



Fondament'O n°11



Le feu tricolore

-Intr'O-

Le « feu tricolore » n'est pas tant une technique d'orientation qu'un principe, qu'il conviendrait d'appliquer à chacun de ses inter-postes. Il ne nécessite en effet aucune compétence spécifique, et se révèle donc facile à mettre en oeuvre, sinon qu'il s'agit d'y penser!

?Kezak'O?

Le principe du « feu tricolore » représente en quelque sorte la vitesse de course du coureur lors de son inter-poste. A savoir: feu vert: on démarre (vite ici, pas d'excès de vitesse possible), au feu orange on ralentit, et au feu rouge on s'arrête (enfin, pas trop longtemps quand même!). Cette image est surtout applicable à ce qu'on pourrait appeler la « disponibilité mentale » du coureur. Au feu vert, ce dernier délaisse autant que possible la relation carte-terrain, et est au contraire ultra-vigilant à l'approche du poste (au feu rouge).

!Dem'O!

(Carte support : « Bois des Bouilhems », Régionale Aquitaine n°1, 24/02/13)



Bien sûr, avant de « passer au vert », le coureur aura dû établir son futur cheminement et avoir en tête son « plan d'action »



Le feu tricolore est surtout valable sur les longs itinéraires, où le coureur peut « poser son cerveau » pendant un certain temps (parce que la ligne directrice est évidente, les points d'appui nombreux ou le point d'attaque encore loin), avant de se reconcentrer à l'approche du poste, et rétablir plus finement la relation carte-terrain. Pour des postes rapprochés, le coureur sera directement à l'orange.

Sur ce long poste-à-poste, le feu vert est relativement long (tout en restant vigilant à l'orientation du chemin), et le feu rouge très court, l'attaque du poste étant simple.



Au feu rouge (après le point d'attaque), pas question de s'arrêter! Mais plutôt utiliser la technique du « radar » (justement!): balayer la zone du regard tout en maintenant une vitesse de course minimale.



Plusieurs choix possibles ici en sortie de poste. Le feu orange sera déterminé par le réseau important de chemins.

Le feu rouge sera d'autant plus long que la zone est « verte » foncée, avec donc une visibilité réduite. Ne pas hésiter à marcher plutôt que de courir et de passer à côté du poste!



Prochaine étape : recilage/relocalisation