

La course d'orientation – Une activité sportive près de la nature



Club d'Orientation du CERN – Genève

Président : Lennart Jirdén
CH - 1211 Genève 23
Suisse

club-orientation@cern.ch

La course d'orientation ?

Il s'agit de parcourir un circuit matérialisé par des balises, que le participant doit découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte spéciale d'orientation et éventuellement une boussole.



Le passage à une balise est vérifié par un poinçonnage dans une carton de contrôle.



Pour qui ?

La course d'orientation peut être pratiquée

- **en loisir**, où le plaisir de se promener en pleine nature s'ajoute à celui de trouver toutes les balises,
- **en compétition**, où la comparaison avec les autres participants apporte un élément de jeu supplémentaire. Il s'agit alors de trouver le meilleur itinéraire entre les balises, tout en courant le plus vite possible.

Elle fait appel à vos qualités physiques et intellectuelles, qu'elle soit pratiquée comme un loisir ou en compétition. L'orienteur anticipe sa course et se mesure aux obstacles naturels, les franchit ou les contourne selon son tempérament. Les circuits sont le plus souvent en forêt, permettant de s'oxygéner tout en oubliant les soucis de la vie quotidienne.

La Course d'Orientation est organisée pour que **toute la famille** puisse participer. Ainsi, chaque manifestation offre

- différents circuits adaptés à tous les âges,
- des départs séparés pour permettre aux parents de se relayer auprès de leurs enfants pendant que l'autre fait son circuit.

Un petit saut sur notre site Internet <http://cern.ch/club-orientation> vous donne le calendrier et les résultats de toutes nos manifestations.

Ce sport très proche de la nature est très apprécié par tous les participants, nous ne pouvons que vous conseiller de venir essayer. Vous verrez, il vous sera difficile de ne pas revenir !

Activités du Club d'Orientation

Le Club d'Orientation du CERN organise 2 séries de manifestations, d'avril à juin (la coupe de printemps) et de septembre à octobre (la coupe d'automne).

Chaque coupe comporte entre 5 et 7 courses dans différentes forêts de la région de Genève, organisées en collaboration avec d'autres clubs d'orientation en Suisse ou en France voisine. A chaque course, 5 parcours différents sont proposés.

La participation à ces courses est ouverte à tous, du CERN ou d'ailleurs, sportifs ou familles, coureurs ou promeneurs, enfants ou adultes, etc.

Pour les néophytes, des animateurs du club sont présents pour vous guider dans vos premiers pas en course d'orientation.

Les inscriptions se font sur place : il suffit de se présenter au départ de l'épreuve. Une carte précise est fournie et des boussoles sont prêtées et le **prix d'inscription** (actuel) est de :

Euro	Prix par équipe 1 ou plusieurs personnes faisant ensemble le même parcours	Francs suisses
4	Tarif normal	6
10	Tarif famille (plus de 2 équipes)	15

Les **résultats**, affichés immédiatement sur place, sont ensuite disponibles sur notre

La course d'orientation – Une activité sportive près de la nature

site Web, où nous faisons un **classement** sur les différentes étapes de la saison.

Les différents parcours

2 parcours faciles

Les balises se trouvent exclusivement sur chemins et sentiers ou à proximité. Destiné aux débutants qui commencent à apprendre à lire la carte.

- **Facile Court (FC) 2 – 3 km.**
Destiné aux vrais débutants et aux familles avec des petits enfants
- **Facile Moyen (FM) 3 – 5 km.**
Ils offrent la possibilité de gagner du temps si on coupe à travers la forêt. Surtout destiné aux jeunes qui ont compris les bases de la lecture de la carte et aux adultes débutants.

3 parcours techniques

Ils ont en commun que les trajectoires entre les postes utilisent rarement des chemins ou sentiers. Une aisance dans la lecture de la carte et de l'utilisation de la boussole sont nécessaires pour bien réussir de tels parcours.

- **Technique Court (TC) 3 – 4 km.**
- **Technique Moyen (TM) 4 – 5 km.**
- **Technique Long (TL) 5 – 7 km.**
Ce dernier parcours offre des postes techniques et cheminements difficiles avec un choix d'itinéraires difficile et est réservé aux coureurs confirmés.

Toutes les indications de longueur sont calculées en vol d'oiseau. En réalité, un participant parcourt entre 50 % et 100 % plus de distance.



Histoire de la CO et du club

La course d'orientation a vu le jour en Scandinavie il y a plus d'un siècle. Aujourd'hui, c'est une discipline olympique pratiquée sur les 5 continents. Il en existe plusieurs disciplines: à pied, à skis, à VTT et par équipes sous forme de raid.

A Genève, les premières courses d'orientation organisées ont débuté en 1990 grâce au dynamisme de Lennart Jirdén, citoyen suédois, qui voulait nous faire partager sa passion. Entre 1990 et 1994, il organisait à Lamoura avec quelques amis une à deux courses par an, où 30 à 50 personnes participaient.

Petit à petit, d'autres personnes sont venues l'aider à organiser des courses, et aujourd'hui, en 2005, chacune des 15 courses organisées fait le grand plaisir de plus de 100 participants.