



## Le point d'appui

-Intr'O-

Abordons à présent la suite logique des lignes directrices, à savoir les points d'appui. Ces derniers s'inscrivent à nouveau dans la construction de l'itinéraire par le coureur et ont une importance capitale pour éviter de « foncer droit dans le mur »!

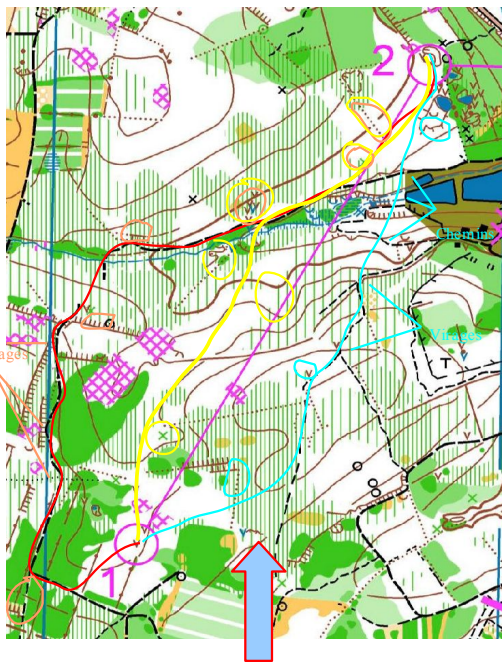
### ?Kezak'O?

Un point d'appui est un élément remarquable qui se situe sur ou à faible distance de son itinéraire (ou de la ligne directrice), et sur lequel le coureur va « s'appuyer », c'est-à-dire prendre des repères. Le but est avant tout de confirmer son bon cheminement et d'assurer sa progression vers le poste en se situant dans son déplacement.

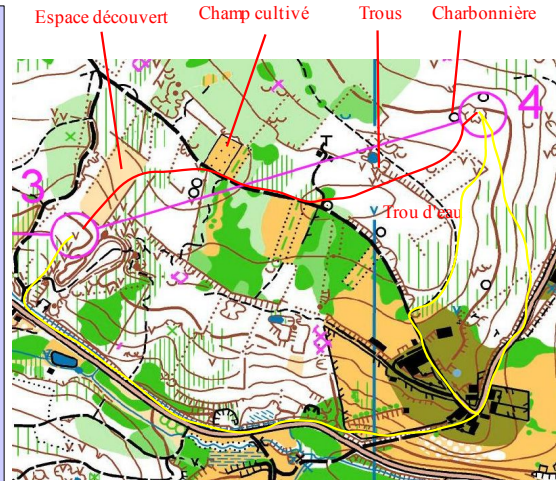
### !Dem'O!

(Carte support : Puyvieux - Saint-Germain-du-Salembre)

Plus un coureur aura de points d'appui au cours de sa progression, plus son cheminement sera sûr et sécuritaire. Mais cela augmentera le nombre d'informations à traiter (et donc l'effort « mental » à fournir), voire les temps de ralentissement. Il faut donc savoir doser, et **choisir les points d'appui les plus pertinents et les plus visibles** (aussi bien sur la carte que sur le terrain). Tout comme les lignes directrices, les points d'attaque varieront selon le niveau du coureur (voir encart « niveaux»). Mais si celui-ci établit son itinéraire selon le rapport « difficulté de la ligne directrice/gain de temps », il essaiera toujours de choisir, quand c'est possible, le point d'appui le plus facile à identifier sur le terrain. A noter également qu'en cas d'absence de réelle ligne directrice, c'est la succession des points d'appui au cours de l'itinéraire qui devient le fil conducteur.



**Niveaux**  
La difficulté du point d'appui se fera sur plusieurs facteurs tels que: sa taille (ou la longueur), sa distance par rapport à son cheminement, sa visibilité et sa nature. Pour cette dernière, on peut citer dans l'ordre de difficulté (liste non exhaustive): constructions (bâtiment, affût de chasse,...), virage, clôture, mur, ligne électrique, mare/étang, falaise/rocher, colline, butte, levée de terre, fossé, borne, trou, limite ou coin de végétation, rentrant,...

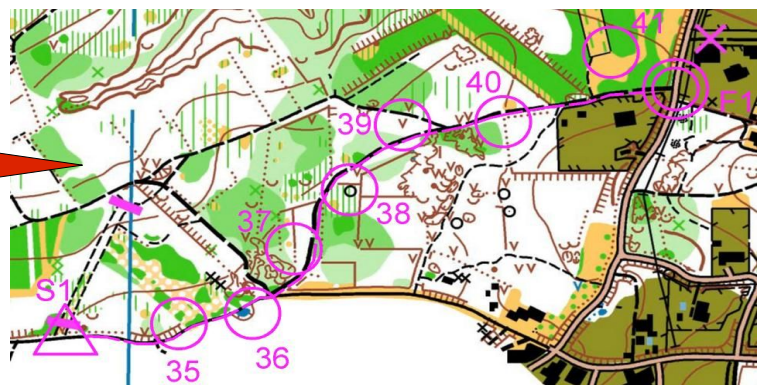


Ici, l'itinéraire jaune est beaucoup plus sûr, quoique plus long que le rouge. Les points d'appui sont évidents (virages) car la ligne directrice est plus simple. Le point d'attaque (que nous verrons plus tard), est en revanche plus délicat...

3 itinéraires possibles (rouge, jaune et bleu ciel), et pour chacun **les points d'appui** entourés ou détaillés

### S'entraîner

Un bon exercice pour travailler les points d'appui consisterait en un couloir ou un cheminement sur un sentier, agrémenté d'un vrai-faux-manquant fait de balises situées à proximité du déplacement (50m max). Voir l'exemple à droite:



**Prochaine étape : le point d'attaque**