



# Fondament'O n°1

## Le « POP »

-Intr'O-

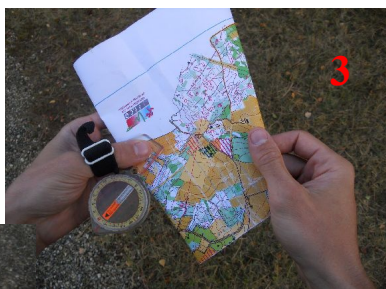


Quoi de plus naturel que de commencer cette série par le « POP », 3 initiales qui ont donné le nom à notre nouveau club, et qui symbolisent la méthode de base de la CO, la 1ère à acquérir et à maîtriser, celle que tout « ancien » vous conseillera pour bien débuter. Explications !

### ?Kezak'O?

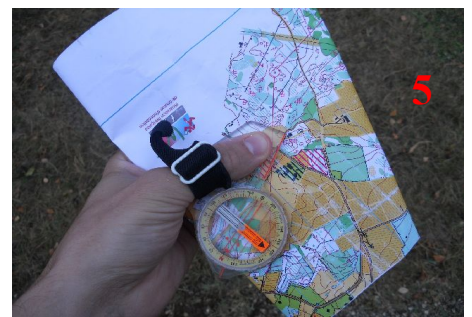
POP pour Pliage - Orientation - Pouce. Il s'agit des 3 étapes que tout un chacun devrait suivre à chaque nouvel itinéraire. Elles sont normalement à exécuter dans cet ordre (même si les 2 dernières étapes sont en réalité interchangeables) pour pouvoir se situer et s'orienter rapidement.

**Le pliage :** c'est normalement la 1ère chose à faire à la prise de carte, et celle que font tous les champions, en une fraction de seconde ! C'est *tout un art*, qu'il soit « abstrait » (on parle de « chiffons » quand on voit certaines cartes à l'arrivée!), ou issu du cubisme, en pliant sa carte soigneusement, en « carré ». L'objectif est de *réduire la zone* sur laquelle va se faire la lecture de carte, pour concentrer son champ visuel sur sa position et son itinéraire. La partie visible devrait alors *comprendre le poste-à-poste actuel, ainsi que les 2 ou 3 suivants*, pour pouvoir anticiper les prochains itinéraires. Le format de certaines cartes allant jusqu'au A3 (1) (voire plus en raid), le pliage est même une obligation pour ne pas gêner la course. L'idéal serait d'avoir la carte pliée selon un format ressemblant à une *petite enveloppe* (2) (pour pouvoir tenir la carte d'une main). La méthode est personnelle, mais en observant avec attention les champions, j'ai pu m'apercevoir que beaucoup utilisaient leur(s) *index placé(s) sous la carte* pour créer un levier et donner un axe de pliage. Tout un art, vous dis-je !



**L'orientation :** une fois la carte pliée, il convient alors de *l'orienter pour ensuite prendre la direction* souhaitée. La boussole s'avère ici très utile, mais pas forcément indispensable. La solution la plus simple consiste à « se placer » en bas de la carte, autrement dit, le poste que l'on vient de quitter proche du ventre. *Tourner ensuite la carte pour avoir son poste-à-poste (le trait rouge reliant deux balises sur la carte) droit devant soi* (3). Il reste alors à « s'orienter » à proprement parler, c'est-à-dire à *pivoter sur soi-même* pour prendre la direction indiquée sur la carte. Plaquer la boussole sur la carte et tourner sur soi-même jusqu'à ce que l'aiguille du nord de la boussole soit parallèle (et dans le même sens!) aux lignes du Nord de la carte (4). Vous faites alors face à la direction à prendre. Si celle-ci diffère du trait rouge, faire de même avec une ligne fictive. Sans boussole, il vous faudra orienter la carte en faisant la liaison « carte-terrain », c'est-à-dire repérer des éléments remarquables sur le terrain, les retrouver sur la carte et tourner sur soi-même pour faire correspondre carte et terrain.

**Le pouce :** Pour terminer, il s'agit de *se situer sur la carte* au fur et à mesure que l'on progresse, et de *positionner son pouce* à l'endroit où l'on pense être (5). *Le pouce suivra alors la position virtuelle* du coureur, afin de pouvoir se positionner en un coup d'oeil (en un coup de pouce, oserais-je dire!) et ne pas perdre inutilement du temps à se replacer sur la carte. Là, on se rend compte de l'importance du pliage, puisqu'avec une carte mal pliée, il vous sera impossible d'aller poser votre pouce sur l'endroit souhaité.



**Prochaine étape : la légende de la carte**