



## S'inscrire dans une école de course d'orientation

Si tu souhaites rejoindre une école de course d'orientation, contacte le club de course d'orientation le plus proche de chez toi. Il t'indiquera les démarches à effectuer pour valider ton inscription.

### La panoplie du parfait orienteur

- Une boussole
- Une carte
- De solides chaussures

édition 2014 | FFCO | © benoit cochet, dominique etienne, cobuhi, forival



“ La course d'orientation, un sport ludique et complet. ”

## #5 bonnes raisons de faire de la course d'orientation

- #1 Tu es autonome en choisissant seul(e) ton chemin.
- #2 Tu profites de la nature tout en la respectant.
- #3 Tu découvres à chaque fois de nouveaux terrains.
- #4 Tu mesures tes progrès lors des compétitions.
- #5 Tu partages de bons moments avec ta famille et tes amis.



## Pour contacter ton club



Pour trouver un club et en savoir plus sur la course d'orientation : [www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)

## Découvrir les écoles de course d'orientation



Même non-licenciés, tes parents, tes frères et soeurs, tes grands-parents, tes amis... peuvent t'accompagner lors des compétitions et courir sur un circuit à leur niveau.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION  
15 passage des Mauxins – 75019 PARIS  
01 47 97 11 91 – [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)

Si tu as entre 7 et 18 ans et que tu aimes les sports de nature, la course d'orientation est faite pour toi !



## L'école de course d'orientation comment ça marche ?

En rejoignant une école de course d'orientation, tu seras encadré par un ou plusieurs éducateurs diplômés.

Ils te proposeront des exercices variés et amusants pour progresser en course d'orientation, passer tes balises de couleur et participer au challenge national des écoles de course d'orientation.

## Découvre la course d'orientation

Pour essayer, tu peux participer à une première séance d'entraînement dans une école de course d'orientation ou encore participer à une course sur un circuit découverte, ceci quel que soit le moment de l'année.

Pour cela, n'hésite pas à prendre contact avec le club de course d'orientation le plus proche de chez toi.

## La course d'orientation c'est quoi ?

À l'aide d'une carte et d'une boussole, tu cherches des « balises » placées dans la nature.

L'objectif est de trouver toutes les balises le plus vite possible. Mais attention : tu dois courir dans la bonne direction et réfléchir au meilleur itinéraire possible.

### Un sport qui varie les plaisirs !

- À PIED
- À VTT
- EN SKI
- EN RAID

Seul ou en équipe

En loisir ou en compétition

## Tu veux devenir un champion ?

Sais-tu que la course d'orientation est un sport international ? Le meilleur orienteur du monde est d'ailleurs Français ! Il s'agit de **Thierry GUEORGIOU**, 14 fois champion du monde !



Toi aussi tu peux participer aux compétitions locales et nationales avec ton club et devenir un vrai champion.

