

La course d'orientation dans le canton de Fribourg est en progression.

La relève prend le relais.

Entretien avec le junior Quentin Mertenat

MARIANNE BAECHLER

Certes moins médiatisée que le hockey sur glace et le football, la course d'orientation (CO) est sortie de l'orée dans le canton de Fribourg à la faveur du titre de championne du monde (distance courte en 1995) et de vice-championne (sprint en 2003) réalisés par Marie-Luce Romanens (Villars-s-Glâne).

L'événement a indubitablement influencé l'évolution de la discipline. Vingt ans plus tard, la relève prend le relais. Des jeunes, à l'instar de Térance Risse (Elite), Quentin Mertenat (junior) et d'autres se distinguent déjà et montrent de réelles capacités à se mesurer aux meilleurs en Suisse et à l'étranger. «Actuellement la CO cantonale regroupe environ 200 membres répartis entre les cinq clubs. Et l'effectif est en constante progression» relève Eva Gut, secrétaire de la Fédération fribourgeoise de CO et membre du CA Rosé. Des événements tels que les championnats du monde en 2012 à Lausanne font des émules et participent à la diffusion de ce sport qui reste toutefois confidentiel. Les cours d'initiation vulgarisés dans les classes primaires (dès 10 ans) ainsi qu'auprès des adultes par les clubs formateurs et les bénévoles contribuent également à recruter de nouveaux adhérents.

Stimulant autant les neurones que la mobilité et l'agilité, cette activité ludique de plein air s'adresse à tous, de 8 à 87 ans et aux familles. Prati-

quée en terrain forestier, urbain ou périurbain, la CO peut aussi être courue par équipe ou en relais. Sport individuel, les jeunes débutants commencent en duo sur les chemins forestiers d'où les postes sont facilement repérables. Le grand Fribourg fourmille de forêts cartographiées, offrant ainsi un terrain d'entraînement de proximité.

Pas besoin de licence ni d'équipement sophistiqué: des chaussures adaptées au terrain, un long pantalon et des guêtres, la boussole pour ne pas perdre le Nord... et la puce. Tout un chacun peut s'inscrire à une CO et pas moins de 39 catégories sont proposées. La finance d'inscription oscille entre 15 et 25 francs.

Sur la ligne de départ, muni de sa puce personnelle et boussole fixée au pouce, le coureur reçoit la carte qu'au dernier bip. Il s'agit de visualiser rapidement l'itinéraire et d'identifier les postes numérotés de 1 à 20 (plus) ou moins, selon la distance et la catégorie. Il existe trois distances: le sprint couru en zone de ville/village (15-20 minutes), les moyenne (30-40 minutes) et longue distances (60 minutes et plus) tracées en forêt.

La Fédération suisse de course d'orientation (Swiss Orienteering) veille au respect de l'environnement et édicte des directives et recommandations à l'intention des organisateurs de CO. Elle les considère comme les hôtes de la nature et des richesses qu'elle offre (faune, flore).

L'agenda des CO propose des compétitions tout au long de l'année aux quatre coins du pays. Prochaines manifestations d'importantes régionale, moyenne distance, samedi 11 avril CO à Villars-sur-Glâne (forêt et terrain urbain) et première CO nationale, dimanche 12 avril dans le bois de Bouleyres à Bulle-LaTour-de-Trême. Une opportunité d'oser participer, de découvrir la région ou d'encourager les coureurs.

QUENTIN MERTENAT

Jeune homme sympa et attachant, droit dans ses baskets, Quentin Mertenat se prête au jeu des questions-réponses.

Tu as débuté par la course à pied que tu pratiques avec des résultats probants. Qu'est-ce qui t'attire dans la course d'orientation?

Je pratique avec plaisir les deux disciplines. Dans la CO, j'aime le côté ludique, la réactivité, l'esprit de camaraderie. Elle est moins monotone que la course à pied.

Allier étude et sport à haut niveau reste une gageure. Comment t'organises-tu?

En premier lieu, il est important de bien se connaître et ne pas se disperser. Avoir une bonne hygiène de vie et un sommeil suffisant. Mes études sont prioritaires mais je suis à fond dans la CO qui me permet aussi de découvrir mon pays et de voyager à l'étranger. Je peux compter sur le soutien de mes parents qui sont d'inconditionnels complices et le CA Rosé. Mon coach Thomas Buhner (champion du monde longue distance en 2003) (ndlr époux de Marie-Luce Romanens) m'épaulé tout au long de la saison.

La CO allie l'intellect et le physique. Comment trouves-tu le juste équilibre?

Une bonne condition est fondamentale. Mon

entraînement hebdomadaire se compose essentiellement de course à pied (80%), de séances en salle (gainage, coordination) et le mercredi soir à Berne où se trouve un des deux centres nationaux d'entraînement. La saison hivernale corse l'exercice avec l'obscurité et la qualité du terrain, mais ces configurations aiguissent d'autres sens. Accessoirement, je pratique le VTT et le ski de fond. Quant à la lecture de la carte, l'expérience et la pratique créent les automatismes.

La CO t'amène à courir des épreuves au-delà des frontières helvétiques. Où se place la Suisse par rapport au niveau européen, voire mondial?

La Suisse a longtemps figuré au quatrième rang mondial, derrière les pays scandinaves, berceau de la CO. Aujourd'hui, elle peut rivaliser avec les meilleures nations du monde. Depuis le début du XXI^e siècle, elle a remporté à trois reprises les championnats du Monde.

Quel est ou quels sont tes objectifs pour 2015?

En juillet, les Championnats du monde junior en Norvège (qualification en juin). En automne, la Coupe d'Europe en Allemagne. C'est ma dernière année dans cette catégorie avec des chances de me distinguer.

Une belle course?

L'année dernière à Zermatt autour du majestueux Cervin. De plus l'épreuve est tombée sur le seul jour de beau durant une longue période de pluie. Et à Trentino (Dolomites/Italie) région où l'ours est présent.

La CO dans dix ans?

Elle ne peut que se développer grâce à la vulgarisation qu'en font les clubs qui organisent régulièrement des cours d'initiation dans les écoles et à l'intention des adultes. Avec les nouvelles technologies tel que le port du GPS par le coureur. Le public pourra ainsi suivre sur grand écran l'évolution du coureur. De plus le niveau s'élève quasi au même rythme que l'augmentation des pays qui la pratiquent.

Bio express /700

Né en 1995, Quentin Mertenat habite à Marly chez ses parents Michel et Anne-Lise. Il est le cadet de Baptiste et Samuel. Etudie au Collège Ste-Croix à Fribourg et passera sa maturité bilingue en 2016. Se déplace à vélo ou en transport en commun. Se destine à devenir maître de sport. Ses atouts: détermination et ténacité.

Gourmandise: apprécie les bons petits plats préparés par sa maman.

Sponsors: ses parents, la LoRo et le CA Rosé.

Débute l'athlétisme au CA Marly à sept ans. Encouragé par son papa, il s'inscrit trois ans plus tard au CA Rosé. Première course d'orientation nationale à Neuchâtel en 2006. Se hisse à de nombreuses reprises sur une des marches du podium en Suisse et à l'étranger. ●

LA COURSE D'ORIENTATION