

À Quimperlé, le Club d'orientation lorientais permet de découvrir la discipline en forêt

Depuis des années, le Club d'orientation lorientais a une section à Quimperlé (Finistère). L'occasion pour le public de se lancer sur les sentiers.



Les bénévoles de la Course d'orientation lorientais, présents à Quimperlé (Finistère) depuis des années, participaient au forum des associations, samedi 10 septembre. | OUEST-FRANCE

Françoise Anglade, la présidente du [Club d'orientation lorientais](#) est bien connue dans le secteur et a déjà formé des générations d'orienteurs. Pour pratiquer la discipline, il suffit de se rendre à l'un des entraînements, le samedi ou le dimanche, dans le pays de Lorient (Morbihan) ou à [Quimperlé \(Finistère\)](#). « **L'activité se pratique à partir de 7 ans**, commente la présidente, **et il n'y a pas d'âge pour commencer.** » La course d'orientation, activité de pleine nature, peut se pratiquer par tous, en famille, entre amis, ou en individuel, chacun à son rythme, en marchant ou en courant. Chacun y trouve son plaisir.

La formation suit le programme fédéral. Les progrès sont validés par les balises de couleurs : blanche pour les débutants, puis verte, bleue, jaune, orange et violette.

Pratiquer en autonomie

Ce sport est simple : il s'agit, à partir d'une carte, de choisir sa trajectoire, pour aller jusqu'à la balise. En fonction de son niveau, les cartes sont de plus en plus complexes et permettent de sortir des sentiers battus. Pour ceux qui préfèrent le mode compétition, la course d'orientation est un véritable sport qui allie la tête et les jambes : plaisir de la course en tout-terrain, franchissement des obstacles, dépassement de soi, recherche du meilleur itinéraire... Les prises de décisions rapides.

En loisir, il est également possible de pratiquer cette activité en autonomie sur les circuits permanents que le club propose et qui sont téléchargeables gratuitement.

Site internet : www.co-lorient.fr ; contact@co-lorient.fr