

Course d'orientation

Sylvie Guex court carte en main

» **NATURE**
La Palinzarde a découvert par hasard la discipline il y a deux ans. Depuis, elle n'en finit plus de galoper dans les bois.

C'était un week-end où son mari était absent pour raison professionnelle. Et il y avait cette course, un peu plus haut, au Châlet-à-Gobet. Alors, Sylvie Guex s'est lancée, pour voir. «Je me suis inscrite dans une catégorie trop difficile pour une néophyte. Mais j'ai trouvé sympa.»

Gare aux ronces!

«De fil en aiguille, je me suis prise au jeu. Et mes enfants ainsi que mon mari, au vu de mes résultats, m'ont poussé à conti-

nuer.» Depuis près de deux ans, cette mère de famille palinzarde est donc devenue une fidèle des courses d'orientation. Une discipline qui plaît énormément outre-Sarine, mais qui peine toujours à s'implanter en Romandie. Elle ne manque pourtant pas d'atouts. Il y a bien sûr ce petit côté chasse au trésor. Avec des niveaux de difficultés différents selon l'expérience.

Au départ, le coureur reporte sur sa carte les postes qu'il devra trouver dans l'ordre. Ensuite vogue la galère selon les humeurs de chacun. Les plus motivés foncent à travers les ronces pour aller droit au but. D'autres privilégient les sentiers aux tracés les plus directs pour s'épargner une épreuve par trop piquante.

La course d'orientation est également éprouvante. Il ne faut pas se fier à la distance, trois à quatre kilomètres dans sa catégorie.



PRISE AU JEU Sylvie Guex s'est lancée par hasard dans la course d'orientation et s'y est plu.

Mais les dénivelés sont importants, le rythme est saccadé et les à-coups impitoyables. Pour pratiquer depuis longtemps l'équitation et le footing, Sylvie Guex est catégorisée: «J'ai participé aux 10 kilomètres de Lausanne. Mais je suis bien plus fatiguée après

une course d'orientation.» Lan dernier, la résidente d'Epalinges a remporté la Coupe vaudoise d'automne dans la catégorie facile-moyen. Pour quelqu'un qui dit «ne pas être habitué par la fibre compétitrice», le résultat est plutôt étonnant. Et elle n'a pas fini. A 53 ans, elle envisage de passer dans la catégorie supérieure. «C'est un petit challenge, dit-elle doucement. Pour l'instant, je ne me sers pas encore de la boussole. Mais je pense que je vais suivre un cours d'initiation.» Sylvie n'a pas fini de trotter dans les bois.

JEAN-MARC RAPAZ

Course d'orientation populaire samedi à Peney-le-Jorat, départs dès 13 heures, inscriptions sur place.