

# COURSE D'ORIENTATION

DOSSIER DE PRESSE - Contact presse : Jean-Louis BLEIN - 06 81 95 04 11 - jl.blein@free.fr

PLATEAU DU LARZAC

10-16 JUILLET 2016

# O'France

[www.o-france.fr](http://www.o-france.fr)

L'HOSPITALET

NANT

LE FIGAYROL

GUILHAUMARD



AVEYRON  
VIVRE VRAI

COMMUNAUTÉ  
DE COMMUNES  
LARZAC ET VALLÉES

2016 O'FRANCE  
Midi-Pyrénées \* Larzac

FFCO  
Course d'Orientation  
Fédération Française

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES  
DE  
COURSE D'ORIENTATION

CDC012.com

OF  
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

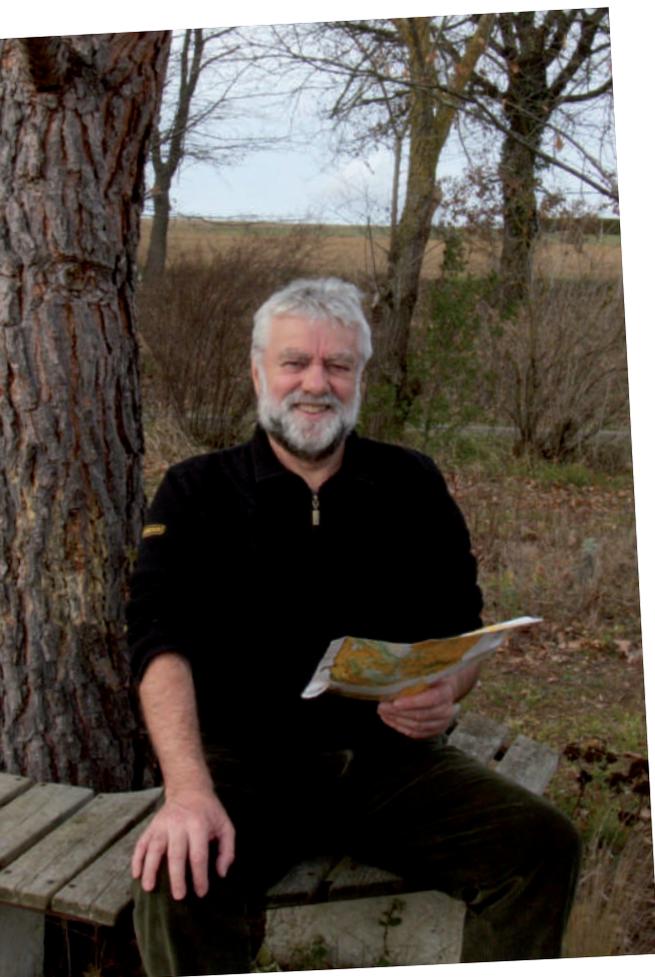
# SOMMAIRE



Edito.....	P.3
Le Larzac, berceau d'O'France.....	P.4
À propos de la course d'orientation.....	P.5
O'France 2016 : programme et tarifs.....	P.6-7
Thierry Gueorgiou, un parrain en or.....	P.8-9
Bienvenue en Aveyron sur le plateau du Larzac.....	P.10-11
Se rendre à O'France.....	P.12
Les bénévoles vous attendent.....	P.13



# ÉDITO



"**L**a ligue Midi-Pyrénées de course d'orientation et le Comité départemental de course d'orientation de l'Aveyron sont fiers d'accueillir la toute première édition de O'France sur les magnifiques terrains du Larzac Aveyronnais, écrin des sports nature et plus particulièrement de la course d'orientation. Cette manifestation devrait réunir pendant une semaine de nombreux orienteurs venus de toute l'Europe et d'encore plus loin. Nous savons que nos terrains sont appréciés par tous les spécialistes, dont le premier d'entre eux, Thierry GUEORGIOU, 13 fois champion du monde et parrain de l'évènement.

Nous proposerons aux participants une confrontation sur cinq étapes, avec un prologue pour ouvrir cette rencontre et un jour de repos pour permettre aux participants de récupérer et de visiter une région qui ne manque pas d'attraits.

À noter que l'étape 3 est inscrite au classement mondial (WRE-World Ranking Event), pour les coureurs élites.

Les licenciés de Midi-Pyrénées, avec en première ligne ceux de l'Aveyron, sont prêts à se mobiliser en nombre pour offrir une organisation de qualité, afin que ces sept jours soient une vraie fête pour tous !"

*Jean-Louis BLEIN,  
Président de la ligue Midi-Pyrénées de course d'orientation  
Co-directeur de course O'France 2016*

*Isabelle CHAMPTIAUX,  
Co-directrice de course O'France 2016*



"**L**a course d'orientation est une activité de pleine nature qui allie réflexion et engagement physique dans le respect de l'environnement. Ce sport qui se pratique seul ou en famille, des enfants aux vétérans, permet de découvrir des espaces naturels à chaque course et proposer ainsi une nouvelle aventure au rythme de chacun. À travers O'France, la Fédération française de course d'orientation a souhaité créer un évènement international afin de faire venir les coureurs étrangers pour qu'ils découvrent nos territoires et notre patrimoine, tout en pratiquant leur activité favorite. Cette première édition, qui se déroulera sur des terrains de renommée internationale, est attendue avec impatience et viendra récompenser le travail de l'équipe d'organisation qui est investie depuis plusieurs années sur ce projet."

*Michel EDIAR,  
Président de la Fédération française de course d'orientation*



# LE LARZAC, BERCEAU D'O'FRANCE

**L**e projet O'France est né d'une convergence entre la Fédération française de course d'orientation (FFCO), la Ligue Midi-Pyrénées de course d'orientation et le Comité départemental de course d'orientation de l'Aveyron.

La FFCO souhaitait relancer un événement sportif majeur, et proposer un rendez-vous international chaque été, sous forme de course à étapes. La ligue Midi-Pyrénées, forte de ses organisations nationales passées (championnats de France en 2007, championnat national des équipes et championnat de France de sprint en 2010) désirait se lancer à nouveau dans une aventure d'envergure, avec comme

objectifs : mettre en valeur les terrains de Midi-Pyrénées et faire de cette manifestation une vitrine pour la course d'orientation.

Le Comité départemental, déjà organisateur d'épreuves similaires sur le Larzac, en 2005 avec 5 jours de courses, en 2007 avec le championnat d'Europe juniors, en 2008 avec 6 jours de course, voulait également s'engager dans un événement de grande importance, avec des perspectives de développement local. Dès 2013, les désirs ont mûri pour converger et mettre en œuvre l'organisation de la manifestation, avec dès le début comme priorité, trouver de nouveaux terrains et lancer la cartographie !

## PLAISIR POUR TOUS

**O**'France, c'est une compétition internationale avec un prologue et cinq étapes, qui s'adressent principalement à trois publics :

- **les coureurs élités**, avec notamment une épreuve inscrite au WRE- World Ranking Event (comptant pour le classement de la coupe du monde), et le challenge de courir sur un terrain connu pour ses exigences techniques ;
- **les orienteurs européens (et au-delà)**, désireux de se confronter à la réputation des sites du Larzac et de ses « cartes indomptables, trésor exceptionnel » comme le déclarait une participante en 2008 ;
- **les néophytes**, amoureux de la nature, et qui auront l'occasion de découvrir l'activité avec quatre circuits débutants tout en profitant des sites touristiques remarquables qu'offre la région.

À l'instar de la course d'orientation elle-même, O'France a la particularité de s'adresser à un large public, de 7 à plus de 80 ans, hommes, femmes, familles, sportifs aguerris et sportifs qui pratiquent en dilettante... le tout dans l'amour et le respect de la nature.

### Modalités de l'évènement

O'France s'ouvrira par un prologue (le 10 juillet à Nant), sous la forme d'un sprint (entre 12 et 15 minutes pour le temps du vainqueur).

Suivront ensuite cinq étapes (courses longue et moyenne distance), avec un classement par étape et un classement général. Les trois premières étapes se dérouleront autour du hameau du Figayrol (commune de Cornus), avec l'étape 3 inscrite au WRE (11-12-13 juillet). Elles seront suivies par une journée de repos (14 juillet) Les étapes 4 et 5 auront lieu sur Le Guilhaumard (15-16 juillet), avec un départ en chasse pour le dernier jour.



# À PROPOS DE LA « CO »

©Benoit Cochey



Véritable jeu de piste grandeur nature, la course d'orientation, plus communément appelé « la CO » dans le monde des « orienteurs » (personnes pratiquant la CO), est un sport de pleine nature originaire de Scandinavie et pratiqué en France depuis la fin des années 1960. Contrairement à d'autres sports, la course d'orientation est un sport qui fait appel à des exigences à la fois physiques et intellectuelles.

La forme traditionnelle de la discipline est la course d'orientation à pied, mais d'autres spécialités ont vu le jour au fil du temps. Aujourd'hui, la course d'orientation se pratique aussi à VTT, à ski et en raid. Il existe même un format adapté aux personnes à mobilité réduite : la course d'orientation de précision. Quelle que soit la spécialité, l'objectif reste le même : **réaliser un parcours matérialisé par des postes de contrôle, les balises, en s'orientant de manière autonome à l'aide d'une carte et d'une boussole le plus rapidement possible**. Les balises sont situées sur des éléments précis, repérable sur le terrain et sur la carte. Le challenge est donc de se situer précisément sur la carte, de choisir le meilleur itinéraire, et de faire une approche fine du poste.

## La carte d'orientation, véritable équipement sportif !

Spécifique à chaque terrain la carte d'orientation est codifiée selon une légende internationale définie par la Fédération internationale de course d'orientation (IOF). Elle est très détaillée, rigoureusement exacte, avec cinq couleurs et une échelle variable selon le format de course.

Pour O'France, les cartes seront au 1/10000 ou 1/7500. Réalisées par des cartographes professionnels de très haut niveau, elles ont nécessité plusieurs mois de relevés et de dessins pour venir à bout des 20 km<sup>2</sup> d'un terrain très complexe. Elles seront imprimées sur un papier spécial résistant à la pluie et au déchirement.



# O'FRANCE 2016 PROGRAMME ET TARIFS

©Ligue Midi-Pyrénées de course d'orientation

9 JUILLET		Accueil et entraînements <b>Hospitalet-du-Larzac</b>
10 JUILLET		Prologue <b>Nant</b>
11 JUILLET		Étape 1- Longue distance <b>Le Figayrol</b>
12 JUILLET		Étape 2- Longue distance <b>Le Figayrol</b>
13 JUILLET		Étape 3 - Moyenne distance <b>Course inscrite au WRE</b> <b>Le Figayrol</b>
14 JUILLET		Jour de repos Fête nationale
15 JUILLET		Étape 4- Moyenne distance <b>Le Guilhaumard</b>
16 JUILLET		Étape 5- Longue distance (départ en masse) <b>Le Guilhaumard</b>

Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site O'France :  
[www.o-france.fr](http://www.o-france.fr)

## TARIFS DES COUSES OFFICIELLES

Avant le 31 janvier

10 € par course, 14 ans et moins (prologue 3 €)  
12 € par course, de 15 à 18 ans (prologue 4 €)  
16 € par course, 19 ans et plus (prologue 6 €)

Avant le 31 mars

12 € par course, 14 ans et moins (prologue 4 €)  
14 € par course, de 15 à 18 ans (prologue 6 €)  
18 € par course, 19 ans et plus (prologue 8 €)

Avant le 30 mai

14 € par course, 14 ans et moins (prologue 6 €)  
16 € par course, de 15 à 18 ans (prologue 8 €)  
20 € par course, 19 ans et plus (prologue 10 €)

Après le 30 mai

28 € par course, 14 ans et moins (prologue 12 €)  
32 € par course, de 15 à 18 ans (prologue 16 €)  
40 € par course, 19 ans et plus (prologue 20 €)

## TARIFS DES COURSES OPEN

Tarif unique : 10 €  
Inscription sur place acceptée

## INFORMATIONS DIVERSES

**Garderie** : une garderie sera proposée pour les très jeunes enfants pendant le temps de course des parents.

**Jeux** : des jeux d'orientation seront mis en place pour les jeunes.

**Animation** : un animateur sera présent sur le site pour faire vivre la manifestation.

**Cadeau** : un maillot de course d'orientation dédié à O'France sera offert à tous les participants.

**Buvette** : boissons et nourritures seront proposées pendant les courses.

**Toilettes** : des toilettes sèches seront à disposition sur les lieux de course.

### Les circuits

Pour O'France 2016, les participants auront le choix entre 18 circuits pour 42 catégories officielles, plus quatre circuits pour les catégories open. Les parcours, de 2 à 17 km, vont du niveau très facile au très difficile, pour combler à la fois les initiés et les débutants.

### Le déroulement

Les départs devraient se dérouler entre 8 h et 13 h et seront échelonnés avec une minute d'intervalle entre chaque coureur d'un même circuit.

Au top départ, les coureurs devront prendre la carte qui correspond à leur catégorie et partirons ensuite à l'éventure à la recherche de leurs balises. Ils devront valider leur passage à chaque balise à l'aide de leur puce électronique et les boîtiers placés sur les balises. À l'arrivée, les coureurs devront effectuer une lecture de leur puce qui permettra de vérifier l'exactitude des passages aux points de contrôle et le temps de course global avec les temps intermédiaires entre chaque balise. Le classement est fait en fonction du temps de course, toute erreur de poste entraînant un non classement.

### Les 5 jours

Pour chaque catégorie, il y aura un classement par étape, ainsi qu'un classement général.

La dernière étape sera organisée avec un départ en chasse. Les premiers de chaque catégorie partiront les premiers, les départs des suivants se feront en fonction du retard qu'ils auront sur le concurrent précédent.

### Les catégories officielles

On commence avec les D10 et H10. D pour dame et H pour homme. 10 pour 10 ans et moins.

Puis on progresse de 2 en 2 jusqu'au D/H20. Les D12 et H12 ont 11 et 12 ans, etc.

Ensuite les D/H21, de 21 à 34 ans avec les élites, les A et les C.

A partir de D/H35, on progresse de 5 en 5, D/H40, D/H45, etc. jusqu'aux D/H 75 (75 ans et plus).

### Les catégories open

Quatre circuits seront proposés aux débutants :

- un circuit jalonné pour les très jeunes (des jalons permettront aux plus petits de faire leur circuit en toute sécurité),
- un circuit court et facile pour les jeunes débutants,
- deux circuits moyen et long, techniquement assez faciles, pour les adultes débutants.

Un circuit facile est un circuit qui s'effectue en suivant des chemins ou autres lignes évidentes. On progresse alors dans la difficulté en s'éloignant progressivement des lignes. Les circuits difficiles s'effectuent pour l'essentiel en dehors des lignes, en s'appuyant sur la végétation, le relief et la boussole.

### Le terrain

La technicité des terrains du Larzac tient au faible réseau de chemins, et la multiplicité des détails en végétation et rochers, formant un véritable labyrinthe dans lequel il faut naviguer avec beaucoup d'attention. Pour être performant il faut donc avoir une très bonne technique de lecture de carte, mais aussi de bonnes jambes pour avaler les nombreux obstacles rencontrés.

Néanmoins la récompense vient dans le plaisir de naviguer, de vaincre les problèmes posés par le traceur, et de traverser un espace au goût encore sauvage, plein de charmes secrets, de surprises étonnantes au détour d'un rocher. Il y aura aussi de la diversité, avec des espaces ouverts, d'autres semi ouverts, d'autres boisés... bref pas de quoi s'ennuyer !



# THIERRY GUEORGIU UN PARRAIN EN OR !



©Jan Kocbach-Worltao.com

**À** 36 ans, et avec plus de 30 ans d'expérience derrière lui, le Stéphanois Thierry GUEORGIU, parrain de la première édition de O'France, est l'orienteur le plus titré au niveau international avec 13 médailles d'or en championnats du monde !

## La naissance d'un champion

Originaire de Saint-Etienne, Thierry GUEORGIU débute la course d'orientation dès l'âge de 4 ans et c'est en 1986, à 7 ans, que le futur champion réalise son premier parcours seul en forêt. Petit à petit, l'envie d'être le meilleur et de toucher les sommets devient de plus en plus présente.

*« Un jour, j'étais spectateur aux championnats du monde. J'avais 11 ans. C'est là que j'ai eu le rêve de devenir champion du monde moi aussi... »*

Passionné par la nature, Thierry obtient un Master en biologie avant de se consacrer totalement à la course d'orientation et devenir, en 2004, sportif de haut niveau. En 2012, il quitte la France pour s'installer en Suède où ce sport est très populaire.

## Un parcours exemplaire

Depuis 2003, Thierry GUEORGIU, le maître incontesté de l'orientation cumule 20 médailles en championnats du monde : 13 en or, 3 en argent et 4 en bronze. Il remporte sa première médaille d'or lors des championnats du monde 2003 en Suisse, dans la catégorie moyenne distance. Six autres titres suivront sur ce même format de course, qui lui vaudront le surnom de « King of the middle distance », le roi de la moyenne distance !



En 2015, il remporte sa 4<sup>ème</sup> médaille d'or en longue distance : il est le premier sportif de l'histoire à réaliser cet exploit. Déjà l'homme le plus médaillé en moyenne distance, Thierry devient également l'homme le plus titré en longue distance. Pour compléter le tableau, il remporte une médaille d'or en format sprint lors des championnats du monde 2007 en Ukraine, et une en relais lors des championnats du monde 2011 en France, avec ses coéquipiers Philippe ADAMSKI et François GONON.

### Le fair-play

Thierry est un véritable champion dans tous les domaines, il l'a prouvé lors des championnats du monde de relais 2009 en Hongrie.

Dernier relayeur de l'équipe de France, et avec de grande chance de remporter le titre, il n'a pas hésité à arrêter sa course pour porter secours au Suédois Martin JOHANSSON, gravement blessé par une branche au travers de la cuisse. Les deux autres concurrents au coude à coude avec Thierry, le Norvégien Anders NORDBERG et le Tchèque Michal SMOLA ont tout suite adopté le même comportement. Pour cette actions, les trois hommes se sont vus attribuer le prix international du fair-play par le comité international.

### Le Larzac, terre d'exception

À la question « quels sont vos terrains de jeux favoris ? » le champion répond sans une hésitation !

**« En France, nous sommes privilégiés par la diversité du relief, de la végétation. J'ai tendance à dire que c'est là que je me fais le plus plaisir, notamment dans le Larzac où les formations rocheuses sont incroyables. La nature fait souvent bien les choses, mais là-bas, elle ne s'est vraiment pas ratée en créant un labyrinthe naturel si particulier. Je me suis toujours orienté sur ces terrains avec un sourire énorme barrant mon visage, et le souhait que les parcours ne se terminent jamais. Sans aucun doute, ces dédales de falaises, de rochers et de buissons ont largement contribué à ma progression tout au long de ma carrière. Chaque progrès technique étant remis en cause par la sortie d'une nouvelle carte encore plus démoniaque !**

**« Connaisant le savoir-faire des organisateurs, je suis certain que cette première édition O'France sera un succès retentissant. Alors ne ratez pas cette semaine de compétition, vous en garderez un souvenir impérissable ! »**

### CHAMPIONNATS DU MONDE

- 1 Longue distance, 2015, Écosse
- 1 Longue distance, 2014, Italie
- 1 Longue distance, 2013, Finlande
- 1 Relais, 2011, France
- 1 Moyenne distance, 2011, France
- 1 Longue distance, 2011, France
- 1 Moyenne distance, 2009, Hongrie
- 1 Moyenne distance, 2008, R-Tchèque
- 1 Sprint, 2007, Ukraine
- 1 Moyenne distance, 2007, Ukraine
- 1 Moyenne distance, 2005, Japon
- 1 Moyenne distance, 2004, Suède
- 1 Moyenne distance, 2003, Suisse
- 2 Moyenne distance, 2013, Finlande
- 2 Longue distance, 2009, Hongrie
- 2 Relais, 2005, Japon
- 3 Relais, 2010, Italie
- 3 Moyenne distance, 2010, Norvège
- 3 Longue Distance, 2010, Norvège
- 3 Sprint, 2003, Suisse

### CHAMPIONNATS D'EUROPE

- 1 Moyenne distance, 2004, Danemark
- 1 Moyenne distance, 2006, Estonie
- 1 Moyenne distance, 2008, Lituanie
- 2 Relais, 2006, Estonie
- 2 Relais, 2010, Bulgarie
- 3 Moyenne distance, 2014, Portugal
- 3 Relais, 2014, Portugal

### COUPE DU MONDE (classement final)

- 1 2007 (individuel)
- 1 2006 (individuel)
- 1 2005 (relais)
- 2 2011 (individuel)
- 2 2009 (individuel)
- 2 2008 (individuel)
- 2 2005 (individuel)
- 3 2010 (individuel)

### CHAMPIONNATS DU MONDE UNIVERSITAIRES

- 1 Moyenne distance, 2002, Bulgarie
- 1 Relais, 2002, Bulgarie
- 1 Moyenne distance, 2000, France
- 1 Longue distance, 2000, France
- 1 Relais, 2000, France

### CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS

- 2 Relais, 1999, Bulgarie
- 2 Longue distance, 1998, France
- 3 Moyenne distance, 1999, Bulgarie
- 3 Relais, 1998, France

### CHAMPIONNATS D'EUROPE DES JEUNES

- 1 Longue distance, 1997, France
- 1 Longue distance, 1995, Slovaquie
- 3 Longue distance, 1994, Suisse

### WORLD GAMES

- 1 Moyenne distance, 2005, Allemagne

# BIENVENUE EN AVEYRON SUR LE PLATEAU DU LARZAC

**S**i le site du Larzac présente un intérêt indéniable pour la pratique de la course d'orientation, il réserve tout autant de surprise pour ceux qui souhaitent visiter la région.

Les paysages variés et caractéristiques du plateau et des vallées ne manqueront pas de combler les participants tout comme les accompagnateurs, petits et grands, sensibles aux charmes de la nature.

Les nombreux villages pittoresques du territoire, les éléments architecturaux, le passé historique des pays, alimenteront la curiosités des visiteurs qui souhaitent

agrémenté leur pratique sportive d'un zeste de culture. Sans oublier les bons produits locaux qui offriront des récupérations gourmandes après l'effort !

Ce territoire du Larzac fait partie du bien des « Causses et Cévennes » inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des paysages vivants et évolutifs de l'agro-pastoralisme

L'office de tourisme Larzac et Vallées est à votre écoute pour vous conseiller et préparer votre séjour en matière d'hébergement, d'activités ou sites de visites.



**Office de Tourisme Larzac et Vallées**

Téléphone : 05 65 62 23 64

Web : [www.tourisme-larzac.com](http://www.tourisme-larzac.com)

Email : [infos@tourisme-larzac.com](mailto:infos@tourisme-larzac.com)

©Comité départemental du tourisme de l'Aveyron

Pour en savoir plus sur la région et préparer vos visites, nous vous invitons à consulter les éditions suivantes :

- [Brochure « Larzac'tivez vous entre causses et vallées »](#)
- [Brochure « 12 circuits découverte »](#)
- [Brochure « Les remparts du Larzac »](#)
- [Brochure « Le mag Aveyron »](#)
- [Site Internet « Tourisme Aveyron »](#)
- [Site Internet « Tourisme Larzac »](#)



# AVEYRON

## VIVRE VRAI



Limoges (4h)

Paris (5h30)

Lyon (3h30)

Clermont-Ferrand (2h)

Toulouse (1h30)

Montpellier (1h)

Marseille (3h30)

Barcelone (4h)

-  Les plus beaux villages de France de l'Aveyron
-  Les Bastides du Rouergue
-  Sites Templiers et Hospitaliers du Larzac
-  Grands Sites de Midi-Pyrénées

# SE RENDRE À O'FRANCE



## Voies aériennes

Aéroport de Montpellier : 110 km – 1h15

Aéroport de Nîmes : 160 km – 1h45

Aéroport de Toulouse : 200 km – 3h20



## Les transports en commun

Gare SNCF de Millau : 30 km

Gare SNCF (TGV) de Montpellier : 95 km



## Accès routier

Autoroute A75 – sortie 48

## Le covoiturage

[www.covoiturage-aveyron.fr](http://www.covoiturage-aveyron.fr)

[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)





# LES BÉNÉVOLES VOUS ATTENDENT !

**U**ne centaine de bénévoles sont à pied d'œuvre depuis de nombreux mois pour mettre en place cette toute première édition d'O'France. Sans eux, rien ne serait possible.

L'équipe est animée par deux responsables, Isabelle CHAMPTIAUX et Jean-Louis BLEIN, et constituée de 23 ateliers avec un responsable pour chacun d'entre eux.

Pour la partie technique, O'France pourra s'appuyer sur l'expérience de six traceurs qui ont chacun la responsabilité d'une étape avec la conception de tous les circuits, puis la pose d'un prébalisage. Ils seront supervisés par les « contrôleurs » et le « délégué »,

experts désignés par la Fédération française de course d'orientation et garants du bon déroulement de la compétition. À noter qu'un expert sera également désigné par la Fédération internationale de course d'orientation pour l'épreuve 3, inscrite au WRE.

Une équipe de pose aura la responsabilité de poser (et déposer) chaque jour la centaine de balises prévues pour les courses.

À cela s'ajoute les ateliers de départ, d'arrivée, de gestion électronique des courses, de l'animation loisir et bien d'autres encore en passant par la garderie.

Du labeur en perspective, mais aussi beaucoup de bonheur à contribuer à un tel événement !





**[www.o-france.fr](http://www.o-france.fr)**

**Contact O'France 2016** : [contact2016-foot@o-france.fr](mailto:contact2016-foot@o-france.fr)

**Contact presse** : Jean-Louis BLEIN  
06 81 95 04 11  
[jl.blein@free.fr](mailto:jl.blein@free.fr)