

CO mag

N° 128 - Nov./Déc. 2015

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



→ Concours vidéo des écoles de CO p.10



→ CO à VTT : Portrait de Lou Denaix p.12



→ Raid des Corbières 2015 p.20

Zoom sur la création d'une école de CO

Quiz CO :
Règlement des compétitions
Testez vos connaissances !



NATIONALE NORD OUEST 2016



Par Thierry
Charles

Vervins Orientation vous accueillera les 2 et 3 avril 2016, au cœur de la forêt de Saint Michel en Thiérache, sur deux sites de course totalement inédits. Le 2 avril pour courir sur une moyenne distance inscrite au classement national et le 3 avril pour la nationale Nord Ouest 2016.



Les deux sites de course sont situés aux confins de la Picardie, des Ardennes et du pays de Chimay (Belgique), à proximité de Courquain le célèbre poste de douane du film « RIEN A DECLARER ».

La forêt domaniale de Saint Michel, s'étend sur plus de 2000 hectares. Elle est irriguée par de nombreux cours d'eau, avec de multiples franchissements de gués. La forêt est caractérisée par une très bonne pénétrabilité, une alternance marquée de feuillus et de sapinières, de belles charbonnières, des plateaux séparés de vallées peu profondes occupées par des cours d'eau assez importants. Les flancs de vallées généralement peu prononcés sont parfois abrupts, et agrémentés par quelques petites falaises et rochers.



Sur la carte il subsiste de nombreuses fortifications militaires et vestiges construits en prolongation de la ligne Maginot, ces édifices étaient protégés par des fossés anti-char placés entre les deux lignes de défense.

En ce début de vacances de printemps vous pourrez agrémenter, ou prolonger, votre séjour sur le circuit des fameuses Eglises Fortifiées, découvrir la gastronomie locale (Maroilles, bière de Chimay, cidre...), et plus encore. Toutes les informations et liens utiles au confort et à l'organisation de votre séjour sont regroupés sur :

<http://www.nationalecoenthierache.com>
<http://www.facebook.com/Nationaleco2016>

NATIONALE NORD-EST 9-10 AVRIL 2016



UN CRU BOURGUIGNON



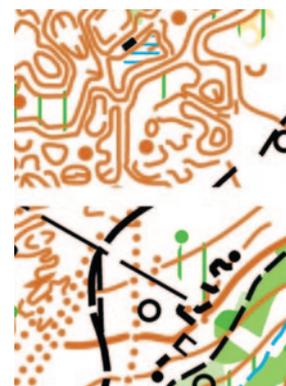
Par Virginie Parigot
ASQ'Orientation

La Bourgogne semble le terrain propice des organisations de début de saison 2016, l'ASQ'Orientation conclura avec originalité ces premiers rendez-vous de course orientation.



Une idée vers le rapprochement des régions.

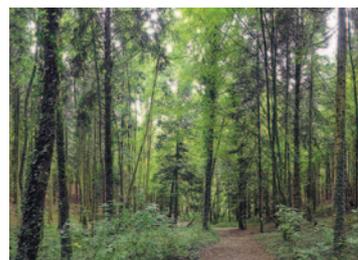
Depuis 2002, l'ASQ'Orientation dispose de cartes d'orientation dans le département du Jura, réalisées avec un consentement partagé des ligues. Le terrain retenu a été utilisé pour une Interrégionale en 2002, mais une carte existait déjà auparavant (6 Jours de France 1986). Avec cette nouvelle perspective de rapprochement des régions, quoi de plus normal que cette proposition de terrain du Massif de la Serre, Dole, pour cette nationale Nord-Est.



Une cartographie toute fraîche

Les relevés de l'automne 2015 opérés par Daniel PAILLON et Christophe JACOTOT, cartographes bénévoles du club, ont nécessité de nombreuses heures de travail, le directeur de course, également traceur, veillant au grain de l'avancée des travaux. Les coureurs pourront s'affronter dans des zones de micro-relief vestiges d'anciennes meulrières, de petites vallées très chahutées et de grandes parcelles de chênes et de hêtres

parfois entrecoupées de petites sapinières. Gare aux zones humides !



Tout un club mobilisé

Fort de ses 65 licenciés, de son expérience lors de la nationale NE 2010 et le championnat NE des clubs en 2015, l'ASQ'Orientation

s'organise autour d'une thématique qui lui est chère : le développement durable. C'est un club motivé qui s'active pour cet objectif Nationale 2016 afin d'offrir 2 courses : une MD le samedi et la Nationale LD le Dimanche, support de sélections.

Tous les renseignements (Nationale 2016) seront sur le site : www.asqorientation.free.fr

ÉDITO



p. 8



p. 10

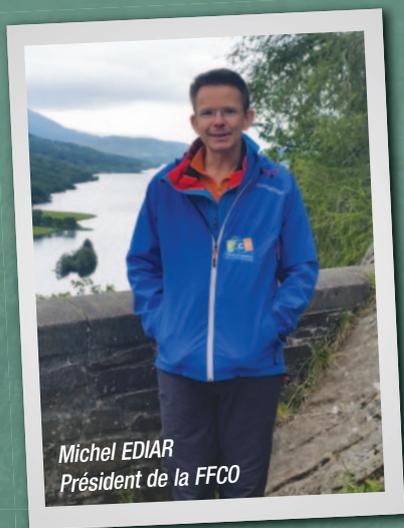


p. 15



p. 22

Bonne et sportive année 2016



Michel EDIAR
Président de la FFCO

COmag 127 : Quelques erreurs d'orthographe se sont invitées dans le CO'Mag 127 que vous avez sans doute corrigées, merci à vous ; merci à tous les O'reporters pour leurs excellents articles, Merci à Mathieu Rouxel d'avoir rejoint le groupe de relecture.

Après avoir apprécié les excellents résultats de nos internationaux sur les compétitions de référence en 2015, il est déjà temps de se plonger dans les affaires courantes de 2016. Et le menu s'annonce copieux :

- **Sur le plan administratif**, c'est le coup d'envoi de la fusion de nos ligues régionales concernées par la loi n°2015-29 du 16 janvier 2015 sur la réforme territoriale. Les premières à s'être mariées furent les ligues Alsace, Lorraine et Champagne Ardenne qui ont créé leur nouvelle structure commune dès le 19/12/2015, ouvrant la voie à leurs collègues.
- **Sur le plan fédéral**, l'événementiel sera au cœur de l'année, avec au mois de mai une manche de coupe du monde de CO à VTT en Alsace, et en juillet la première édition tant attendue de O'France qui se déroulera sur les terrains très appréciés du Larzac.
- **Sur le plan sportif**, nos élites vont se régaler sur les prochains championnats du monde, avec au menu, la Suède pour le pied et le Portugal pour le VTT. Nous leur souhaitons de nombreuses médailles et les assurons dès à présent de notre soutien pour qu'ils nous fassent vibrer cet été !

Maintenant il est temps d'aller en forêt pour préparer cette belle saison qui s'annonce.

Bonne et sportive année 2016 !

CO Magazine est édité par la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) :
15, passage des Mauxins - 75019 Paris
Tél. 01 47 97 11 91 - www.ffcorientation.fr
Courriel : contact@ffcorientation.fr

Directeur de la publication : Michel Ediar

Comité de pilotage : Chantal Burbaud, Héléne Ediar, Gabrielle Parfait et Ludovic Maillard

Coordination / SR : Chantal Burbaud

Ont collaboré à ce numéro : Isabelle Champiaux, Nicolas Hayer, Hervé Letteron, Sophie Porret, Michel Denaix, Michel Ediar, Patrick Debrest, Valérie Berger-Capbern, Stéphane Rodriguez, Jérôme Cavarroc, Mireille et l'équipe de Thalweg.

Conception graphique, impression et réalisation version numérique : www.oskarpresse.com
Tél. 04 72 56 15 92 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Vie fédérale	p.4	CO à ski : l'armée véritable partenaire de la FFCO	p.14
Journée mondiale de la CO	p.5	CFCO à ski 2016	p.15
Colloque "Activités physiques et sportives de nature à l'école"	p.6	Quiz CO	p.16
La création d'une école de CO	p.8	Raid PSNO	p.19
Les vidéos des écoles de CO	p.10	Raid des Corbières 2015	p.20
CO à VTT : Portrait Lou Denaix	p.12	Raid de la Blanche 2015	p.22

Bonus interactifs à découvrir dans le CO'Mag + sur www.ffcorientation.fr

• Concours Vidéo des clubs de CO • Le Raid PSNO

(Attention : sur tablettes et smartphones, double-cliquez pour ouvrir un lien ou une vidéo)

Retrouvez le club France de CO  sur  www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance

Pour envoyer vos articles, remarques et suggestions à CO'Mag : co.mag@ffcorientation.fr





Par Isabelle Champiaux
Ligue Midi Pyrénées

Juillet 2016 : fête de la CO sur le Larzac



➔ La FFCO a confié à la Ligue Midi-Pyrénées l'organisation de O'France. C'est donc sur les magnifiques terrains Aveyronnais du Larzac, avec Thierry Gueorgiou comme parrain, que nous vous accueillerons.

Les moutons se pousseront un peu pour laisser la place aux nombreux orienteurs friands de nos terrains. Les nouveaux sites retenus offrent une diversité susceptible d'offrir de beaux challenges. De rochers en falaises, de prairies en bosquets, de rentrants en collines, il y en aura pour tous les goûts. Les traceurs sont déjà au travail, et cogitent pour vous proposer des circuits à la hauteur de vos espérances.

Les rendez-vous :

- Le 9 juillet accueil et circuits d'entraînement.
- Le 10 juillet, prologue sous forme de sprint dans le magnifique village de la Couvertoirade et ses environs.
- Les 11-12-13 pour les trois premières étapes à Cornus, au lieu-dit Le Figayrol, avec la même arrivée pendant les trois jours. L'étape 3 est inscrite au WRE¹.
- 14 juillet jour de repos
- 15-16 juillet, étapes 4 et 5 sur Le Guilhaumard.



En cette période de fêtes, nous décalons la date de la première limite d'inscription. Pour profiter d'un tarif préférentiel, inscrivez-vous avant le 31/01/2015.

1 - Pour les élites, nécessité de s'enregistrer sur le site IOF pour avoir un numéro. L'inscription se fait ensuite sur le site orienteeringonline, en notant le N° WRE.

Pour en savoir plus :

- Le site de O'France : <http://www.o-france.fr/2016-foot/fr>
- Le site d'inscription du prologue : <http://www.orienteeringonline.net/CompetitionBasicInfo.aspx?CompetitionID=2367>
- Le site d'inscription des 5 jours : <http://www.orienteeringonline.net/CompetitionBasicInfo.aspx?CompetitionID=2265>

A bientôt donc en Occitanie (nom de notre nouvelle région ?), pour partager des bonheurs d'orienteurs, dans un cadre magnifique : paysages, patrimoine, gastronomie.

➔ 3 jours de Haute Alsace Pentecôte 2016

Amateurs d'orientation à VTT, venez savourer les spécialités alsaciennes en marge des épreuves de la coupe du monde : LD, MD et Sprint sont au menu.

Il y en aura pour tous les goûts : montées, sentiers techniques, choix d'itinéraires, descentes dans les vignes... Inscrivez-vous avant le 31 janvier 2016, et nos cigognes vous livreront les tarifs les plus avantageux ! Au plaisir de vous accueillir en Haute Alsace.



www.mtbo2016.fr





11 mai 2016 : Journée mondiale de la course d'orientation

La première Journée mondiale de la course d'orientation aura lieu le mercredi 11 mai 2016. Toutes les écoles, tous les clubs et tous les pays du monde sont encouragés à participer.

En organisant ce projet ambitieux l'IOF espère:

- Accroître la visibilité et l'accessibilité de la course d'orientation pour les jeunes.
- Augmenter le nombre de participants dans les écoles, les clubs, les associations sportives scolaires
- Aider les enseignants à mettre en œuvre les activités d'orientation de façon ludique et pédagogique en aidant les écoles à s'équiper (cartes, exercices d'orientation, matériel)

Guinness World Record

Dans le cadre de la Journée mondiale de l'orientation 2016, l'IOF a l'ambition d'établir un nouveau record mondial. Le record actuel est de la WOC 2003 en Suisse, où 207 979 jeunes en 1381 emplacements avaient pratiqué la course d'orientation.



Le mercredi 11 mai 2016, l'IOF espère voir beaucoup de jeunes qui participent à la Journée mondiale d'orientation. L'objectif est de 2000 emplacements partout dans le monde, et 250.000 jeunes qui participent à des événements orientation simultanément partout dans le monde.

En France, la commission jeune de la FFCO vous propose de vous associer à cet événement par le biais de vos écoles de CO, de la pratique UNSS, UGSEL ou USEP. Cet événement peut prendre la forme d'un entraînement ouvert, d'une O'rencontre, d'une animation dans le cadre du sport scolaire.

Il vous suffira de faire parvenir à la commission jeune FFCO le nombre de participants (via un formulaire en ligne), des photos de votre événement et un extrait de(s) carte(s) utilisé(e)s.



Tous les renseignements
sur <http://orienteering.org>





Colloque National "Activités physiques et sportives de nature à l'école"

Le premier colloque « Activités physiques et sportives de nature à l'école » s'est déroulé du 22 au 24 septembre au CREPS Rhône-Alpes à Vallon Pont d'Arc.

Ce colloque avait pour ambition de réunir les cadres des trois ministères (éducation nationale, enseignement supérieur et de la recherche, agriculture, jeunesse et des sports) en vue d'échanges sur la place des activités physiques et sportives de nature dans le temps scolaire mais aussi de démontrer la complémentarité entre les pratiques sportives scolaires et extrascolaires avec le mouvement sportif associatif. Cette notion de partenariat a été en partie au centre du colloque avec des ateliers spécifiques, canoë kayak, course d'orientation, escalade, randonnée pédestre.

Le public constitué de membres de l'inspection (IPR), de professeurs d'EPS, de cadres du ministère de la jeunesse et des sports et de cadres techniques des fédérations a permis des échanges sur le développement des valeurs citoyennes, les protocoles de sécurité, le cadre réglementaire, la formation et la responsabilité des enseignants, les conditions d'engagement des élèves dans les activités de nature.



Des échanges constructifs

Animer un atelier CO

La FFCO, par l'intermédiaire de la direction technique nationale, a été sollicitée pour animer l'atelier course d'orientation avec des membres de l'éducation nationale afin d'aider les professeurs d'EPS à programmer cette activité et à s'engager de manière raisonnée avec une prise de risque calculée dans la pratique de notre discipline. Cet atelier a mis en exergue les liens importants qu'ont les enseignants avec le milieu fédéral. Il semble en effet difficile d'enseigner un sport de nature sans en posséder une pratique régulière. La nécessité de se rapprocher de la fédération est bien ressentie par les enseignants et la plupart d'entre eux sont ou ont été adhérents à la FFCO.

Les freins essentiels de la pratique de la course d'orientation restent le peu de cartographie à proximité des établissements scolaires, le manque de communication sur les éléments de formation et le peu d'accès à la documentation réalisée par la FFCO.

Outre les valeurs éducatives reconnues des sports de nature, ce colloque avait aussi pour ambition de renforcer les passerelles entre l'EPS, le sport scolaire et extra-scolaire. En effet, si l'EPS représente et est garante, pour certains jeunes, du seul moment d'activité physique de la semaine, il est nécessaire d'assurer la continuité éducative après l'école. Cet aspect pose l'enjeu de l'offre, de la qualité et du coût de la pratique offerte par les associations sportives fédérales.



CHAMPIONNAT DE FRANCE DE RAID ORIENTATION 2016

16/17 RAID AZUR
AVRIL SAINTE BAUME (83)

15/16 RAID O'BIVWAK
MAI HAUTEVILLE-PAYS DU BUGEY (01)

06/07 RAID OMM
AOÛT SAMOËNS (74)

27/28 RAID BOMBIS
AOÛT VALLÉE DE L'OREUSE (89)

10/11 RAID LA BLANCHE
SEPT. VALLÉE DE LA BLANCHE (04)



Pour des week-ends sportifs grandeur nature,
par équipe de deux en autonomie complète !

TOUTES LES INFOS SUR WWW.FFCORIENTATION.FR

Zoom sur la création d'une école de CO

Créé en 1974, le CRCO, Club Rennais de Course d'Orientation, a longtemps formé ses jeunes en même temps que les adultes, sur les entrainements du dimanche matin. Les jeunes étaient alors en grande partie des enfants de coureurs et un bon petit noyau ayant grandi et évolué ensemble permettait de participer aux grands rendez-vous comme le CNE, le challenge des écoles de CO et le CFC.

Le CRCO, Club Rennais de Course d'Orientation

Evoquée depuis quelques années au sein du club, la création d'une école de CO devenait une évidence et une nécessité afin d'assurer ce renouvellement et maintenir une dynamique jeune. A la rentrée 2015, nous nous sommes donc tournés vers les collèges proches de cartes variées, en nous adressant directement aux enseignants d'EPS, pour leur proposer de nous associer à eux dans la création d'une AS Course d'Orientation. Le collègue Pierre de Dreux de St Aubin du Cormier a répondu avec enthousiasme à notre proposition. Ainsi le mercredi après-midi pendant 2 heures, deux orienteurs du CRCO posent les balises sur la commune et sa forêt avoisinante et animent les entrainements conjointement avec les enseignants d'EPS du collège.

L'école de CO est également ouverte aux autres jeunes du club. Certains nouvellement licenciés avaient été séduits par cette discipline lors des animations Vital Sport à la rentrée. C'est ainsi une douzaine de jeunes de 10 à 16 ans, dont une majorité de jeunes filles, qui se retrouvent chaque mercredi après-midi pendant 2 heures à cette occasion.

La motivation du CRCO est d'offrir un panel complet à ces jeunes recrues en les accompagnant et en guidant leurs premiers pas, pour qu'ils développent des qualités d'autonomie, de confiance en soi et ainsi leur donner le goût de la compétition locale puis régionale. La pérennité du club passe par ce partage, cette transmission des compétences et du plaisir d'orienter.

La nécessité de renouveler la population des jeunes orienteurs est une évidence, mais pour garder ce terreau, il va falloir aussi s'atteler à développer les courses pour les débutants et le jeune public dans la région Bretagne par les circuits de couleur notamment. La formule d'un stage spécifique pour eux facilitera leur apprentissage en CO. L'exemple du club quimérois auprès des jeunes est un modèle à suivre.

Les idées ne manquent pas et la dynamique est lancée ! D'ailleurs, l'enseignant du collège, au départ non licencié en Course d'Orientation, a décidé de rejoindre le club. Un levier de poids pour encourager les jeunes à s'engager dans les rangs du club et rassurer leurs familles sur leur participation aux compétitions locales. Le pas sera d'autant plus facile à franchir que financièrement, les jeunes étant licenciés UNSS, ils n'auront que la part club à payer.

Le Club est prêt à accueillir d'autres structures scolaires et périscolaires pour le développement de l'activité. En septembre 2016, il est d'ailleurs envisagé d'ouvrir une autre antenne d'école de CO sur Rennes avec des entrainements dans les parcs et quartiers rennais. Le club voudrait également proposer un challenge de courses en parc sur la pause du midi ou en soirée à partir du printemps, afin de capter le public de plus en plus nombreux de coureurs, comme le fait le Club de l'Orientation caennaise.





Exercices d'école de CO

Voici 2 exemples d'exercices d'école de CO sur la carte de St Aubin du Cormier - Les Crêtes :

Relais horloge

" L'exercice s'effectue par équipe de deux. Chaque équipe a une « balise » unique (foulard, jalon, balise, chapeau...peu importe). Tous les binômes commencent en même temps. Le binôme 1 commence par la 1, le 2 par la 2.....

Un des coureurs du binôme 1 va poser sa balise à l'endroit indiqué sur la carte (1). Il revient, passe le relais. Son coéquipier récupère la balise en 1 et va la poser en 2. Il revient... et ainsi de suite jusqu'à la 7. Idem pour le binôme 2, qui lui commence par la 2 et finit par la 1. La première équipe à avoir fait le tour de l'horloge a gagné." Extrait de O' traineur (<http://otraineur.fr/>) descriptif tiré du site O News proposé par Nathalie Rauturier du GO78.

La course à la définition

Seul ou à 2, l'exercice consiste à trouver l'emplacement exact de la balise dans le cercle agrandi, en fonction de la définition (utilisation et compréhension des différentes cases « définitions »)



Carte St Aubin du Cormier

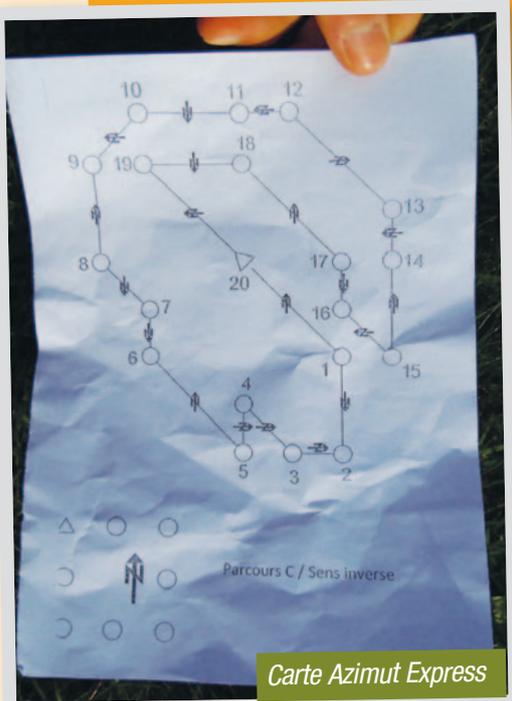
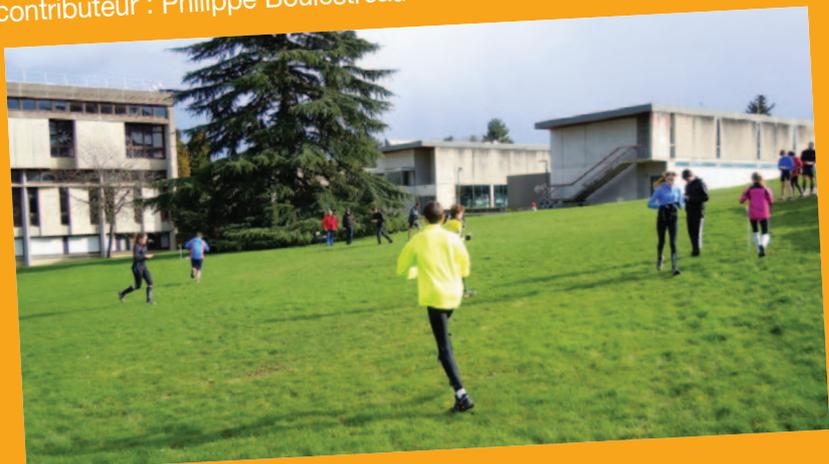


Course à la définition

Et un dernier exercice pour des jeunes plus expérimentés sur le parc de Beaulieu à Rennes :

Azimut express

Il s'agit de passer d'un plot à un autre, en orientant sa carte au Nord systématiquement. Extrait de O' traineur (<http://otraineur.fr/>) contributeur : Philippe Boulestreau



Carte Azimut Express



Concours vidéo des écoles de CO

**0207
VERVINS**

Prix coup
de cœur de la
commission
jeunes



<https://www.youtube.com/watch?v=hAz1fNF7kP8>

**6008
NOYON**

Vidéo tirée
au sort lors
du CNE



<https://www.youtube.com/watch?v=fo3WlqiRLGU>

2104 VALLÉE DE L'OUCHE

<https://www.youtube.com/watch?v=-KsW-tOSvMM>



6806 COBF

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9uULU901Zo>



En mars 2015 était lancé dans la LOC un concours vidéo afin de mettre à l'honneur les écoles de course d'orientation. 10 clubs ont répondu à l'appel, et ont envoyé leur vidéo en octobre. Ce fut un plaisir pour la commission jeunes de les visionner. Plus difficile de faire un choix. La vidéo de Vervins remporte notre coup de cœur mais celles du COBF et d'Orient'express 42 ont été particulièrement appréciées. Noyon remporte le tirage au sort du second lot lors du CNE de novembre. Merci à Orientsport pour sa contribution aux bons d'achat. Merci aux clubs de leur participation. La commission jeunes réfléchit à un nouveau concours pour 2017 !

4203 ORIENT' EXPRESS 42

<https://www.youtube.com/watch?v=CeoFWvHh5U>



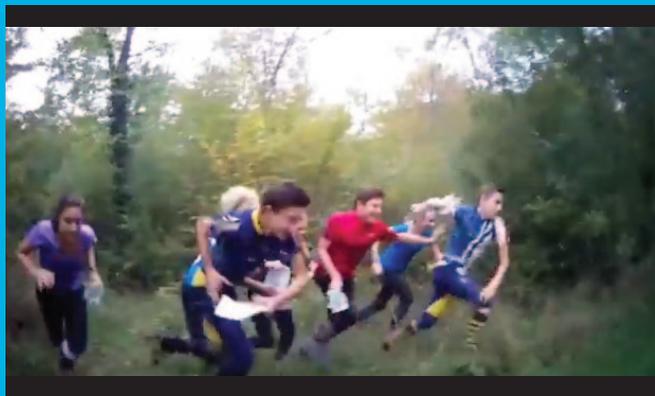
4403 NANTES ATLANTIQUE ORIENTATION

<https://www.youtube.com/watch?v=ud2XgqJcZsc>



2105 ADOC

<https://www.youtube.com/watch?v=gHvpT5HCiPO>



2108 TALANT

https://www.youtube.com/watch?v=CUa1_yM7bMw



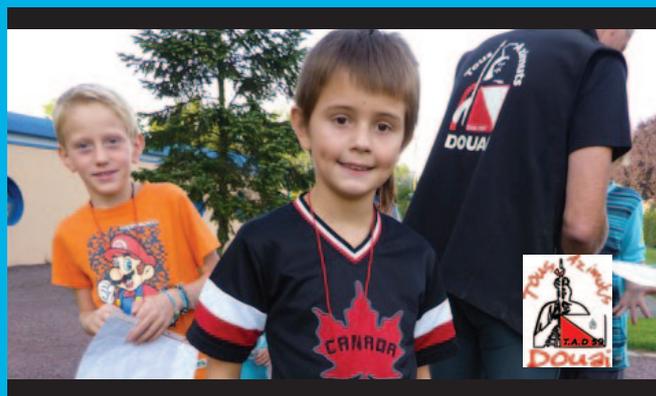
4705 NORD

https://www.youtube.com/watch?v=_RpH-IPJfEk



5907 TAD

<https://www.youtube.com/watch?v=fTsLSvBD3lo>





Portrait de Lou Denaix

Cette saison 2015 a été assez exceptionnelle pour les orienteurs vététistes et particulièrement pour la junior Lou DENAIX qui a signé non moins de 8 médailles aux championnats d'Europe et championnats du monde en 8 courses.



Native de Chamonix, Lou s'est essayée à beaucoup de sports, en particulier les sports de pleine nature dont la montagne, le ski, l'escalade, la course d'orientation et beaucoup d'autres grâce à ses parents et ses sœurs eux aussi passionnés de sport. Ce trop-plein d'activités a été à l'origine d'une grave blessure au genou, maladie d'Osgood Schlatter ainsi qu'un arrachement osseux à 3 endroits, à l'âge de 12 ans.



Interdite de sport pendant une année complète, suivi de 6 mois de rééducation en vtt et natation, elle s'est alors investie profondément dans la musique pour combler le manque d'activités. Elle a ainsi intégré le conservatoire de Grenoble, en classe à horaires aménagés musique.

Reprenant le sport progressivement, la haut-savoyarde se fait remarquer en course d'orientation pédestre en intégrant le groupe Cadet en 2009, lui faisant découvrir le monde du haut niveau.



L'année suivante elle décide d'intégrer le pôle espoir de Fontainebleau entraîné par André Hermet et choisit de se spécialiser en CO à VTT, suivant les traces de ses sœurs. Elle intègre le haut niveau de la spécialité en 2010.



En 2012 elle est sélectionnée pour la première fois sur une course internationale avec la Coupe d'Europe des Jeunes (- de 17 ans) d'où elle reviendra avec une médaille de chaque couleur sur les différents formats (LD, MD et sprint). Grâce à ces résultats, elle participe la même année, en étant surclassée aux championnats du monde junior en Hongrie.



La réglementation de ce pays autorise les vététistes à rouler hors des chemins, donnant un avantage aux orienteurs.

Alliant une orientation solide dans ce terrain ouvert et vallonné, et un mental d'acier par des températures avoisinant les 40°,

Lou crée la surprise générale en s'imposant sur l'épreuve du sprint et devient championne du monde.

Les deux années suivantes, bien que toujours proche, elle ne remonte pas sur le podium lors des différents événements internationaux, mais elle marque une certaine régularité en ne sortant jamais du top 10.

Une certaine polyvalence



Même si sa spécialité actuelle reste la CO à VTT, Lou participe régulièrement aux autres spécialités de la fédération qui offrent d'excellentes occasions de travailler la lecture de carte ; les épreuves pédestres en particulier les sprints, et à ski offrent un entraînement de qualité incontestable en terme de technique et vitesse de lecture de carte combinées en plus d'une prise de décision rapide en conditions réelles de compétition. Elle participe aussi occasionnellement à des compétitions de ski de fond (Bessans, Foulée Blanche, Savoyarde..., de VTT (Roc d'Azur...) et de raid multisports dès que son emploi du temps le permet.

Menant de front sa scolarité et le sport de haut niveau elle réussit son BAC S spécialité

→ Palmarès

Un aperçu de ses principaux résultats les 5 dernières saisons en CO

2011

- 6 titres de championne de France de CO : 2 à ski, 2 à VTT et 2 à pied + 5 podiums
- Vainqueur coupe de France de CO à ski et à VTT

2012

- Championne du monde junior (- de 20 ans) en sprint ; 5^{ème} en relais, 10^{ème} en LD et 11^{ème} en MD en Hongrie
- Vainqueur de la coupe d'Europe (-17ans) en MD, 2^{ème} en LD, 3^{ème} en Sprint EYOC VTT République Tchèque
- 4 Titres de championne de France (3 à VTT et un à skis) + 8 podiums
- Vainqueur coupe de France à VTT et à pied ; 3^{ème} à skis

2013

- Championnat du Monde Orientation à VTT (-20 ans) : 7^{ème} en LD, 5^{ème} en MD et 5^{ème} en Sprint : Estonie
- 4 Titres de championne de France (1 à VTT et 3 à skis) + 4 podiums

2014

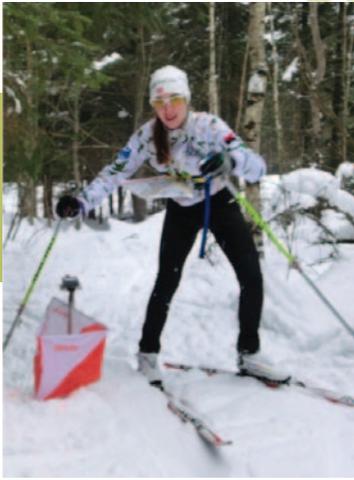
- Championnat du Monde Orientation à VTT (-20 ans), 4^{ème} en Sprint, 5^{ème} en relais, 6^{ème} en MD, 7^{ème} en LD, 2^{ème} en relais mixte avec Yoan COURTOIS (épreuve non officielle) en Pologne
- 4 titres de vice-championne de France (2 à VTT et 2 à skis)

2015

- La récompense de ses efforts : 8 médailles en 8 courses !
- Championnats du Monde en République Tchèques en Junior
- Championne du monde de Relais avec Constance DEVILLERS et Lou GARCIN
- Vice-championne du monde en Sprint
- Vice-championne du monde en MD
- Vice-championne du monde en LD
- Championnats d'Europe au Portugal en Junior
- Championne d'Europe en Sprint
- Championne d'Europe en LD et 3^{ème} en MD
- Victoire en relais mixte avec Florian PINSARD (épreuve non officielle)
- 2 titres de championnes de France (vtt) + 1 podium (ski)
- Victoire aux 5 jours de Pilsen (République Tchèque)

2016 ?

Elle poursuit ses études de Physique (validation de la L2 et passage en L3). Elle intègre l'équipe sénior avec comme objectif un top 20 au classement de la coupe du monde (régularité dans le top 20) et au championnat du monde.



Maths avec mention Très Bien avec 18,63 de moyenne et poursuit maintenant ses études à l'université de Grenoble en 2^{ème} année de licence de physique, avec comme objectif de passer un master puis une thèse.

Lou est sur liste ministérielle Haut Niveau depuis 2009 ; elle bénéficie d'une aide du Conseil Régional Rhône-Alpes SHN depuis quatre ans, ainsi que d'aménagements scolaires grâce aux dispositifs mis en place par l'université Joseph Fourier pour les sportifs de haut niveau.



Lou a été membre du club sportif de l'Ecole Militaire de Haute Montagne de Chamonix (CSA EMHM) jusqu'à l'année dernière, et suite à sa mise en sommeil elle a rejoint en 2015 le Club d'Orientation Cœur de Savoie (COCS) à la Rochette où elle retrouve une convivialité et un environnement favorable pour atteindre ses objectifs.





Par Patrick Debrest

L'armée, véritable partenaire de la FFCO

Equipe de France Militaire de CO à ski en 2013 : Didier Grohens, Michel Denaix, Rudy Gouy, Fanny Roche, Yann Locatelli, Baptiste Petin, Lauriane Foulet-Moreau, Patrick Desbrest



La FFCO dispose d'un budget de fonctionnement basé sur différentes ressources, dont les licenciés eux-mêmes représentent la principale manne. Les subventions et les partenaires ne sont pas en reste et permettent à notre fédération de vivre, de fonctionner et de se développer.

L'armée n'est pas insensible à ce sport, car si elle a perdu beaucoup de savoir-faire et de compétences humaines au fil des années, elle n'en reste pas moins investie dans son développement.

Ses efforts sont désormais essentiellement concentrés au sein du Centre National des Sports de la Défense à Fontainebleau. Héritier des traditions du fameux bataillon de Joinville, ce centre regroupe tous les Sportifs de Haut niveau de la Défense, inscrits pour la plupart sur liste ministérielle. Plus d'une vingtaine de fédérations sont ainsi soutenues au travers de 80 athlètes de haut niveau et d'un accord-cadre entre ministères.

En termes de course d'orientation, Thierry Gueorgiou, François Gonon, Frédéric Tranchant et bien d'autres ont pu bénéficier de ses infrastructures matérielles, humaines et financières contribuant ainsi pleinement à progresser et atteindre leur niveau actuel.

CO pédestre et ski...

Deux disciplines sont tout particulièrement suivies : la course d'orientation pédestre et à ski sous forme de stages et de championnats.

Toute une équipe œuvre dans cette dynamique à la tête de laquelle se trouve,

l'Adjudant-chef (ADC) Laurent LAINÉ (entraîneur/sélectionneur des équipes de France militaire de CO).

De nombreux stages sont organisés pour tous les militaires (en activité ou dans la réserve opérationnelle) dans ces deux disciplines.

conseillers techniques au sein des trois composantes des Armées (Air, Marine et Terre) et de la Gendarmerie Nationale.

Chaque composante organise des courses régionales et nationales au profit des forces Armées.



Equipe de France Militaire de course d'orientation pédestre

Disposant d'un budget de fonctionnement interne aux armées, l'ADC Laurent LAINÉ manage une équipe constituée d'une trentaine d'athlètes femmes et hommes avec de nombreuses échéances annuelles dont les championnats du monde militaires de CO pédestre et de CO à ski ainsi que les jeux mondiaux d'été et d'hiver qui se tiennent tous les quatre ans à l'instar des jeux olympiques.

Ces compétitions sont organisées sous l'égide du Conseil International du Sport Militaire.

Il dispose aussi de quatre adjoints,

Pratique de la CO et recrutement

Plus de 80% ne sont pas licenciés mais pratiquent occasionnellement la course d'orientation sous forme de loisirs ou d'activités dérivées lors d'autres manifestations sportives.

Enfin les Clubs Sportifs et Artistiques de la Défense qui sont tous des clubs de la Fédération des Clubs de

la défense, sont les premiers maillons au bas de l'échelle qui œuvrent pour recruter de nouveaux adeptes. Certains d'entre eux sont affiliés à la FFCO. De par leur mandat, ces CSA sont un véritable vivier pour les écoles de CO mais aussi pour les entraînements adultes, menés par des moniteurs des bureaux des sports ou autres bénévoles sur leur temps de service.

L'armée est un véritable partenaire de la FFCO. Sa contribution n'a jamais été évaluée quantitativement et financièrement, mais œuvre de manière officielle et souvent dans l'ombre.



Par Patrick Debrest
Président de la sous-commission CO à ski

CFCO à ski 2016



Sur deux week-end de courses, la ligue PACA et son président Daniel ANDRE, en collaboration avec les deux clubs HAO (Hautes-Alpes Orientation) et CS Pertuis accueilleront le championnat de France de course d'orientation à ski.

Forts de leurs expériences en CO pédestre acquises lors des organisations des championnats de France de sprint, du CNE, de la semaine fédérale, des courses à étapes de « Toussaint en Provence »... Le Sud se met enfin sérieusement à la CO à ski !

Et si on veut de la neige, il n'y a pas le choix ! On abandonne la Côte d'Azur et la Provence pour filer directement en Hautes Alpes, au Nord de la région PACA.



Pour l'occasion, il a été décidé de revenir sur deux supers terrains utilisés pour la semaine fédérale 2014, mais cette fois enneigés bien sûr. Les stations sont enthousiastes et les communautés ont encore le souvenir de l'organisation fraîchement passée qui n'a laissé que de bonnes traces en 2014. Enfin les spécialistes météorologues annoncent avec conviction une saison à neige...

Le Site du Col Bayard, qui a accueilli le Championnat de France de nuit sur ses terrains de golf et son aréna magique vous convie pour son plus grand plaisir à venir arpenter ses pistes de ski de fond et sa forêt blanche lors d'un week-end en janvier. Végétation très atypique du Sud de la France et qui mérite d'être signalée ! Des circuits spécialement élaborés pour les débutants et les loisirs seront proposés. Des porte-cartes vont être proposés en nombre pour permettre à un maximum de fondeurs et autres curieux d'essayer ce sport : la CO à ski ! Faites venir du monde...

Pensez également à réserver dès à présent votre hébergement sur le site même du centre d'oxygénation de Gap-Bayard, places VIP limitées ! Contact : contact@gap-bayard.com. Des repas chauds seront également servis, réservations souhaitées... (Infos sur le site Web des courses)

Le deuxième week-end se déroulera en partie sur le site de la Longue Distance du Championnat de France, à savoir Superdévoly. La Joue Du Loup (quelques km de ski de fond plus loin) devrait accueillir une à deux journées avec son terrain typiquement en terrasse et peu boisé.

Résumé du programme du CFCO à ski 2016

- 23 et 24 janvier au col Bayard (sur le site du CF de nuit)

Samedi 23 janvier : épreuve de Longue Distance du championnat de France : horaires de départ à partir de midi pour les compétiteurs et 11 h pour les loisirs.

Dimanche 24 janvier : épreuve de la mass-Start. Les départs auront lieu par vagues successives à partir de 9 heures 30, tous les quarts d'heure. Les circuits loisirs seront accessibles après le dernier départ.

- 5 et 6 mars sur la station de Superdévoly (sur le site de la LD du CF)

Samedi 5 mars : épreuve de Moyenne Distance du championnat de France. Le premier départ devrait être donné vers midi, mais il pourra être avancé en fonction des conditions météorologiques de la saison... Des circuits loisirs seront proposés mais uniquement sur cette journée du samedi.

Dimanche 6 mars : Championnat de France de relais par catégories; deux vagues de départs à 10h00 et 10h15.

Plus d'informations à venir prochainement sur notre site web :

<http://csp-azimut.ouvaton.org/skio.html>

N'hésitez pas à nous contacter et à réserver ces deux week-end et découvrir les Hautes-Alpes sous la neige !



Règlement des compétitions :

Hervé n'est pas licencié FFCO (ni UNSS, ni UGSEL). Il a un certificat médical de 6 mois...

- 1.1 Il peut effectuer un circuit chronométré
 Oui Non

Hervé n'est pas licencié FFCO (ni UNSS, ni UGSEL). Il n'a pas de certificat médical...

- 1.2 Il peut courir avec un doigt électronique s'il n'est pas affiché sur les résultats
 Oui Non

Pauline veut se licencier en janvier avec un certificat médical de juin de l'année précédente :

- 1.3 Est-ce possible ? Oui Non
 1.4 Elle sera assurée jusqu'en juin
 Oui Non

Maxime a 15 ans dans l'année, il progresse très vite, son club veut le surclasser en cours d'année :

- 2.1 C'est possible sur demande du club
 Oui Non
 2.2 C'est possible sur demande de la DTN (direction technique nationale)
 Oui Non

Alice, 30 ans licenciée en Janvier, n'a pas couru en début d'année et demande à être surclassée en mars. C'est possible ?

- 2.3 Oui Non

Éric, 42 ans, s'est surclassé en début d'année, mais s'est blessé et veut courir à nouveau dans sa catégorie. C'est possible ?

- 2.4 Oui Non

Jean, 51 ans, s'est surclassé en début d'année pour faire la LD pédestre en H45

- 2.5 Il peut courir le circuit LD à VTT des H50
 Oui Non
 2.6 Il peut faire un podium sur le circuit LD à VTT en H50 Oui Non

L'organisateur a raison de réaliser un podium pour les trois premiers sur le jalonné.

- 3.1 Oui Non

Un parent accompagne un jeune sur le circuit vert. Le jeune est classé à l'arrivée.

- 3.2 Oui Non

Diego est espagnol. Il est inscrit depuis 4 ans au club COForêt, mais il n'a pas couru depuis plus d'un an en France.

- 4.1 Il peut courir le CFC pédestre
 Oui Non

Ralf est suisse, a été classé au CN les 2 années précédentes

- 4.2 C'est suffisant pour courir le CFC avec une équipe qui par ailleurs répond aux critères de participation. Oui Non

testez vos connaissances !

Ralf, Peter et Ulrich ont 42 ans, sont suisses, et ils réunissent toutes les conditions pour pouvoir courir en individuel aux championnats de France. Ils peuvent aussi participer :

4.3 Dans la même équipe, en N3 au CFC

Oui Non

4.4 Dans la même équipe en Championnat de France de relais de catégorie

Oui Non

Une réclamation écrite sur le lieu de course doit être faite :

5.1 Par le président de club Oui Non

5.2 Par la personne responsable des inscriptions Oui Non

5.3 Par une personne nommée sur place par le club Oui non

Christian est en course, un peu perdu

6.1 Il accoste un coureur et lui demande où il est Autorisé Pas autorisé

6.2 Il attend à une balise et demande à un coureur qui poinçonne où il est Autorisé Pas autorisé

6.3 Il part se recaler Autorisé Pas autorisé

Joseph a trouvé une balise, il crie le numéro pour que les personnes autour la trouvent aussi

6.4 Autorisé Pas autorisé

Pierre a perdu beaucoup de temps sur une balise, il abandonne en cours de circuit. Il part sans repasser à l'arrivée

6.5 Autorisé Pas autorisé

Alain a cartographié une partie de la zone de course il y a moins d'un an, il court en étant classé

6.6 Autorisé Pas autorisé

Pour une candidature aux compétitions nationales...

7.1 Il faut envoyer le dossier avant le 1 juin de l'année N-2 au secrétariat fédéral Oui Non

7.2 Il est possible d'avoir plusieurs candidatures sur la zone Oui Non

7.3 Il est possible d'avoir des candidatures sur les zones qui ne correspondent pas à la programmation des événements prévus par la rotation des épreuves Oui Non

7.4 C'est l'organisateur qui doit charger le fichier des résultats d'une course au CN sur le site fédéral Oui Non

Une demande de dérogation...

8.1 Pour l'échelle de carte doit être faite par le responsable de l'organisation à la DTN Oui Non

8.2 Pour une qualification doit être faite par le responsable de club au secrétariat fédéral Oui Non

Frédéric change de club, en cours d'année, du club COForêt à COPlaisir avec l'accord des 2 clubs :

8.3 Peut-il participer après sa mutation au CNE avec le club COForêt ? Oui Non

8.4 Peut-il participer après sa mutation au CNE avec le club COPlaisir ? Oui Non

Demande de qualification exceptionnelle, 20 jours avant la date de la compétition...

8.5 Oui autorisé Non pas autorisé

Loïc est sur liste haut niveau CO à VTT. Doit-il participer au championnat de ligue de sprint pour se qualifier au championnat de France ?

8.6 Oui Non

Une course au score peut-être au CN

9.1 Oui Non

... et une course urbaine MD ou LD au CN

9.2 Oui Non

Une balise du circuit A uniquement a été mal posée, certains ont perdu beaucoup de temps à la trouver.

9.3 La réclamation est validée par l'arbitre, le circuit est récompensé
 Décision correcte Décision incorrecte

9.4 La réclamation est validée par l'arbitre, le circuit est pris en compte pour le CN
 Décision correcte Décision incorrecte

9.5 La réclamation est validée par l'arbitre, toute la course est exclue du CN
 Décision correcte Décision incorrecte

9.6 Il n'y a pas de réclamation, le circuit est récompensé
 Décision correcte Décision incorrecte

9.7 Il n'y a pas de réclamation, l'arbitre doit mettre le circuit au CN Oui Non

9.8 Bruno est entraîneur de club et veut entrer dans la quarantaine pour s'occuper des jeunes de son club avant sa fermeture Autorisé Pas autorisé

Tous les coureurs concernés sont français et licenciés FFCO

10.1 L'équipe composée de Tom 17 ans, Marie 20 ans, Victor 35 ans, Axel 21 ans, Frédérique 21 ans, Alex 22 ans respecte les critères de participation au CNE
 Oui Non

10.2 L'équipe composée de Marie 13 ans, Alex 14 ans, Jean 35 ans, Bastien 15 ans respecte les critères de participation au CFC CO à VTT
 Oui Non

10.3 L'équipe composée de Julie 14 ans, Marie 30 ans, Tom 13 ans, Jeremy 14 ans respecte les critères de participation au CFC CO à VTT
 Oui Non

10.4 Michel a 36 ans, surclassé pour l'année en H21, peut effectuer le Championnat de France LD en H35. Oui Non

10.5 L'équipe composée de Maxime 17 ans, Hervé 22 ans, Alex 50 ans peut courir le championnat de France relais de catégorie en HE. Oui Non

10.6 Béatrice, 37 ans, est surclassée pour l'année en D21. L'équipe composée de Béatrice, Jeanne 40 ans, Marie 45 ans est autorisée à courir le championnat de France de Relais de catégorie D35
 Oui Non

10.7 L'équipe composée de Loïc 16 ans, Béatrice 19 ans, Yoan 18 ans peut courir le championnat de France de relais de catégories en H20. Oui Non

REPONSES

1.1 oui / 1.2 non / 1.3 oui / 1.4 non / 2.1 non / 2.2 oui / 2.3 non / 2.4 non / 2.5 oui / 2.6 non / 3.1 non / 3.2 non / 4.1 non / 4.2 oui / 4.3 non (majorité absolue de français a par équipe au CFC) / 4.4 oui / 5.1 non / 5.2 non / 5.3 oui / 6.1 pas autorisé / 6.2 pas autorisé / 6.3 autorisé / 6.4 pas autorisé / 6.5 pas autorisé / 6.6 pas autorisé / 7.1 oui / 7.2 oui / 7.3 oui / 7.4 non (l'arbitre) / 8.1 non (au secrétariat fédéral) / 8.2 oui / 8.3 non / 8.4 autorisé / 8.5 non / 8.6 non / 9.1 non / 9.2 non / 9.3 décision incorrecte / 9.4 décision incorrecte / 9.5 décision incorrecte / 9.6 décision correcte / 9.7 non / 9.8 non autorisé (seule les coureurs sont autorisés en quarantaine) / 10.1 oui / 10.2 oui / 10.3 non (2 H/D 14 maximum) / 10.4 non / 10.5 oui / 10.6 oui / 10.7 oui

RÉSULTATS

• **Vous avez obtenu 48 points ou plus : chapeau bas ! Vous connaissez le RC sur le bout des doigts. Si ce n'est pas déjà le cas, l'arbitrage de nos épreuves a besoin de vous, rejoignez vite le corps des arbitres !**

• **Vous avez obtenu plus de 43 points et moins de 48 : bravo ! Bonne maîtrise du RC, vous êtes presque à la porte de l'arbitrage.**

• **Vous avez plus de 35 points et moins de 43 : vous connaissez plusieurs points du règlement, mais mieux vaut éviter de parier sur le sujet...**

• **Vous avez moins de 35 points : vous n'êtes pas un pro du règlement, ne prenez pas position sur des points d'arbitrage et continuez à vous faire plaisir en course !**



Par Stéphane Rodriguez
Président du PSNO

RAID MULTISPORTS



Un raid en trois formules pour des passionnés !

Nous sommes vendredi soir, nous préparons les poches des raideurs et comme beaucoup de monde nous voyons à la télévision les événements dramatiques... Quelle décision prendre ? Annuler ? Continuer ? En tant que président et en accord avec le groupe de bénévoles, nous décidons alors d'organiser notre week-end, pas question de donner raison aux terroristes.



C'est donc dès 7h que les bénévoles se sont donnés rendez-vous pour préparer ce raid où près de 200 coureurs prendront le départ dans les trois différentes formules : le raid élite sur deux jours, le raid aventure sur 70km et le raid découverte sur 30km.

Run and bike, trail, vtt, course d'orientation équitation...

Un raid difficile mais superbe grâce au beau temps qui durera tout le week-end. Du gros niveau chez les élites avec les meilleurs du sud ouest voir les meilleurs français puisque c'est Issy Absolu avec François Lalanne et Alexandre Besson qui remportent l'épreuve du PSNO en dominant l'épreuve de bout en bout mais dans la douleur tout de même. Les limougeauds VGA87 avec Fabio Bulla et Nicolas Rossander ont été en embuscade comme les jeunes du Team raid ISAE (Thibault Dupuy et Thomas Galpin) qui ont déjà été sur leurs talons lors de la première étape.

(...)



Téléchargez la suite de l'article et les cartes dans votre COMAG numérique



Raid des Corbières 2015

Pour sa 5^{ème} édition, le raid des Corbières a comme chaque année proposé de nouveaux terrains avec pas moins de 4 cartes neuves pour cette nouvelle édition 100% orientation. 280 concurrents s'élanceront et victimes de notre succès nous sommes obligés de refuser une vingtaine d'équipes (limités par le nombre de canoës).

Cette année pas moins de 8 sections consécutives, toutes en orientation dont une épreuve de canoë sur le magnifique étang de Bages aux portes de Narbonne. Jusqu'ici notre pari de profiter du climat languedocien et de proposer un raid en fin de saison a toujours été récompensé sur le plan météo.

J - 8 : dernier test de la section canoë, au 14 novembre l'eau est encore à 19°C en surface, 22°C hors de l'eau, cela fait 2 mois que l'on a un temps des plus cléments.

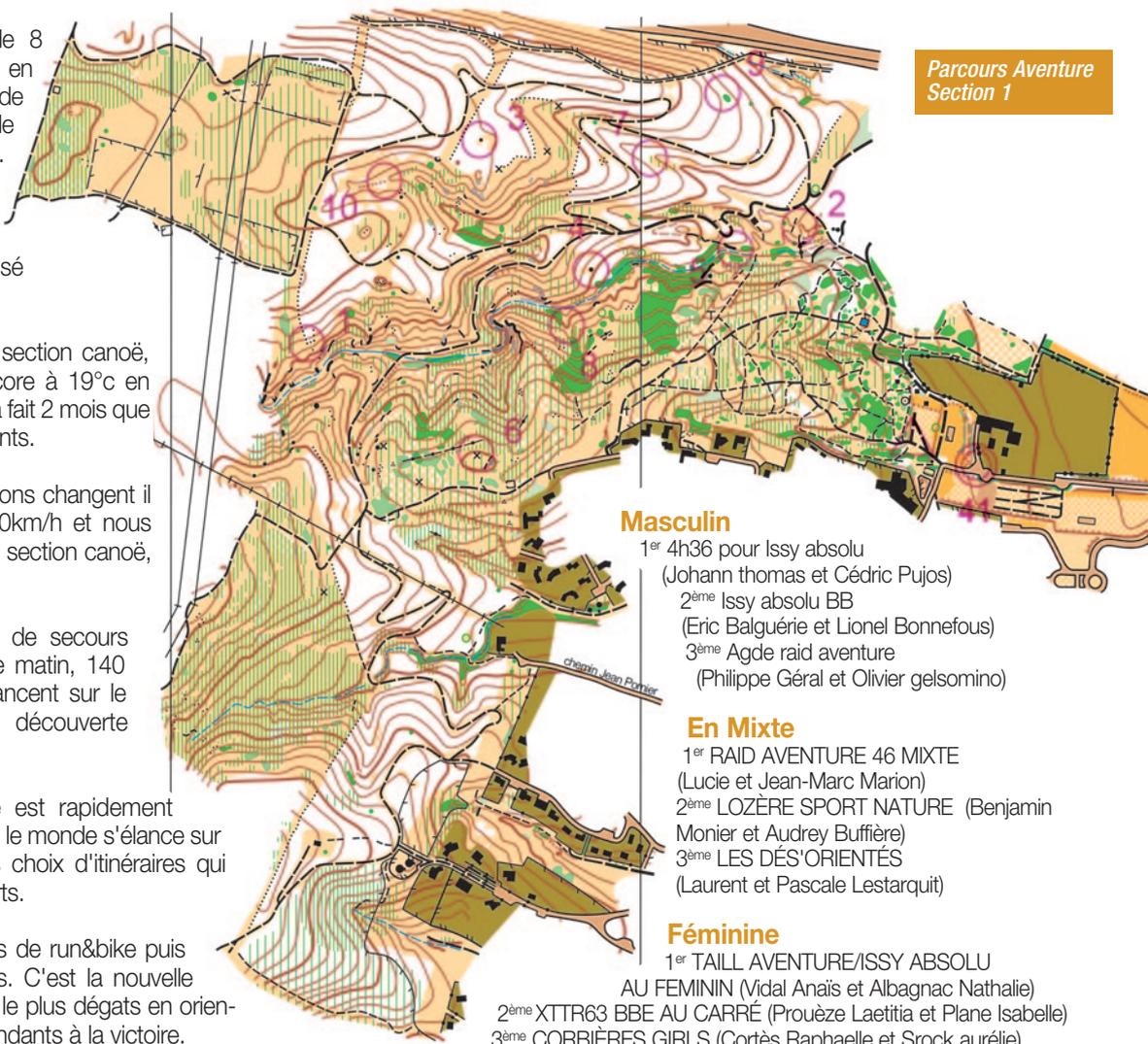
J - 4 : patatras, les prévisions changent il fera 6° sous des rafales de 70km/h et nous sommes contraints d'annuler la section canoë, devenue trop dangereuse.

Heureusement les sections de secours étaient prêtes, et ce dimanche matin, 140 équipes de 2 coéquipiers s'élancent sur le parcours aventure (52km) et découverte (26km).

La première CO au score est rapidement terminée pour les premiers, tout le monde s'élance sur une CO à VTT avec de longs choix d'itinéraires qui commencent à creuser les écarts.

Ensuite viennent les sections de run&bike puis de CO sur le bord des étangs. C'est la nouvelle carte de CO de Bages qui fera le plus dégâts en orientation et sélectionnera les prétendants à la victoire.

Le raid se termine par une CO format sprint avec l'arrivée dans le parc du château de Montplaisir à Narbonne. Le plateau était très relevé cette année et le raid se gagne dans un temps canon.



Parcours Aventure
Section 1

Masculin

- 1^{er} 4h36 pour Issy absolu (Johann thomas et Cédric Pujos)
- 2^{ème} Issy absolu BB (Eric Balguérie et Lionel Bonnefous)
- 3^{ème} Agde raid aventure (Philippe Géral et Olivier gelsomino)

En Mixte

- 1^{er} RAID AVENTURE 46 MIXTE (Lucie et Jean-Marc Marion)
- 2^{ème} LOZÈRE SPORT NATURE (Benjamin Monier et Audrey Buffière)
- 3^{ème} LES DÉS'ORIENTÉS (Laurent et Pascale Lestarquit)

Féminine

- 1^{er} TAILL AVENTURE/ISSY ABSOLU AU FEMININ (Vidal Anaïs et Albagnac Nathalie)
- 2^{ème} XTTR63 BBE AU CARRÉ (Prouèze Laetitia et Plane Isabelle)
- 3^{ème} CORBIÈRES GIRLS (Cortès Raphaëlle et Srock aurélie)

Cette année juste une petite partie de la carte de Bages a été dévoilée aux raiders, mais 3 courses auront lieu en mars sur ces terrains de toute beauté avec vue sur la mer et les étangs.

CARTE DE COURSE D'ORIENTATION
xxx-11-xxxx-2015

Relevés Terrain: août 2015	Dessin août 2015
Jérôme Cavarroc	Jérôme Cavarroc

Carte de base:
Distribution: Club COORE
04 68 79 81 84 - club.coore@free.fr

LES RESTRICTIONS : la possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent, une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains (ONF ou autres, mettre les N° des contacts).
Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

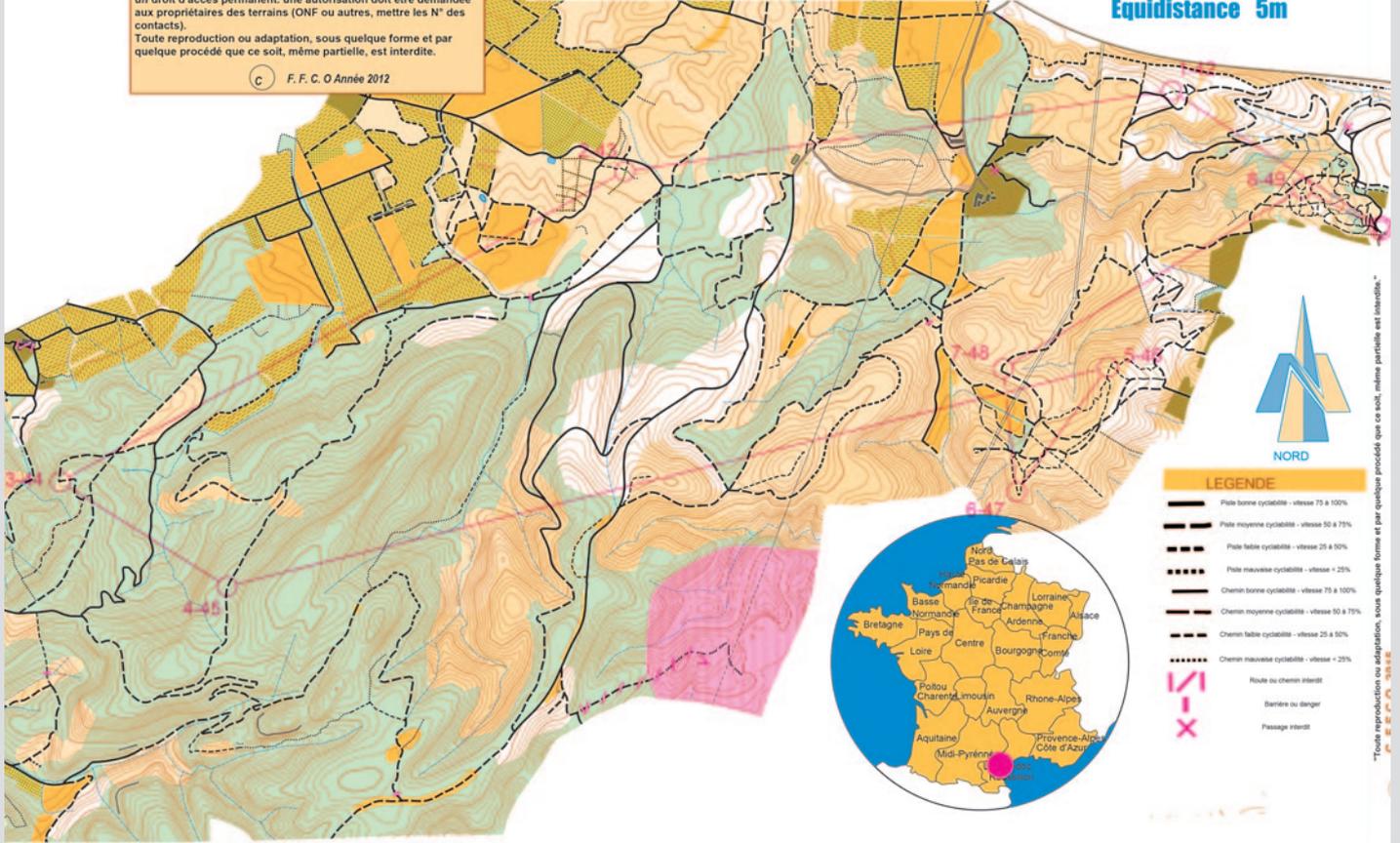
© F. F. C. O Année 2012

MASSIF DE FONFROIDE

VTT'o - AVENTURE section 2

ordre imposé 30' de pénalité par balise manquante

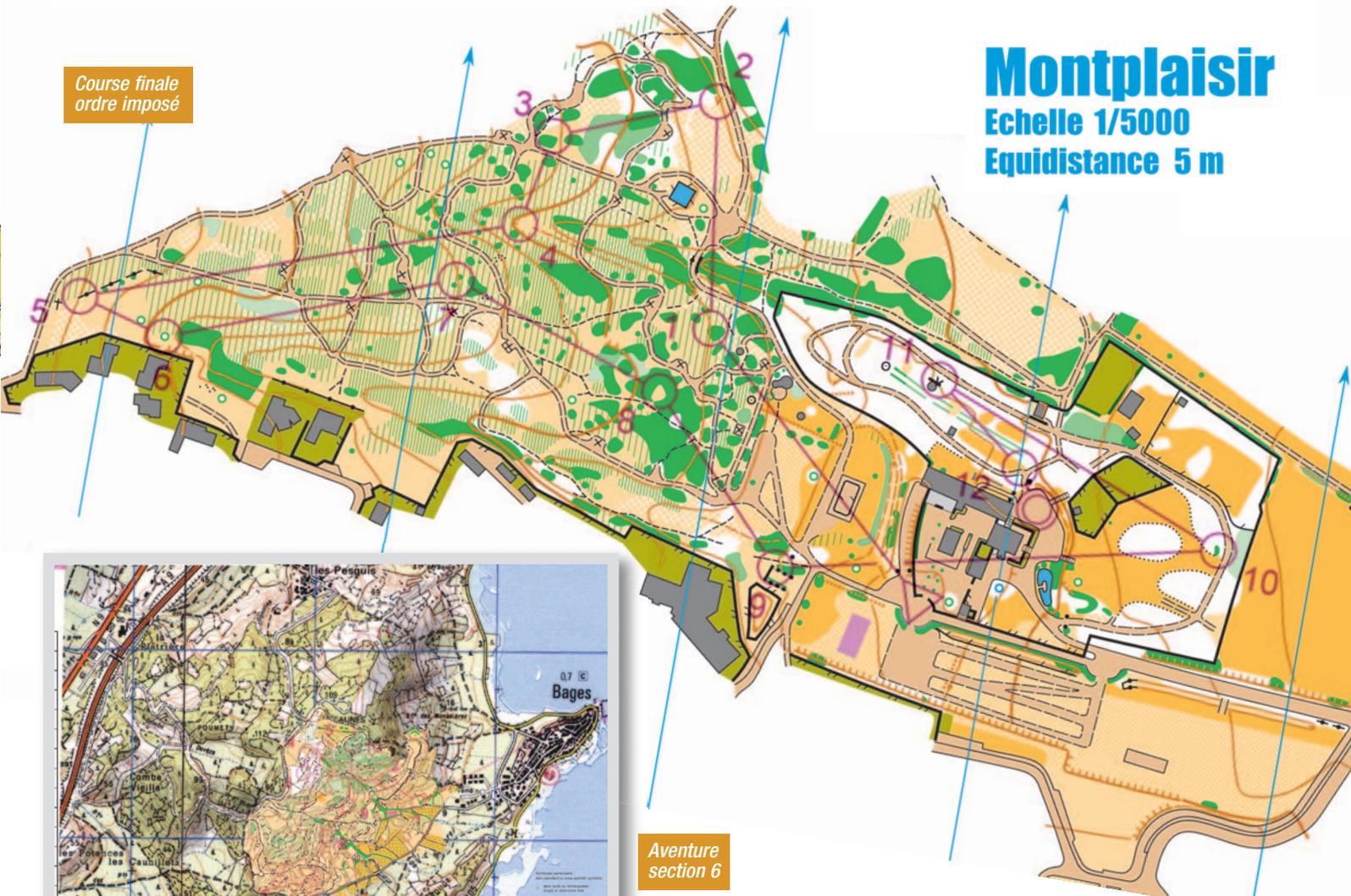
Echelle 1/20 000
Equidistance 5m



Course finale
ordre imposé

Montplaisir

Echelle 1/5000
Equidistance 5 m



Aventure
section 6



Par Mireille et toute
L'équipe de Thalweg

Raid de la Blanche

Le vent de jeunesse qui a soufflé sur cette édition ainsi que le nombre croissant d'inscrits nous apportent une grande satisfaction. Des fidèles adeptes de notre épreuve, à ceux qui découvraient cette année le Raid de la Blanche, vous contribuez à l'évolution de ce Raid. Vos suggestions et remarques, vos coups de gueule parfois, bougent nos habitudes et c'est ensemble que cette épreuve de course d'orientation se construit. Que dire de nos polytechniciens !



Lors de leur toute première inscription, les organisateurs étaient comblés par leur participation ; ils promettaient de revenir, mais on nous avait déjà promis tant de choses pour faire progresser le raid que nous sommes restés sceptiques. Et puis...

Cette année ils signaient leur 4^e édition. Alors oui, l'aventure se construit avec eux et leur major et leur école. Toujours de bonne humeur et une bonne ambiance depuis le train de nuit où nous les récupérons. Tellement bien chez nous dans les Alpes de Haute Provence qu'ils reviennent nous voir en saison !

Bravo aux Dames !

Avec deux équipes inscrites sur le circuit A, elles relevaient le défi en s'y inscrivant et ainsi mettant du piquant à ce circuit et cela au tout dernier moment. Et bien sûr félicitations à Thibault et Jean vainqueurs du A.

Les locaux Fred et Clément accusent le coup devant la fougue de la jeunesse mais je crois que personne n'a démerité sur ce circuit.



Pas plus d'ailleurs que sur tous les autres circuits où seules quelques équipes néophytes n'osaient pas prendre le départ sous une pluie battante le dimanche matin. Après cette expérience ils reviendront et termineront les circuits.

RAID D'ORIENTATION FINALE DE LA COUPE DE FRANCE À LA BRÉOLE Reynaud et Denier tenteront la passe de deux

Dernière manche de la coupe de France des raids d'orientation, le Raid de la Blanche, qui se dispute aujourd'hui et demain autour de La Bréole, sera décisif pour l'attribution de plusieurs titres nationaux.

L'épreuve, organisée par l'USB Thalweg04 et la Ligue régionale de CO, proposera donc de belles bagarres. Sur le parcours A (élite), les locaux Fred Reynaud (Saint-Vincent-les-Forts) et Clément Denier (Digne-les-Bains), vainqueurs en 2014, tenteront la passe de deux : ils auront fort à faire avec les équipes de l'école polytechnique, autres habituées du raid. Sur le B, les polytechniciens seront également bien représentés. C'est sans doute sur le C que la lutte sera la plus serrée : en mixte V1, Eric Mondon et Catherine Jourdan peu-



Reynaud et Denier tenteront de renouveler l'exploit sur le "A". / PHOTO G.M.

Francis Autran, déjà sacré en V2, sont ins-

au score) qui se déroule dans les mêmes conditions sans circuit imposé.

Basé au camping La Pierre de l'Aigle, le raid se dispute sur des terrains de moyenne montagne alternant bois et alpages entre 1 200 et 1 600 mètres d'altitude, sur deux jours avec bivouac et en autonomie totale, les concurrents transportant vivres et matériel minimum obligatoire, qui comprend notamment un duvet et une petite tente à planter quelque part dans le Pays de Seyne samedi soir ; quelque part car le parcours est bien entendu secret et que, outre les balises à trouver pour y poinçonner sa fiche, le lieu du bivouac devra lui aussi être retrouvé par les concurrents seulement équipés d'une carte et d'une boussole, le GPS étant bien sûr interdit. Le lendemain, c'est à La Bréole que sera jugée l'arrivée.

Dans l'ensemble d'ailleurs la météo était clémente puisqu'il n'a plu que le dimanche matin ! Quelques soucis de puces pour deux équipes, dans l'ensemble une édition sans souci. La lecture de la carte IGN n'était pas évidente et l'équipe Thalweg est déjà en recherche d'autres solutions pour la 20^e édition. En effet en 2016 le raid aura 20 ans. Et nous comptons sur vous et votre participation pour fêter cet anniversaire.

RAID D'ORIENTATION COUPE DE FRANCE, À LA BRÉOLE

Victoire arrosée de Groueix et Périer

Avec 41 équipes au départ (29 en 2013, 36 l'an dernier), le Raid de la Blanche retrouve enfin une participation digne de ce nom. Et l'école polytechnique n'y est pas pour rien, qui inscrit bon an mal an une dizaine d'équipes (9 cette année) et fournit de beaux vainqueurs sur le parcours A (élite) : 2^e en 2014, Thibault Groueix, associé cette fois à Jean Périer, prend sa revanche sur les locaux Fred Reynaud et Clément Denier.

Plus efficaces en orientation mais moins physiques que les élèves de "IX", les coureurs de l'USB Thalweg 04 lâchaient 13 minutes le samedi. Partis en chasse hier, ils ne revoyaient jamais les leaders qui commettaient moins d'erreurs que la veille et signaient un beau succès en 6h30'59". "Un raid toujours aussi agréable, avec des points de vue superbes", disait Thibault Groueix tandis que Fred Reynaud constatait : "Ils ont des jambes de 20 ans".

Les courageuses Alice et Amélie Heliou avaient le mérite de décrocher le A et se classaient 3^e scratch et en tête chez les dames.

Comme les A, Vladislav Seylich et Rodolphe Santacru, vainqueurs du B, jugeaient le parcours plus facile et moins technique que les précédents : ils auraient préféré plus de hors-piste pour décrocher leurs médailles, les Polytechniciens Thomas Lapotre et Rémi Laroche, à seulement 3' le samedi. La bagarre continuait mais les experts finissent par décrocher les jeunes



Le Raid de la Blanche 2015 a été un succès.

/ PHOTOS G.M.

à la 4^e balise. Victoires de Matthias Charre et Olivier Bayart sur le C, Adeline Mazars et Lucie Modeste sur le D et de Franck Thery associé à son fiston Clément, le plus jeune concurrent de l'épreuve (12ans), sur le E.

Au final, 30 équipes se classent dans cette finale de la coupe de France qui n'a, hélas, pas attiré beaucoup d'équipes en lice pour les titres, en raison de l'éloignement notamment. Les concurrents ont en tout cas eu



du mérite de repartir hier matin, trempés jusqu'aux os après un bivouac sous une pluie nourrie. Ils étaient récompensés par le président de Thalweg 04, André Collomb, en présence de Roger Masse, maire de La Bréole, Michel Grambert, maire de Selonnet et président de l'Office

de Tourisme Blanche-Serre-Ponçon, et Bernard Mortellier (Fédération française de course d'orientation). L'occasion de se donner rendez-vous en septembre 2016, pour le vingtième anniversaire de cet événement.

G.M. 100 TVS 001

La Provence "Lundi 14 Septembre 2015"

Classement et médailles

Bernard a mis sur le site les résultats, les traces du raid et la possibilité pour vous de refaire sur la carte votre cheminement et recalculer vos erreurs et réussites... Le classement final des épreuves et les photos de la remise des médailles également. Ces titres sont venus conforter la ténacité de certaines équipes après des blessures et donner des médailles à des binômes soudés et méritants. Bravo aux médaillés, surtout à ceux qui sont champions avec plusieurs raids.

Merci à toute l'équipe de Thalweg 04, élargie aux amis et aux élus et au village de Selonnet qui nous aident pour cette épreuve, à ceux qui ont rangé, balayé, astiqué, balisé, tracé et préparé des repas.

Nous avons organisé ce raid avec beaucoup de plaisir et j'espère que ce Week end a été agréable pour tous même si le travail n'a pas manqué. Nous avons découvert un lieu sympathique de notre territoire : la Pierre de l'Aigle. Nous risquons d'y revenir ! D'autant que cela matérialisait l'appellation « Blanche Serre Ponçon » pour notre territoire touristique. L'organisation de cette épreuve est liée à l'action et au dévouement de tous. C'est grâce à vous qu'elle a 20 ans... bientôt !



Organisation

- Organisé par Thalweg 04 Mireille Savornin - André Colomb
- Traçage : François
- Gec et OCAD : Bernard
- Arbitre : Stéphane Kajak
- Controleur circuit : Bernard Mortellier

Remerciements

- Infirmerie, massages et réconfort : Valérie, Danielle, Brigitte, Isabelle
- Assistance précieuse et indispensable tous postes : Beatrice, Francis et Patrick Terrin, Bernard Piolle
- Photos : Sabine et Audrey
- Radios et secours : Chabanon et Marc Isoard
- Les quads d'Yvonne
- Les articles de la Provence, Gilbert
- Accueil la pierre de l'aigle, Céline et sa famille
- La compréhension bénéfique et sportive des chasseurs et agriculteurs
- Avec la participation volontaire de Michel Grambert et Roger masse
- Et l'aide bienvenue de la mairie de Selonnet
- Tous les sponsors : le conseil régional, le conseil départemental, la comcom de Seyne, les mairies de Selonnet et la Bréole, le bus de Seyne mairie, l'office de tourisme, la FFCCO, la ferme aux saveurs, les eaux de Montclar, Intermarché, le crédit agricole, Allianz, l'USB, Mt broderie cavillon, la ligue de Provence.

Pour en savoir plus : <http://thalweg.04.free.fr/CO/index.php>

www.nonamesport.com



Vêtements standards disponibles chez :



noname

Le fabricant textile de votre club

Athlétisme
Course d'orientation
Ski



frederic@nonamesport.com - Tél. 03 24 32 83 03