



# ORIENTATION AU CHRONOMÈTRE

## INTERÊTS DE LA TECHNIQUE

La technique de l'orientation au chronomètre consiste à évaluer sa vitesse de progression sur un parcours donné pour estimer son heure d'arrivée sur le prochain point remarquable de sa carte.

### Avantages :

- une fois maîtrisée cette technique peut être très précise
- elle fonctionne tout aussi bien en l'absence de visibilité (brouillard épais, nuit)
- elle ne nécessite qu'une montre, donc avec un investissement quasi nul
- elle est complémentaire aux autres techniques d'orientation

Pour ne pas tomber dans un jeu complexe de calcul mental, vous trouverez ci-dessous une table des valeurs moyennes de progression en fonction de votre niveau. Cette table représente, comme précisé, des valeurs types. Votre niveau a peut-être des valeurs qui diffèrent quelque peu. Dans ce cas, n'hésitez pas à relever lors de votre prochaine randonnée votre allure moyenne sur les 3 types de terrain (plat, montée, descente) pour affiner vos valeurs de base.

De même, pour les montées et les descentes a été pris en compte une pente moyenne de 10%, ceci pour deux raisons :

- cela correspond tout de même à une réalité de terrain. 10% étant un pourcentage moyen de pente très courant.
- les valeurs sont ainsi facilement mémorisables selon les niveaux.

### Limites :

Il vous reviendra de moduler votre estimation en fonction de variables complémentaires qui peuvent modifier la vitesse de progression. Voici quelques unes de ces variables complémentaires :

- le degré de la pente (faible ou très important)
- la qualité du terrain (boue, cailloux, neige, sable, hors sentier...)
- la taille du groupe
- la météo (vent fort de face, brouillard épais, nuit...)
- le niveau physique du groupe à l'instant T
- le poids de votre sac
- l'altitude
- la présence de passages techniques (progression lente, installation de sécurité...)

TABLE DES VITESSES MOYENNES DE PROGRESSION EN PLEINE NATURE

Niveau du randonneur	Sur le plat		En montée (10%)		En descente (10%)	
	mètres/minute	Km/h	mètres de dénivelés positifs/min	mètres de dénivelés positifs/heure	mètres de dénivelés négatifs/minute	mètres de dénivelés négatifs/heure
débutant avec faible condition physique	40	2,4	4	240	4	240
débutant avec condition physique moyenne	50	3	5	300	6	360
intermédiaire	60	3,6	6	360	8	480
bon	70	4,2	7	420	9	540
très bon	80	4,8	8	480	10	600