



# Fondament'O n°22

## La verbalisation

-Intr'O-

Aucun risque ici d'être contraventionné (« verbalisé ») pour excès de vitesse ou stationnement gênant... (Quoique!). Non, nous allons parler davantage du fait de « verbaliser » ses actions, c'est-à-dire formuler à haute voix ses réflexions, ses choix d'itinéraires,... Ce qui peut avoir un avantage non négligeable sur sa capacité à construire son itinéraire et à accepter ses décisions (ou au contraire à se rendre compte de ses erreurs).

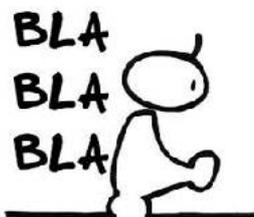
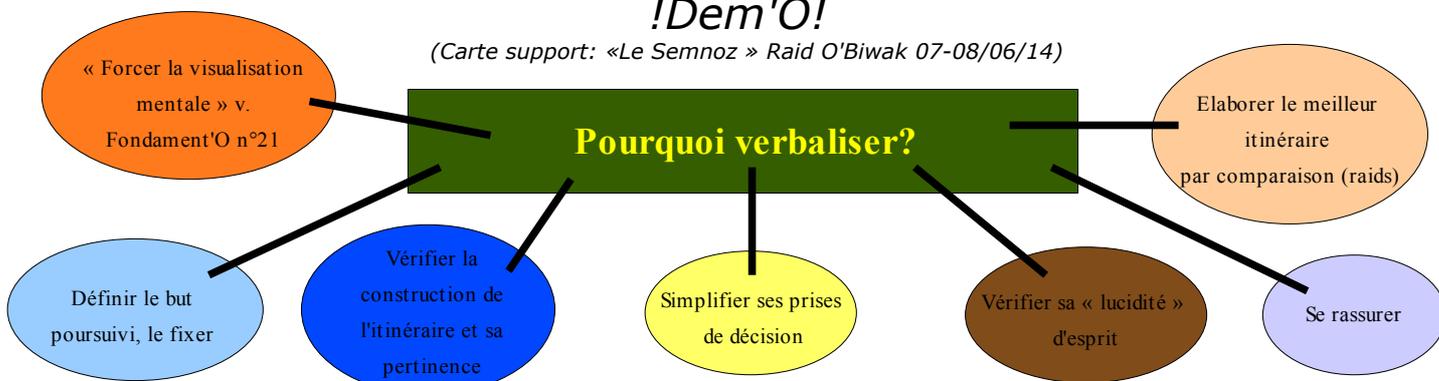
### ?Kzak'O?

La verbalisation est un concept emprunté à la psychologie et aux sciences humaines qui désigne le fait de formuler oralement ses pensées, en gros de communiquer, de parler. On parle alors de méthode de « penser à voix haute »

### !Dem'O!

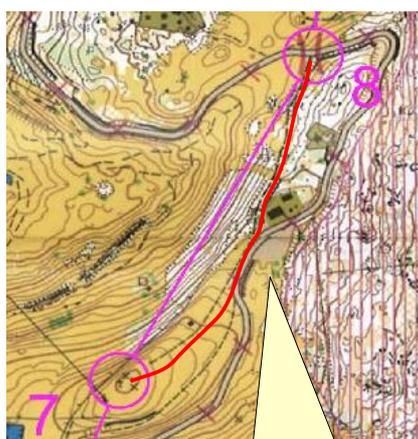
(Carte support: «Le Semnoz » Raid O'Biwak 07-08/06/14)

#### Pourquoi verbaliser?

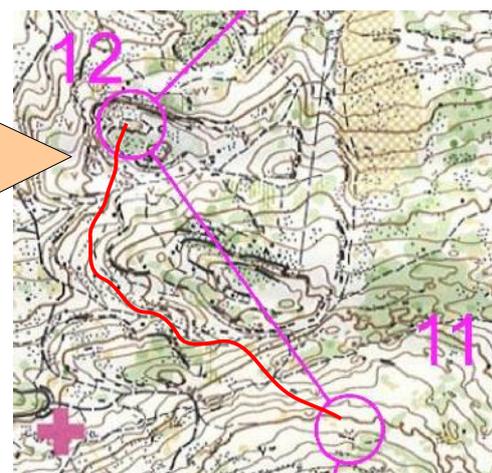


### Exemples

Voici deux exemples de verbalisation sur des itinéraires volontairement très différents techniquement: un suivi de lignes simple, et un poste-à-poste plus technique. (En rouge le tracé décrit)



« Je sors en azimuth NO dans la pente. J'y croise un chemin puis poursuit dans le rentrant pour emprunter un deuxième chemin, que je quitte plein Nord pour passer sous des falaises. Une sente m'aide à remonter plein Nord. Je croise un chemin orienté E-O, je continue plein Nord dans une zone dense et caillouteuse. Ma dépression est au pied de la falaise que je vais croiser »



N.B.: il va sans dire que la verbalisation s'applique mieux aux itinéraires longs qui laissent davantage de temps de réflexion

« Je descends la colline par le sentier, pour me rapprocher de la route. Je longe le parking, puis prends le chemin qui part à gauche. Je l'emprunte jusqu'au croisement avec la route où se trouve la balise »

#### Spécificité

Les raids (orientation ou multisports) se prêtent parfaitement à cette méthode de la verbalisation, puisqu'ils se déroulent en équipe. L'équipier de l'orienteur peut alors vérifier sur le terrain les dires de ce dernier, et ainsi lui aussi participer activement.

#### S'entraîner

Encore une fois, l'après-course est la meilleure occasion de verbaliser ses actions et de vérifier si l'itinéraire suivi était bien celui planifié.

**Prochaine étape : La routine Technico-Tactique**