

Course d'orientation.

Un vrai sport nature

Y a-t-il un sport plus proche de la nature ? On le pratique en marchant ou en courant dans les forêts, les bois. La course d'orientation : un sport qui fait autant appel à la tête qu'aux jambes.



La course d'orientation est un sport qui fait autant appel à la tête qu'aux jambes.

« Plutôt que courir vite, mieux vaut courir dans la bonne direction », précise Anne Coniel, monitrice, cartographe, arbitre, gestionnaire de course... et l'une des responsables du club de Lorient. Le but de ces courses en milieu champêtres ? Atteindre tous les points de contrôles en empruntant le parcours qui

semble le plus adéquat. Pour cela, on dispose d'une carte de la zone et d'une boussole. On ne pourrait pas tricher avec un GPS ?

« Un GPS n'est pas assez précis. Où ça devient intéressant, c'est quand on sort des chemins : il y a ce sentiment de liberté incomparable ».

Championnat de France

En compétition, les candidats partent à intervalles réguliers, chacun aura pensé sa course, son itinéraire. Il leur faudra atteindre entre 12 et 20 points de contrôle avant de rejoindre le point d'arrivée. Le 30 novembre, ils seront une vingtaine du club à participer au championnat de

France de sprint à Figeac, en Gironde, dans un parc en milieu urbain. « Un parcours beaucoup plus court, donc plus rapide ». Anne Coniel s'entraîne toutes les semaines avec le Col (Club d'orientation lorientais). Des circuits dans les forêts de Toulfoën, Camors, Plouay, Pont-Calleck... mais aussi au parc du Plessis à Lanester, où se font des entraînements plus techniques.

Une école

Le club lorientais (20 ans d'existence) compte une soixantaine de membres. Une discipline qui prend son essor dans la région, puisque le Col enregistre une augmentation de 20 % de ses adhésions. De quoi aussi former une école de course d'orientation ouverte aux jeunes à partir de 7 ans. Elle est née cette année et compte déjà une dizaine d'élèves.

> Pratique

Club d'orientation lorientais, contact : co.lorient@orange.fr