

## Courses d'orientation à L'Abbaye : une aventure en plein milieu de la nature - Feuille d'Avis de la Vallée de Joux

C'est à L'Abbaye que le Club d'Orientation Lausanne-Jorat a organisé les 15 et 16 octobre deux courses régionales. 260 coureurs ont eu l'occasion de découvrir et d'admirer les couleurs automnales de la région.



En pleine nature et munis de leur carte et leur boussole, les coureurs doivent réfléchir au meilleur chemin pour trouver leurs postes.

Les 15 et 16 octobre, le Club d'Orientation Lausanne-Jorat a organisé deux courses d'orientation régionales à L'Abbaye. Le samedi, une course de moyenne distance et le dimanche, une course de longue distance. « La majorité des courses que nous organisons sont des courses populaires dont le but est d'initier le plus de personnes possibles aux courses d'orientations. Nous avons aussi des courses régionales, comme ce week-end, que nous organisons une fois par an et qui comptent pour le classement suisse. En Suisse, la course d'orientation est un sport très convivial. Ce week-end par exemple il y a une dizaine de Suisses alémaniques qui sont des coureurs d'élite et qui participent à nos côtés », relève le président du CO Lausanne-Jorat, Raoul Gendroz.





Perrine Ponthenier, membre du CO Lausanne-Jorat, et Raoul Gendroz, président du CO Lausanne-Jorat.

## Un terrain varié

Pour l'occasion, le club a préparé une dizaine de parcours différents en fonction des catégories. Au début de la course, armés de leur boussole et de leur puce de chronométrage, les coureurs découvrent la carte qui leur indique les différents postes qu'ils devront chercher. Mandaté par le club, c'est un cartographe de la région, Michel Duruz, qui a réalisé cette carte très détaillée. Les chemins, les zones de forêts, les falaises, les étangs, les trous, les arbres, et même les pierres, tout doit être cartographié. Une fois la carte en main, les coureurs doivent réfléchir sur le meilleur choix de cheminement en fonction de la cartographie afin de relier tous les postes tout en allant le plus vite possible.

Le samedi 15 octobre nous sommes allés à la rencontre de Perrine Ponthenier, une participante membre du CO Lausanne-Jorat : « Je suis toute nouvelle au club et je n'avais jamais couru dans le Jura, c'est donc une grande première pour moi. La carte est très bien faite et c'est très varié comme terrain. Les balises étaient assez difficiles à trouver et j'ai commis quelques erreurs mais c'était quand même très chouette. En plus nous avons eu de la chance avec ce beau temps et ces couleurs de l'automne, tout était magnifique. C'est très différent de quand nous courons en ville ou dans un village, ici c'est beaucoup plus beau et nous avons plus de plaisir ».

## Une première expérience dans l'orientation

Accompagnés de Perrine Ponthenier et du président du CO Lausanne-Jorat, Raoul Gendroz, nous sommes allés à la recherche d'un poste d'un des parcours. Au début, la facilité, nous avons simplement suivi un chemin qui existait déjà, mais très vite nous nous sommes retrouvés en plein milieu de la végétation. C'est là que le véritable défi commence ! Avec la boussole et la carte en main, nous devons nous concentrer pour nous situer sur la carte et aller dans la bonne direction tout en faisant attention à où nous mettons les pieds. Tout autour de nous, des coureurs à la recherche de leurs postes respectifs arrivent de toutes les directions. Finalement, grâce au coaching de Perrine et de Raoul, nous avons réussi à repérer notre poste qui se trouvait au pied d'une falaise. Ainsi, lors d'une course d'orientation, le plus important ce n'est pas de courir rapidement d'un poste à l'autre, mais c'est de savoir bien se repérer sur la carte et s'orienter en fonction du chemin que nous avons choisi.



## Des courses d'orientation nationales à la Vallée de Joux

Le CO Lausanne-Jorat sera de retour l'année prochaine à l'occasion d'un « Orienteering Weekend ». Les 16 et 17 septembre, le club organisera deux courses d'orientation nationales au Solliat : la CO nationale moyenne distance et le championnat suisse longue distance. « Nous avons déjà commencé l'organisation une année en avance puisque c'est un week-end qui demande beaucoup de travail. On s'attend, en tout cas, à 1'600 participants. Avec des coureurs qui viennent de partout en Suisse il fallait choisir un beau terrain qui soit également techniquement intéressant pour une course d'orientation. Le Solliat, qui n'a jamais été cartographié, est l'endroit parfait pour la réalisation d'un tel événement », confie le président Raoul Gendroz.





