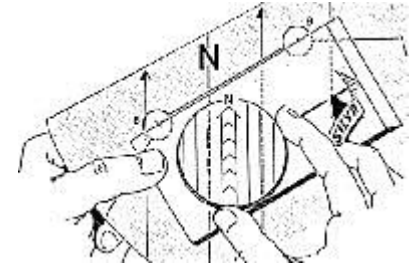


## Les activités d'Orientation – Lexique

**180°** C'est le nom donné à une erreur classique de direction ; en général quand on confond le nord et le sud sur la boussole, on part exactement dans la direction opposée à celle souhaitée, à 180°. Il y a ensuite de multiples variantes : 90°, et autres erreurs d'angles.

**Azimut** c'est une technique d'approche de poste qui consiste à prendre un "cap" avec la boussole, ce cap est lui-même appelé Azimut.  
Cette technique est associée à la notion de [ligne d'arrêt](#), pour ne pas poursuivre indéfiniment le cap si on passe à côté de la balise, ou alors, on utilise l'azimut-distance, qui consiste, dans le même but, à évaluer la distance parcourue pendant le déplacement pour ne pas trop dépasser le poste.  
Enfin on associe aussi l'azimut à la notion d'erreur volontaire, quand on prend l'azimut non pas directement sur le poste, mais d'un côté ou de l'autre pour être sûr de garder le poste toujours de la même main.



### Balisage / Pré-balisage / Débalisage

Le balisage consiste à poser les [balises](#) sur le terrain avant le déroulement d'une course d'orientation. Cela est effectué par des baliseurs ou poseurs sous la responsabilité du [traceur](#) de la course. Ce balisage est facilité par l'action de prébalisage menée par le traceur, une à deux semaines avant le balisage et qui consiste à mettre un ticket de prébalisage à l'endroit exact du poste sur le terrain. A l'issue d'une course d'orientation, tous les postes sont ramassés, c'est le débalisage.

**Balise** Elle est composée d'un fanion orange et blanc, d'un n° et d'un boîtier électronique ou d'une pince pour poinçonner. (voir photo ci-après), le tout souvent monté sur un piquet.  
C'est ce qui confirme le poste sur le terrain. Attention, en CO on cherche des postes et pas des balises...



**Biipper** Terme familier signifiant "poinçonner" lorsque le système GEC est utilisé. Le boîtier électronique fixé sur la balise émet un "bip" sonore ainsi qu'un flash lumineux de led lorsque le coureur marque son passage.



**Boussole** Instrument muni d'une aiguille aimantée et qui indique le nord magnétique. C'est l'outil qui symbolise l'orienteur, mais on peut s'en passer (le champion du monde court sans) (voir [rubrique matos](#) pour en découvrir différents modèles)

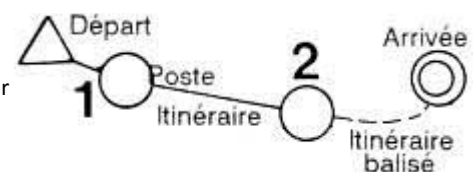
**Carte** Autre outil de l'orienteur, c'est une représentation en deux dimensions du terrain

**Cartographie** C'est l'art d'interpréter la réalité du terrain sur 2 dimensions au moyen de sigles normés. En course d'orientation, la norme est fixée par l'[IOF](#) (Internationale Orienteering Federation). Le cartographe est la personne qui effectue ce travail.

**Carton de contrôle** Ce carton est poinçonné à chaque poste par le coureur à l'aide de la pince pour prouver son passage par tous les postes de contrôle.

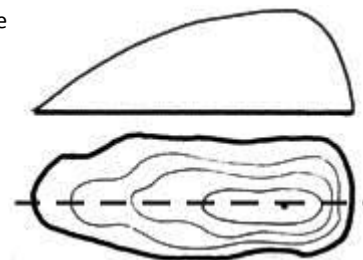
**Choix d'itinéraire** C'est une des caractéristiques de base de la C.O. de ne pas imposer un parcours spécifique entre deux postes de contrôle, mais d'en laisser le choix au coureur. Ainsi lors de la conception des circuits et des parcours partiels (ou poste-à-postes), le traceur prendra le soin de prévoir des choix d'itinéraires possibles.

**Circuit** Parcours matérialisé sur la carte par un triangle pour le départ, par des cercles pour les postes à relever, et un double cercle pour l'arrivée. Les postes doivent être enchaînés dans l'ordre imposé. Sur le terrain, les postes sont matérialisés par des [balises](#).



<b>Contrôleur-Juge-Arbitre (CJA)</b>	LA personne garante de la bonne organisation et du bon déroulement d'une compétition.
<b>Course d'Orientation</b>	C'est une course individuelle contre la montre, en terrain varié généralement boisé, sur un parcours matérialisé par des postes que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé mais par le cheminement de son choix, en s'aidant d'une carte et éventuellement d'une boussole
<b>Course de nuit</b>	Course d'orientation de nuit... Les coureurs sont alors équipés d'une lampe frontale pour réaliser leur circuit.
<b>Course au score</b>	Variante de la course d'orientation, où les coureurs n'ont pas de circuit, ils reçoivent une carte où sont indiqués tous les postes. Chaque poste poinçonné rapporte un nombre de points en fonction de son éloignement et de sa difficulté. Le but est réaliser le score le plus élevé possible dans le temps imparti. Souvent, le départ se fait en masse.
<b>Définition de poste</b>	Elle précise le poste à trouver sur le terrain au-delà de ce qui est visible sur la carte, avec en particulier l'ordre du poste dans le circuit, le n° du poste, la nature de l'élément à trouver (rocher, sommet, entre les falaises ...) et la position de l'élément par rapport à ses semblables (le plus au Nord, le plus au Sud-Est ...). Les définitions de postes sont données au départ en complément de la carte. Elles se présentent sous deux forme : en expression littérale en langue locale, et/ou en signes internationaux pour être comprise par tous les coureurs quel que soit le pays dans lequel ils évoluent en rencontre internationale.
<b>Dénivelé (n.m.) ou Dénivelée (n.f.)</b>	Différence d'altitude entre deux points. En CO, chaque circuit est décrit par sa longueur ("à vol d'oiseau") et sa dénivelée (comptée en cumul du dénivelé positif optimal de chaque parcours partiel). Il est courant de dire que 100m de dénivelé correspond à 1000m de plat en terme d'effort et de temps de course.
<b>Double-pas</b>	Technique pour évaluer en courant la distance parcourue. Il faut préalablement étalonner le nombre de doubles-pas sur une distance de 100m à allure de course. Ensuite, cette technique est notamment utilisée avec l' <a href="#">azimut</a> , c'est alors l'azimut-distance.
<b>Éléments de progression</b>	(= <a href="#">point d'appui</a> + <a href="#">main courante</a> )
<b>Equidistance</b>	<a href="#">Dénivelé</a> entre les <a href="#">lignes de niveau</a> . L'équidistance la plus courante en CO est 5 m, elle est parfois de 2,5 m. Pour mémoire, sur les cartes IGN elle est de 10 ou 20 m.
<b>Ficelle (circuit ou parcours ficelle)</b>	C'est un circuit de course d'orientation adaptée aux tout petits. Les enfants doivent suivre une ficelle posée au sol dans la forêt et qui relie le départ et l'arrivée. Tout le long de cette ficelle sont réparties des balises qui représente des animaux faciles à reconnaître par les tout petits.
<b>Jalonné (circuit ou parcours jalonné)</b>	C'est un circuit de course d'orientation adaptée aux enfants et qui leur permet de se familiariser avec la forêt sans crainte de se perdre. Les enfants suivent des jalons (rubalise rouge et blanche comme on en trouve sur les chantiers) régulièrement espacés entre eux de façon à être toujours visibles et doivent trouver des balises tout comme les grands. Ils ont aussi progressivement l'occasion de s'éloigner des jalons s'ils ont trouvé sur la carte un meilleur chemin pour rejoindre une balise.
<b>Lecture de carte, lecture fine, lecture sommaire</b>	La lecture de carte c'est la base de la technique d'orientation, elle consiste non seulement à reconnaître les sigles <a href="#">IOF</a> , mais véritablement à interpréter la carte, pour pouvoir construire les meilleurs choix d'itinéraires, et pendant la course à avoir une relation carte/terrain qui permette d'affiner de confirmer et d'affiner les choix. On parle de lecture fine quand les détails de la carte et le choix d'itinéraire nécessitent de savoir constamment se positionner, et de lecture sommaire, quand il suffit de ne retenir que quelques éléments de progression.
<b>Ligne d'arrêt</b>	C'est un repère sur la carte et sur le terrain qui permettra d'alerter le coureur en cas de dépassement du poste ou de son point d'attaque. "Si j'arrive à la route, c'est que je suis trop loin", "Si je tombe sur la clairière, il faut que je me recale". La ligne d'arrêt est à associer à tout <a href="#">azimut</a> .

**Ligne de niveau** ligne fictive reliant les points à une même altitude. Appelée également courbe de niveau.  
Une courbe sur cinq est appelée "courbe maîtresse", son trait est plus épais pour en faciliter la lisibilité.  
Ci-contre, un schéma pour comprendre la relation entre les lignes de niveau et le profil du relief.



**Main courante** C'est un élément de progression "facile à suivre" sur la carte et le terrain pour se rapprocher du poste de contrôle suivant. Les mains courantes sont très variées, et il faut savoir passer de l'une à l'autre pour réaliser l'itinéraire complet. Cela peut être : un chemin, un fossé, une ravine, un rentrant, une ligne électrique, un muret, une clôture, une limite de végétation, un ruisseau...(voir tous ces détails dans la [rubrique cartographie](#))

**Orienteur (n.m.), Orienteuse (n.f)** Coureur de course d'orientation. A ne pas confondre avec un simple coureur des bois ; ils ne cherchent pas la même chose...

**Parcours partiel (= poste-à-poste)** C'est le parcours à réaliser entre deux postes consécutifs d'un même circuit.

**Pénétrabilité (de la forêt)** la densité de végétation est représentée sur la carte par 3 nuances de "vert", plus le vert est foncé, plus la forêt est impénétrable, car la végétation y est très dense. Quand la forêt est parfaitement pénétrable et que la vitesse de course peut y être élevée, elle est blanche sur la carte, on dit qu'elle est "courante"

**Poinçonner** C'est l'acte permettant de prouver son passage au [poste de contrôle](#) pour un coureur d'orientation. Ce terme, issu de l'époque où la [GEC](#) n'existait pas, était effectivement le fait de marquer un [carton de contrôle](#) avec un poinçon (matrice de 3 x 3 picots). Depuis, le terme reste utilisé avec la même signification même si le poinçon est devenu électronique (voir aussi "[bipper](#)")

**Point d'appui** C'est un élément caractéristique que l'on rencontrera sur l'itinéraire choisi et qui servira à confirmer la progression vers le poste.  
Tout ou presque peut servir de point d'appui (une intersection, un rocher, un trou ou une butte le long de l'itinéraire...), l'art de l'orienteur sera donc de sélectionner quelques points d'appui seulement, de les mémoriser et d'anticiper la suite de son itinéraire au-delà de chacun de ces repères.

**Point d'attaque** C'est le dernier point sûr, le plus proche du poste, par lequel il faut passer pour trouver le poste avec les meilleures chances, ou le maximum de sécurité. C'est souvent à partir de ce point d'attaque qu'il est possible de faire un [azimut](#), même sommaire, vers le poste.

**Poste (de contrôle)** C'est un lieu caractéristique sur le terrain et sur la carte qui est matérialisé sur le terrain par une [balise](#) et indiqué sur la carte par un cercle centré sur ce lieu.

**Rubalise** Ruban de signalisation en polyéthylène hachuré rouge et blanc comme sur des chantiers. Se trouve aussi en noir et jaune. Cette rubalise sert à délimiter les couloirs d'arrivée notamment. Coupée en bande de 70 cm environ rouge et blanche sert de jalons pour le [circuit jalonné](#)

**Sortie de poste** C'est un moment critique de la course, quand le coureur vient de poinçonner et qu'il doit partir pour le poste suivant. Une bonne sortie de poste, est une sortie anticipée où le coureur ne s'arrête quasiment pas et repart dans la bonne direction par rapport à son angle d'attaque. Aussi, pendant le parcours partiel, lorsque l'attention du coureur est peu soutenue, il faut anticiper et lire le poste suivant, voire les postes suivants, au pire, au moins la sortie du poste vers lequel on se dirige, et la mémoriser. Ce sont ces enchaînements qui sont une des clés. Perdre 15" par sortie de poste, c'est perdre entre 4 et 5' sur une course ! Et puis quel bonheur d'enchaîner une belle sortie de poste quand les autres coureurs restent "scotchés" sur leur carte pour voir où il faut aller, y compris ceux qui vous ont dépassé pour poinçonner !  
La sortie de poste, c'est aussi ce que le traceur doit soigner pour éviter que les coureurs qui sortent du poste ne croisent ceux qui le cherchent.

**Traceur** Le traceur est la personne qui élabore les circuits de course d'orientation et qui est responsable de leur mise en place sur le terrain (balisage/débalisage). L'art du traceur, c'est de garantir la spécificité de la course d'orientation, et l'impartialité sportive. « Le but du traçage est de poser des problèmes qui obligent le coureur à penser

clairement, rapidement, d'une manière décisive, tout en étant sous une tension physique élevée. » - d'après le memento du traceur.