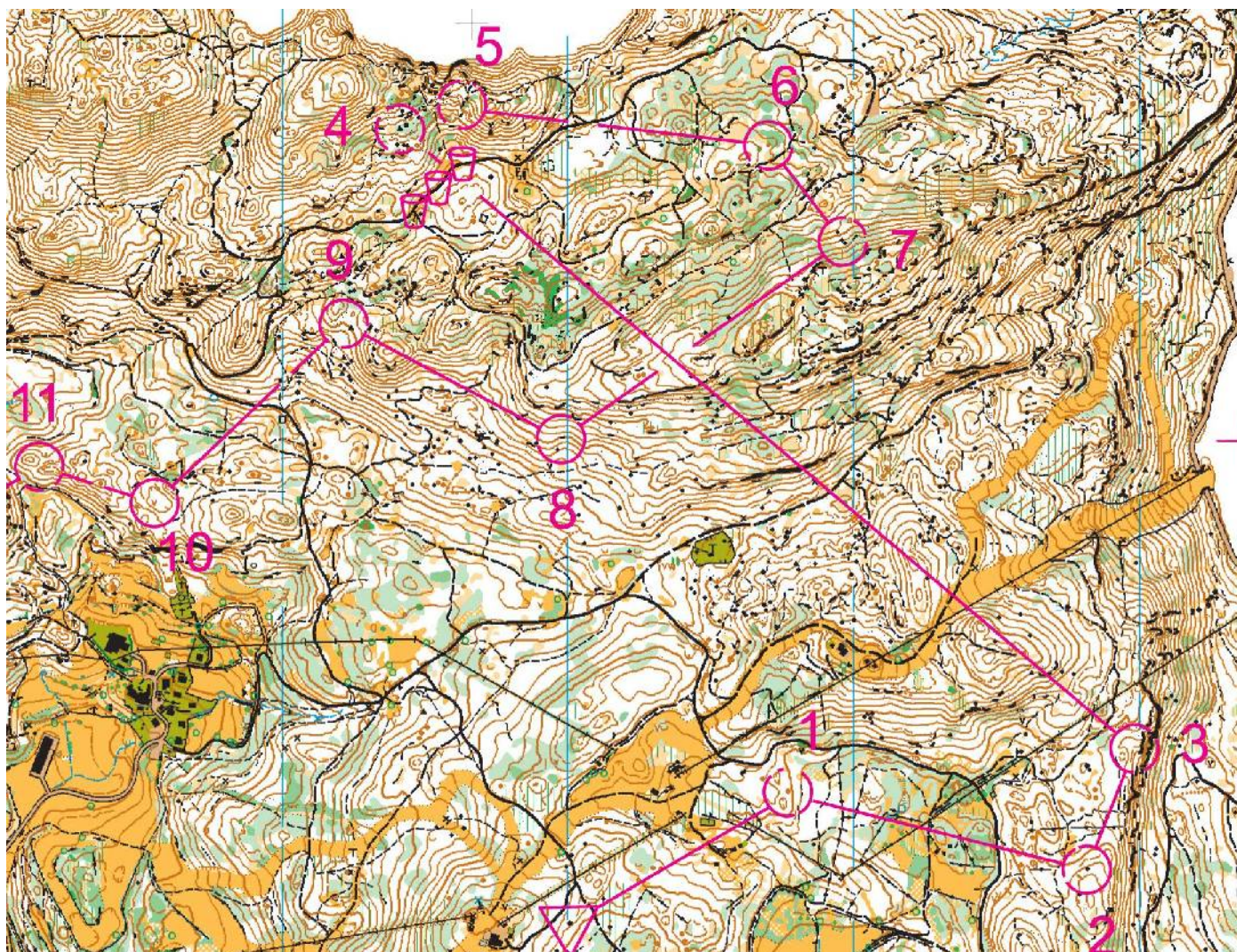
La durée moyenne de ce format se situe entre 30 et 40 minutes, pour des distances comprises entre 4 et 8kms (selon la difficulté du terrain). Les échelles généralement rencontrées sont le 1/10000, et le 1/7500 (pour des zones très riches).

Le « roi » de ce format est sans contexte notre champion français Thierry Guergiou, qui cumule pas moins de 7 titres mondiaux (9 podiums) entre 2003 et 2013! Le format est lui aussi apparu tardivement, en 1991.



Carte des championnats du monde de MD 2011 à La Féclaz (France) – Finale Homme

La LD



Carte des championnats du monde de LD 2014 à Lavarone (Italie) – Finale Homme

Il s'agit du format historique, la LD ayant été pendant longtemps le seul format individuel de course. On parle alors de course « classique ». Les qualités requises ici sont l'endurance mentale et physique. Il s'agit de tester la capacité du coureur à maintenir un niveau de concentration maximal malgré la fatigue. Toutes les techniques de l'orientation sont utilisées, et notamment la construction de l'itinéraire, l'efficacité du choix devant être un élément-clé de la réussite. Le poste doit être le point final d'un long itinéraire consécutif à un choix difficile. Mais le traceur veille également à ne pas proposer uniquement des longs partiels. Pour disperser les concurrents (qui pourraient éventuellement se suivre), utiliser des postes de renvoi ou tester leur technique à un moment avancé de la course, il peut y avoir des interpostes type « MD ». Durant la course, l'orienteur rencontre généralement 2 à 3 très longs partiels, qui peuvent atteindre 2 à 3kms (à vol d'oiseau)!

Globalement, les durées de course peuvent atteindre 1H30 à 1H45 pour les meilleurs, pour des distances comprises entre 12 et 18kms (selon le terrain) et des dénivelés eux aussi impressionnants (jusqu'à 800-900 de D+).

Les cartes sont évidemment de grande taille, et à des échelles de 1/15000, ou 1/10000.

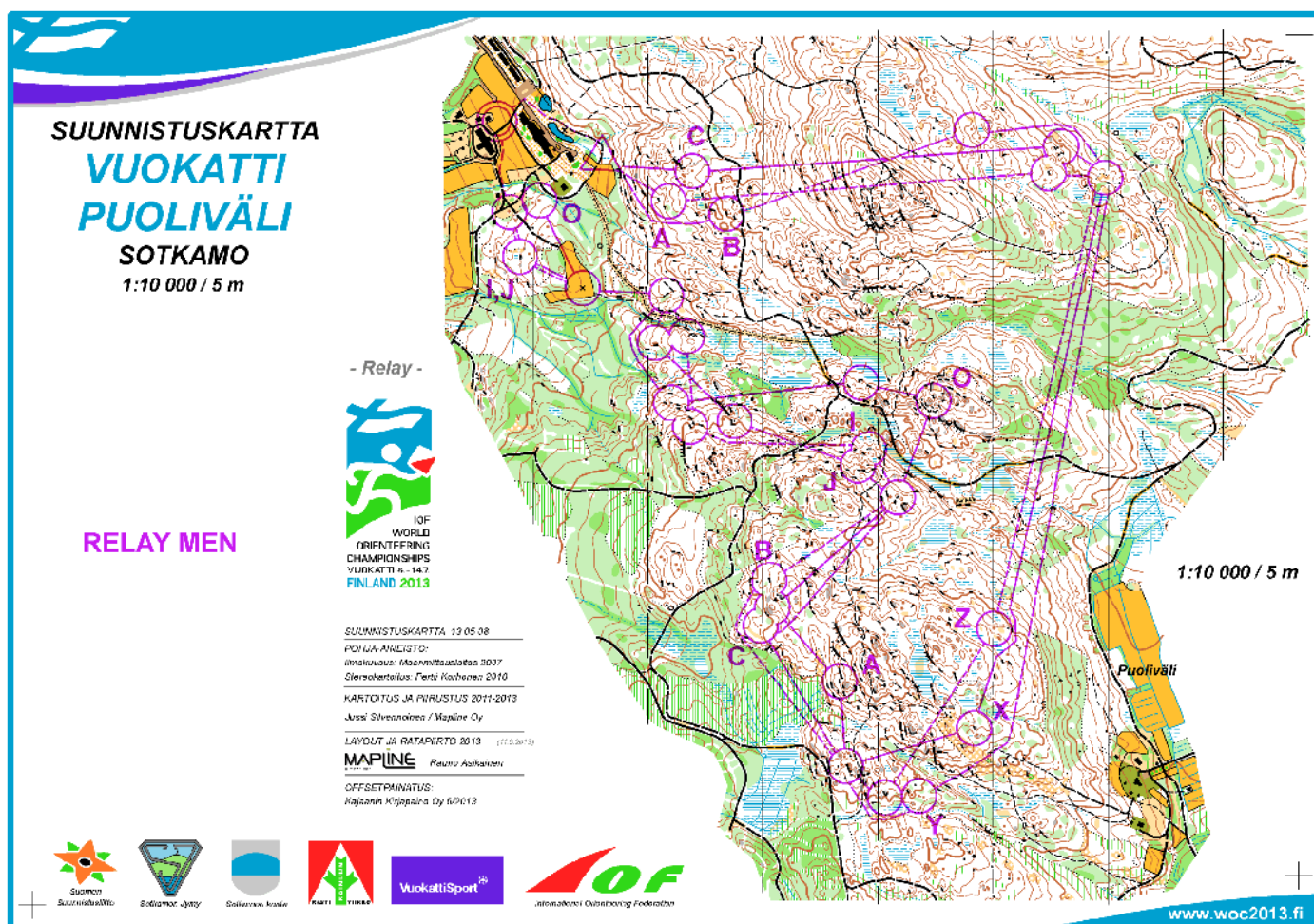
Le relais

Il s'agit d'une compétition par équipes (de 4 puis de 3 coureurs à partir de 2003), chaque participant réalisant un relais individuel. L'épreuve se déroule généralement en forêt, sur un format proche de la MD (distance, difficulté et nombre de postes équivalents). Il peut néanmoins donner lieu à des interpostes un peu plus longs, pour permettre aux coureurs de doubler sans être vu. Car il s'agit d'une course, contrairement aux formats individuels où les départs se font échelonnés, avec un départ en masse

(tous les premiers équipiers partent simultanément). L'objectif est de rendre la course spectaculaire (favoriser le contact pour augmenter la pression psychologique) sans que les coureurs se suivent (utilisation du relief et de la végétation pour séparer les coureurs et leur faire perdre le contact visuel). Dans cette optique, le traceur a recours au système de « fourches » et de combinaisons. L'objectif étant que chaque coureur d'une même équipe réalise un parcours différent (mais équivalent), et que chaque équipe réalise au final le même parcours. Sur un tracé spécifique, on retrouve alors, pour des coureurs effectuant le même relais, des postes de dispersion, des branches différentes mais normalement équivalentes, et des postes de regroupement.

Les tracés de relais proposent également et théoriquement un passage spectacle dans la zone de départ-arrivée (pour permettre aux spectateurs de suivre le déroulement de la course et aux coureurs de se préparer à l'arrivée du relayé), puis une deuxième petite boucle commune à tous les coureurs (pour garantir l'équité de la course).

L'échelle de la carte est généralement du 1/10000. Les durées de courses avoisinent les 2H pour les meilleures équipes.



Carte des championnats du monde de relais 2013 à Vuokatti (Finlande) – Relais Homme

Le Relais mixte

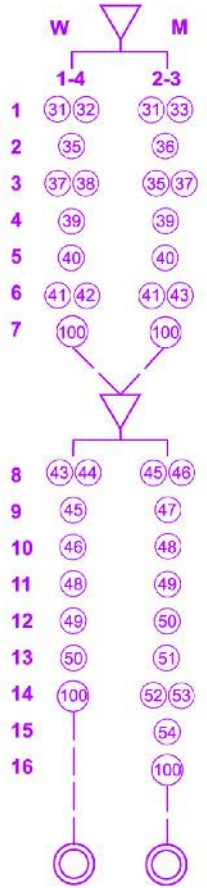
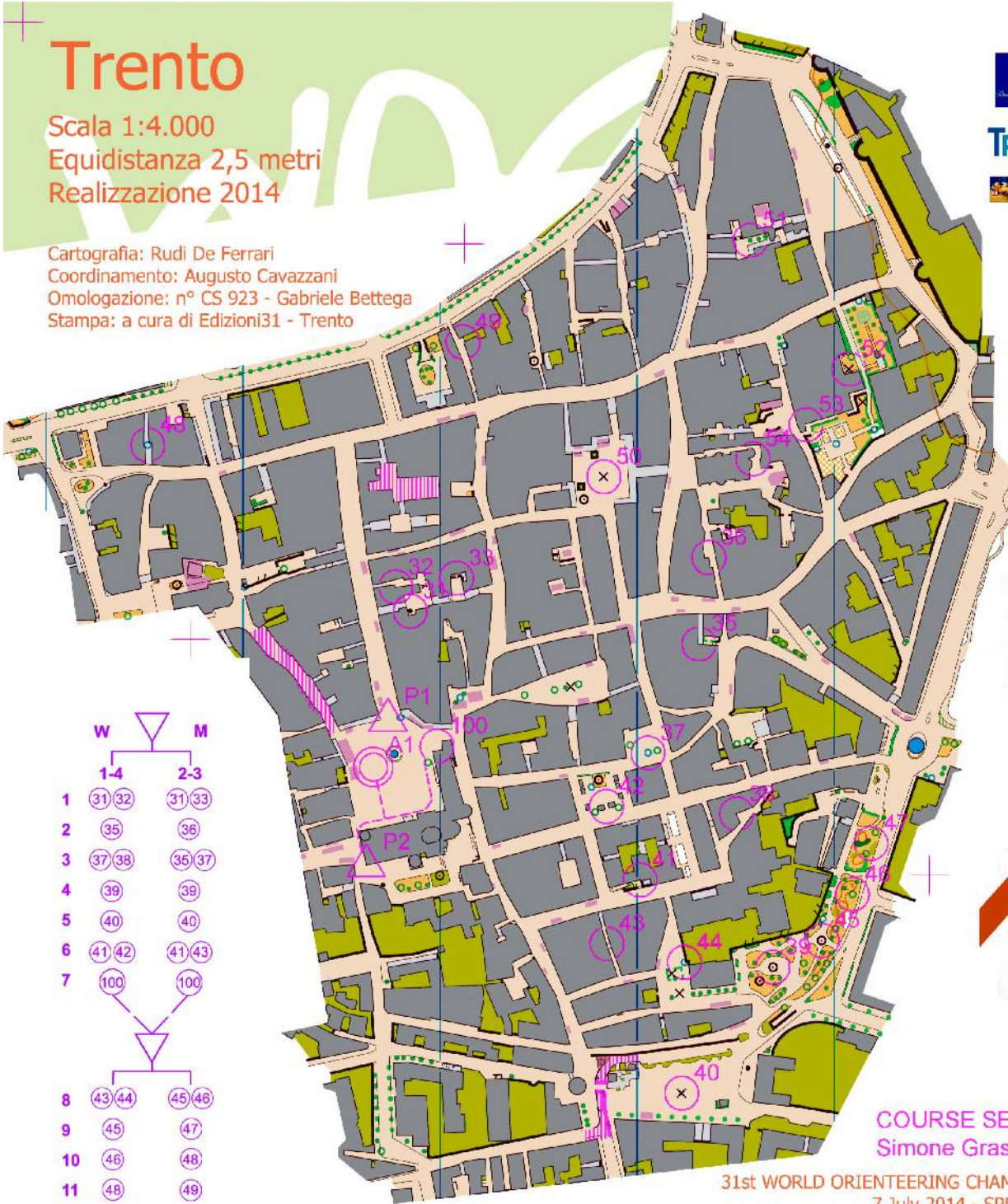
Le Relais mixte est une toute nouvelle discipline apparue très récemment (2014) en compétition officielle. L'objectif est de rendre notre sport encore plus télévisuel et spectaculaire.

Le principe est le même que le relais traditionnel (départ simultané, relais individuels, combinaisons,...), mais les différences sont que le relais est mixte et à 4 équipiers (alternance d'une femme, de 2 hommes et d'une femme), et que le format est proche de celui du sprint (durée de chaque relais d'environ 12-15 minutes). Le relais mixte se déroule donc principalement en ville ou dans des zones péri-urbaines (parcs, complexes,...)

Trento

Scala 1:4.000
Equidistanza 2,5 metri
Realizzazione 2014

Cartografia: Rudi De Ferrari
Coordinamento: Augusto Cavazzani
Omologazione: n° CS 923 - Gabriele Bettega
Stampa: a cura di Edizioni31 - Trento



COURSE SETTER:
Simone Grassi

31st WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
7 July 2014 - SPRINT RELAY

WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS "TRENTINO - VENETO"

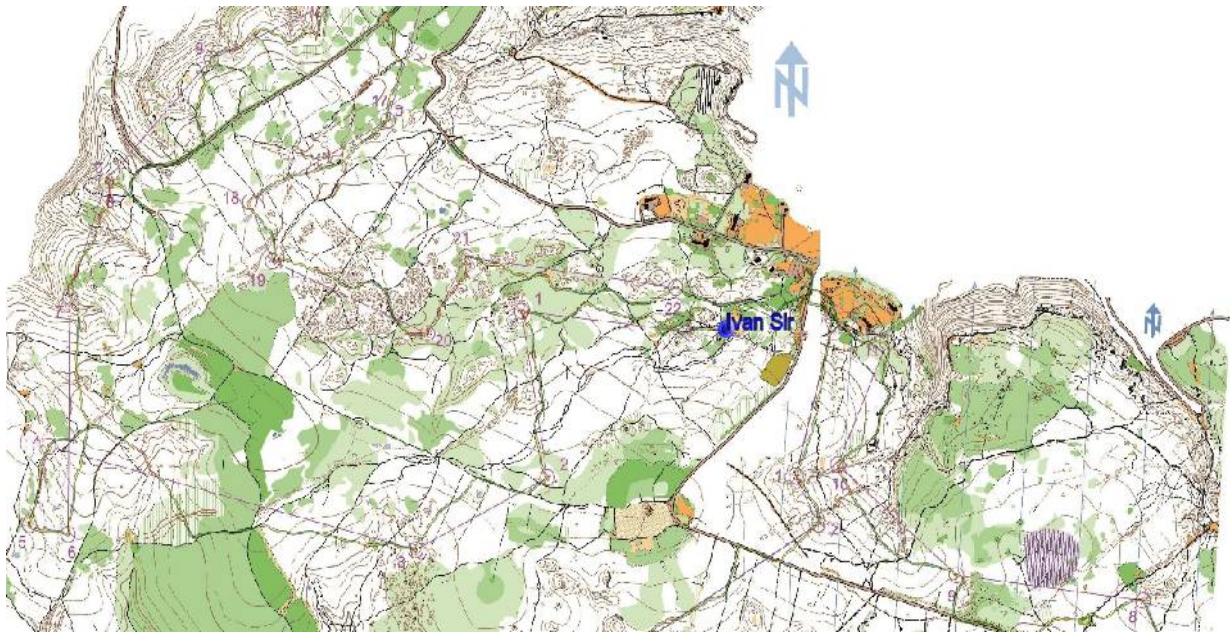


Carte des 1ers championnats du monde de relais mixte 2014 à Trento (Italie)
Les combinaisons par relais sont visibles grâce au petit schéma en bas à gauche

L'Ultra LD

Ce format est relativement peu utilisé dans nos contrées (beaucoup plus dans les pays nordiques), et n'est pas reconnu par la fédération internationale. Il s'agit ni plus ni moins qu'une LD rallongée pour en faire une course très longue, et très usante sur le plan physique et mental. C'est clairement l'endurance qui est mise à l'épreuve. Les interpostes peuvent parfois s'avérer très longs (+ de 4kms à vol d'oiseau, soit des durées d'au moins 15 à 20 minutes!), et encore une fois, les choix d'itinéraire ont une importance prépondérante. Les distances peuvent atteindre 15 à 20kms, sans compter le dénivelé... Les durées de course sont elles situées entre 2H et 3H (pour les meilleurs!). Les échelles de carte sont généralement au 1/15000.

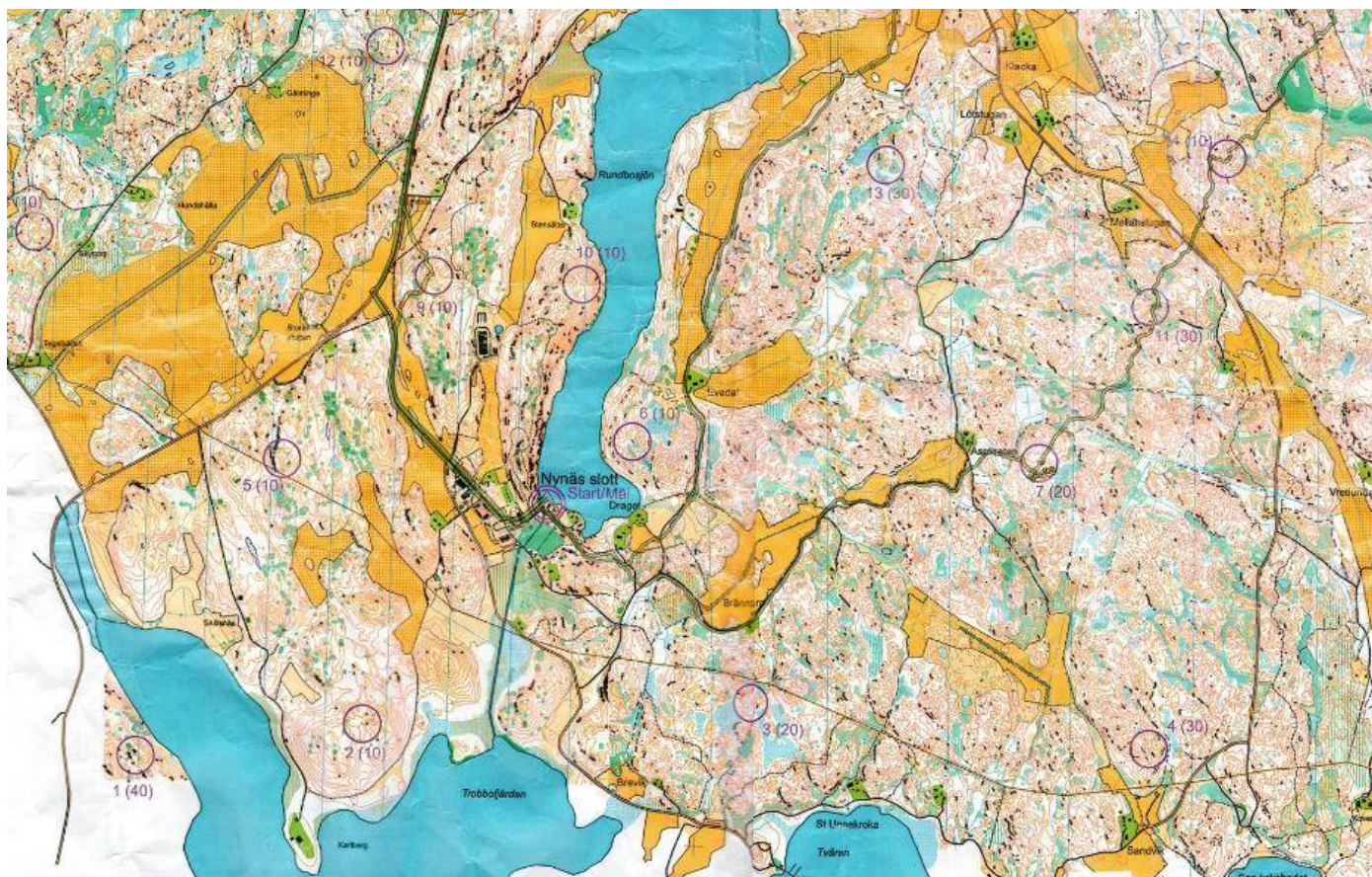
Il n'existe pas de championnat officiel en France, même si le format tendrait très récemment à se développer, voire à se structurer...



Carte des championnats de Bulgarie Ultra Long 2013

Le Rogain

Le rogain (ou rogaining) est la discipline extrême de la CO. Proche du raid'Orientation, il s'agit d'une course d'endurance, réalisée par équipe de 2, sur une durée originelle de 24H non-stop (mais on trouve également des variantes de 12H, 8H, 6H,...). Contrairement aux autres formats décrits plus haut, aucun circuit n'est imposé aux coureurs: c'est une course au score: les coureurs établissent l'ordre des balises, suivant les points accordés à chacune (la valeur augmentant avec l'éloignement et la difficulté de la balise). Des pénalités sont données en cas de dépassement de temps. Les coureurs sont généralement autonomes dans la gestion de leur course et de leur alimentation (même si des points de ravitaillement sont parfois prévus, augmentant la dimension tactique de la course).



Carte d'un Rogain (Suède)

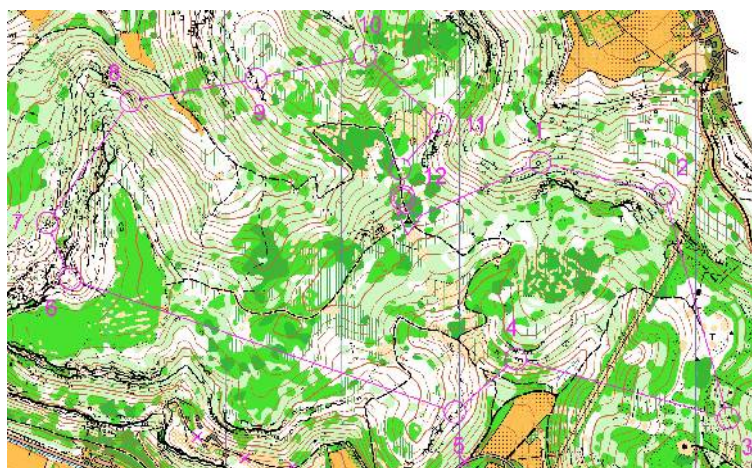
Le nombre entre parenthèses est le nombre de points de la balise

Les différentes formes de tracés

Effectuons un petit recensement des formes de tracés et autres particularités d'enchaînement des postes. Cette liste est bien sûr non exhaustive, sachant que ces formes sont combinables entre elles, d'où une infinité de tracés possibles...

Circuit

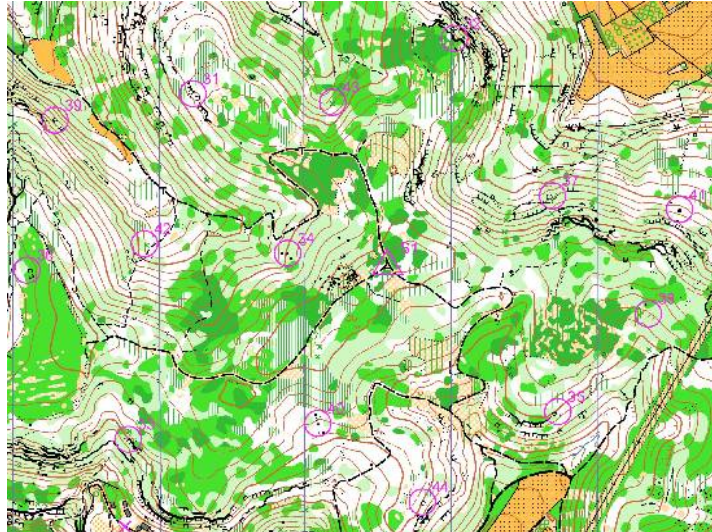
Le circuit est la forme habituelle des courses traditionnelles. Un départ, une arrivée, et entre les deux, des balises, à pointer dans l'ordre. Comme dirait Thierry Guergiou, « la CO, c'est simple: un trait, un rond, un trait, un rond,... ». Les départs se font généralement de manière échelonné (départ toutes les 1, 2, 4 minutes)



*Un circuit « classique »
de 12 balises*

Score

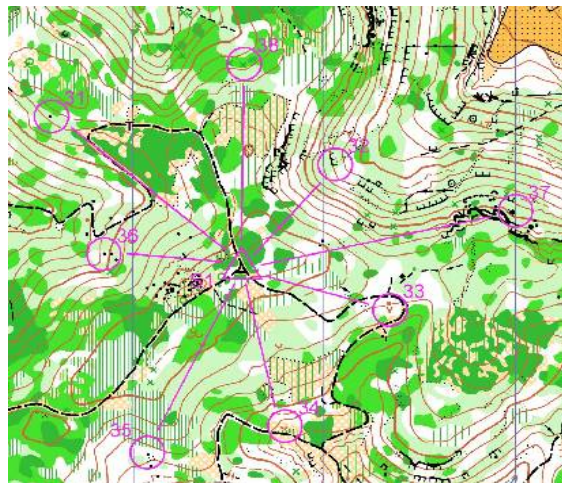
La course au score est un tout autre format, non officiel, mais relativement développé. Le principe est que, contrairement au circuit, les balises peuvent être prises dans l'ordre souhaité par le coureur. Il revêt donc une dimension tactique importante, d'autant que le format est souvent accompagné d'une barrière horaire. Les départs s'effectuent souvent en mass-start (départs simultanés), et souvent course au score et de nuit vont de paire. Différents formats de course au score existent: classique (toutes les balises valent 1 point), aux points (chaque balise vaut un certain nombre de points), avec répartition (par équipes), avec balises obligatoires ou facultatives,...



Une course au score avec 13 balises

Etoile

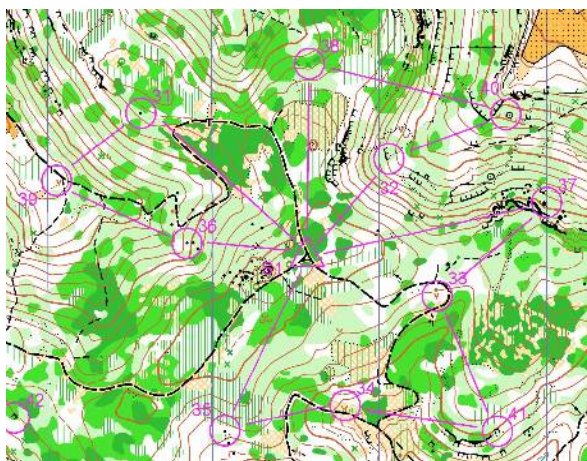
Le terme « étoile » est souvent utilisé pour désigner le fait que le coureur doive, entre chaque balise, revenir à un point déterminé. Il n'est jamais utilisé en course, mais très souvent en initiation (scolaires), pour rassurer le coureur et l'empêcher d'aller très loin.



Une étoile à 8 branches

Papillon

Le papillon est la suite logique de l'étoile. Le coureur part prendre plusieurs balises (généralement 2 ou 3) avant de revenir au point de départ et retourner vers une autre « aile » de papillon. Il s'agit d'un pas supplémentaire vers l'autonomie, et la construction d'un itinéraire complexe (sortie de poste, prise d'azimut,...). Tout comme sur l'étoile, les différentes branches peuvent être prises dans l'ordre que l'on veut, sauf en compétition, où cet ordre peut être imposé.



Un papillon à 3 boucles

Boucle simple

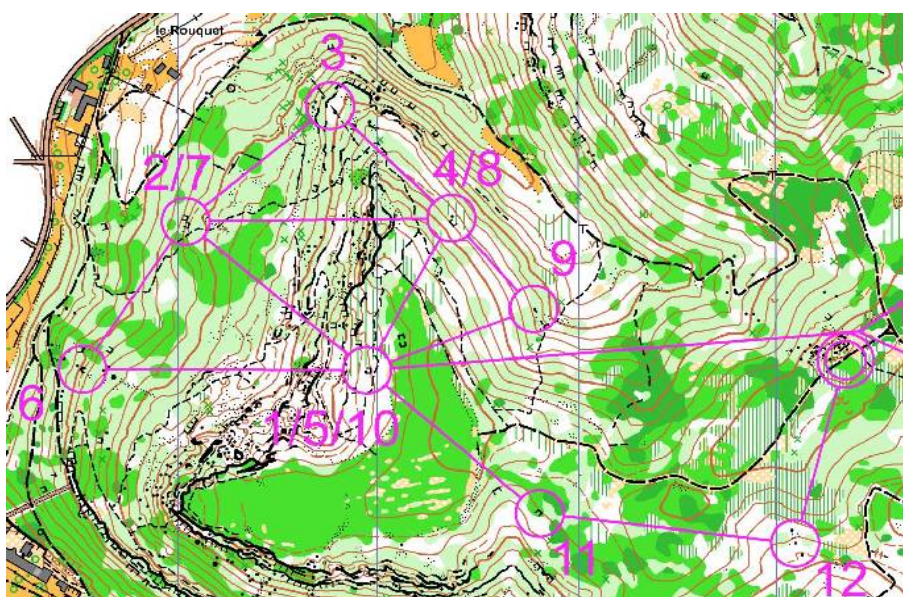
Comme son nom l'indique, il s'agit d'effectuer une simple boucle autour d'une balise (le nombre de postes composant cette boucle est variable). Elle est souvent utilisée pour rallonger un tracé jugé trop court.



La boucle est comprise entre les balises 5 et 9

Diamant

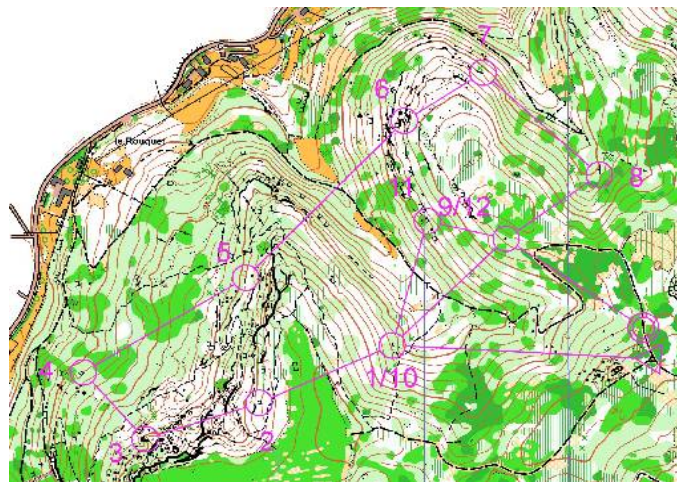
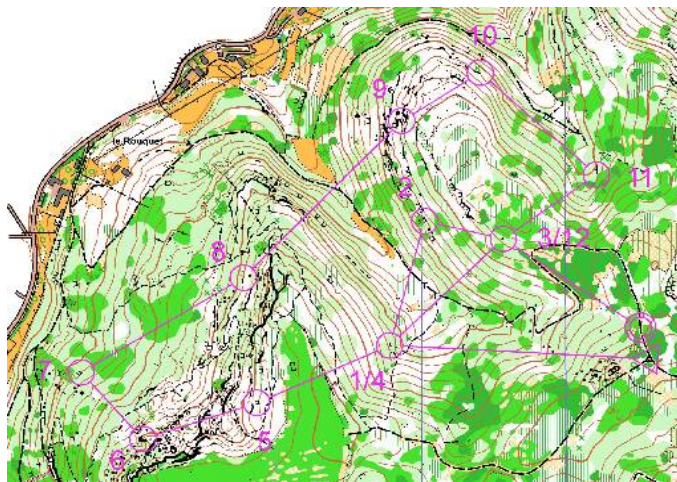
Le diamant désigne une forme particulière et souvent très alambiquée de circuit. Le coureur va devoir passer par certains postes à plusieurs moments de la course, et suivant des angles d'attaques différents, voire parfois effectuer le même interposte dans deux sens opposés. Le maillage de ces itinéraires va ainsi dessiner une esquisse de diamant. Cette forme de tracé est assez peu utilisée en compétition, mais davantage à l'entraînement, pour apprendre au coureur à rester concentré, dans un milieu généralement restreint et technique.



Le diamant se situe entre les balises 1 et 10

Patate

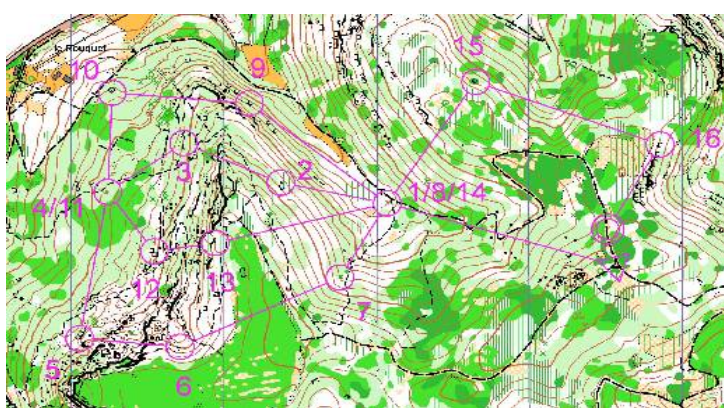
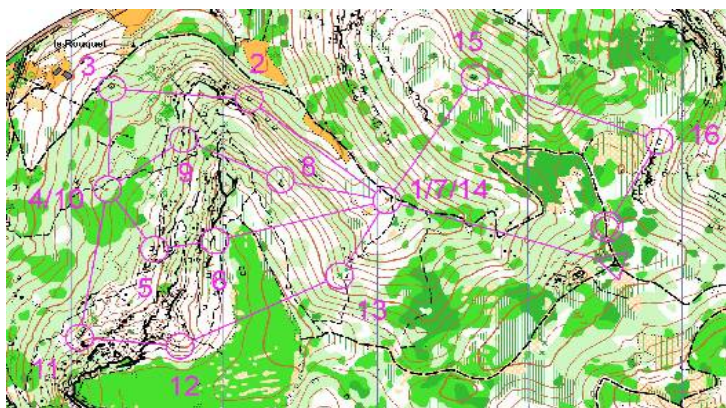
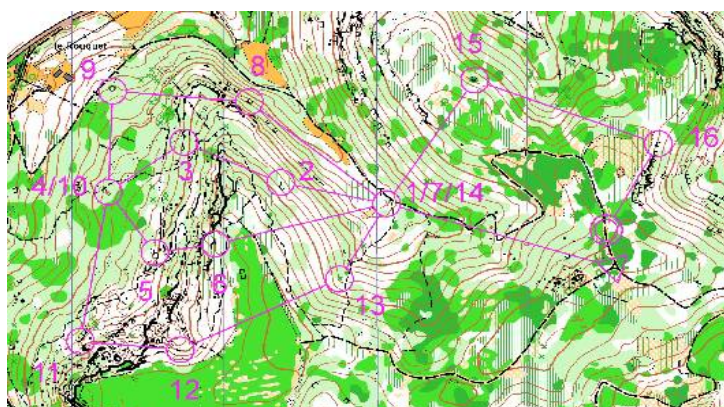
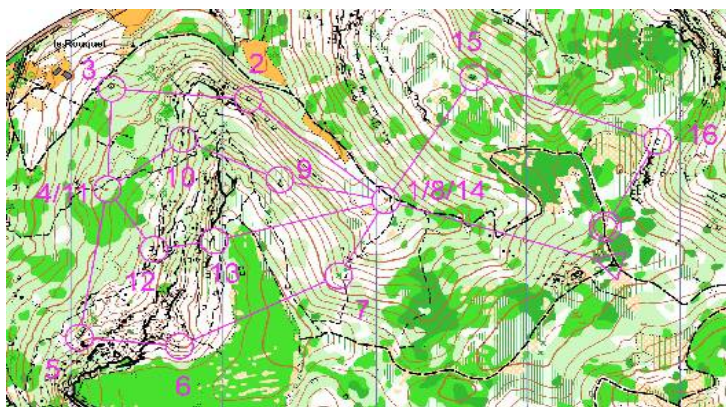
On parle généralement de « patates » au pluriel, le terme désignant un tracé une ou plusieurs boucles se recoupant, et créant ainsi différentes possibilités d'ordre de prise de balises, tout en garantissant une certaine équité (les coureurs prenant les postes dans le même ordre, mais pas au même moment de la course). Cette forme de tracé est souvent utilisé (en LD notamment) pour séparer des coureurs qui auraient tendance à se suivre.



Les coureurs ont les mêmes postes, mais le coureur de gauche va effectuer sa petite boucle (1 à 4) au début, alors que celui de droite l'effectuera à la fin (9 à 12).

Boucles Phi

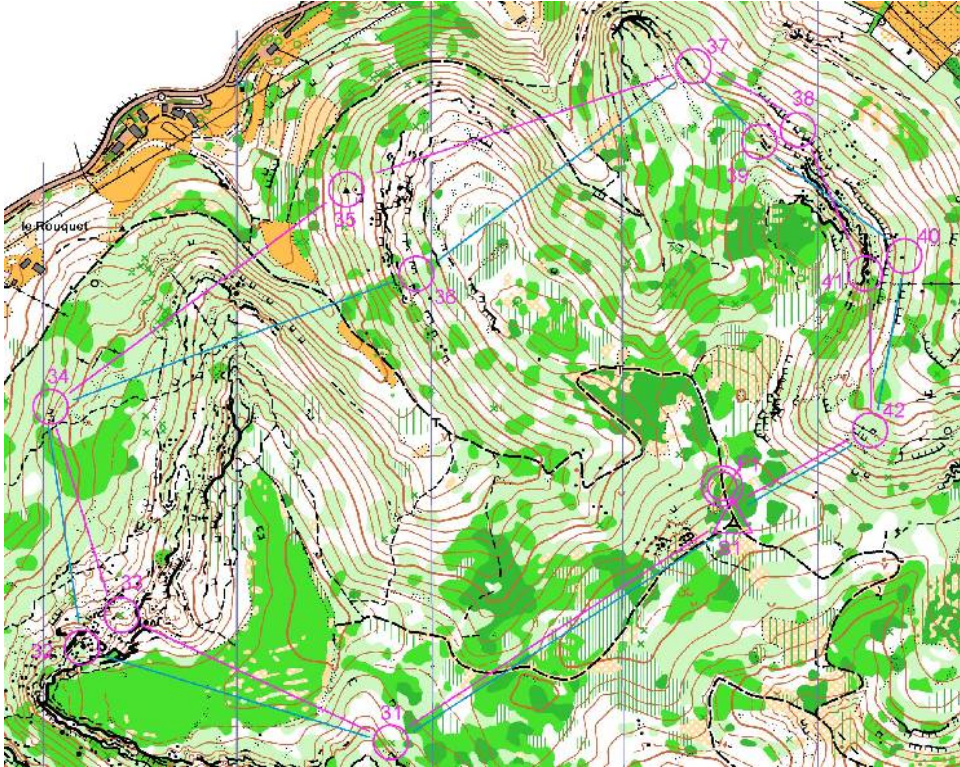
Il s'agit d'une autre forme particulière de tracé destiné à multiplier les variantes et les combinaisons. Le principe est d'imbriquer des boucles l'une dans l'autre, mais chacune ayant un poste commun avec l'autre. Il y a aura d'autant plus de variantes qu'il y aura de boucles. Ce type de tracé est par exemple utilisé en cas de départ en masse, pour séparer les coureurs par groupe, et faire en sorte qu'ils se suivent le moins possible.



Les boucles Phi sont comprises entre 1 et 14, au nombre de 2. Cela crée 4 variantes possibles: les coureurs vont prendre les mêmes balises suivant le même angle d'attaque mais à différents moments de la course

One-Man-Relais

Le One-Man-Relais (OMR) désigne un tracé censé reprendre le principe de traçage du relais (plusieurs branches sur plusieurs postes). Le même coureur va donc effectuer plusieurs tours (autant qu'il y a de branches à chaque variation) pour prendre toutes les balises. Ce tracé est généralement utilisé à l'entraînement.



*Un coureur va par exemple parcourir le circuit rose au 1er tour,
puis le circuit bleu au 2ème tour*

Le Tranemo

Le Tranemo (d'origine finlandaise) est un type d'exercice, souvent utilisé par 2 (ou 3), qui se rapproche de par son principe du One-Man-Relais. Il s'agit pour les coureurs d'atteindre le plus rapidement un poste (de regroupement), pour ensuite choisir sa variation (on annonce la couleur du tracé que l'on va emprunter, ou on prend une des cartes en laissant l'autre à l'adversaire). Le tranemo comprend généralement une partie commune aux deux variations pour permettre la course au contact. Il y a comme sur le OMR autant de tours à effectuer qu'il existe de branches.

