

Course à obstacle

L'orientering n'est pas que l'orientation en forêt; c'est beaucoup plus! En fait, ce sport de compétition allie compétences athlétiques, capacité de lire une carte topographique et... agilité de corps et d'esprit!

Sylvie Rivard

«C'est un peu comme jouer aux échecs en courant!» lance d'emblée **Francis Falardeau**, un compétiteur chevronné en orientering qui se classe parmi les meilleurs au Canada. Le jeune homme de 37 ans concourt d'ailleurs le «parcours bleu», la catégorie élite regroupant les athlètes âgés de 21 à 34 ans. C'est une classe supérieure à celle à laquelle le confinerait normalement son âge, le parcours rouge, ou parcours des maîtres. Ses performances le placent une coche au-dessus! Surprenant pour un gars qui, adolescent, était peu porté sur le sport. Francis découvre toutefois l'orientering par hasard, au cégep, dans un de ses cours d'édu optionnels. Depuis, sa passion pour la compétition ne l'a jamais quitté, si bien qu'aujourd'hui, il prend part à une quarantaine d'épreuves sportives par année, soit presque chaque week-end.

Si son nom est quasi inconnu pour la plupart d'entre nous, il est par contre répandu dans les coulisses de ce sport très populaire en Scandinavie, d'où il est issu, et aux États-Unis. «Ici, l'orientering est plutôt marginal. Il y a des activités, mais seuls les adeptes sont au courant. Pourtant, un Scandinave qui est au Québec depuis une semaine saura déjà où ont lieu les prochaines compétitions!»

L'orientering (certains écrivent orienteering, et le débat concernant la bonne orthographe est stérile, puisque les deux sont acceptées) est un sport de compé-



L'orientering: Un sport de compétition accessible à tous.

tion qui marie la course — à pied, à vélo et même en ski de fond l'hiver et en canot l'été — et l'habileté à lire une carte topographique. «Une activité mi-intello mi-sportive», affirme Falardeau, qui, dans la vie, travaille pour Transports Québec... sur la route. Dans une compétition, les participants sont munis d'une boussole et d'une carte topographique très détaillée. Le jeu consiste à faire un parcours, genre rallye, en moins de temps possible. Le coureur doit choisir lui-même son itinéraire en fonction de différents critères, soit son expérience, le relief du terrain, etc. Le coureur plus habile à la grimpe choisira

d'escalader la montagne plutôt que de la contourner, ce que privilégiera celui qui possède davantage de puissance à la course. «Ça nous apprend à connaître nos forces», soutient Falardeau.

Cette discipline, qui en allie plusieurs, s'adapte à tous les types de compétiteurs et n'est pas limitée aux athlètes. «Dans les compétitions, on voit toutes sortes de gens: le marathonien hyper en forme côtoie le randonneur de fin de semaine et la famille! C'est vraiment un sport pour tous!» raconte Francis Falardeau. Les parcours sont dessinés par un traceur qui a analysé tous les choix de route. «Sur la carte, des cercles de 5 mm à 7 mm représentent des postes de contrôle où le participant doit se rendre, selon l'itinéraire le plus rapide et en faisant le moins possible d'erreurs. À chaque poste de contrôle, il poinçonne sa carte, ce qui authentifie l'heure de son passage.» Il y a de bons orienteurs qui sont de mauvais athlètes, et le contraire. La combinaison gagnante, en orientering, est un heureux mariage des deux.

En plus d'apprendre à se connaître, l'orientering est une excellente façon de se mesurer à soi-même, de se dépasser. Et de se divertir. Pour Francis Falardeau, habitué à se mesurer aux plus grands, c'est tout l'attrait du sport. Membre de l'équipe nationale canadienne depuis 1993, Falardeau a fait de la course à pied puis des marathons. «Tourner en rond sur une piste n'est pas très stimulant et courir le marathon est très exigeant pour les articulations. L'orientering, c'est comme faire du sport sans que tu t'en rendes compte! Courir avec une carte dans les mains, ça occupe les jambes et l'esprit.»


Ainsi, Francis participe à une quarantaine de compétitions chaque année. «Chacune procure un défi différent; même si l'on participe à quinze courses sur le Mont-Royal, les itinéraires ne seront jamais pareils. Aussi, grâce aux normes établies

mondialement, quelle que soit la forêt où se déroule la compétition, tous les participants ont une chance de gagner puisque les normes sont les mêmes partout. Personne n'est donc privilégié s'il participe à une course dans son coin de pays.»

Les compétitions du championnat canadien comportent plusieurs parcours où Francis s'est déjà illustré en gagnant l'argent, dans la catégorie «courte distance», un parcours de quatre à cinq kilomètres semés d'embûches, très technique; et le bronze, dans la catégorie longue distance, une course de 95 kilomètres, effectuée en 24 heures! «Les organisateurs des compétitions de type Écochallenge l'orientent de plus en plus du côté de ce genre de parcours. J'en fais une quinzaine par année de ce type, mais il y a aussi les ultra distances, des courses de 300 et 400 kilomètres!»

Si l'on peut se permettre de participer à autant de courses, c'est sans doute parce que l'orientering est l'un des sports les moins coûteux. «Les coûts d'inscription aux compétitions dépassent rarement les dix dollars, un prix «fixe» depuis les années soixante-dix! Ce tarif comprend la carte. Quant à la boussole, elle coûte une vingtaine de dollars. Le transport vers les lieux de la compétition est ce qui coûte le plus cher, et les adeptes font souvent du covoiturage...» N'empêche, déplore l'athlète, le sport est méconnu ici.


«En Scandinavie, certaines épreuves attirent des dizaines de milliers de personnes et tout le monde a, à l'âge de sept ans, eu au moins une expérience d'orientering. Ici, en Amérique du Nord, lorsque l'on compte entre 300 et 400 compétiteurs, c'est un succès.» Falardeau conseille aux intéressés de surveiller les sections «Quoi faire» des quotidiens, et de fureter sur le site Internet de la Fédération québécoise d'orientering; vous y accédez en passant par la Fédération internationale, à l'adresse suivante: www.orientering.org/



Plus de vie
à la vie

HOCHELAGA-MAISONNEUVE

Aрена YMCA



TOURNOI AMICAL DU YMCA

La YMCA Hochelaga-Maisonneuve est fier de vous inviter à son premier tournoi de hockey sur glace.

LIEU: Arène du YMCA Hochelaga-Maisonneuve
DATE: du 27 au 30 avril 2000
HORAIRE: jeudi et vendredi à partir de 18h30
samedi et dimanche à partir de 8h00
NOMBRES D'ÉQUIPES: 12 équipes
INSCRIPTION: 385\$ par équipe
Catégorie C avec restrictions

YMCA HOCHELAGA-MAISONNEUVE
4567, rue Hochelaga, Montréal H1V 1C8
Tel: (514) 255-9051 Fax: (514) 255-4802
www.ymcahm.com

