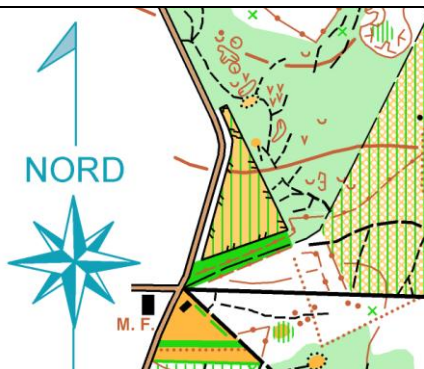


L'azimut – distance

1 – Le nord

Le nord magnétique est toujours en haut de la carte. Il est représenté par les traits bleus se terminant en haut par une flèche. Si aucun trait bleu n'est visible, le haut des numéros des balises donne également le nord de la carte.



Le nord magnétique de la boussole est représenté par **le bout rouge de l'aiguille.**

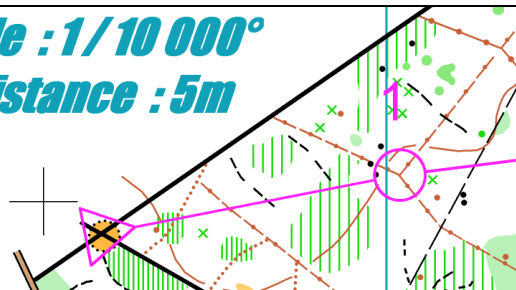


Orienter la carte s'est faire coïncider le nord de la carte avec le nord de la boussole

2 – L'échelle

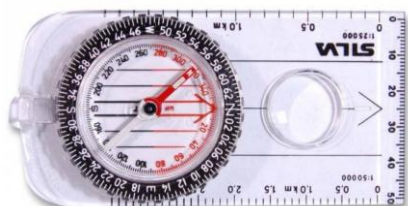
L'échelle est indiquée sur la carte d'orientation et varie souvent du 1/15000 pour les longues distances au 1/5000 pour les sprints. Le plus souvent, une carte de course d'orientation est au 1/10000.

Echelle : 1/10 000°
Equidistance : 5m



L'échelle permet de définir les distances qu'il faut parcourir. Une échelle au 1/10000 signifie qu'un centimètre sur la carte correspond à 100 mètres (10000 cm) sur le terrain. Il suffit donc de retirer deux zéros à l'échelle pour avoir la correspondance en mètre pour 1 cm sur la carte.

1/15000 : 1 cm → 150 m
1/10000 : 1 cm → 100 m
1/7500 : 1 cm → 75 m
1/5000 : 1 cm → 50 m
1/2500 : 1 cm → 25 m




La boussole plaque de course d'orientation possède une règle graduée en centimètres alors que la boussole pouce ne possède souvent que 3 graduations de un centimètre chacune.

2 – L'étalonnage du double pas

<p>L'étalonnage du double pas consiste à déterminer le nombre de double pas nécessaire pour parcourir 100 mètres.</p>	<p>En courant à son allure de course en zone boisée, il faut effectuer une distance d'un multiple X de 100 mètres en comptant le nombre de fois où l'on pose le pied droit au sol. En divisant le nombre obtenu par X, on obtient son étalonnage.</p>
<p>En fonction de sa taille, de son type de course et de son entraînement, l'étalonnage du double peut varier dans de fortes proportions. En moyenne, sa valeur est comprise entre 40 et 50.</p>	<p>Les orienteurs les plus complets ont plusieurs valeurs de double pas suivant le type de terrain rencontré (chemin, pénétrabilité, montée, descente,...).</p>

4 – La technique de l'azimut - distance

<p>1. Orienter sa carte dans le sens de la progression en plaçant devant soi le partiel à effectuer. Il faut toujours courir avec une carte orientée.</p>	
<p>2. Mesurez la distance à parcourir sur la carte avec la règle de la boussole puis, en fonction de l'échelle, déterminez la distance réelle à parcourir.</p>	<p>3. En fonction de votre étalonnage, déterminez le nombre de double pas à effectuer.</p>
<p>4. Aligner le bord de la boussole le long du trait bistre dans le sens de la progression. Laisser au moins un centimètre entre le bord de la boussole et le trait bistre pour lire les détails de la carte.</p>	<p>5. Pivotez pour orienter la carte en alignant le bout rouge de l'aiguille de la boussole vers le haut de la carte et parallèle aux traits bleus du nord.</p>
<p>6. Prenez un point de repère au loin et courez en comptant vos double pas (pied droit au sol). Aidez-vous des doigts de la main pour les longues distances.</p>	<p>7. Levez la tête à 10 doubles pas de la fin. La balise est juste devant vous.</p>
<p>L'utilisation d'une boussole puce permet d'aller beaucoup plus vite des étapes 2 à 5 mais est beaucoup moins précise.</p>	<p>L'utilisation d'une boussole plaque est moins rapide mais beaucoup plus précise. Son utilisation est à privilégier pour les raids orientation.</p>