

LES POINTS D'APPUI



Outre la nécessité d'une installation progressive de ces routines, elle exige l'acquisition de compétences techniques et leur utilisation à bon escient. C'est l'objet de cet article

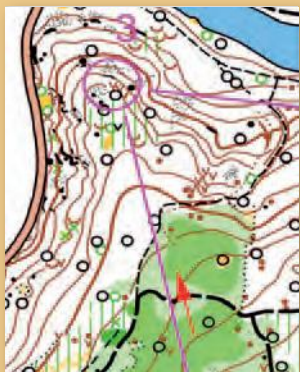
Dans le n°105, nous avons évoqué la nécessité de modéliser la construction de l'itinéraire « ROUTINE TECHNICO TACTIQUE » afin de créer les automatismes nécessaires à sa bonne réalisation.



Maintenant que vous savez que l'itinéraire se construit toujours à l'envers, la première composante de cette routine qui va s'imposer au coureur est la recherche du point d'attaque qui est le dernier point d'appui situé avant le poste et qui permet de l'attaquer avec sécurité. Son choix est primordial, car il va ensuite déterminer l'itinéraire pour l'atteindre le plus rapidement possible.

La nature de ce point d'attaque est diverse et variée suivant le niveau du circuit (d'un croisement de ligne : fig 1, à une ligne ou forme de relief : fig 2...) mais en tout état de cause, il est nécessaire de porter son choix sur un élément indiscutable et facile à trouver (L'erreur serait de choisir un élément plus dur à trouver que le poste).

Pour travailler cette routine, la verbalisation systématique de l'itinéraire avant sa réalisation permet à l'animateur de constater, si l'itinéraire se construit à l'envers et si le choix du point d'attaque est cohérent et en adéquation avec le niveau du pratiquant.



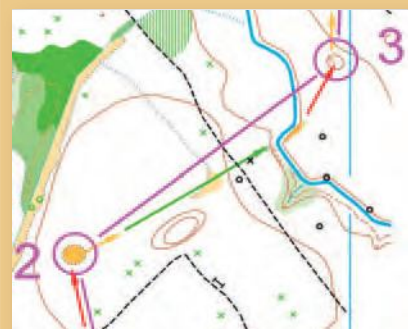
Pour ensuite rendre systématique l'utilisation du point d'attaque, il est possible soit de le matérialiser sur le terrain (le coureur débutant passe et poinçonne au point d'attaque) soit de masquer les éléments autour du poste (Fig 3). (Astuces OCAD : pour réaliser le « masquage » de zone d'approche du poste, comme l'exemple en Fig 3 au 1/10000, dupliquer le cercle pourpre de 7mm. Créer une couleur blanche placée en dessous du pourpre dans l'échelle des couleurs. Réglage du cercle dupliqué : diamètre=20mm épaisseur=13mm et sélectionner la couleur blanche créée).

Une fois le point d'attaque choisi, il faut construire l'itinéraire qui permet de se rendre au plus vite à ce point d'attaque. Quelque soit le niveau de pratique, il faut toujours essayer d'aller au plus simple et de sélectionner les points d'appui qui se présentent sur l'itinéraire.

Les points d'appui sont des éléments de repères choisis à l'avance qui vont permettre de confirmer sa position lors du déplacement. Ce sont, en général, des éléments marquants que l'on franchit (ruisseaux, sentiers, limites, pare feu et parfois des éléments ponctuels) ou des éléments marquants visibles de loin (clairières, coupes, différence de plantation, colline). Pour travailler cette routine, nous vous renvoyons à la même démarche que le point d'attaque c'est-à-dire la verbalisation systématique de l'itinéraire et une analyse par l'animateur de la pertinence des appuis utilisés. L'exercice qui consiste à réaliser un itinéraire et le retraduire ensuite sous forme de croquis permet de déterminer les éléments qui ont été retenus par le coureur.



Enfin l'adaptation de la vitesse de course est importante lors de la conduite de l'itinéraire. Elle se traduit communément par la « règle du feu tricolore » qui est une variation des allures de course ou capacité à adapter sa concentration mentale et sa vitesse de course sur l'itinéraire en fonction de phases plus ou moins « à risques » à négocier (construction de l'itinéraire, approche du poste, sortie de poste, passage au point d'appui, etc...). La figure 4 schématise les différentes phases de vitesse de course qui sont induites par les phases de concentration mentale. Une phase orange de sortie de poste où le coureur prend soin de confirmer par un coup de boussole sa direction (éventuellement pour le débutant s'arrêter pour bien construire son itinéraire. Ne jamais quitter le poste sans avoir planifié les différentes tâches) une phase verte de concentration moins intense donc course plus rapide, car le coureur n'effectue que de simples appuis visuels à distance qui confirment sa position. Une nouvelle phase orange en approche du point d'attaque par lequel le coureur passe toujours avant d'entrer dans une phase rouge d'approche du poste et où le regard balaie le paysage (tête radar). Ne jamais accélérer à la vue du poste mais plutôt profiter de ces instants pour vérifier son code et anticiper l'itinéraire suivant. Pour travailler cet aspect n'hésitez pas à vous faire suivre par un coureur confirmé qui sera votre « ombre ». Donc à vous de jouer...



Dans le prochain numéro seront abordées les techniques de lecture de carte et de visée qui sont un soutien indispensable à la conduite de l'itinéraire

