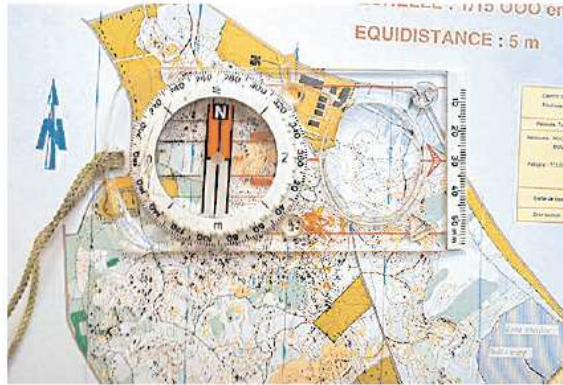


## LA PROCEDURE

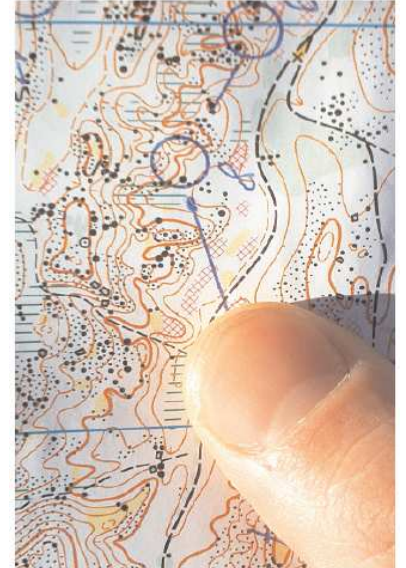


**1. Pliez votre carte** de manière à ne faire apparaître que la surface utile : d'où vous êtes, jusqu'à la prochaine balise.

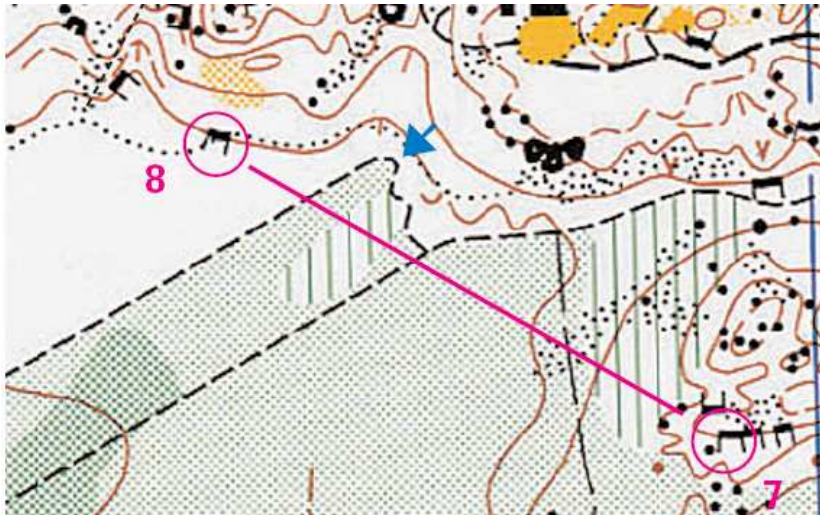


**2. Orientez votre carte** pour en tirer le meilleur parti. Pour cela, il faut la faire pivoter jusqu'à ce que l'extrémité rouge de l'aiguille de la boussole (nord) pointe vers le haut de la carte, parallèlement aux lignes bleues imprimées.

*Un moyen mnémotechnique pour ne rien oublier : la carte **POP** (pliée, orientée, pouce)*



**3. Placez votre pouce sur la carte** à proximité de l'endroit où vous vous trouvez. Vous perdrez moins de temps à vous resituer la prochaine fois que vous la consulterez.



**4. Choisissez un point d'attaque.** Ce dernier peut se définir comme un élément facile à atteindre, à proximité du but. Dans l'exemple ci-dessus, le tournant du sentier est un bon point d'attaque.

**5. Déterminez votre itinéraire à l'avance** et ne partez jamais « au petit bonheur » vers la balise suivante. Les idées ne viennent pas en cours de route, et les éléments rencontrés – pas toujours attendus – augmentent la confusion.

**6. Utilisez tous les éléments de la carte,** et pas seulement les routes et les sentiers. Fossés, talus et relief sont très fiables. Les limites de végétation peuvent être utilisées si elles sont nettes. Par contre, il faut éviter les détails ponctuels (trous, charbonnières, cuvettes, souches) et les végétations en évolution (basse et clairières en particulier).

**7. Fixez-vous des lignes ou points d'arrêt** afin de ne pas poursuivre indéfiniment un cap ou un chemin. Ici, avec le même exemple 7-8, une falaise au pied d'un long rentrant bien marqué.

**8.** En l'absence de points de repère, **appréciez les distances parcourues.** Les orienteurs comptent souvent leurs doubles foulées pour savoir quand tourner ou s'arrêter. Pour cela, il faut d'abord les étalonner sur des distances précises, une piste d'athlétisme par exemple, et tenir compte de la fatigue. Avec de grandes jambes, on peut compter 32 doubles foulées sur 100 mètres.

**9.** Une fois votre choix d'itinéraire arrêté, appliquez la règle des feux tricolores. **Vert** : vitesse maximum, orientation sommaire ; **orange** : vitesse ralentie, arrivée au point d'attaque ; **rouge** : vitesse lente à l'approche du poste.

**10. Perdu ?** Avec une carte et une boussole, on ne l'est jamais vraiment. Le premier réflexe est d'orienter sa carte, de gagner un chemin et déterminer sa direction générale, de comparer les éléments rencontrés sur le terrain avec la carte, puis de procéder par élimination.

**10. Savoir prendre un cap** avec une boussole à capsule mobile est très utile (voir page suivante).

**11. Après la course,** reproduire ses itinéraires sur la carte et réfléchir aux alternatives possibles est un bon exercice.

Si la course y a été importée, vous pouvez également aller sur **MA TRACE** pour comparer votre cheminement avec celui d'autres coureurs