

L'Orienteur est un ruminant

La CO étant un sport autant physique que mental, il a un gros avantage : on peut progresser assis dans son fauteuil en analysant ses courses. On peut en effet tirer de nombreux enseignements de ses réussites et surtout de ses erreurs.

Il suffit d'aller chercher dans la "Boite Noire" la suite des événements qui se sont produits lors de chaque poste à poste et procéder ainsi :

1. **Déterminer le plus précisément possible mon trajet** (même sans trace GPS on peut y arriver assez bien). On peut le reproduire sur la carte.
2. **Se rappeler quel était mon projet d'Itinéraire** et si c'était le meilleur pour moi.
3. **Si c'est le cas, trouver à quel moment et pourquoi je l'ai abandonné** ou pourquoi il n'a pas fonctionné les causes possibles sont multiples :
 - **Problème lié à ma technique** (ex: déviation à la boussole, mauvaise estimation des distances).
 - **Mauvaise représentation de l'environnement du poste** ("*Je ne sais pas ce que je cherche : souche, butte, rocher...*" ou "*Je ne tiens pas compte des éléments proches du poste ni de la végétation qui peut augmenter énormément la difficulté de la découverte du poste*" : manque de lecture fine de la carte en approche.
 - **Vitesse d'approche** : "*Je ne ralentis pas assez en approche du poste, j'ai même tendance à accélérer pour réduire la tension ressentie lors de la recherche*").
 - **Influence de la présence d'autres coureurs** : bêtement on a souvent l'impression qu'ils sont sur le même trajet et plus sûrs d'eux. C'est là qu'il est tentant de "lâcher les commandes" et de

suivre un coureur qui va ailleurs ou ne sait pas où il est !!! il est alors très difficile de se "remettre dedans" et se resituer.

- **L'adaptation des différentes vitesses de course** à adopter lors d'un poste à poste peut être comparée à un voyage routier : utilisation de l'autoroute puis de la départementale (rapide) entrée en ville et recherche de la rue (ralentir) et ensuite plus lentement encore jusqu'au n° de l'adresse. Même si l'approche globale jusqu'à la bonne rue s'est bien passée, on est sûr de ne pas trouver la bonne adresse, si on ne lit pas le n° de la rue (cf : lecture fine en approche à partir du point d'attaque).

De façon pratique : au dos de la carte, on inscrit chaque poste à poste avec un commentaire succinct sur ce que l'on a fait en caractérisant les erreurs.

Ex :

- Déviation à la boussole.
- Mauvais projet d'Itinéraire... il valait mieux... (pas assez lu la carte).
- Manque de lecture en approche (souvent quand la fatigue se fait sentir).
- Pas sûr de moi, influencé par d'autres coureurs.
- Stressé par mon erreur sur le précédent poste à poste.

On peut ajouter l'estimation du temps perdu sur les erreurs (celle de la GEG ou estimation personnelle).

On liste les deux ou trois choses à travailler plus particulièrement à l'entraînement (*ex : lecture du relief, estimation des distances, cap boussole...*).