

Les mains vides, face à la nature

La course d'orientation est un sport peu connu, mais stimulant et accessible à toute la famille.

Guillaume Rivard
Collaboration spéciale

La course d'orientation, (orientering) a beau être un sport méconnu, il est quand même pratiqué dans 45 pays et présente un championnat mondial tous les deux ans. Et si certains peuvent croire qu'il s'agit d'une activité de plein air née de la dernière pluie, sachez que c'est au printemps de 1967, sur le parc du mont Royal et dans la région d'Okla, que se sont tenus les premiers événements de course d'orientation au Québec.

D'ailleurs, historiquement, le Québec a été un chef de file dans le développement du sport au pays, contribuant à l'établissement de la Fédération canadienne d'orientering (COF) et à l'organisation du premier Championnat canadien au Camp Fortune dans le parc de la Gatineau.

Un sport accessible

La course d'orientation consiste à parcourir un circuit matérialisé par des balises que le participant doit découvrir à son propre risque et par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte spéciale d'orientation et, bien sûr, une boussole. Les départs se font par intervalle; le gagnant de la course, on l'aura compris, est l'individu ou le groupe qui a pris le moins de temps pour atteindre tous les points dans l'ordre prévu. Cela est le fonctionnement de la plupart des courses «à parcours». Il existe de plus des courses «à points» où tous les concurrents partent en même temps et doivent trouver le plus de balises possible en un temps fixe.

Tous les types de terrains sont explorés, que ce soit une montagne à la végétation très dense ou une plaine sans arbre. Les terrains sont souvent délimités par des routes et sont normalement de cinq à 15 kilomètres carrés. Les

QUELQUES NUMÉROS

- Orientering Québec : www.orienteringquebec.ca
- Club VIKING : 450-433-2527
- Club RAMBLERS : 514-733-5561
- Club MONTMORENCY : 514-747-3427

INITIATION À ST-JÉRÔME

St-Jérôme, dans les Laurentides, sera le théâtre du Championnat provincial de course d'orientation, les 24 et 25 mai. Il y aura plusieurs catégories «ouvertes» et sept parcours différents seront utilisés. Ne manquez pas cette chance de vous y initier.

cartes de course d'orientation, quant à elles, sont produites par des cartographes-orienteurs habituellement à partir de photos aériennes ainsi que de cartes de base spécialement préparées par stéréoscopie (et conformes aux normes de la COF).

Différents circuits adaptés aux capacités des huit à 80 ans (littéralement!) sont proposés à chaque manifestation. Ainsi, un circuit court et facile sera destiné aux jeunes; à l'inverse, des circuits techniques de toutes longueurs seront utilisés pour les orienteurs expérimentés de tous âges, hommes ou femmes. La durée des circuits proposés varie habituellement de 30 minutes à deux heures. Par ailleurs, la course d'orientation a ceci d'intéressant qu'elle est organisée pour que toute la famille puisse participer. En effet, la plupart des événements proposent des départs séparés pour permettre aux parents de se relayer auprès de leurs enfants pendant que l'autre fait son circuit. Ce type de courses



La course d'orientation ne requiert pratiquement aucun équipement, si ce n'est une boussole et un calepin.

s'inscrit dans ce que l'on appelle les rencontres-B (surtout locales et récréatives); il existe aussi des rencontres-A, qui prennent la forme de compétitions et de championnats.

Pas seulement à pied

Au Québec, la course d'orientation se pratique principalement à pied ou à ski. Une compétition en canot a déjà été organisée sur la Rivière des Mille-Îles et un projet de «raid de rue» est au programme pour l'automne, permettant ainsi aux gens en chaise roulante ou aux adeptes du patin à roues alignées de se joindre à la partie. «Nous n'organisons pas d'événements en vélo de montagne car ça détériore les sentiers en plus d'en improviser d'autres, mentionne la présidente d'Orientering Québec, Elisa Rietzschel. Comme nos courses se déroulent souvent en terrain privé, il faut absolument respecter les parcs et les terres sur lesquels nous passons car ils ne nous appartiennent pas.»

Chapeautant les clubs et les diverses courses organisées, Orientering Québec est un organisme à but non lucratif géré et financé entièrement par ses bénévoles. «Les rencontres en tant que telles s'autofinancent avec les inscriptions. Nous demandons quand même des subventions pour pouvoir faire de la publicité et offrir aux gens des cours complets sur la course d'orientation.»

Sur ce dernier point, il est important de noter que certains clubs peuvent initier les néophytes. C'est le cas du Club Ramblers, qui concentre ses activités dans la région de Montréal, notamment au mont Royal, au parc Maisonneuve ainsi qu'au Bois-de-Liesse. Ce dernier endroit est justement celui qui sert de base pour les diverses séances d'entraînement pour débutants qu'offre le Club. Une fois que la formation de base est acquise (comment lire une carte et se

servir d'une boussole), il n'y a pas de limites quant aux terrains à explorer et ce, peu importe l'âge, l'expérience et la condition physique des participants.

«Le sport constitue de plus une bonne formation pour ceux qui prennent part à des raids d'aventure ou des éco-challenges», souligne Elisa Rietzschel.

Évidemment, il ne s'agit pas d'une activité dispendieuse : l'équipement est minime et facilement abordable, tout comme l'adhésion aux clubs et l'inscription aux rencontres. Tout de même, la course d'orientation demeure peu connue chez les amateurs de plein air, à plus forte raison par le grand public. «Le sport est déjà enseigné aux niveaux collégial et universitaire, mais nous espérons qu'il le sera aussi dès le secondaire, sur une

base régulière par surcroît», souligne Elisa Rietzschel. Aussi, notre but est que la course d'orientation fasse sa place comme sport de démonstration aux Jeux du Québec de 2005. Mme Rietzschel estime que le nombre de membres dans le grand métropolitain se situe entre 130 et 150 (80 font partie de la fédération). Toutefois, plusieurs personnes participent aux rencontres sans jamais devenir membres. Selon son homologue John Charlow, du Club Ramblers, le nombre total de participants grimpe à plus de 400.

«Bien en deçà des 25 000 lors d'une récente compétition en Suède, regrette-t-il. La course d'orientation au Québec, et même en Amérique du Nord, est loin d'être aussi populaire qu'en Europe; l'intérêt augmente certes, mais pas assez à mon goût.»

QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Le mois d'avril réserve souvent des surprises quant aux conditions des sentiers. Sont-ils secs ou y reste-t-il de la neige? Afin de ne pas être pris au dépourvu, il est important de bien se renseigner. Certaines agences de plein air prévoient le coup. C'est le cas de Détour Nature qui offre ce **samedi 26 avril une excursion d'un jour au mont Jay Peak**, dans l'État du Vermont. La randonnée se fera soit à pied ou en raquettes dépendamment des conditions. Il en coûte seulement 40 \$ (taxes en sus) pour toute la journée, alors inscrivez-vous au plus vite. Pour information et inscription : 271-6046.

S'étalant sur quelque 150 km carrés, **les forêts des Sentiers de la Presqu'île, à Le Gardeur** (sortie 97 de l'autoroute 40), s'avèrent un milieu privilégié pour découvrir plus de 35 variétés d'arbres et des centaines d'arbustes et de fleurs, sans oublier les nombreuses espèces d'oiseaux. Pour admirer le tout, 13 km de sentiers de randonnée pédestre sillonnent les peuplements d'érables, de sapins et de cèdres. De plus, au printemps, c'est le temps de découvrir une multitude de fleurs de sous-bois, dont certaines plantes rares comme le sabot de la vierge, le petit précheur et une grande variété de trilles.

Les Sentiers accueillent aussi les adeptes du vélo en mettant à leur disposition **un parcours en forêt de 7,5 km pour le vélo hybride et un autre de 11 km pour le vélo de montagne**. Les tarifs, autant pour le vélo que la randonnée pédestre, sont de 3,50 \$ pour un adulte et 2,50 \$ pour les moins de 16 ans. Vous pouvez également amener votre chien lors des promenades pour 1,50 \$ de plus. Des aires de pique-nique sont par ailleurs aménagées pour vous permettre d'y passer la journée. Pour information : (450) 585-0121.



Tous les types de terrains sont explorés en course d'orientation, que ce soit une montagne à la végétation très dense ou une plaine sans arbre.