

VTT-O

Course d'Orientation à VTT

Pédaler avec la tête et les jambes





**VTT-O –
un sport
dynamique
et ludique**

Un rapide coup d'œil sur la carte, tourner à gauche à la prochaine intersection, encore quelques tours de pédales et enfin tu la vois: ta prochaine balise! Juste: c'est une course d'orientation. Mais c'est à VTT et non à pied que tu cherches les postes.

Mountain Bike Orienteering (MTBO), ou en français VTT-Orientation (VTT-O), c'est la fusion entre course d'orientation et VTT. Vitesse, action et orientation aisée caractérisent ce sport indéniablement proche de la nature.

Une carte d'orientation facilement lisible permet de relier les postes dans un ordre prédéfini. Les balises sont toujours placées au bord des chemins et sont donc facilement accessibles. Le but est de trouver et de parcourir le cheminement le plus rapide entre les différents postes tout en restant sur les chemins cartographiés. En VTT-O il est interdit de quitter les sentiers ou les chemins, le choix du cheminement est donc simplifié par rapport à la course d'orientation classique. Quel est le plus rapide: le petit sentier à côté du ruisseau, ou le chemin qui contourne la colline? C'est à toi d'en juger et de gérer ton effort en conséquence. A noter que plus ta vitesse est élevée, plus cela te demandera de concentration pour lire la carte et trouver le bon chemin.

La VTT-O est faite pour toute personne amoureuse de la nature en recherche de diversité et d'aventure. Tu ne te lasseras jamais, car les terrains et la météo changent à chaque course. Tout le monde peut pratiquer ce sport, quel que soit son âge, son niveau, en famille, individuellement ou avec des ami-e-s. Si tu es un-e adepte du vélo tout terrain et que tu souhaites varier tes sorties, ce sport est fait pour toi.

Compétitions

Les courses en Suisse sont regroupées au sein de la VTT-O Swiss Cup. Des championnats nationaux sont en outre organisés chaque année. Le calendrier annuel des courses est publié sur les sites web de la fédération suisse de course d'orientation et de MTB Orienteering Switzerland. Si tu recherches le challenge de la compétition ou que tu pratiques le sport pour ton pur plaisir, tu auras tout loisir de t'inscrire dans une catégorie qui corresponde à tes capacités et à tes désirs. En plus des catégories d'âge, il existe également des catégories ouvertes à tout public.

Lors de ces événements, tu rencontreras une centaine de sportives et sportifs, âgé-e-s de 12 à 75 ans. La distance des parcours proposés pour les courses longue distance varie entre 8 et 40 km. La plupart des courses sont individuelles et les départs sont donnés avec un intervalle de 2 à 3 minutes entre chaque concurrent-e. Dans les catégories ouvertes il est cependant également possible de s'inscrire en équipe. Chaque participant-e choisit librement son heure de départ. A toi donc de décider si tu souhaites partir avant ou après tes proches afin de créer une certaine rivalité.

Le contrôle du passage aux postes est effectué électroniquement grâce au système SPORTident. Chaque participant-e est équipé-e d'une puce électronique qui enregistre les numéros de contrôle de chaque balise ainsi que les temps de passage intermédiaires. Il est dès lors très facile d'analyser ta course et de comparer tes temps avec ceux des autres participant-e-s. Le nouveau système SPORTident Air+ permet d'enregistrer tes passages aux postes sans contact, donc même plus besoin de s'arrêter!



Inscriptions

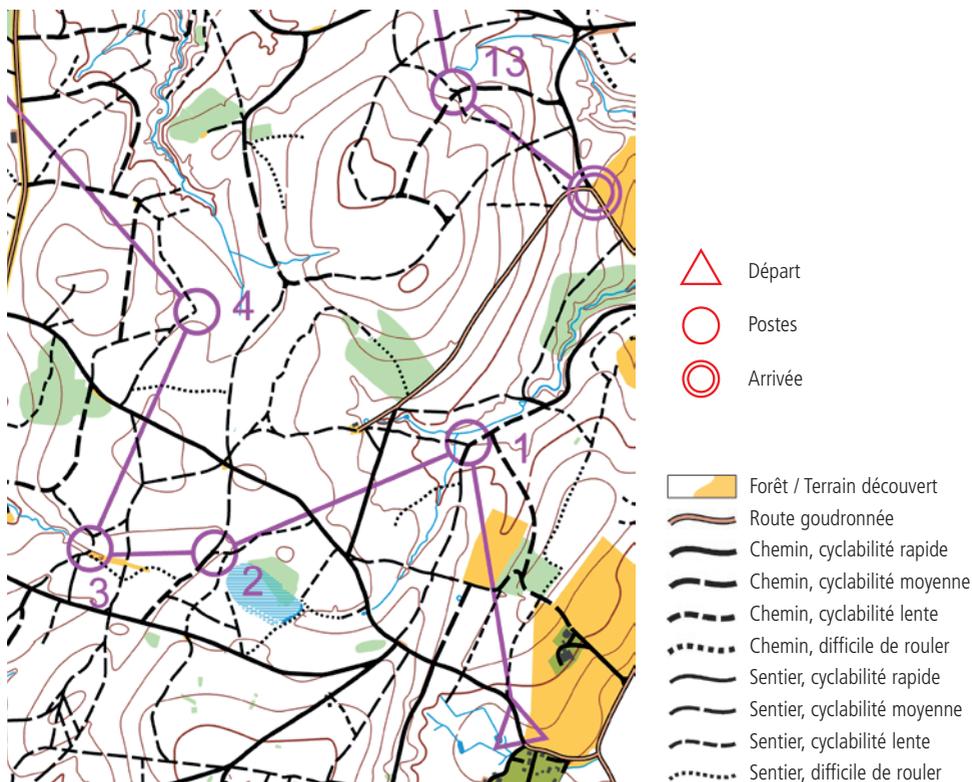
L'inscription aux courses est très simple: tu peux t'inscrire directement sur place ou en ligne quelques jours avant la course, sans devoir créer un compte au préalable. En VTT-O, pas besoin de faire partie d'un club ou d'être licencié pour participer. C'est cependant volontiers qu'un club proche de chez toi t'accueillera si tu souhaites partager cette passion. N'hésite plus et inscris-toi à ta première course! Si tu es débutant-e, pense à solliciter des personnes plus expérimentées, elles se feront un plaisir de t'aider.

La carte

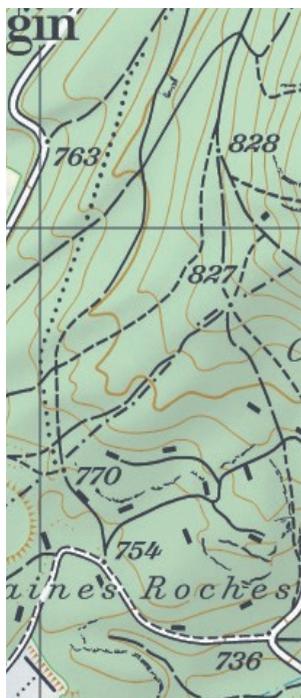
La lecture d'une carte VTT-O sera certainement un jeu d'enfant pour toi! En effet, cette carte contient uniquement les informations nécessaires pour t'orienter à VTT. La topographie et la praticabilité des chemins y sont lisiblement représentées. Tu verras par conséquent s'il s'agit d'un chemin large te permettant de croiser d'autres cyclistes ou d'un sentier plus étroit. Ta vitesse de progression potentielle y est également indiquée, selon quatre catégories, pour te permettre de choisir le meilleur cheminement entre les postes. Un chemin forestier stabilisé sera évidemment plus rapide qu'un sentier étroit et racineux. Ces catégories de cyclabilité sont représentées dans la légende ci-dessous.

La carte te sera remise quelques instants avant le départ. Elle est imprimée sur du papier résistant à l'eau: en effet la VTT-O est un sport qui se pratique par tous les temps!

Extrait illustratif basé sur la carte «Jorat»

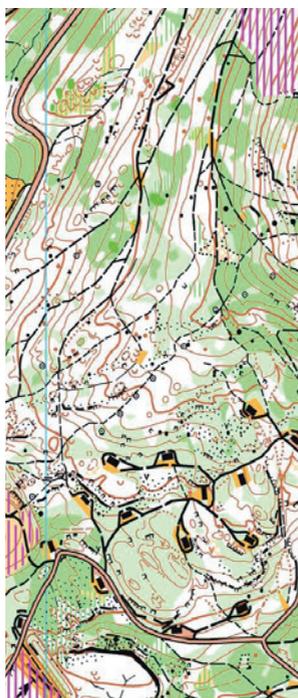


Comparatif des différentes cartes



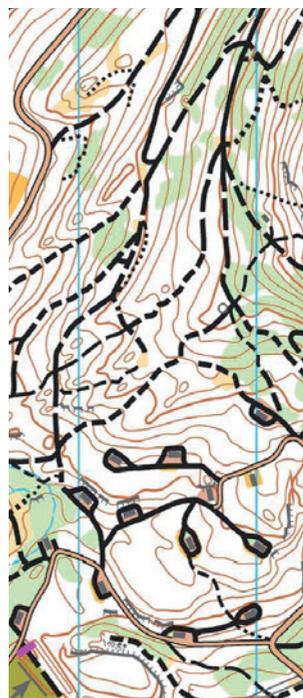
La carte swisstopo

à l'échelle 1:25'000 est depuis longtemps la carte indispensable des adeptes de randonnée et d'alpinisme. Bien qu'utilisée lors des premières courses de VTT-O, la représentation des éléments clés n'y est pas optimale. De nos jours, la carte swisstopo est donc uniquement réservée à des courses spéciales.



La carte de CO

est une représentation très détaillée du terrain. Elle contient notamment des informations sur la position des objets comme des troncs d'arbres ou des pierres, mais aussi les degrés de visibilité et de densité de végétation. Cela permet aux coureuses et aux coureurs de s'orienter précisément et de trouver des balises en dehors des chemins.



La carte de VTT-O

est une version de la carte de CO adaptée à la VTT-O. Les détails ainsi que les objets éloignés des chemins n'y sont pas représentés. Les chemins et sentiers sont faciles à identifier grâce aux larges traits noirs qui se distinguent clairement des autres objets de la carte. La lisibilité de la carte y est donc améliorée afin de pouvoir la consulter sans devoir s'arrêter.



L'équipement

Il te suffit d'un vélo et d'un casque et c'est parti! Le vélo idéal reste un VTT, mais en général il est aussi possible de partir à la recherche des postes avec n'importe quel vélo robuste muni de bons pneus. Pour des questions évidentes de sécurité, le port du casque est obligatoire.

Un porte-carte rotatif fixé à ton guidon te facilitera la lecture de la carte en roulant. Il te permettra en effet de la tourner aisément pour l'aligner dans la bonne direction. Les porte-cartes ainsi que la puce électronique nécessaire pour valider les postes peuvent être loués sur place lors de chaque course.

Commencer la VTT-O

Rien de plus simple! En tant que débutant-e, tu peux facilement participer à une course de la Swiss Cup. Si tu préfères t'initier à ce sport dans un cadre moins compétitif, une bonne alternative est le camp VTT-O organisé chaque année par la commission VTT-O de Swiss Orienteering. Ouvert aux adolescent-e-s et aux adultes, le camp est une opportunité idéale pour découvrir et s'initier aux plaisirs de la VTT-O. De plus, des entraînements ouverts aux débutant-e-s sont organisés plusieurs fois par saison dans différentes régions du pays.

Sport d'élite

La VTT-O, ou MTBO au niveau international, est un sport relativement récent: les premiers championnats du monde ont eu lieu en 2002 seulement. Dès le début, la Suisse a fait partie de l'élite mondiale. En 2004, le Neuchâtelois Alain Berger a été le premier champion du monde helvétique. Christine Schaffner a obtenu 5 titres aux championnats du monde au cours de sa brillante carrière. Ursina Jäggi a été consacrée championne du monde moyenne distance en 2012. A noter également la victoire en 2011 de l'équipe suisse féminine composée de Maja Rothweiler, Christine Schaffner et Ursina Jäggi.

L'année 2018 a été couronnée de succès avec 5 médailles. C'est jusqu'à ce jour la meilleure performance de l'histoire de la VTT-O suisse: Simon Brändli (photo en page de couverture) et le junior Adrian Jäggi – qui a remporté la médaille d'or aux mondiaux en sprint en 2016 et le titre de champion d'Europe junior en 2017 – ont chacun décroché une médaille d'or et une médaille d'argent.

Médaille de bronze en relais 2018:
Noah Rieder, Silas Hotz, Adrian Jäggi
(de gauche à droite)





Adresse de contact

Commission VTT-O
Swiss Orienteering
vtt-o@swiss-orienteeing.ch

VTT-O sur Internet

www.vtt-o.ch
www.mtbo-sui.com
www.mtbo-commission.com

Club de soutien VTT-O

www.mtbo-sui.com/
goennerklub.html

Bureau

Reiserstrasse 75
4600 Olten
info@swiss-orienteeing.ch
Téléphone 062 287 30 40

La VTT-O est une des disciplines officielles de Swiss Orienteering, la fédération suisse de course d'orientation. La commission VTT-O est responsable de la coordination du calendrier des compétitions nationales, de la mise en place des règlements et directives et de la promotion de la VTT-O à haut niveau et comme sport populaire. Elle apporte également son appui aux organisatrices et organisateurs de courses.

Le club «VTT-O Gönner-Club» soutient financièrement les activités de la commission et le sport d'élite en Suisse.

Le calendrier des compétitions nationales, les résultats et d'autres informations complémentaires sur la VTT-O sont publiés sur le site de la fédération www.swiss-orienteeing.ch ainsi que sur le site de MTBO Orienteering Switzerland www.mtbo-sui.com.

Si la VTT-O t'intéresse et que tu souhaites recevoir des informations sur les prochains événements par email, n'hésite pas à t'abonner à la newsletter sur www.mtbo-sui.com/newsletter.html.

Pour tout autre renseignement, le bureau de Swiss Orienteering reste joignable par téléphone et te renseignera volontiers au sujet de ce sport fantastique!