

Memo Regles.com - Course d'orientation

Règles de la course d'orientation : carte, boussole, balises, poinçonnage, ordre, temps et pénalités.

Joueurs	Individuel ou équipes
Age	Selon catégories
Duree	Selon parcours
Materiel	Carte, boussole, puce ou carton de contrôle
Objectif	Trouver toutes les balises du parcours dans le meilleur temps.

Regle rapide

Course d'orientation: Trouver toutes les balises du parcours dans le meilleur temps. Chaque participant reçoit une carte et prend le départ selon l'ordre prévu. Le concurrent navigue de balise en balise en validant chaque poste. Le classement dépend du temps, si toutes les balises obligatoires sont validées.

Points clés

- La carte est l'outil principal.
- Les balises doivent être validées.
- Un poste manquant disqualifie souvent.
- Le meilleur temps gagne.
- Les zones interdites doivent être respectées.

Point a clarifier

Expliquez l'ordre des balises, les postes manquants et les zones interdites.

Source: International Orienteering Federation - rules - <https://orienteering.sport/iof/rules/>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.