



HAUT NIVEAU

Les jeunes Français aux EYOC



CO PÉDESTRE

La réalisation d'un itinéraire



MÉMOIRE DE CO

Débuts de la cartographie moderne

Course d'O

rientation magazine

► Pédestre ► Raid ► VTT ► O-Pré ► Ski

Finale O'Défi :
une manifestation
réservée aux jeunes
de moins de 14 ans



JEUNES

Promouvoir la pratique au sein des écoles de CO



VOS CARTES SUR DES SUPPORTS TOUS TERRAINS

Des matières incroyables !
Des solutions infinies !
Des délais très courts !
Des impressions en haute résolution !



DOSSARDS PERSONNALISÉS

Sans limite en nombre de couleurs, logos et visuels...



AIRXTREM

Tél. : 03.24.32.83.03
www.airxtrem.com - contact@airxtrem.com

Éditorial

ET L'ELECTRICITE VIENT A NOUS !

ERDF (Electricité-Réseau-Distribution France) devient le partenaire principal de la FFCO.

Depuis le 9 avril, ERDF s'est associé à la FFCO pour soutenir notre discipline en la rendant plus accessible à tous et partout. Cet évènement est historique pour notre fédération, qui fête cette année les quarante années de son existence officielle.

Comme elle le fait au quotidien, en prenant part à la vie locale des villes et des villages dont elle gère le réseau de distribution d'électricité, ERDF, en participant au développement de la course d'orientation, soutient ainsi des actions valorisant les territoires et s'inscrit résolument dans la proximité pour mieux se faire connaître.

Tel ERDF qui distribue son énergie jusqu'à la dernière maison au fond de la vallée ou au milieu de la forêt, chaque orienteur part avec sa puce chargée de son énergie, et symboliquement la distribue à chaque balise, dans sa clairière ou son rentrant. Et à la fin de son circuit, il pourra même relever son compteur !

ERDF nous apporte sa sagesse en terme d'un savoir-faire avéré en matière de développement, sa force en matière de communication, et la beauté, par son sens du service public et son souci quotidien du respect de l'environnement.

Il s'agit pour la Fédération, grâce au partenariat avec ERDF, de développer des actions sur les thématiques suivantes : la vie fédérale, les courses et manifestations, la participation à l'organisation des championnats du Monde 2011, le haut-niveau, les espaces sports d'orientation et le projet O+.

En contrepartie du soutien financier apporté par ERDF, la Fédération s'est engagée à mener plusieurs actions, en particulier :

- à faire reproduire le logotype d'ERDF sur tout support, papier, textile, , Web, etc.,
- à exposer très visiblement tout le matériel publicitaire fourni par ERDF,
- à citer de façon valorisante et systématique le parrainage d'ERDF dans toutes ses relations publiques, avec les collectivités territoriales et avec les médias, tout en représentant dignement, en toute circonstance, son partenaire.

Nous avons une obligation de résultats, qui ne peut être que valorisante pour notre notoriété.

Montrons-nous à la hauteur de nos ambitions. Mais la réussite de ce partenariat ne pourra être obtenue qu'avec votre adhésion à ce nouveau challenge et votre soutien actif. Tous ensemble, réussissons ce partenariat, qui sera bénéfique pour notre sport. Soyons des partenaires loyaux et dévoués. Je compte sur vous.

Et maintenant, bonnes vacances à tous et rendez-vous lors de la semaine fédérale au Pays basque, puis de l'épreuve de Coupe du Monde en Annecy, et enfin lors du CNE dans le Lot.

Jean-Paul Ters

En bref	4
Mémoires de la CO Il était une fois la CO...	6
CO pédestre Championnats de France Universitaire Merrell Oxygen Challenge	8
Haut niveau EYOC 2010 à Soria (Espagne) Les jeunes Français aux EYOC Des JWOC en demi-teinte	10
Raid Le Raid O'bivwak à la croisée de tous les publics	12
Formation Le calendrier des formations	13
Jeunes La finale O'DEFI en Corrèze	14
Annonces de courses La semaine fédérale de CO 2010 en Aquitaine	16
Finances fédérales Point sur le budget au 4 juin 2010	18
Le coin du débutant La réalisation et la conduite d'un itinéraire	19
Médical S'assouplir !	20
Nouvelles technologies Test des GPS	22
Wcup 2010 Week-end Annecy 100% CO	24
Le journal des WOC 2011 Les collectivités locales partenaires	26

CO Magazine est édité par la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO)

15, passage des Mauvins - 75019 Paris - Tél. 01 47 97 11 91

Courriel : ffcorientation@orange.fr - www.ffcorientation.fr

Directeur de la publication : Jean-Paul Ters

Comité de pilotage : Michel Chariou, Jacques Charles, Marie France Charles, Pascal Grégoire-Boutreau.

Coordination / SR : Marie France Charles

Photographes : Isabelle Rora, Benoît Cochet, Jacques Charles, Champagne-info.net, Benjamin Billet, Guillaume Renard, Virginie Blum

Ont collaboré à ce numéro : Laurent Astrade, Mickaël Blanchard, Charly Boichut, Jacques Charles, Patrick Desbrest, Pierre Durieux, Michel Ediard, Pascal Grégoire-Boutreau, Pascal Larminach, Chantal Lenfant, Hervé Letteron, Daniel Plockyn, Jean-Claude Ragache, Jean Paul Ters, Mathieu Gagnot, Joël Poulain, Bruno Marchegay, Eric Charles, Thierry Vermeersch, Jean Paul Hozotte, Benoît Peyvel, Olivier Coupat, Jean Baptiste Della Valle.

Réalisation/Impression : www.oskarpresse.com S. Duval - Tél. 02 32 43 11 61 - s.duval@oskarpresse.com - Dépôt légal à parution

Abonnement à CO Magazine

Tarif annuel (6 numéros) : France métropolitaine : 24 €

Territoires d'Outre-Mer et étranger (par avion) : 35 €

Envoyez les demandes d'abonnement avec adresse complète au siège fédéral (voir ci-dessus).

Modification du RC 2010

Le comité directeur de juin a voté une nouvelle rédaction de l'article du Règlement des compétitions 2010 qui fixe les conditions à respecter pour participer au CFC. Elle est dorénavant ainsi rédigée :

" Article XIV.3 - Championnat de France des Clubs (à partir de la saison 2011)

Pour concourir en Nationale 1, le club doit posséder :

- une Ecole d'Orientation déclarée (telle que définie dans le dossier Ecoles de CO),
- un expert (contrôleur des circuits, délégué ou arbitre), au minimum de niveau régional, titulaire ou en formation (tel que défini dans le mémento du corps arbitral).

Pour concourir en Nationale 2, le club doit posséder :

- un expert (contrôleur des circuits, délégué ou arbitre), au minimum de niveau régional, titulaire ou en formation (tel que défini dans le mémento du corps arbitral).

Comme les conditions à remplir pour le CFC du printemps 2011 seront vérifiées cet automne, nous invitons tous les clubs à les lire attentivement.

Appel à candidature

De très nombreuses commissions fédérales sont ouvertes à tous les bénévoles volontaires. Certaines ne nécessitent pas d'y consacrer un temps important ou d'assister à de nombreuses réunions. A l'heure des communications modernes, internet permet beaucoup de choses : forum, échanges de fichiers... N'hésitez donc pas à vous manifester auprès du secrétaire général, Michel Chariou (michel.chariou@fforientation.fr) ou directement auprès d'un responsable de commission.

Deux médailles d'argent aux Championnats d'Europe seniors

Ils ont eu lieu début juin à Pimorsko (Bulgarie). Lors de la dernière épreuve (la Longue Distance) Philippe Adamski a brillamment empoché la médaille d'argent de la catégorie. Auparavant, l'équipe de France de relais homme composée de Frédéric Tranchand (relayeur 1), Philippe Adamski (relayeur 2) et Thierry Guéorgiou (relayeur 3) est montée sur le podium hier pour une magnifique médaille d'argent qu'ils ont obtenue en passant la ligne d'arrivée seulement 3 secondes derrière les Suisses (Matthias Mueller, Fabian Hertner & Matthias Merz). Céline Dodin de son côté s'est illustrée en obtenant une 8^{ème} place sur la finale du sprint et Vincent Coupat la 19^{ème} place.

François Gonon décroche la 3^e place sur le KO Sprint

Le Nordic Tour (Finlande / Suède / Norvège) accueillait du 17 au 22 juin les étapes 4, 5 et 6 de la coupe du monde. A Stockholm, François Gonon obtient une très belle 3^{ème} place lors du Sprint, sur un format quelque peu particulier : le KO Sprint (principe : le KO Sprint comprend des qualifications, 1/4 de finale, 1/2 finale et finale, le tout sur une même journée). C'est la première apparition de ce format en coupe du monde. Cette 3^{ème} place constitue son premier podium 2010 et son 4^{ème} podium en coupe du monde.

Actions du « club France » pour le 2^e semestre 2010

Les actions seront portées par :

- > Simon Blum, bénévole, responsable du site internet
- > Guillaume Renard, personnel de la fédération
- > Joël Poulain, élu au Comité Directeur de la FFCO

Gestion du « Club France »

- > Fonctionnement du club France
 - Adhésions : recueil GR (Objectif 60 membres)
- > Offres partenaires : AirXtrem (nouvelle offre et réductions poursuivies)
- > Réseaux de partenaires : ERDF, Air Xtrem
 - Relation avec les adhérents : lettre d'information fin Juin MFC - JP
 - Relation avec les clubs souhaitant utiliser les fonctionnalités du club France GR
- > Confection du matériel de communication
 - Cartes postales/affiches GR
 - Impressions GR
- > Vitrine des EDF (Suivi des équipes de France, rencontres avec les athlètes)
 - 2 séances de dédicace :
 - dimanche 3 Octobre sur l'Arena du Semnoz à 13H30 avec première distribution du T-shirt Club France pour les adhérents.
 - dimanche 31 octobre à Figeac à 13H30, avec rencontre des membres des EDF avec les jeunes et invitation des adhérents au pot d'accueil des partenaires.
- > Activité club France (Informations, actions commerciales, accompagnement des organes déconcentrés dans des activités « club France »)
 - Stand promotionnel lors de la semaine fédérale samedi 28 Août (Arena de Saint Pée sur Nivelle).
- > Relation avec le COWOC (Interaction sites web « Club France » « WOC 2011 » sur les équipes de France)

Site internet « Club France »

- > Centre de ressources :
 - Développement et structuration du site internet SB
- > Suivi des WOC et WC 2010
- > Projet « Fantasy CO »

Relation avec l'encadrement des équipes de France et le club France : JP avec TV.

Investissement matériel

- Cadeaux pour membres du club France (15 euros x 100) :
- > Création du T-shirt du membre du club France.
- > Inscription offerte à l'Orientshow du 2 Octobre à Annecy

Thierry GUEORGIU Prix international du fair-play

Le comité international du Fair-Play (CIPF), organisme non-gouvernemental reconnu par le CIO, qui se voue à la promotion et à la défense du fair-play au niveau planétaire, a décidé d'honorer le Français Thierry Gueorgiou, septuple champion du monde de course d'orientation, parmi les lauréats de la promotion 2009.



Gueorgiou est distingué en compagnie du Norvégien Anders Nordberg et du Tchèque Michal Smola, pour leur action commune lors du relais des championnats du monde 2009 en Hongrie : les trois athlètes étaient en pleine bagarre pour la victoire mais ont sacrifié leurs chances de médailles et celles de leurs pays respectifs en stoppant leur course pour porter assistance à un concurrent suédois très gravement blessé et seul en forêt.

La cérémonie de récompense a eu lieu dans la ville de Ecs (Hongrie), capitale de la culture 2010, le 27 mars 2010 lors d'un diner de gala. Gueorgiou, Nordberg et Smola y ont reçu leur diplôme dans la catégorie « action de fair-play ».

Carnet

• La famille Larminach... qui s'agrandit !

Ce 14 juillet à 19h, ils ont pu assister à un merveilleux feu d'artifice avec la venue au monde du petit Ethan. 48cm et 2740g d'amour, pour leur permettre de ne pas s'ennuyer pendant les prochains mois !

• Bébé CO, un de plus !

L'arrivée de William au foyer de Laurence Mérieux et de Stéphane Ruffio (92) a procuré un doux bonheur dans le foyer. O'Mag adresse ses meilleurs vœux de bonheur et de santé au bébé.

• La Ligue de Bourgogne est dans la peine

La Ligue de Bourgogne est dans la peine, la « COCOTTE, Martine ROUSSEAU, s'en est allée avec le joli mois de mai ». Licenciée depuis de très nombreuses années au club 2101 BO, elle a beaucoup œuvré pour la CO dans sa région. Toujours le sourire, de bonne humeur, elle va nous manquer. O'Mag présente à Jean Claude, Olivier, Sébastien ses sincères condoléances.



Partenariat : les courses labellisées ERDF

Malgré nos tentatives jusqu'à maintenant, la course d'orientation reste relativement méconnue du grand public et elle souffre d'un manque criant de visibilité. L'enjeu majeur du partenariat entre la FFCO et ERDF est de changer cela à court terme. En 2010, nous avons donc axé notre travail sur les courses labellisées ERDF.

Accueillir un plus large public et augmenter la fréquentation de nos manifestations.

Même s'il y a longtemps que notre sport s'est ouvert aux non spécialistes en proposant systématiquement des circuits « loisir » sur toutes les courses fédérales, nous souhaitons aujourd'hui amplifier cette pratique et lui donner une réelle visibilité.

L'objectif sur ces courses labellisées est que le grand public soit le plus nombreux et le plus satisfait possible.

Ces manifestations font donc la part belle aux pratiquants « loisir », aux enfants et aux personnes à mobilité réduite (circuit et/ou atelier accessible aussi aux poussettes). L'accueil et le départ pour les néophytes y sont renforcés pour donner les explications utiles à ces néo-pratiquants et les guider dans leur découverte de la CO. Les aspects ludiques et accessibles de la CO y sont mis en valeur.

Bien sûr, les circuits « compétition » conservent toute leur place pour faire la preuve que le versant sportif de la CO est lui aussi accessible à tout âge.

La visibilité

Un kit de communication est mis en oeuvre à la fois d'assurer la visibilité de notre partenariat et aux participants de repérer les lieux stratégiques. Il comprend des affiches, des flyers, à diffuser au moins 15 jours avant l'événement ainsi que du matériel de visibilité (rubalise, banderoles, oriflammes, balises siglées) à placer aux endroits stratégiques (accueil, départ et arrivée, balise spectacle si existante, podium) et des lots.

Les animations

Sur chaque course labellisée, un jeu-concours sous forme de quizz est proposé sur l'espace ERDF avec remise du Trophée ERDF récompensant les gagnants (lots). D'autres animations sont également mises en place pour encore plus de convivialité, de partage et de détente (échauffement- stretching, atelier photo).

L'accompagnement media

Les relations presse sont indispensables pour mobiliser les journalistes sur l'intérêt de la course d'orientation. ERDF et l'organisateur de chaque course labellisée travaillent de concert pour envoyer aux journalistes un communiqué de presse. En amont de chaque course, ils organisent une conférence de presse. A partir du mois de septembre 2010, des insertions presse pourront être réalisées.

Pour tout savoir sur les courses labellisées ERDF, cahier des charges, candidature 2011, etc, contacter le référent partenariat de votre ligue ou la commission partenariat de la FFCO.

Mathieu GAGNOT, commission partenariat,
mathieu.gagnot@ffcoorientation.fr

• Les courses labellisées de l'été

25 juillet - CO d'été - Montlaur (11) - COORE
8 août - Rand'O Haute-Savoie - Araches-les-Carroz (74) - Bac Co

• La CO sur internet

ERDF a intégré dans son site internet une rubrique dédiée à la Course d'orientation, les courses labellisées y seront progressivement présentées (www.erdfdistribution.fr/partenariats).

Mieux communiquer : changeons nos habitudes !

Tout partenariat n'a de sens que s'il est utilisé à bon escient. L'aide en communication qui nous est apportée ici nécessite de notre part de mettre en place des actions particulières afin d'atteindre les résultats escomptés (augmentation significative du nombre de pratiquants loisir, valorisation de la CO et du partenariat dans la presse, etc.). Ces actions évoquées succinctement ci-contre (et détaillées dans le cahier des charges des courses labellisées) sont complémentaires du travail technique spécifique à notre sport.

Pour accompagner ce changement dans notre gestion du partenariat et de la communication, des réunions téléphoniques sont mises en place depuis fin juin. En septembre une journée de formation « partenariat - communication » sera également proposée.

Revisiter l'identité et améliorer la notoriété de la CO et de la FFCO

Un groupe composé des commissions partenariat et communication en lien avec le bureau et le comité directeur a travaillé sur la recherche de professionnels pour accompagner la fédération. Un cahier des charges a été rédigé et transmis à des entreprises du monde de la communication et d'internet dans le cadre d'un appel d'offres à 2 tours. Après avoir rencontré les 13 candidats et analysé leurs propositions, le groupe de travail vient de remettre ses conclusions au comité directeur fédéral. Celui-ci qui décidera très prochainement (au moment où nous écrivons ces lignes) de l'ouverture effective de ce grand chantier et de ses orientations prioritaires. Deux prestataires ont été proposés par le groupe de travail : l'un pour travailler sur la définition de l'identité, les relations média et le suivi rédactionnel de la FFCO, l'autre pour travailler spécifiquement sur un site portail FFCO réunissant les différents sites actuels en y intégrant de nouvelles (et nombreuses) fonctionnalités. Nous vous informerons des différentes pistes de travail et des différentes étapes dans une prochaine Lettre O'Clubs.

Il était une fois la CO...

C'est au cours des années 1972 et 1973, que la FFCO se structure. Il est en effet nécessaire de faire disparaître cet adage qui prétend que "la France est la seule nation CO en Europe à faire du tourisme avec carte I.G.N".

Nous avons encore du retard sur les nations phar : Suède, Finlande, Norvège, Danemark, Tchécoslovaquie, Grande Bretagne, Hongrie, Bulgarie, Suisse. Après la France, d'autres Fédérations voient le jour en 1973 : Canada, Brésil, Australie, Nouvelle - Zélande.



Le jeune Pierre Durieux après la compétition.

Vaste projet ! Au congrès IOF, l'idée est lancée d'intégrer l'olympisme. Les Fédérations d'orientation participantes ne suivent pas, prétextant que notre sport familial est sans cérémonie et qu'il repose sur la participation individuelle et solidaire de tous. L'I.O.F. ne sera pas suivie.

Pour 1973, la Suède nous annonce l'organisation de 5 000 courses qui pourront intéresser les 500 000 licenciés suédois (soit 40% de la population). La FFCO ne sera pas en reste, en 1973 nous organisons 50 courses dont le Championnat du Monde Militaire (CISM). Pour l'anecdote, la licence n°1 001 est attribuée à notre Président Bernard STASI.

Donc la FFCO se structure :
 > Un calendrier annuel peut être diffusé, avec en annonce finale, l'organisation du Championnat de France à Vittel (88) le 15 octobre. Dans l'invitation, il est notifié 5 catégories : Cadets, Juniors, Séniors, Vétérans, et Dames.

Il est précisé : « Pour tous, pantalon obligatoire », restons pudiques !

- Des écoles de CO voient le jour :
- FONTAINEBLEAU (JJ Rousseau),
- DIJON ABCO (C Colombet),
- RAON L'ETAPE (JJ Faure),
- ANGOULEME (Mr et Mme Beaumatin)

- En milieu scolaire,
- DIJON (A Marceau),
 - STRASBOURG (J Boos),
 - ANGOULEME (Mr Mme Beaumatin),
 - AMIENS (B Pierrin),

Relevé de parcours sur la carte mère IGN 1/25 000



Le premier grand stage est organisé (en hiver...) à BITCHE (57) dirigé par J. Charles. Pour 30 stagiaires convoqués, 60 se sont présentés. Ils ont pu être accueillis car il n'y avait pas de problème d'hébergement, donc la semaine s'est bien déroulée malgré 2 soucis, en hiver les journées sont courtes et puis, ...les cartes utilisées étaient des cartes IGN au 1/25 000^{ème}. Deux stagiaires se démarquent des autres, de par leurs performances : Pierre MIELLE, Etienne BOUSSER qui seront affectés au Bataillon de Joinville de Fontainebleau. Trois mois plus tard Etienne participe au championnat du Monde en Suède. Merci Etienne d'être toujours des nôtres !

Au cours de ces 2 années, le Brevet d'Etat à 3 degrés est mis en place (J.O. du 22 06 1977).

La FFCO crée ses diplômes fédéraux à 3 échelons obtenus par examens oraux et écrits à l'issue d'un stage de 5 jours.

- Lors des courses, quelques incidents sont signalés :
- Un sénior traversant un champ ensemencé,
 - Un junior faisant le point dans un jardin privé,
 - Trois françaises, non licenciées (déjà) ont participé à

1^{er} logo fédéral





Jacques CHARLES

une compétition internationale en Allemagne. Bien sur, elles n'ont jamais trouvé le premier poste. Elles ont déclaré « nous n'avons aucune notion d'orientation, nous avons représenté la « France » pour rigoler ! Sans commentaire.

La FFCO rappelle donc, qu'elle seule, par extension les échelons et clubs affiliés inclus, détient la délégation de Jeunesse et Sports pour la gestion de toutes organisations de course d'orientation.

Petite anecdote : 2 coureurs seniors s'étaient épris d'une ravissante licenciée qui, elle, n'était pas insensible aux sourires « azimutés » et à l'IP des deux athlètes. Ceux-ci, bons camarades, décidèrent que le classement de leur course du jour permettrait au meilleur des deux de pouvoir briguer le cœur de la belle, ce qui fut fait. A l'issue de la course,

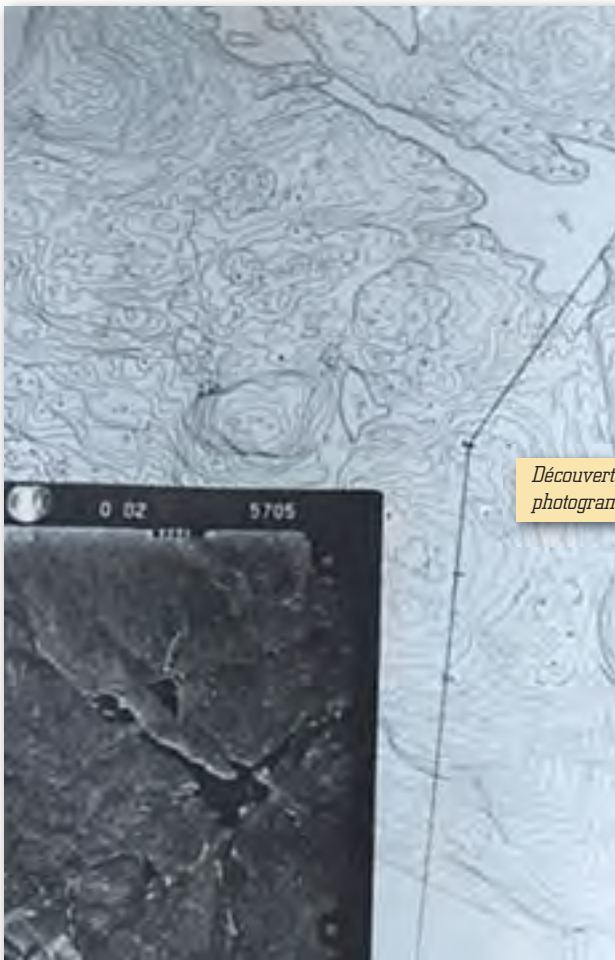


Etienne Bousser termine sa course.

le vainqueur chercha la belle dans la zone d'arrivée, en vain, le traceur venait de la raccompagner à son domicile. Ils ne sont pas revenus sur le terrain. Depuis, ils sont mariés, leurs trois enfants sont licenciés, leur fils aîné est président de club. C'est lorsque les familles se retrouvent sur le terrain avec enfants, petits enfants que l'on peut remarquer l'amitié indéfectible qui les réunit les uns et les autres.

Mais il fallait évoluer en technique, en priorité la cartographie. La FFCO proposait des « extraits de cartes à moitié modernisés ». Il était précisé qu'il était indispensable d'identifier les chemins et sentiers existants, en tout état de cause se fier au relief restait beaucoup plus sûr.

Il nous fallait donc des cartographes, des traceurs, des organisateurs. Mais ceci est une autre histoire.



Découverte de la photogrammétrie.



Le Comité Régional du Sport Universitaire du Limousin et Corrèze C.O ont organisé les Championnats de France Universitaire les 22 et 23 mai dernier à Bugeat et Chamberet. Corrèze C.O a profité de la mise en place technique et logistique pour proposer 3 jours de course aux licenciés FFCO avec L'Open de Corrèze du 22 au 24 mai.

Le soleil était de la partie pour ces 3 belles journées, avec pour débiter le samedi après midi le relais CFU qui a eu lieu à Bugeat autour du Centre Sportif et en parallèle une Médium inscrite au Centre pour l'Open avec environ 50 universitaires et plus de 120 coureurs FFCO.

Le relais CFU est remporté par Université Jean Monnet Lyon (Lepoutre-D'Harreville-Coupat).

Le CFU individuel s'est couru sur une nouvelle carte réalisée pour l'occasion par Marian Cotirta autour du Village Vacances de Chamberet. Le CFU était épreuve de sélection au Championnat du Monde Universitaire et de nombreux athlètes du groupe France étaient présents (les sœurs D'Harreville et Vercelotti, C Bouchet, A Chataing pour les filles - B Lepoutre, V Coupat, C Valla, T Poupard, E Schiavo et Fred Tranchand pour les garçons).

Un beau tracé avec de nombreux choix d'itinéraire, rendu très exigeant par le dénivelé et la chaleur (près de 30°).

Résultat

Dame

Vercelotti Capucine 57'51

Vercelotti Léa 1h02'12

D'Harreville Karine 1h02'43

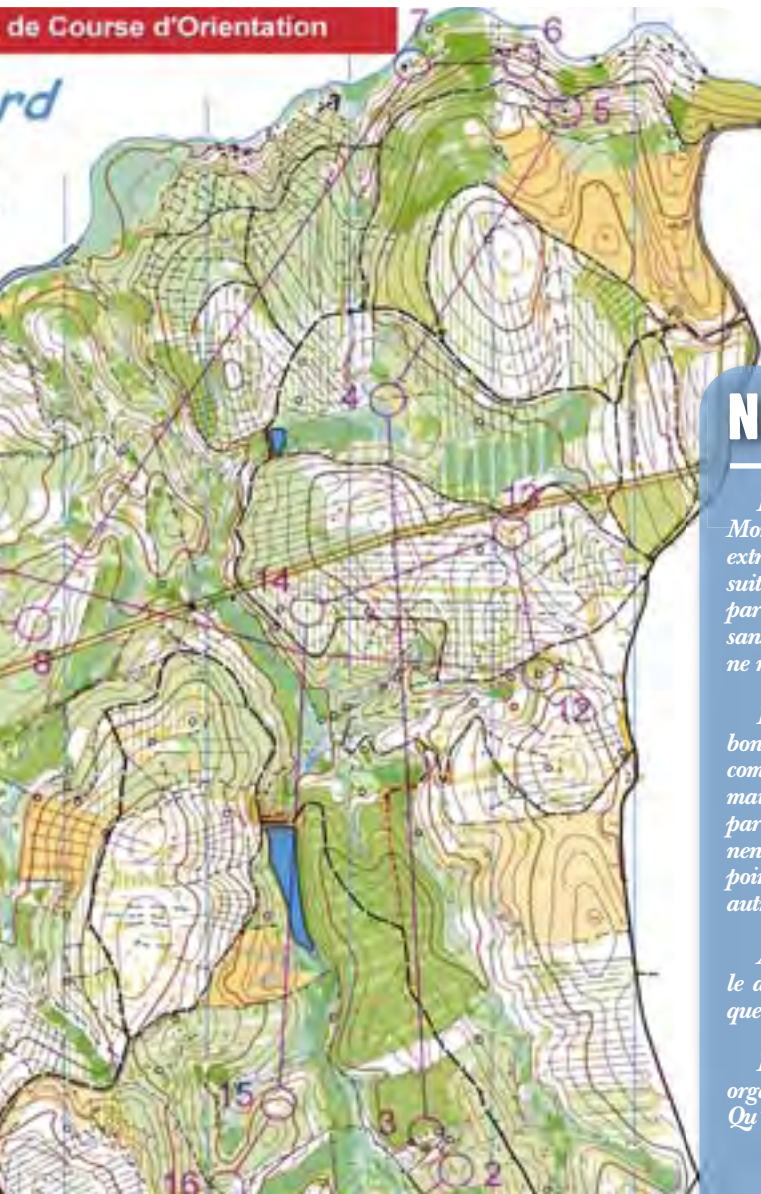
Homme

Fred Tranchand 53'53

Thibaut Poupard 58'12

Vincent Coupat 1h02'38

de Course d'Orientation



3 JOURS DE C.O SOUS LE SOLEIL... EN CORRÈZE

Une course Open courue 30 mn après le CFU sur les mêmes Circuits pour H21 et D21, avec toujours plus de 120 coureurs inscrits qui découvrent la Corrèze sous la chaleur.

Le CFU s'est clôturé autour d'une belle table, avec un niveau d'organisation au Top (de l'avis unanime) mis en place par le CRSU de Limoges pour la logistique et Corrèze CO pour le technique.

Et Lundi pour clôturer l'Open de Corrèze, les ligues Auvergne et Limousin ont profité de l'organisation de cette 3^{ème} journée pour faire leur Championnat de Ligue LD à Viam-Lestard.

Résultats détaillés : www.correze-co.fr

En conclusion 3 belles journées de C.O, sur 3 cartes très différentes et sous le soleil Corrèzien.

Prochain grand Rendez vous en Corrèze : La SEMAINE FEDERALE qui aura lieu autour d'Ussel du 12 au 17 Juillet 2011

NATIONALE NORD OUEST PÉDESTRE

Les 29 et 30 mai 2010, 275 orienteurs se sont affrontés à Camors dans le Morbihan dans le cadre de la nationale Nord Ouest. Les organisateurs ont été extrêmement sensibles aux multiples témoignages de satisfaction qui ont fait suite au cours de la semaine suivante. C'était une première pour la majeure partie d'entre eux qui se sont investis sans compter dans des ateliers qu'ils ne maîtrisaient pas forcément.

Force est de constater qu'une bonne volonté suffit à supplanter des compétences au demeurant utiles mais pas forcément indispensables en particulier lorsque celles-ci deviennent parfois, et c'est regrettable, les points d'appui à divers clivages et autres dissensions....

A leur tour les organisateurs remercient l'ensemble des participants, qui ont fait le déplacement malgré la distance, la fête des mères, les aléas du calendrier et quelques petits préjugés sur notre belle région.

Le club d'orientation Lorientais présidé par Yvonne Cocaut à l'origine de cette organisation, est dorénavant prêt à assumer d'autres responsabilités en la matière. Qu'on se le dise !!!



LA CO DE RETOUR DANS LE CANTAL

Avec le Merrell Oxygen Challenge, la CO revient en force dans ce beau département du Cantal (un des 4 départements de l'Auvergne avec le Puy de Dôme, l'Allier et la Haute Loire



Jean Paul Hosotte

HISTORIQUE

Par le passé, **2 Raids IGN Lafuma** avaient fait connaître à un large public les plateaux du Cézallier en **1989** à partir d'Allanche et déjà en **1995, le 14^{ème} Raid** avait fait connaître les flancs du P Lomb du Cantal de Super Lioran au col de la Molède.

Il fallut attendre ensuite la fin des années 1990 pour, suite à la création des parcours permanents/ESO de Chalinargue dans la « Pinatelle du Lac du Pêche », revoir une épreuve fédérale : les championnats de Ligue 1999, puis 2003. Sans oublier quelques spéciales de « Chamineige » tracées par Michel Devrieux.

Suite à ces travaux cartographiques et la mise en place de postes permanents, d'autres sites devinrent référencés mais toujours sans support associatif : Riom en Montagne, à Lacapelle del Ferraise en Châtaigneraie Cantalienne, le VVF de Vendes, Pierrefort, Mauriac, Coltines, Le Sailhant. A ces endroits donc de bonnes possibilités de pratique de base existaient.

DÉVELOPPEMENT

Pour faire vivre également ces équipements nécessaires à notre pratique sportive, il fallait l'appui et les ressources locales d'une association ; un comité départemental avait failli naître au début des années 2000 ; mais il fallut attendre la fin 2009 pour officiellement voir naître le club de Murat, « E CIR Orientation ». Cela tombait à point nommé car ASO (Amaury Sport Organisation ; voir pour compléments d'information <http://www.aso.fr/>) par un consultant trail avait un œil sur la CO ; déjà en 2008, Guillaume Millet sollicitait la Ligue pour que la CO soit en démonstration au premier Merrell Oxygen Challenge. En fait, avec le VTT et le trail running, la CO fait son entrée officielle en 2010 comme sport nature majeur.

Ainsi pour 4 journées, 4 étapes de ce MOC 2010, il fallut en quelques mois dont le rude hiver cantalien préparer ces courses : choix des terrains à vec l'appui d'Ecir Orientation, cartographie réalisée par Sport Nature Orientation Evasion de

Franck Dechavanne, création de formats de course ludique (score en descente et enduro), maintien de 2 courses au format IOF (un sprint et une moyenne distance) ; puis comme dans toute organisation, préparation des courses : tracés Ocad puis prépa pour Sportident et GEOC (parfaitement géré par Chronoraïd, <http://www.chronoraïd.fr/>), enfin impression des cartes dans la meilleure résolution possible et rassemblement de tout le matériel nécessaire de la ligue d'Auvergne (<http://www.lauvco.fr/>) sachant que ASO nouvellement affilié à la FFCCO ne dispose encore d'aucun matériel CO (piquets, toiles, stations...)

Pour toutes les informations complémentaires en terme de photos, vidéos ou résultats, n'hésitez pas à consulter le site : <http://www.oxygenchallenge.com/2010/fr/presentation.htm>

2010 sera également l'année d'organisation des 3 Jours d'Auvergne en terre cantalienne.

Voir : http://cantalpinisme.com/3jours_OCANTAL_2010/laccueil.html

On peut donc vraiment dire que 2010 est l'année du renouveau CO dans le Cantal !

ORGANISATION

A travers 3 jeunes Marion, Samuel et Loïc qui ont accompagné la technicienne de la Ligue d'Auvergne Isabelle et moi-même durant ces quatre journées quasiment hivernales, je voulais saluer l'esprit CO et l'adaptation en toutes situations de nos 3 jeunes compétiteurs de bon niveau. Située du 13 au 16 mai 2010, proche des examens de fin d'année, du France UNSS et d'un programme de compétitions particulièrement chargé, je craignais de me retrouver au four et au moulin ! Grâce à eux, et **je les en remercie vivement**, notre « première » au sein des autres sports nature (déjà rôdés au Merrell Oxygen Challenge) fonctionna parfaitement. L'échéancier avec le pré-balisage avait permis de constater certains endroits limite avec la présence de névés pouvant présenter quelques dangers

(et donc partiels abandonnés ou postes supprimés en amont).

Et là où l'organisation dut dans une météo exécrable utiliser les 4 parcours de repli pour le VTT et le trail, nécessitant un énorme travail supplémentaire, en CO nous avons donc pu sans souci particulier lancer toutes les courses prévues avec un succès inattendu pour le score et avec un départ en altitude et l'utilisation du télésiège pour le rejoindre ; également l'enduro couru le samedi 15 précocement aux concurrents des sensations nouvelles avec l'enchaînement de 3 spéciales courtes (autour de 20 mn) et de 2 liaisons hors chrono sur extrait IGN avec panoramas inoubliables.

Notre petite équipe de pose/dépose/atelier départ s'acquitta parfaitement de ces tâches du lever du soleil et jusqu'à tard dans la soirée. Bien évidemment le nombre de postes nouveaux à poser sur les tickets de prépa et la dépose pouvaient contribuer à améliorer la condition physique de nos trois jeunes, sans oublier leur entraînement technique car nous n'avons pas hésité à leur faire ouvrir plusieurs parcours en plus des tâches d'organisation. **Chapeau les jeunes !** Tout en organisant, l'envie de vous entraîner plus, quantitativement et qualitativement vous a donné de légitimes ambitions...

L'arène des 3 sports nature représentés dans ce Merrell Oxygen Challenge 2010 était digne d'un WOC avec un salon d'exposants, deux speakers, des totems d'informations, une gestion électronique des résultats professionnelle, un appui logistique énorme en terme de secours, de communication, un POC course impressionnant avec une direction d'une grande efficacité.

Un stand fédéral tenu par Guillaume ainsi qu'un stand Comité d'Organisation WOC tenu par Christophe permettaient une meilleure visibilité de la CO sous toutes ses formes (pratiques fédérales, calendrier, grands événements...)

Les départs échelonnés des différentes épreuves donnaient aux spectateurs

un attrait supplémentaire. De beaux podiums dans les formats de course de chaque discipline permettaient de reconnaître certains champions triop méconnus. (dont Thomas Lorblanchet leader du trail running en France qui a été durant quelques interventions le kiné de l'équipe de France en préparation du WOC de Suède 2004). On se félicite également du brillant résultat d'Audrey Ehanno, 2^{ème} du 70 kms trail-running en 8h37mn et licenciée à l'Ecir orientation ; Audrey, dès le lendemain était de retour dans l'Aréna à la rencontre de la direction course pour soutenir le projet d'Ecir orientation des 3 Jours d'Auvergne 2010.

Ce nouvel éclairage médiatique dont de magnifiques images au 13:00 de TF1 ou des 26 mn sur Eurosport ou Sport+, vidéos qu'on peut retrouver sur le site web (<http://www.oxygenchallenge.com/2010/fr/videos.htm>), donne une idée des retombées, ou tout simplement de l'admiration de notre beau sport et terrains de jeu.

Certes on aurait préféré à voir beaucoup plus de compétiteurs ; notre petite équipe d'orga a cependant été épaulée de voir notre président à l'œuvre sur 3 courses sur 4, le speaker en fut lui-même surpris lorsqu'il l'apprit et provoqua ainsi un interview à 5 mn du départ de Jean-Paul Ters. On bénéficia tout de même du bon retour du vainqueur des « series » (ou classement général) Thibault Banon-Selves, et également, la participation victorieuse sur la moyenne distance du membre de l'équipe de France militaire William Bouvier.

AVENIR

Par l'impact sportif de cette année, on peut donc déjà imaginer une suite... et les premières idées de formats ou de participations sont lancées. On souffrira du calendrier (CFC au même moment), il faudra donc sans doute innover dans des formats toujours ludiques ; chercher dans la cartographie à établir des zones propices à la découverte ralliant de nouveaux passionnés... Le M.O.C. devenant un incontournable des sports nature !

Jean-Paul TERS



EYOC 2010 À SORIA (ESPAGNE)

PAS DE PODIUM, MAIS DES RÉSULTATS PROMETTEURS

Les championnats d'Europe d'orientation de la jeunesse (16-18 ans) viennent de se dérouler à Soria, en Espagne du 2 au 4 juillet 2010.

Quarante de nos très jeunes espoirs ont participé aux EYOC 2010. Ils étaient encadrés par Benoît Peyvel, Charly Boichut et leur toubib Fabrice Descombes.

Sur place, ils ont rencontré Alain Matton et Thomas Poiron, qui eux, participaient au même moment à un échange intergouvernemental franco-espagnol.

Lors de la cérémonie des récompenses, une minute de silence a été observée à la mémoire de Juan-Manuel García Crespo, le cartographe de la carte, qui s'est tué récemment dans un accident de montagne.

Le soir même, la cérémonie d'ouverture s'est déroulée sur la "Plaza Mayor" de Soria.

Ce sont vingt-neuf nations qui ont défilé à travers les rues de la ville dans la bonne humeur, avec un total de trois cent trente et un athlètes, à part de se retrouver devant l'hôtel de ville.

La deuxième compétition, le relais, s'est courue le 3 juillet à Soria (lieu-dit Valonsandero-ouest). Pas de pluie, mais le terrain est détrempé par la pluie de la veille. Nous sommes dans la garrigue, au milieu de rochers, de nombreuses friches et de ruisseaux à sec... A sec en temps normal un mois de juillet. Les organisateurs avaient prévenu les athlètes, vous pouvez les traverser sans crainte, vous n'aurez que 20 à 25 cm d'eau. Seulement voilà, il avait bien plu la veille et l'oued avait fait le plein. Bref, lorsque Noémie s'est lancée pleine de confiance pour le traverser, elle s'est immédiatement retrouvée avec de l'eau jusqu'à la poitrine ! Le trou n'était pas mentionné sur la carte...

Le soir, toutes les équipes et les coachs se sont retrouvés pour un dîner convivial de rencontres internationales, mais les mor-

de foot ont préféré regarder la victoire de l'Espagne sur le Paraguay.

La compétition s'est terminée par le sprint, le dimanche matin, dans les parcs et rues de Soria sous un beau ciel ensoleillé, l'arrivée se situant en rive droite du Duer o, célèbre fleuve de la péninsule ibérique.

Dans les trois cas, les aires d'arrivée étaient situées dans de magnifiques zones de loisirs.

Toutes les compétitions ont été honorées par la présence d'élus locaux, du président, Víctor García Berenguer, du vice-président, José-Ángel Nieto Poblete, et du secrétaire général, Jesús de Miguel, de la Fédération espagnole d'orientation (FEDO).

L'organisation a été exemplaire et tous les compétiteurs et encadrants ont été satisfaits des conditions d'hébergement (en cité universitaire).

Tous mes remerciements à l'équipe organisatrice et toutes mes félicitations à nos jeunes qui malgré l'absence de podium, ont obtenu de bons résultats.

RV est pris en 2011 du 23 au 26 juin à Jindřichuv Hradec, Czech Republic

Voir le site :
<http://eyoc2011.cz/seznam.php?kat=news>



Emilie Backscheider lors de la Longue distance

Autour de Soria, l'altitude moyenne est de 1200 m. Mais aucun indice ne donne l'impression d'être en altitude. Selon les versants de ce haut-plateau, on se trouve soit en forêt de montagne (pinède de pin sylvestre), soit dans la garrigue. Dans les deux types de végétation, la zone est pâturée par les bovins et les équins.

Le 1^{er} juillet, nos coureurs ont pu faire connaissance des terrains sur deux sites d'entraînement (cartes de Pantano de la Cueda del Pozo et Valonsandero-est).

La première compétition, une longue distance a eu lieu le vendredi 2 juillet à Navaleno, dans un terrain forestier présentant un bon dénivelé. Circuit difficile, surtout pour la première moitié des coureurs qui l'ont fait sous des trombes d'eau !

**Benoît PEYVEL et
l'encadrement du groupe cadet**

LES JEUNES FRANÇAIS AUX EYOC

Les EYOC (championnats d'Europe des jeunes) ont débuté à Soria en Espagne avec la course longue distance. Pour mémoire, cette compétition regroupe les meilleurs orienteurs des catégories H et D 16 et 18. Cette année, plus de 30 athlètes – parmi lesquels 12 français – représentant 29 nations se sont disputés les 12 titres en jeu sur les différents formats (longue distance, relais et sprint).

Sur des terrains techniques pouvant faire penser à la forêt de Fontainebleau, des tracés exigeants et une météo bien plus capricieuse que prévu, il s'en est fallu de peu pour que certains bleuets montent sur le podium : 35 secondes pour Lauriane Beauvisage 7^{ème} en D16, 3 minutes 3 secondes pour Nicolas Rio 12^{ème} en H16, 2 minutes 37 secondes pour Emilie Backscheider 18^{ème} en D18 et 4 minutes 7 secondes pour Fanny ROCHE 22^{ème} également en D18.

Seconde épreuve des EYOC, le relais s'est déroulé le samedi sur des terrains proches de ceux que l'on peut trouver en Aveyron ou encore

au Caylar. Après une longue distance encourageante, les différentes équipes françaises étaient attendues avec dans l'ordre de composition des relais :

- Delphine Poirot, Noémie Roulleaux et Lauriane Beauvisage en D16,
- Maxime Rauturier, Quentin Page et Nicolas Rio en H16,
- Fanny Roche, Emilie Backscheider et Isia Basset en D18,
- et Olivier Blanc-Tranchand, Loïc Capbern et Rémi Dubois en H18.

Malheureusement sur ce terrain exigeant, les résultats n'ont pas été conformes aux espérances de l'encadrement :

- 12^{ème} place en D16,
- 13^{ème} place en H16 malgré un bon lancement de Maxime Rauturier,
- 16^{ème} place en D18,
- et 9^{ème} place en H18 à seulement 2 minutes des Tchèques et du petit podium.

La troisième épreuve, le sprint s'est déroulée dans la ville de Soria. Les meilleurs résultats français sont à l'actif : Lauriane Beauvisage 9^{ème} en D16, Maxime Rauturier 16^{ème} en H16, Isia Basset 26^{ème} en D18, Rémi Dubois 29^{ème} en H18.

Des JWOC en demi-teinte

Olivier COUPAT et Thierry VERMEERSCH

Lors des Championnats du monde juniors qui se sont déroulés du 5 au 10 juillet à Aalborg (Danemark), les jeunes Français y ont obtenu des résultats en demi-teinte car des petits « grains de sable » ne leur ont pas permis d'exploiter tout leur potentiel. S'il y a quelques années, des places individuelles situées dans les 20^{èmes} premières (1 en sprint, 3 en Longue distance et 1 en Moyenne distance) en auraient comblé beaucoup, aujourd'hui le potentiel des jeunes Français fait que de tels résultats laissent un goût d'insatisfait.

Le premier jour, dans un sprint couru dans le campus universitaire de la ville (voir la carte) rapide mais offrant de nombreux choix, Lucas Basset s'est illustré en prenant une prometteuse 13^{ème} place. Le lendemain sur la Longue distance, les 6 garçons faisaient une belle course d'ensemble, se classant tous parmi les 60 premiers alors qu'il y avait 156 partants ! Peu de chose a manqué pour que l'un d'entre eux rentre dans les 10 premiers, Célestin Crespin étant le premier d'entre eux avec une 17^{ème} place. Chez les filles, Perrine Obstet s'illustrait avec une belle 13^{ème} place en 1 heure 7 minutes. Malheureusement le « réveil » d'une tendinite lui gâche ensuite la 2^e partie de ces JWOC.

Après une « journée de repos » (toujours très relatif dans un championnat), arrivent les 2 objectifs sur lesquels les Français fondent leurs meilleurs espoirs : la Moyenne distance et le relais. Les attentes seront en partie déçues. Lors des qualifications de moyenne distance, l'équipe connaît une certaine déception : 4 orienteurs seulement sur 10 rentrent en finale A alors que tous les Français avaient les moyens de le faire. Cependant la qualification de François Joly et d'Amandine Monierat pour leurs premiers JWOC est une satisfaction. En finale sur un parcours sans beaucoup de dénivelé mais avec de nombreux courts interpostes dans du petit relief, Lucas Basset a fini 11^e à une seule petite seconde d'une place dans les 10 premiers et à 40 secondes du podium. Il conclut brillamment ainsi sa 3^e course individuelle des JWOC où il a à chaque fois figuré dans les 20 premiers.

Sur le relais couru le dernier jour, nos orienteurs prennent les 10^{es} (chez les filles) et les 11^{es} (chez les garçons) place. Sur une carte technique et physique, le retard pris sur les meilleurs (le réveil de sa tendinite à mi-course pour Perrine Obstet, des petites fautes pour Célestin Crespin) dès le début de l'épreuve a été un lourd handicap. Même si leurs coéquipiers (Théo Fleurent et Lucas Basset pour les garçons, Margaux Vassy et Aliée Gaillard pour les filles) ont fait de leur mieux ensuite et ont remonté des places, le temps ainsi perdu n'a pu être rattrapé. Dans le même temps, le 2^e relais garçon (François Joly, Mathieu Ringot, Clément Fumey) a fait une course solide qui l'amène à la 16^{ème} place au scratch.

La densité des championnats de monde ne cesse de monter. Cette année 37 nations étaient présentes. De plus en plus de pays arrivent bien préparés. Tant pour les pays scandinaves que pour les pays « émergents », les JWOC sont devenus un objectif majeur. Pour y tenir son rang, les jeunes Français doivent donc élever aussi leur niveau.



JWOC - Sprint - 05.07.2010			
	M20	2,7 km	30 m
1	148	⬇	⊙
2	149	⬇	⊙
3	150	✓	<
4	131	✓	⊙
5	151	✓	⊙
6	133	⬇	⊙
7	152	✓	⊙
8	153	⬇	⊙
9	154	⬇	⊙
10	136	⬇	⊙
11	155	✓	⊙
12	139	⬇	⊙
13	156	⬇	⊙
14	142	⬇	⊙
15	143	✓	⊙
16	157	✓	⊙
17	146	✓	⊙
18	158	⬇	⊙
19	159	✓	⊙
20	160	✓	⊙
21	147	⬇	⊙
22	125	⬇	⊙

○ --- 50 m --- → ○

Carte du Sprint JWOC Homme

Jean-Claude RAGACHE
et Chantal LENFANT

Le Raid O'biwak à la croisée de tous les publics

Pour sa 29^{ème} édition, O'Biwak a fait escale pour la quatrième fois de son histoire en terres drômoises, en Vercors drômois, avec 3 épreuves proposées Sco'biwak, Mini raid et O'biwak.



SCO'biwak, le raid pour les scolaires en guise de préliminaire

SCO'biwak est le raid d'un jour entièrement dédié aux scolaires. Créé en 2009 et conforté en 2010 avec le même état d'esprit que le grand frère : une carte de C.O (1/10000^{ème}) spécialement réalisée pour O'biwak, une course en équipe (de 3 ou 4), deux étapes à disputer, sur la jour-

née, en autonomie complète, avec un pique-nique géant à la mi-journée et enfin 4 parcours adaptés aux niveaux des équipiers. Cette découverte de la course d'orientation dédiée aux scolaires, n'est pas une nouveauté dans le département de la Drôme. Elle fait en effet partie des actions du Conseil Général qui au travers de 6 défis nature et par un mobilisent plus de 3000 jeunes, dont une finale sous forme de raid multisports regroupant 400 collégiens et lycéens. Le Département promeut activement les sports nature dont la course d'orientation. Pour la première fois, un de ces défis nature est venu s'appuyer sur une manifestation sportive, le raid O'biwak. Plus de 600 collégiens et lycéens drômois, auxquels sont venus s'ajouter 100 jeunes des départements rhônalpins, pratiquant déjà la course d'orientation en association scolaire ou en club d'orientation qui ont plébiscité le petit frère d'O'biwak le mercredi 19 mai.

Un partenariat adossé à une logique de territoire et à un esprit de découverte

La Région Rhône Alpes avec son engagement comme partenaire majeur de O'biwak assure un ancrage à cette épreuve d'envergure nationale sur un territoire de Rhône-Alpes riche de terrains propices à la Course d'Orientation.

Depuis cette année un second partenaire majeur est venu prêter main forte au Raid O'biwak. Il s'agit d'ERDF. ERDF Rhône-Alpes a été conquis par le côté ludique de la course d'orientation et par le fait que O'Biwak soit capable de rassembler des publics très diversifiés, en matière d'âges, de niveaux, ou encore d'objectifs.

C'est pour cela que ERDF Rhône-Alpes a décidé de s'engager auprès du raid O'biwak en 2010.

Séduit par le professionnalisme du raid en matière d'organisation et de communication, par la conjonction de l'épreuve avec une logique de territoire, ERDF y retrouve également cette multiplicité de publics. La société a d'ailleurs parrainé plus spécifiquement, pour bien marquer son attachement à cet esprit d'ouverture, le circuit confort qui permet à des concurrents novices de découvrir le raid sans avoir à transporter les équipements nécessaires à l'autonomie et le mini-raid.

O'biwak : Plus que jamais Eco événement

Le Conseil Général de la Drôme, porteur d'événements durables sur ses manifestations en milieux naturels. Dans le cadre d'une politique globale, une recherche d'outils et d'actions a été initiée. L'objectif de cette politique est d'intégrer le développement durable au travers de ses dimensions environnementale, sociale et économique en initiant de nouvelles pratiques sur les épreuves outdoor.

En plein accord avec les organisateurs du raid O'biwak il avait été décidé d'intégrer cette démarche dans le cahier des charges du raid 2010 et de travailler sur la diminution de ses impacts négatifs globaux et l'augmentation de ses retombées positives sur le territoire. Et ce d'autant plus qu'il se situe au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors et que la compétition s'étale sur deux jours. Parmi les mesures prises citons : une incitation au covoiturage, la définition des tracés en partenariat avec le service des espaces sensibles, la mise en place de toilettes sèches, 40 % de l'alimentation provenant de produits locaux, une communication en direction des partenaires et des coureurs sur la démarche éco événement.

Une épreuve qui regarde l'avenir avec confiance

Au soir de la 29^{ème} édition du raid, la présidente de la Ligue Rhône Alpes et co-organisatrice de l'édition 2010 Chantal Lenfant, affichait une mine satisfaite. Elle déclarait après la remise des prix. « Cette édition nous a permis de tester et de valider la pertinence d'une organisation au plus près des territoires concernés avec Hervé Simon du Conseil général de la Drôme et Gérard Coupat, Président du Comité départemental de course d'orientation du même département. Elle a démontré son efficacité et son professionnalisme. Un gage de réussite pour l'avenir ». Elle pouvait même annoncer les destinations en Rhône Alpes pour 2011 et 2012. L'an prochain pour le 30^{ème} anniversaire du Raid, ce sera le massif du Mat (commune de Pélussin) dans le Département de la Loire. Puis en 2012 le Beaujolais vert dans le Département du Rhône. Et pour 2013 des pistes s'esquissent déjà.

Chiffres clés

3 épreuves
Raid O'biwak
Mini Raid
Sco'Biwak

2740 participants
en 2010

8 pays représentés **24** départements représentés

9000 connexions mensuelles en moyenne, avec un pic à 24000 en mai

35% de femmes sur cette édition **70%** de non licenciés

143 bénévoles

Le calendrier des formations doit se construire en collaboration avec l'ensemble des ligues, particulièrement pour les formations se déroulant sur les « zones » et sur les « régions ».

FORMATIONS REGIONALES

Nous vous rappelons que les formations de niveau régional (animateur, traceur, contrôleur, arbitre-délégué) demeurent de la compétence des ligues. Elles doivent faire l'objet d'une déclaration auprès de la FFCO (modèle à demander au secrétariat fédéral).

La seule obligation est de posséder un formateur agréé c'est à dire ayant suivi une formation de formateur dans le niveau requis. (Une ligue a la possibilité de faire appel à un formateur d'une autre ligue).

L'inscription à ces stages se fait selon les modalités fixées par les ligues.

La formation fait souvent l'objet de subvention (C.N.D.S, collectivités) et est annoncée comme une action prioritaire de structuration de notre discipline. Cependant, à ce jour, seules 4 formations régionales ont été déclarées. Nous espérons que cette situation va s'améliorer car cet aspect laisserait supposer qu'aucune formation ne serait prévue en 2010 sur la plupart des régions. (Inquiétant...)

FORMATIONS « ZONES »

Elles sont ciblées sur les formations suivantes :

- ❖ *Moniteur*
- ❖ *Traceur national*

Un stage peut être organisé sur chaque zone à l'initiative d'une ligue volontaire dans la zone. La ligue support de la formation organise le stage sur la base d'un cahier des charges, (recherche d'hébergement à proximité de carte, devis,...) et adresse les éléments à la FFCO pour paiement. La FFCO facture les frais d'hébergement et pédagogiques à chaque stagiaire, qui peut demander une prise en charge à sa ligue.

Ces stages doivent faire l'objet d'une déclaration auprès de la FFCO (modèle à demander au secrétariat fédéral). L'inscription des stagiaires se fait auprès de la FFCO.

A ce jour une seule formation est déclarée à la FFCO pour la zone Nord Est :

- ❖ *Moniteur* : 6-7 novembre et 11-12 décembre 2010 (ligue de Bourgogne – département de l'Yonne)

Il est demandé aux différentes zones et particulièrement aux présidents de ligue de se positionner sur ces formations.



RAPPELS : ORGANISATION et CALENDRIER DES FORMATIONS

FORMATIONS NATIONALES

Elles sont sous la totale responsabilité de la fédération. Les Ligues inscrivent leurs stagiaires. Seuls les frais de déplacement sont à la charge des Ligues (ou des stagiaires). La FFCO assure réservation, paiement, préparation et encadrement du stage.

Formations concernées :

- ❖ *Entraîneur* : cette formation peut prendre 2 formes :

- soit une formation destinée aux stagiaires répondant aux pré-requis (date prévue 17 et 18/09/2011 et 26 et 27/11/2011)

- ❖ *Arbitre-Délégué* : sous forme de séminaire réservé à des arbitres-délégués titulaires (dates prévues 13 et 14/11/2010 – 19 et 20/11/2011)

- ❖ *L'ensemble des formations de formateur*

(sur 1 weekend) - Prévisionnel :

Animateur : 29 et 30/01/2011 – 1 et 2/10/2011

Moniteur : 10 et 11/09/2011

Traceur régional et national(1) : 18 et 19/09/2010

Contrôleur régional national(1) : 18 et 19/09/2010

Délégué arbitre : 13 et 14/11/2010 – 19 et 20/11/2011

(1) Liste des personnes concernées déjà parvenue aux ligues et aux intéressés

La nécessité de mettre en place des formations de niveau régional doit s'imposer à l'ensemble des ligues. C'est un élément important du développement et de la structuration de tous les échelons territoriaux et une manière de gagner en qualité d'encadrement pour l'ensemble des orienteurs débutants et confirmés.



FINALE O'DEFI EN CORRÈZE



Un grand cru pour cette Finale O'Défi qui s'est déroulée les 19-20 juin à Bugeat en Corrèze.

Pascal LARMINACH

La Finale O'Défi est une manifestation réservée aux jeunes de 14 ans et moins (H /D14 et moins) destinée à promouvoir la pratique de la Course d'Orientation chez les jeunes.

La compétition se déroule sur 2 jours. 25 clubs présents, 220 personnes dont 170 jeunes de 9 à 14 ans qui ont profité pleinement des infrastructures de Espaces 1000 Sources à Bugeat, centre d'hébergement de qualité situé idéalement au milieu de la carte de Bugeat.



Cet événement met en valeur l'aspect ludique de l'activité, la coopération, le travail technique réalisé dans les clubs et plus particulièrement au sein des écoles de Course d'Orientation. C'est le rendez-vous des animateurs des écoles et des clubs qui encadrent les jeunes tout au long de l'année. Enfin, cette finale permet l'obtention des balises de couleur certifiant le niveau technique des jeunes.

Ce feu d'artifice annuel des écoles de Course d'Orientation, dirigé cette année par Bruno Marchegay, organisé par le club de Corrèze Orientation en collaboration avec la Fédération Française de Course d'Orientation, le Conseil Général de Corrèze et son partenaire principal ERDF, a réellement pris sa place dans le paysage fédéral.



Depuis 4 ans, l'engouement pour cet événement est chaque année grandissant.

Le programme était chargé : le samedi a vu le passage des balises de couleurs (Verte, Bleue et Jaune) avec un écrit sur les connaissances générales en orientation, un suivi d'itinéraire et puis un parcours d'agilité pour clôturer l'après midi. Le Dimanche matin, la dernière épreuve proposait un circuit « classique » par niveau de pratique.

Un beau weekend spécifiquement réservé aux jeunes en général et plus particulièrement aux Ecoles de C.O, qui a connu cette année encore un grand succès.



Le trophée O'Défi des Ecoles d'Orientation revient donc cette année au club de Cestas :
Podium : 1 – S.A.G. Cestas ; 2 - A.S Quétigny ; 3 - Puymirol S.N.O
Vous pouvez retrouver les résultats complets sur le site de la FFCO ou de Corrèze C.O.

Suite à ce weekend haut en couleurs, nous avons diffusé un questionnaire pour avoir les avis des clubs et plus particulièrement des écoles de Course d'Orientation. Dans une recherche de qualité et de généralisation de cette épreuve en direction des jeunes, nous sommes intéressés par ce retour d'informations.

Si vous avez des questions,
 n'hésitez pas à nous contacter :
pascal.larminach@ffcorientation.fr





Francis GARROS et Gerard LECOURT

Du 24 au 29 août 2010, la ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation accueillera dans le cadre magnifique du pays Basque entre montagne et océan le gratin de l'orientation Française.

L'échéance est proche et c'est un véritable contre la montre qui s'est engagé depuis un an après la désignation de la LACO pour servir de support à l'organisation de cette importante manifestation fédérale.

LA SEMAINE FÉDÉRALE DE CO 2010 EN AQUITAINE

Le choix du centre de course s'est très rapidement porté sur Saint Pée sur Nivelle, proche des zones de courses et dotée d'une infrastructure touristique de qualité la commune dispose également d'une capacité d'hébergement riche et variée.

Campée au cœur du Pays Basque et aux portes de l'Espagne, Saint Pée sur Nivelle est idéalement situé pour découvrir les richesses de cette superbe région : plages de sable fin, côte sauvage, villages classés et sites remarquables dans un cadre naturel préservé.

Saint Pée sur Nivelle fait partie de l'espace de la province du Labourd. Dès le XVI^e siècle ce village fut le lieu de passage des pèlerins de St Jacques de Compostelle. L'économie dominante de St Pée fut l'agriculture et l'élevage. On comptait encore en 1960 plus de 250 exploitations agricoles sur un espace de 6500 hectares.

❖ Tourisme et culture

Le développement de l'économie touristique sur la côte basque dans les années 60/70 profite largement à St Pée sur Nivelle. Le village compte aujourd'hui 4 000 lits touristiques pour une population de 5000 habitants.

Les basques sont fiers de vous faire partager leurs richesses culturelles : l'architecture des maisons, le chant, les danses traditionnelles, les sports mythiques comme la pelote basque ou les jeux de force basque.

La transmission de cette culture s'est faite au fil du temps grâce à l'Euskara, la langue des basques, aujourd'hui unifiée et enseignée dans les écoles.

❖ Gastronomie

Les plaisirs du palais sont également de mise, grâce aux restaurateurs et aux commerçants du village qui vous feront découvrir les spécialités de la gastronomie locale (piperade, poulet basquaise, axoa, jambon de Bayonne, produits de la mer, piment d'Espelette, fromage de brebis, vin d'Irouleguy, cidre, gâteau basque...).

❖ Météo

Le climat du Pays Basque est bien spécifique, situé à la rencontre de trois éléments générateurs et perturbateurs en météo : l'océan, la montagne et la terre.

Il en résulte une dominance océanique avec une humidité supérieure aux régions Méditerranéennes et une insolation inférieure, mais d'un bon niveau avec des périodes contrastées.

C'est ce qui fait le charme de la région : des hivers doux avec les meilleures températures de France et un ciel souvent lumineux et des étés sans canicule avec une brise océane des plus agréables.

Championnat de France De Course d'Orientation à VTT

Longue Distance – Samedi 21 août 2010 – Seignosse (40)

Informations : <http://fbros.co.free.fr/>

Balade Randonnée Orientation Soustons – 4012 AQ

Organisation	FBROS
Directeur de Course	Gerard Lecourt
Délégué Fédéral-Arbitre	Daniel Rabat
Traceur	Jean-Pierre Oubert
Contrôleur des circuits	Benoît Maréchal
Cartographes	Philippe Verhove – Alain Lavie
Carte	Echelle : 1:15 000 - Appellations : 5 m - Format A4 Normes : CO à VTT - version 2009/2010
Terrain	Type divers, principalement courts mais accidentés Chemins sinueux
Fléchage routier	D 115 – entrée est de Soustons – venant de Magnoas – D 117 entrée sud de Soustons – venant de St Jacques D 652 – entrée nord de Soustons – venant de Vieux Basques À partir du centre de course au lieu de course à compter de 12 h
Centre de course	Salle Polyvalente – Soustons – tel : 05 56 74 05 11
Accueil	Le Centre de Course / Vendredi à partir de 14 h – carte uniquement (sauf samedi) Samedi à partir de 10 heures – jusqu'à 14 h Étude du lieu de course
Entraînements	Mardi 20 août – 14 h sur carte 1:20 000 à Soustons
Horaires course	Premier départ : 16 h
Catégories	Règlement Sport FFCO – Règles spéciales VTT – article 5
Droits d'inscription	HD 18 et + = 1,50€ HD 15/18 = 1,50€ HD 14 et + = 0,50€
Inscriptions	Sur formulaire par retour de courrier jusqu'au 05/08/10 à 20h 3-81 C.S. – salle polyvalente – 4012 AQ Soustons – tourisme.aq@free.fr Les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du formulaire et du chèque
Non licenciés FFCO	Chronométrés : Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an – Académie Belge des Rats et Roumiers – Le Pneu d'orientation est inclus dans l'inscription Non chronométrés : insérer 20€ + 10€ – règlement 75 – code 4 52
Contact	Michel Jaspert - michel.jaspert@wanadoo.fr
GEC	Maison de l'Énergie Sportive / passage électronique Location puce : 3€ (cassette 25€)
Résultats	Sur le lieu de course – 13 h
Buvette	Rest
Secours	Service Règlement Sport FFCO
Hébergements	Bureau du Tourisme Soustons : www.soustons.fr - tél : 05 56 41 52 02 Office du Tourisme Seignosse : www.lorienteeuseignosse.com - tél : 05 56 43 52 15

Nous vous attendons donc nombreux pour concilier la rencontre avec une très belle région et la pratique de votre sport préféré.
Bonne course et bon séjour à tous !

Championnat de France De Course d'Orientation à VTT

Relais - Dimanche 22 août 2010 – Soustons(40)

Informations : <http://bros.co.free.fr/>

Organisation	Balade Randonnée Orientation Soustons – 4012 AQ
Directeur de Course	Gérard Lenoir
Délégué Fédéral-Arbitre	Denis Ridel
Traceur	Alex Lavieille
Contrôleur des circuits	Bernard Mouton
Cartographes	Philippe Verheyre – Alan Lavieille
Carte	Echelle : 1/10 000 - Équidistance : 5 m - Format A4 Normes : CO à VTT – Niveau 2004/2010
Terrain	Type : routes, sous-bois, parcours courts-moyens, chemins Chemins sablonneux
Fléchage routier	D 116 – entrée est de Soustons – venant de Magnacq – D 117 entrée sud de Soustons – venant de St Gervais D 852 – entrée nord de Soustons – venant de Vieux Boucau À partir du centre de courses au lieu de courses à compter de 08 h
Centre de course	Salle polyvalente – Soustons – tél : 05 58 74 23 11
Accueil	du 20/08/10 au 22/08/10 Samedi à partir de 10 heures – jusqu'à 14 h – accueil lieu de courses Dimanche à partir de 08 h lieu de courses
Entraînements	Vendredi 20 août sur carte 1:25 000 à Soustons Précis depuis l'aéroport
Horaires course	Premier départ : 10 h
Catégories	Règlement Sport FFCO – Règles spécifiques VTT – article 3.2
Droits d'inscription	HD 18 et + = 4,50€ HD 15/18 = 3,50€ H14 et + = 2€
Inscriptions	Sur formulaire, par retour de courrier jusqu'au 05/08/2010 à 24h B.P.105 – salle polyvalente – 40120 Soustons – inscriptions@bros.fr Les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du formulaire et du chèque
Non licenciés FFCO	Fas de circuits initiation sur le relais. Les non licenciés FFCO ne peuvent participer sans licence Ségolien, Sava et Roumanne – La Fédération est invitée à leur faire l'inscription
Contact	Michel Jaspard - michel.jaspard@wanadoo.fr
GEC	Utilisation du système Sportlink (portage électronique) Location puce : 3€ (caution 25€)
Résultats	Sur lieu de courses – 14 h
Buvette	Sur lieu de courses – Simebiche
Secours	Suivant Règlement Sport FFCO
Hébergements	Office du Tourisme Soustons : www.soustons.fr - tél : 05 58 41 52 52 Office du Tourisme Segolien : www.tourisme-segolien.com - tél : 05 58 43 32 11



Compétition interrégionale De Course d'Orientation Pédestre

Moyenne Distance - Mardi 24 août 2010 – Vieux Boucau les Bains (40)
Comptant pour le classement national

Informations : <http://bros.co.free.fr/>

Organisation	Comité des Landes et ses clubs B.O.N.O. - B.R.O.S
Directeur de Course	Gérard Lenoir
Délégué Régional-Arbitre	Michel Pacych
Traceur	Nathalie Pénard
Contrôleur des circuits	Marc Vincent
Cartographes	Alex Pellegry
Carte	Echelle : 1/10 000 - Équidistance : 2,50 m - Normes : (DOM 2004) Relève 2010
Terrain	Courses en ville et en terrain ouvert, chemins sablonneux
Fléchage routier	D 852 – entrée sud et nord de Vieux Boucau les Bains
Centre de course	Maison des Clubs – Vieux Boucau les Bains
Accueil	Mardi 24 août à partir de 12 heures
Horaires course	Premier départ : 15 h
Catégories	Règlement Sport FFCO 2010 – Article 2.5 - HD 18 et + = 4,50€ Droits d'inscription sur le circuit : 2010 : 2010 : 2010 : 2010
Droits d'inscription	Licenciés FFCO compétition : HD 18 et + = 4,50€ HD 15/18 = 3,50€ H14 et + = 2€ JAL = 2€ Non licenciés FFCO : HD 18 et + = 3,50€ HD 15/18 = 2,50€ H14 et + = 2€ JAL = 2€
Non licenciés	Chasseurs : Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an Non chasseur : initiation long = 20 / moyen = 20 / court = 15
Inscriptions	Sur formulaire, par retour de courrier jusqu'au 05/08/2010 à 24h (cachet de la poste faisant foi) CD CD Landes – salle polyvalente – 40120 Soustons – inscriptions@bros.fr Les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du formulaire et du chèque
Contact	Maria-Claire Verheyre - cd.landes@bros.com
GEC	Utilisation du système S1 (portage électronique) Location puce : 3€ (caution 25€)
Résultats	Sur lieu de courses
Buvette	Néant
Secours	Suivant Règlement Sport
Hébergements	Office du Tourisme - 11 La Mail - tél : 05 58 43 32 11 Fax : 05 58 48 15 37 - tél : 05 58 48 13 47

Le programme de la semaine

- ❖ Jeudi 26 août à partir de 13h00
CF - Qualification Moyenne Distance (64)
- ❖ Jeudi 26 août à partir de 15h00
Course MD comptant pour le CN (64)
- ❖ Vendredi 27 août à partir de 9h00
CF - Finale Moyenne Distance (64)
- ❖ Vendredi 27 août à partir de 11h30
Course MD comptant pour le CN (64)
- ❖ Vendredi 27 août à partir de 15h00
Challenge O'Précision (64)
- ❖ Samedi 28 août à partir de 09h00
Championnat de France Longue Distance (64)
- ❖ Dimanche 29 août à partir de 09h00
Championnat de France Relais (64)

En préambule le CD 40 vous propose :

- ❖ Samedi 21 août :
Championnat de France O VTT individuel
"Longue Distance" à Seignosse (40)
- ❖ Dimanche 22 août :
Championnat de France O VTT "Relais"
à Soustons (40)

L'équilibre pérenne des finances fédérales ayant été placé en objectif n°1 de cette olympiade, vous retrouverez régulièrement dans course d'orientation magazine un point sur ce sujet sous forme d'indicateurs et de tableaux.



Point sur le budget au 4 juin 2010



Vous trouverez ci-dessous les chiffres présentés au comité directeur fédéral des 5 et 6 juin dernier.

Les dépenses engagées à hauteur de 26% sur une presque demi-année s'expliquent par le fait que les décaissements du haut niveau se font principalement à partir de juin. Depuis le dernier comité directeur des 5 et 6 juin, c'est environ 1 00 000 € de dépenses qui ont été engagées pour le haut niveau.

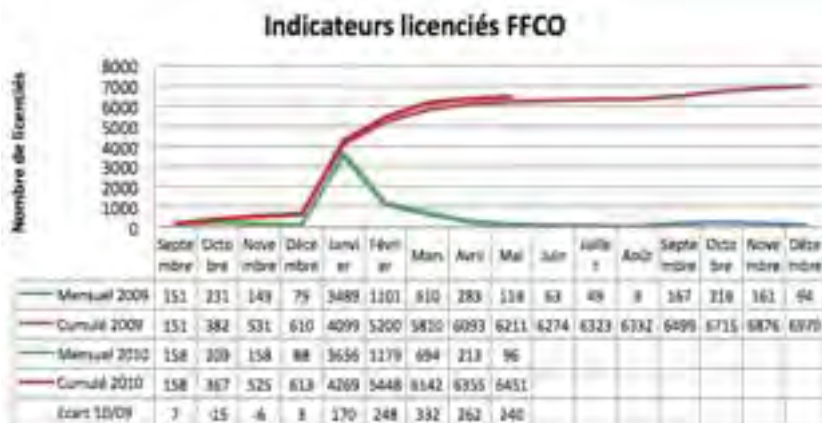


Indicateurs « nombre de licenciés »



L'audit de fonctionnement du siège fédéral qui a été réalisé fin d'année dernière, avait mis en évidence l'absence d'utilisation d'indicateurs. Voici donc l'indicateur permettant de suivre les prises de licences entre l'année n et l'année n-1.

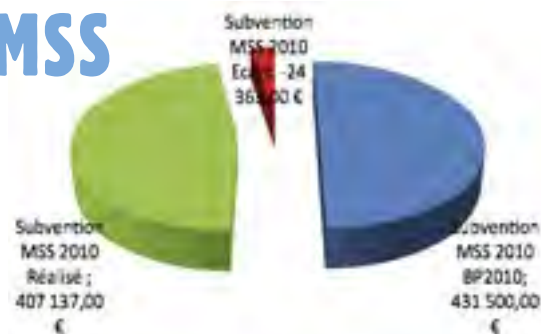
Cet indicateur est très important pour le trésorier car les licences sont une part importante de nos ressources. Cet outil permet donc de suivre de près l'avancement de la ligne budgétaire « recettes licences ». Au 1^{er} juin 2010 nous avons un résultat satisfaisant avec +240 licenciés par rapport au 1^{er} juin 2009.



Convention d'objectifs FFCO/MSS



La subvention du ministère est contractualisée par le dossier qui s'appelle « convention d'objectifs ». La convention d'objectifs 2010 a été préparée par la DIN et le Trésorier. Elle a nécessité notamment deux rendez-vous ministère, un pour la préparation, et un pour la finalisation du dossier. La difficulté pour le Trésorier, est qu'il doit équilibrer le budget fédéral pratiquement 6 mois avant de connaître le montant réel qui sera alloué par le ministère. En effet, la réactualisation du budget de l'année n, est votée en mars par l'assemblée générale, mais a nécessité 3 mois de travail au préalable. Pour 2010, nous avons reçu la notification officielle du montant de notre subvention le 21 juin, soit 6 mois après avoir bâti les hypothèses de recettes du budget !



Ajustement du budget 2010



La commission fédérale des finances s'est réunie le 24 juin, elle avait pour mission de faire des propositions d'ajustement du budget 2010 suite au retour de la convention d'objectifs du ministère afin de geler 24 363€ de dépenses sur les lignes budgétaires financées par le MSS. A un an des Woc en France, il paraissait difficile de priver nos athlètes d'une compétition inscrite à leur programme 2010. La commission a donc proposé au comité directeur de faire porter cet effort sur le chapitre cartographie et formation.

La réalisation et la conduite d'un itinéraire demande l'acquisition de techniques de base indispensables à la réussite future de « l'orienteur en herbe »

La première des techniques sur laquelle l'animateur et le pratiquant doivent porter leur attention demeure le pliage et la tenue orientée de la carte. Si cette technique paraît acquise dans l'esprit de l'animateur dès les premières séances d'apprentissage, il n'en demeure pas moins qu'au cours de la pratique cette technique passe parfois au second plan surtout chez les jeunes orienteurs.

Donc le rappel systématique de cette technique à chaque début de séance doit devenir un automatisme car il conditionne en partie l'acquisition correcte des apprentissages futurs.

LA METHODE P.O.P

Cette méthode dénommée **P.O.P (Pliage - Orientation - Pouce)** constitue une porte d'entrée nécessaire à une lecture optimum de la carte.

❖ **La carte doit être pliée** afin de ne laisser apparaître que la zone du terrain sur laquelle l'orienteur se déplace et qui correspond au poste à poste que celui-ci est en train de réaliser. Lors du déplacement, vous devez déplier la carte et la replier selon la zone où vous vous situez.

❖ **Le pliage de la carte permet aussi :**

- de suivre sa progression sur la carte avec le Pouce en la faisant glisser au fur et à mesure du déplacement
- d'indiquer en permanence sa position,
- de libérer le regard « lever le nez » pour observer le paysage et retrouver immédiatement sa position sur la carte.

❖ **La carte doit être orientée** afin qu'elle soit toujours maintenue dans le sens de la progression ce qui facilite l'opération mentale Terrain ↔ Carte, Carte ↔ Terrain (exemple le sentier figurant sur la carte doit être dans la même direction que le sentier sur le terrain).

L'animateur doit donc essayer d'améliorer l'aptitude du débutant à effectuer la relation carte terrain, c'est-à-dire à anticiper ce qu'il va voir sur le terrain ce qui n'est pas naturel chez l'orienteur novice. Celui-ci a tendance à se situer a posteriori : c'est l'élément sur le terrain qui lui permet de se situer sur la carte et non l'inverse.

COMMENT TRAVAILLER CETTE TECHNIQUE ?

Le pratiquant doit être confronté à des exercices qui l'obligent à effectuer constamment cette relation carte terrain tout en laissant place aussi à la course.

Les exercices les plus connus sont les suivis d'itinéraires car ils obligent à une stricte application de la méthode P.O.P. à une lecture constante de la carte.

❖ **Conseil à l'animateur :** L'utilisation du logiciel OCAD qui permet de dupliquer un même exercice en plusieurs exemplaires sur un format A4, va à l'encontre du pliage de la carte du fait que le pratiquant se retrouve avec un « confetti » dans la main



ATTENTION : La carte peut également, être orientée avec la boussole. Cette démarche n'est pas conseillée chez le débutant car elle a tendance à le détacher de la relation fondamentale Carte « ce que je lis » ↔ Terrain « ce que je vois ».

Parcours exclusivement conçus sur des lignes et points de décisions précis ou sur des éléments ponctuels situés en zones ouvertes.



LE JEU DE L'ÉPINGLE

Suivre l'animateur sur un itinéraire. A chaque balise rencontrée ou à chaque arrêt, les pratiquants doivent positionner avec l'épingle (petit trou) l'emplacement de la balise.

❖ **Consignes :**

- Bien suivre, en permanence, avec son pouce, l'itinéraire et par où passe l'animateur. (Plier la carte pour bien suivre avec son pouce)
- Avant de piquer sa carte s'assurer que celle-ci est bien orientée

❖ **Variables :**

- Le parcours peut être surligné (voir jalonné), à l'avance, sur la carte (suivi d'itinéraire)
- Faire dessiner le parcours réalisé au fur et à mesure de la progression sur le terrain
- Le parcours peut se faire en courant et en diminuant le temps d'arrêt à la balise
- Le parcours peut être chronométré afin d'associer la composante course à celle de la lecture
- Le coureur part sans crayon et devra mémoriser les balises du parcours et être capable de les restituer sur la carte de l'animateur
- Des balises sont inscrites sur la carte de pratiquant. Certaines sont bien positionnées d'autres non. L'orienteur doit déterminer les bonnes balises et éventuellement être capable de situer sur sa carte l'emplacement des balises mal placées.

❖ **Conseils de traçage**

L'exercice doit permettre au pratiquant à la fois une mise en réussite et confiance immédiate, un élargissement de sa bibliothèque de symboles et la possibilité de courir (Voir le niveau 1 et 2 de la méthode fédérale)

C'est donc dans la conception de l'exercice (traçage adapté) que repose sa réussite. En général en début d'apprentissage, le parcours se situera sur les lignes (chemin, clôture, limite de végétation ruisseau, ligne électrique mur...) avec des points de décision clairs : endroits précis sur une ligne où le pratiquant va choisir de changer de ligne (croisement de chemins - un angle de clôture ou de fossé - un élément ponctuel situé en bordure de chemin...)

Jean-Baptiste DELLA VALLE
(Masseur Kinésithérapeute D.E - ASCO Orléans)

S'assouplir !

Comme vu dans les articles précédents l'assouplissement du sportif pourrait être comparé à la diététique car « sans augmenter les performances », l'hygiène de vie qu'il soit nutritionnel ou physique va permettre de minimiser la méforme, augmenter la qualité de la récupération ainsi que "longévité articulaire donc sportive" de l'athlète.

J'ai souvent remarqué sur des organisations que nombre d'orienteurs (même de niveau national) étaient pathologiquement raides et ne faisaient que sporadiquement des étirements. On retrouve toujours dans la carrière de ces compétiteurs des arrêts et des séries de « blessures » qui auraient pu être évitées (tendinites d'Achille, essuie-glaces, lésions musculaires, atteintes de l'aponévrose plantaire, contractures récurrentes, lombalgies ou lumbagos, fausses sciatiques, tendinites fessières, tendinites rotuliennes, périostites tibiales, fractures de fatigue... etc...).

Lorsqu'on veut effectuer une séance d'assouplissement il faut dans un premier temps en définir le but :

- ❖ **Gagner de l'amplitude.**
- ❖ **Récupérer juste après une compétition.**
- ❖ **Récupérer le lendemain car on a les jambes lourdes (courbatures).**
- ❖ **Se préparer à un effort (court ou long).**

Les étirements et assouplissements étant peu agréables et fastidieux nous allons essayer de donner des étirements en chaînes de manière à permettre d'assouplir un maximum de choses en un minimum de temps. Il est évident que cela ne sera pas très pointu mais je pense qu'il vaut mieux faire une petite séance « standard » que rien du tout !

Gagner de l'amplitude

❖ 1^{ère} règle :

Il faut prendre le temps, donc ne pas le faire vite fait au travail entre deux rdv, l'idéal est de prévoir 1/2 heure 2 à 3 fois par semaine. 2 fois est suffisant pour un compétiteur de niveau régional.

❖ 2^e règle :

Toujours les effectuer « à froid » cette notion assez récente a été préconisée il y a quelques années par Pascal Prévost et semblerait être la référence en matière d'assouplissements. Plus d'infos se connecter sur Sciensport. Rubrique : assouplissements. (A froid veut dire en dehors de l'activité sportive cela peut être le matin, le soir après le travail mais pas après un footing).

❖ Modalités :

On utilisera des techniques actives permettant

de contracter les muscles opposés (antagonistes) afin de relâcher par voie réflexe.

Ceux qu'on veut étirer. Cela nous permettra d'aller tirer surtout sur le tissu fibreux qui est le premier à s'enraidir et le moins élastique.

Il est important d'effectuer la première fois un petit test pour évaluer les chaînes musculaires qui sont très enraidies. Du test découle la position de l'étirement.

❖ La chaîne POSTÉRIEURE (Photo 1)

La position du « skieur » :

L'exercice consiste à se mettre en position du sauteur à ski. Puis à poser ses mains à plat sur la même ligne que ses pieds qui doivent rester alignés (comme si on devait placer ses mains sur les skis qu'on a aux pieds).

Puis tendre à fond ses genoux en contractant ses quadriceps. C'est la distance entre les mains et les pieds qui étalonnera l'état de raideur de votre chaîne postérieure.

- espace de plus de 70cm avec impossibilité de poser les talons au sol : **RAIDEUR PATHOLOGIQUE** (+++).

- espace de plus de 70 cm mais talons au sol : **TRES RAIDE** (++)

- espace compris entre 30 et 70 cm talons au sol : **ASSEZ SOUPLE**(+).

- espace inférieur à 30cm : **SOUPLE**(0).

(Peu de chances de vous faire un pb lombaire ou un microtraumatisme postérieur).

❖ La chaîne LATÉRALE (Photo 2 et 3)

Se présenter face à une table ou une main courante ou tout autre support pouvant arriver environ 10 cm en dessous de la hauteur de votre hanche. Pied d'appui face à l'objet.

Se tenir à environ 20 cm de ce support, poser l'autre pied sur l'objet en croisant votre membre inférieur à l'opposé du côté du membre à étirer. Contracter le quadriceps ramener la pointe du pied.

- vous ne pouvez pas : +++.

- vous pouvez mais ne pouvez pas tendre la jambe : ++.

- vous pouvez tendre la jambe mais pas ramener la pointe du pied car la tension est insupportable : +

- vous pouvez tout faire avec un angle supérieur à 45° / à un axe orthogonal au support : 0. (vous risquez peu de vous faire un syndrome de « l'essuie-glace »).



❖ La chaîne MEDIALE (Photo 4)

Utilisez le même support que pour la chaîne latérale mais cette fois-ci posez le pied d'appui parallèle au bord du support (en ouverture, puis posez votre autre pied sur le support du côté du membre à étirer (donc à l'opposé de l'exercice précédent). Vu de dessus les deux pieds en ouverture façon « Charlie Chaplin ».

Contracter le quadriceps ramener la pointe de pied.

- vous n'arrivez pas à prendre la position : +++

- vous pouvez la prendre mais ne pouvez avoir un écart de jambes supérieur à 70° : ++

- vous avez un écart entre 75 et 100° : +

- écart supérieur à 100° : 0

❖ La chaîne ANTERIEURE (Photo 5)

La position quoiqu'assez connue demande quelques ajustements. Tourner le dos au support, poser son pied en arrière cou de pieds sur le support, faire translater le bassin vers l'avant jusqu'à ce que la cuisse soit verticale, puis rétro verser le bassin (en rentrant fortement le ventre).

- vous ne pouvez poser le pied sur le support : +++

- vous pouvez prendre la position mais ne pouvez pas mettre la cuisse verticale en rétro versant le bassin : ++

- vous pouvez prendre la position mais la tension de la face antérieure de la cuisse ou de l'aine est importante : +

- vous pouvez prendre la position et la tension est légère ou inexistante : 0

Il suffit ensuite de travailler de façon + ou - intense selon votre raideur en privilégiant les chaînes raides.



Comment procéder ?

Prenez la position à travailler (celle du test) et maintenez-la durant environ 10 secondes au maximum de vos possibilités, ne jamais relâcher la contraction des antagonistes durant l'exercice, effectuez ensuite une mobilisation du groupe musculaire étiré (en marchant un peu par exemple pour la chaîne postérieure) d'une durée équivalente à celle de l'étirement, puis recommencez.

On peut vous conseiller d'effectuer 1 à 2 séries de 20x selon votre degré de raideur et ceci 2 à 3 x par semaine.

Le principe est de passer en plusieurs semaines de +++ à ++ à + voire à 0.

Règles d'or :

Il faut savoir prendre son temps même si, dès le départ, le constat est négatif...

Ne jamais trop forcer, une sensation de légèreté doit suivre la séance pas de douleurs, l'apparition de raideurs musculaires ou de contractures le lendemain est un signe que vous avez trop forcé !

Plus on est raide plus les résultats sont spectaculaires au début mais plus ils se nivellent par la suite.

Ne pas se décourager car les « grands raides » progressent très lentement mais les résultats seront plus intéressants par rapport à la pratique (moins de blessures sur une saison).

Ce n'est pas parce qu'on n'a jamais effectué d'étirements de sa vie qu'on ne peut plus rien gagner...

Ne jamais donner d'« à coups ».

Dire : « de toute façon je n'ai jamais été souple » c'est se donner des circonstances atténuantes, car rien n'est définitif dans ce domaine... même à 70 ans !

Récupérer juste après une compétition

Ici il n'est pas besoin de donner des positions particulières tout le monde les connaît c'est plutôt les modalités qu'il faut préciser.

Ces étirements devront être plutôt passifs et doux. Ne jamais tirer trop fort : en effet après une compétition il existe un certain nom-



bre de lésions fibrillaires dans les muscles qui ont beaucoup peiné durant l'effort, il serait stupide de multiplier ces micro-déchirures par des étirements trop poussés. Ici la position que vous prendrez sera maintenue plus longtemps cela peut durer 1 à 2 minutes mais ne devra déclencher qu'une légère sensation de mise en tension, sans aucune gêne ni douleur.

On privilégiera les positions jambes en l'air afin d'augmenter par la déclivité l'efficacité du retour à l'état normal. Entre chaque posture et il est recommandé de faire balloter légèrement les muscles surélevés.



Récupérer le lendemain

Les déchets se sont accumulés dans les muscles, les muscles se sont enraidis, il est recommandé d'effectuer des étirements doux, légèrement plus accentués que ceux que l'on a fait immédiatement après la compétition, surtout si une nouvelle compétition a lieu le lendemain (classique du samedi suivie d'une 1/2 finale, le dimanche).

Ici on pourra reprendre les postures « gain d'amplitude » qui ont l'avantage d'être globales, donc de gagner du temps en étirant des chaînes plutôt que des muscles isolés.

Les postures ne seront pas poussées et ne devront générer qu'une sensation de tiraillement très supportable.

La posture sera gardée plus longtemps (environ 30s), 2 à 3 fois par chaîne paraît suffisant.



Préparer l'effort

Il est recommandé pour ceux qui le désirent de faire soit des postures de Stretching postural (type MOREAU par exemple), mais cette technique très spécifique demande un apprentissage spécialisé, dans des structures prévues à cet effet, ou avec un enseignant spécialisé... soit effectuer la séance n°3. Ces étirements seront de courte durée et selon les auteurs il faudrait éviter d'en faire avant un effort d'explosivité, de vitesse, car ils auraient comme effet de diminuer la performance (cf le site précédemment cité).

On préférera donc un échauffement bien conduit, qui dans un tel cas sera beaucoup plus approprié.

CONCLUSION

Les étirements ou assouplissements sont indispensables à votre récupération, à la prévention des blessures, à la longévité de la carrière du sportif et donc de l'orienteur...

A défaut de ne rien faire du tout mieux vaut travailler le gain d'amplitude 1 fois par semaine voire 1 fois tous les 15j afin de garder une certaine souplesse qui limitera l'arthrose, et les pathologies de surmenage.

Rappelons-nous que le sport enraidit et qu'il ne faut pas laisser les raideurs gagner du terrain chaque lendemain de course ou d'entraînement.

Il existe bien entendu de nombreuses techniques, méthodes, positions d'assouplissement mais il est important de ne pas faire trop compliqué à moins d'en avoir le temps, et c'est ce qui nous manque le plus aujourd'hui. Il est donc plus intéressant à mon sens d'effectuer souvent une petite séance régulièrement plutôt que de multiplier les techniques compliquées qui par leur côté fastidieux vont vite dissuader, ou être abandonnées par manque de temps...

Privilégier les chaînes qui vous feront gagner du temps..

Apprendre dès le plus jeune âge à en faire, car plus on commence tôt moins on peinera plus tard quand on prendra conscience de leur nécessité...

GPS

(2^{ème} partie)



FRWD (W600)



Garmin (310 XT HR)



Geonaute (Keymaze 700)



RGM-3800

Nous allons maintenant comparer les différents GPS sur 4 plans :

1. La distance mesurée
2. La trace enregistrée sur une carte de CO et sur un fond de carte aérien
3. L'altitude enregistrée
4. La fréquence cardiaque

(le quadrillage fait 20 mètres de côtés)

2 La trace enregistrée

Ces 2 images représentent les traces enregistrées par les 4 GPS, traces intégrées sur une carte de CO réalisée au GPS, et sur un fond cartographique GoogleMaps.

Le quadrillage de la carte de CO fait toujours 20m de côté. Le trait gris sous les traces représente 10 m de largeur, soit 1 mm sur la carte de CO (1/10 000e).

Que peut-on observer ? Plus la personne se déplace vite (sur le chemin), plus la trace est « propre » (moins d'artefacts), car plus la distance parcourue en 1 seconde est importante, et donc moins la précision du GPS a d'importance (relativement à la distance parcourue). Par contre, sur la partie nord de l'image, le long de la levée de terre, en chaque seconde la personne parcourait moins de distance, et les traces se mettent donc à « serpenter » mis à part celle du FRWD grâce au lissage.

Par contre sur le chemin, on peut justement observer les limites du lissage, la trace du FRWD est décalée d'une vingtaine de mètres du carrefour (soit 2 mm sur la carte), alors que les autres GPS passent moins loin de ce carrefour.



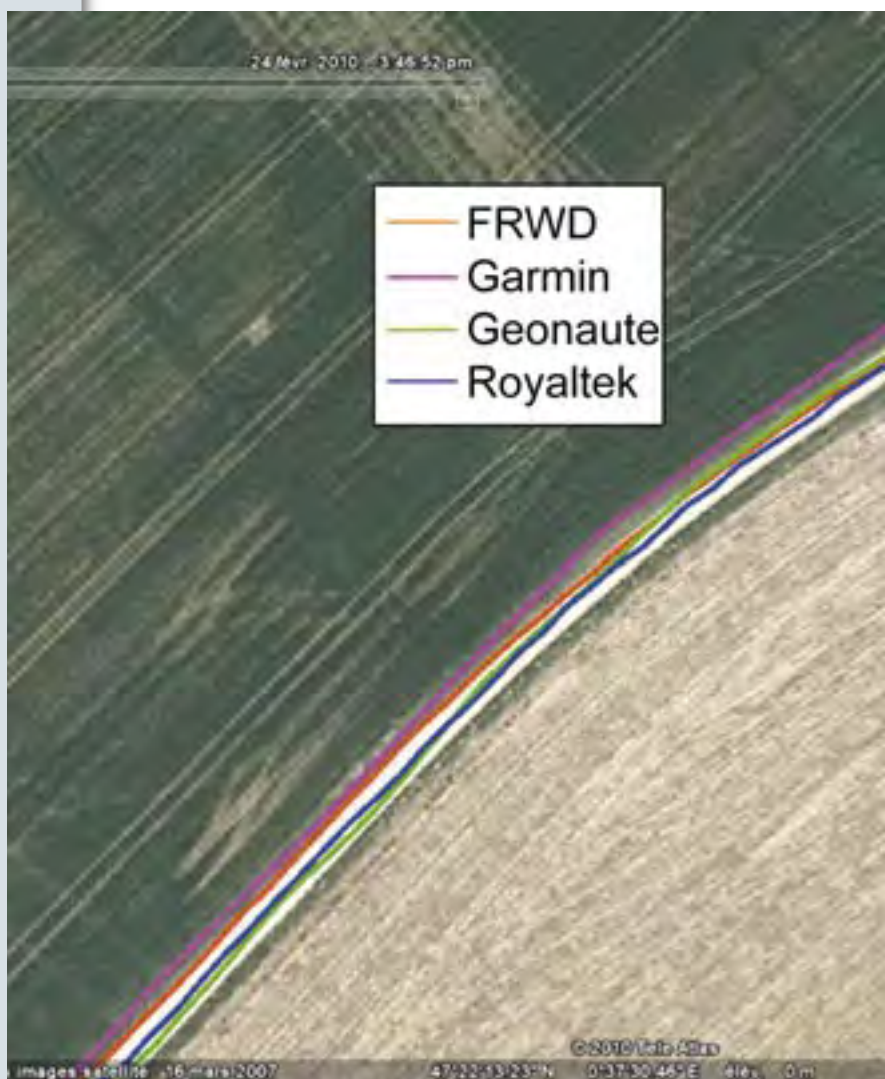
Dans tous les cas, la précision absolue de la trace est bonne (qui est capable de dessiner au mm près le tracé réellement réalisé ?), par contre effectivement, par rapport à des éléments ponctuels, la trace peut vous faire passer à gauche d'une souche, alors que sur le terrain, vous étiez passé à droite.

Attention par contre, sur des cartes non réalisées au GPS, et plus particulièrement des anciennes cartes, on peut se retrouver parfois avec des décalages en bout de carte de plus de 100 mètres ! Dans ce cas... la trace GPS ne peut pas vous être de grande utilité sans ajustements (nous le verrons lors du 3^e volet de ces articles).

1 La distance mesurée

Ces enregistrements mettent en avant le lissage des données par le logiciel interne aux GPS. On constate que le Geonaute ne lisse quasiment pas les données, et qu'il somme ainsi toutes les données brutes (d'où une surévaluation de la donnée finale). A l'autre extrémité se trouve le FRWD, qui intègre un puissant algorithme de lissage de données.

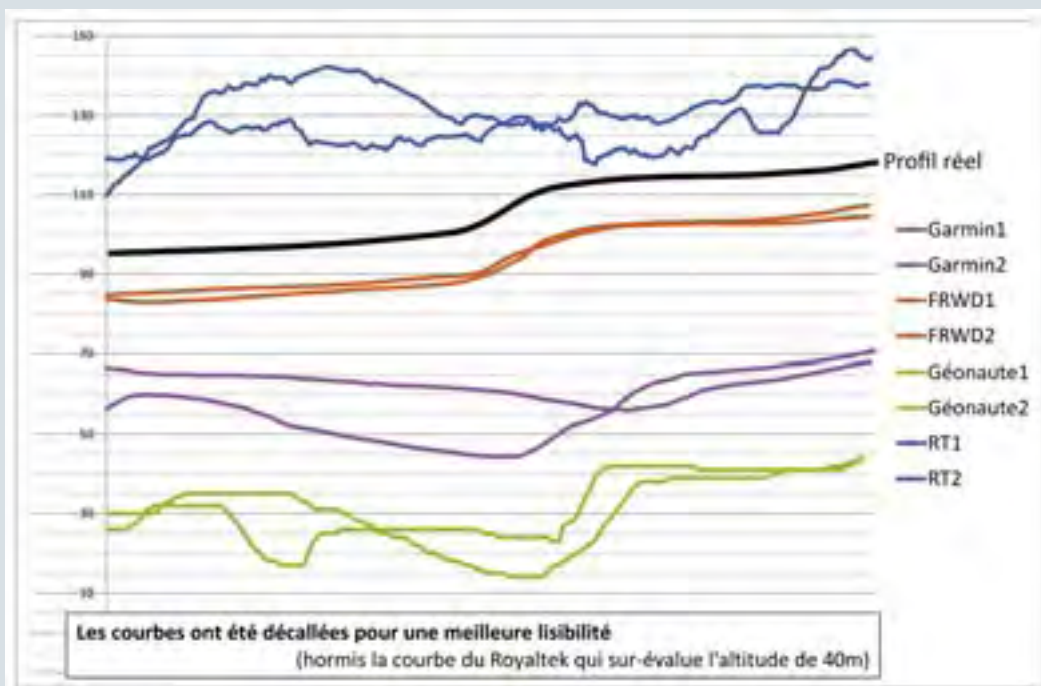
Tout est question de compromis : un GPS qui lisse beaucoup les données sera mis en difficulté par les changements de directions brusques (la trace enregistrée s'éloignera de la trace réalisée), alors qu'à l'inverse, un GPS ne lissant pas les données enregistrera une trace qui sera composée d'une succession de segments de droites. Sur cet exemple, la distance réellement parcourue était autour de 490 mètres. Le FRWD en lissant les données, va « gommer » certains détours réalisés par le coureur et va donc sous-évaluer légèrement la distance. Le Garmin au contraire comporte quelques artefacts et va donc surévaluer légèrement la trace. Le Geonaute ainsi que le Royaltek ne comportent quasiment pas d'algorithme de lissage, et indiquent donc une distance parcourue surévaluée.



3 L'altitude enregistrée

Concernant l'altitude, le point faible de tous ces GPS hormis le FRWD, nous avons réalisé une boucle de 500 mètres deux fois d'affilée. Le graphique montre les courbes d'altitude enregistrées par chaque GPS à chaque passage. L'écart entre deux passages successifs nous renseigne sur la précision du GPS : plus les courbes sont rapprochées, plus l'altitude sera a priori proche du profil réel du terrain.

A noter l'amélioration sensible de l'enregistrement de l'altitude par le 310XT comparé aux anciens modèles. L'altitude comporte maintenant un lissage. Sur les anciens modèles, les courbes ressemblent plus à celles du Géonaute et du Royaltek.



Nous avons également comparé les données de dénivelé enregistrées par les GPS.

Le parcours enregistré représentait une montée de 23m, sans descente. Rapportés à la taille du parcours (seulement 500m), les écarts pour certains GPS sont assez conséquents. Hormis pour le FRWD, les altitudes enregistrées chaque seconde par les GPS peuvent varier de plusieurs mètres, et chaque GPS sommant les différences d'altitudes seconde par seconde, en fin d'enregistrement, les écarts sont non négligeables. Il est à noter cependant que certains logiciels tels que SportTracks proposent de lisser a posteriori sur l'ordinateur les valeurs enregistrées.

		Déniv +	Déniv -
Garmin	1 ^{er} passage	33,4 m	-15,6 m
	2 ^e passage	16,7 m	-10,8 m
FRWD	1 ^{er} passage	20,6 m	-0,1 m
	2 ^e passage	24,4 m	-0,8 m
Géonaute	1 ^{er} passage	35 m	-19 m
	2 ^e passage	43 m	-21 m
Royaltek	1 ^{er} passage	91,2 m	-61,7 m
	2 ^e passage	67 m	-44,1 m
Réel		23 m	0 m

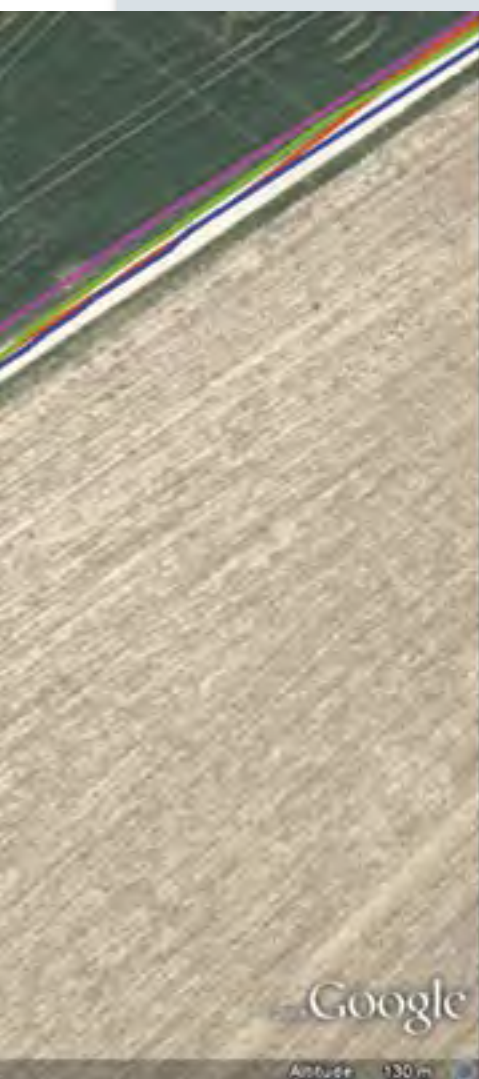
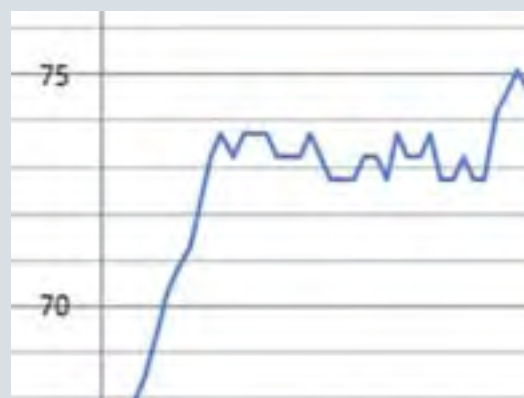
Le Garmin et le FRWD utilisent un module de fréquence cardiaque réalisée par Firstbeat Technologies. C'est une société Finlandaise qui fournit les moniteurs de fréquence cardiaque pour Polar et Suunto également, donc les performances sont identiques pour les 4 marques (Garmin, FRWD, Polar, Suunto) concernant l'acquisition de la fréquence cardiaque.

Le prochain numéro sera consacré à l'étude des logiciels. Le dernier article de cette trilogie sera dédié à l'utilisation du GPS en course d'orientation.

4 La fréquence cardiaque

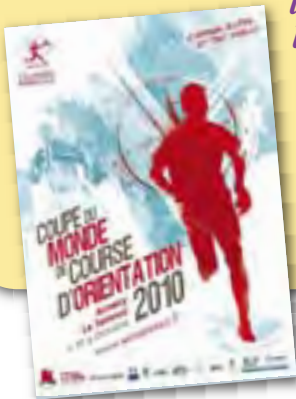
Le Garmin et le FRWD utilisent un module de fréquence cardiaque réalisée par Firstbeat Technologies. C'est une société Finlandaise qui fournit les moniteurs de fréquence cardiaque pour Polar et Suunto également, donc les performances sont identiques pour les 4 marques (Garmin, FRWD, Polar, Suunto) concernant l'acquisition de la fréquence cardiaque.

Le prochain numéro sera consacré à l'étude des logiciels. Le dernier article de cette trilogie sera dédié à l'utilisation du GPS en course d'orientation.



WEEK-END ANNECY 100% CO

La ville d'Annecy, candidate aux jeux olympiques en 2018 se met aux couleurs de la course d'orientation le temps d'un week-end. Un programme très alléchant qui sera les prémices des WOC de 2011, dans un cadre idyllique, entre lac et montagne.



our la Venise des Alpes, recevoir les meilleurs orienteurs à l'occasion d'un séjour est une fantastique opportunité de démontrer sa capacité d'organiser une compétition internationale majeure et leur offrir un moment d'exception et de partager avec eux une passion dans une ambiance propice aux échanges et à la création d'une relation durable et conviviale.

Qu'il s'agisse de l'orient-Show-ERDF ou d'une épreuve plus classique le CDCO74 et ses partenaires institutionnels et privés prendra en charge l'organisation de votre séjour de A à Z :

- Recherche et proposition du parcours d'orientation le plus adapté à votre niveau
- Elaboration du programme de votre week-end
- Proposition d'hébergement
- Conseil et information lors de votre séjour
- Cadeaux d'accueil pour la LD
- Dotation importante
- Village animation et partenaire
- Nombreux bénévoles à votre service
- Accueil chaleureux
- Gestion sportive de la compétition avec Sportident
- Reportage photo et communication télévisuelle
- Organisation des prestations restauration
- Cocktail pour VIP
- Dédicaces des grands champions
- Suivi des courses sur écran géant et en live sur Internet
- Organisation et animation de la remise des prix et des courses par des professionnels

Le Comité départemental de course d'orientation de Haute Savoie avec l'aide de tous ses

partenaires publics et privés vous invite donc à Annecy pour un weekend 100% CO.

La possibilité de courir dans tous les formats de courses existants ou presque de jour et de nuit !

Des femmes et des hommes bénévoles des 4 clubs de la Haute Savoie préparent ces journées depuis près de 2 ans.

Ils mobiliseront environ 200 bénévoles dont de nombreux orienteurs venus des 4 coins de France pour que vous puissiez pratiquer votre sport dans ce massif du Semnoz sur des terrains connus comme très techniques et ceci en compagnie des meilleurs athlètes internationaux. Alors venez soutenir leurs efforts !

Par train, par voie aérienne ou par voie routière, tous les accès sont possibles pour venir découvrir une région qui fête cette année son 150^e anniversaire du rattachement à la France. Une période de l'année relativement creuse en termes d'orientation, durant un automne généralement encore bien ensoleillé. Bref tous les éléments sont réunis pour en visager un déplacement en Haute-Savoie et passer un excellent moment dans une ambiance sympathique.

Vous trouverez sur le site de la WCUP, des informations pour un service de covoiturage.

Accompagné par l'équipe d'organisation des WOC 2011 dans de nombreux domaines

et par le nouveau sponsor de la fédération ERDF le weekend débutera par une course de mise en jambes le samedi matin ;

Course modèle pour les élites qui viendront "voir" à quoi ressemblera la 1⁰^{ème} étape de la coupe du monde 2010 prévue le lendemain.

Vous aurez ainsi l'occasion de rencontrer les meilleurs mondiaux sur le terrain dans une ambiance détendue.

L'après midi le comité d'organisation compte sur vous pour mettre le feu au Lac ! L'Orient'Show ERDF vient en pleine ville au contact des non orienteurs pour se montrer et inviter tous ceux qui seront présents à prendre une carte et un doigt de pointage pour essayer la course d'orientation. A partir de 13h30 avec l'aide des spécialistes du club de Villalmo, (Villeneuve d'Ascq Lille Métropole Orientation) une partie de la pelouse du Pâquier sera transformée en aire artificielle de pratique de la course d'orientation. A partir d'une Aréna qui servira aussi pour le sprint, compétiteurs et néophytes se retrouveront ensemble dans l'arène ! Avec des spectateurs tout autour, un camion sono et ses speakers pour animer l'après midi, des images projetées sur écran géant grâce à la présence de caméras, et en projet une émission radio puis une émission TV en direct depuis l'Orient'Show ERDF.

Durant l'après midi de nombreuses autres animations seront proposées autour du village des partenaires, d'une buvette et des fournisseurs fidèles à tous les rendez-vous de CO.

Et il se dit que quelques champions de renommée internationale issus d'autres disciplines pourraient bien venir s'essayer à la course d'orientation et proposer ensuite une séance de signatures d'autographes. Annecy 2018 ville candidate pour l'organisation des Jeux Olympiques, sera présente dans le village partenaire pas loin de l'association Grégory Lemarchal (lutte contre la mucoviscidose et pour le don d'organes) en compagnie d'autres associations à découvrir sur place qui comme nous ont besoin de communiquer.

Après les podiums du matin et de l'après midi place au Sprint ! 19h00 premiers départs pour les jeunes suivis ensuite par les adultes pour une visite éclair de la vieille ville d'Annecy ses ruelles, ses passages, ses canaux et son château en passant au milieu des terrasses de restaurant et autres places publiques. Une épreuve à faire même sans idée de compétition pour avoir l'ambiance particulière de la course en ville. Nos speakers seront encore là pour donner de la voix, face à l'écran géant, Petzl fabricant de matériel de sport proposera des lampes en prêt et les néophytes pourront s'essayer sur le circuit loisir.

Les élites prendront le départ d'une épreuve comptant pour le classement international (WRE) ce qui promet une belle bagarre à vivre sur place ou depuis un petit coin de la vieille ville.

Dès la fin du sprint, l'organisation se déplacera dans la nuit sur le lieu de la longue distance du dimanche : démontage et remontage de l'Aréna et du village de tentes au lieu dit « Les Puisots »

Quelques heures plus tard tout sera en place pour la 10^{ème} étape de la coupe du monde.

Après un déplacement en car du centre d'Annecy, zone de l'accueil aux Puisots lieu de la course (voir ci-contre), vous pourrez affirmer les zones karstiques réputées très techniques du plateau du Semnoz. A vous de trouver une place sur l'un des très nombreux parkings de la ville et de rejoindre le

départ des bus. Les coffres des bus pourront embarquer les sacs, pique-nique et tentes clubs.

Déposé à proximité de l'aréna et après installation sur l'aire spectateurs vous rejoindrez un des 2 départs à quelques centaines de mètres (10 à 15mn). Pour la nationale tous les départs se feront entre 8h45 et 12h00, les coureurs de la coupe du monde prendront le départ entre 12 et 14h30. En attendant le retour des élites, vous pourrez à nouveau faire un tour dans le village partenaires, à la buvette qui proposera aussi une petite restauration et bien sûr commenter votre course entre vous !

Avec le passage des élites à la balise spectacle, les images des différentes caméras sur l'écran géant, les commentaires en français et en anglais de Per Forsberg devraient nous permettre de suivre au mieux la course.



A noter les meilleurs mondiaux partiront les derniers ce qui promet une belle empoignade en forêt et du suspens pour tous les spectateurs. Dès la fin de la course aura lieu la remise des récompenses du Sprint International, de la Coupe du Monde et de la Nationale.

Nous espérons que vous serez nombreux à rester pour terminer ce weekend en beauté et montrer aux responsables de l'IOF, aux élus, aux partenaires, aux observateurs et aux invités que la CO française est capable d'organiser du début à la fin de grands événements mondiaux et de mettre l'ambiance !

Toutes les infos et cartes sur le site internet : www.wcup2010.fr

- ❖ Vendredi, samedi et dimanche il n'y a pas de parkings réservés,
- ❖ locaux accueil pour le weekend : maison aussedat lat 45°53'49.49"N long 6°7'51.58"E / 7, rue de la providence 74000 annecy
- ❖ samedi matin il existe de nombreux petits parkings a proximite de la zone de course (entre 100m et 800m) ne pas dépasser trop la zone arrivée, la route longe le bord du lac, bordée d'une falaise !
- ❖ distances accueil zone course = 700 m - zone course (arrivée) vers le depart = 30a 40 mn de montée a pied.
- ❖ samedi apres midi : chacun recherche un parking pres du centre ville ou plus loin et rejoint l'esplanade du paquier au bord du lac a pied ou en bus, les campings cars beneficent de quelques emplacements reserves.
- ❖ dimanche attention la route d'accès aux puisots sera fermée : transport pour accès a la compétition = utilisation obligatoire des navettes de bus (y compris pour les delegations etrangeres) mises en place par l'organisation. garez-vous sur l'un des parkings en ville, rejoignez un des points d'arrêt des navettes et embarquez vos affaires.
- ❖ montée en bus 6km environ 10 mn. temps de parcours total environ 20 minutes entrees et sorties du bus comprises.
- ❖ distance arena departs d1 environ 600 m 10 /15 mn montée, d2 environ 400 m zone avec mini carte d'échauffement fournie au format carte postale.

Cartes : (extrait de carte)

- ❖ 1/15000 < pour les épreuves model événement, longue élites et world cup.
- ❖ 1/10000 < pour la md samedi, et la longue d dimanche
- ❖ 1/4000 < pour le sprint international de nuit
- ❖ 1/1000 < pour l'orient'show erdf

Weekend éco evenement

- ❖ le comité départemental a largement anticipé le choix pour son organisation et a postulé pour être homologué : manifestation développement durable labélisée par la ddc 74.
- ❖ la direction départementale jeunesse et sport de l'époque a créé une charte en 2008 qu'elle propose à tous les organisateurs d'événements en haute savoie. cette charte sera reprise par tous les départements de rhône -alpes dès l'an prochain voilà pourquoi il était important de montrer que la course d'orientation faisait aussi des efforts.
- ❖ cette démarche nous engage nous organisateurs mais aussi tous les participants sur nos manières de vivre et de pratiquer notre sport favori. Nous espérons que vous nous aiderez dans cette tâche en respectant les consignes, en aidant le tri et en réduisant le plus possible notre impact sur la nature.

Coté organisateur :

- ❖ signature de la charte dd avec la direction départementale de la cohésion sociale
- ❖ proposition de tri sélectif de vos déchets, limitation des impressions, choix d'un imprimeur "imprim'vert" approvisionnement auprès de producteurs locaux, gobelets et vaisselle recyclables
- ❖ incitation au covoiturage sur le site internet, navettes gratuites de bus depuis annecy le dimanche, mise en place de toilettes sur le lieu des épreuves,

Une véritable co-organisation

L'implication forte des élus et des agents des collectivités locales en font des organisateurs à part entière bien plus que des partenaires. C'est une des caractéristiques de notre organisation, c'est également sa richesse.

Les collectivités locales partenaires

L'organisation des *Championnats du Monde* 2011 n'est pas limitée aux 14 courses (qualifications, finales) qui permettent d'attribuer les titres de champions du monde, Femmes et Hommes.

Il faut ajouter :

- ❖ deux stages d'entraînement les 12 mois précédents, d'une semaine chacun, avec une compétition en l'occurrence une épreuve de Coupe du Monde le 3 octobre 2010, une course internationale combinée avec la Nationale Sud-Est le 29 mai 2011;
- ❖ un Championnat du Monde d'orientation de précision accessible aussi aux personnes en situation de handicap ;
- ❖ le OF estival E RDF Savoie Grand Revard, en fait, une course de 6 étapes avec plusieurs milliers de participants, public privilégié des championnats ;
- ❖ des circuits d'initiation pour les novices;
- ❖ la conférence des présidents de la Fédération Internationale de Course d'Orientation (IOF) et, en 2011, le 50^{ème} anniversaire de l'IOF ;
- ❖ des opérations exceptionnelles de communication et de promotion de la course d'orientation prescrites par l'IOF ;
- ❖ le défi technologique de la retransmission d'images en course et le suivi GPS des meilleurs coureurs, des réalisations en direct pour les télévisions, de grands écrans sur les aires d'arrivée ;
- ❖ un village partenaire, un village artisanal et de nombreuses animations.

Au total, les meilleurs coureurs du monde seront en Savoie pendant plus de 25 jours, ils utiliseront près de 15 cartes spécialement réalisées sur 50 Km² en Savoie et 10 Km² en Haute Savoie; plus de 6 000 personnes sont aussi à héberger;

A ces données quantitatives, s'ajoute la sensibilité des championnats eux-mêmes.

Dans les pays scandinaves et la Suisse notamment, la densité des clubs et le nombre d'orienteurs dans un périmètre rapproché permet de faire face à une telle organisation. Ce n'est pas le cas en France dont la masse critique d'organisateur potentiels sur place n'est pas suffisante.

Le concours massif de collectivités locales "partenaires" s'imposait donc, bien au delà des implications habituelles : autorisations, subventions, mises à disposition d'infrastructures...

Ce principe de co-organisation a été posé d'emblée – nous l'avons expliqué dans l'histoire de la candidature. Il est écrit dans les statuts du Comité d'organisation, association de type "loi 1901" créée spécialement à cet effet. Dans la présentation des Championnats du Monde réalisée au fil des mois sur notre magazine fédéral, il était logique que nous présentions ces partenaires locaux et les remercions car *sans eux il n'y aurait pas de Championnats du Monde de Course d'Orientation 2011 en Savoie*.



Le Conseil général de Savoie et "Savoie Mont Blanc"

Le Conseil général de Savoie et "Savoie Mont Blanc", son "bras armé" de développement touristique et événementiel, sont les partenaires historiques, ceux de la première heure de la candidature. Le Conseil Général est le partenaire dont l'investissement est le plus lourd.



Outre son appui financier par le biais de subventions conséquentes dans le budget de fonctionnement et celui d'investissement de la cartographie, il met à notre disposition permanente un grand local dans Chambéry et ses salles de réunion à l'occasion. Nous bénéficions de l'appui de ses services administratifs et juridiques, de la Communication. L'agence Savoie Mont Blanc nous fait profiter de ses réseaux et de son expertise. Enfin, sa structure commerciale "Savoie Mont Blanc Réservation" gère les hébergements. Il était donc naturel qu'un des deux coprésidents du Comité d'organisation soit proposé par le Conseil Général et élu : au début Jean Bollon vice-président du C G73 et, depuis 2008, Jean-Claude Loiseau, président de la commission des Finances.

Le Syndicat Mixte Savoie Grand Revard

Un site exceptionnel au cœur du Parc naturel régional des Bauges, à 25 minutes de Chambéry et d'Aix-les-Bains. Savoie Grand Revard vous accueille sur l'une de ses trois portes (La Féclaz, le Revard, Saint-François de Sales) pour vous faire apprécier la tranquillité des lieux, la beauté des paysages et vous faire prendre un grand bol d'air pur. En toutes saisons, des activités sportives multiples et familiales attendent les adeptes d'une multitude de sports de plein air.



Dans le cadre des Championnats du Monde le Syndicat Mixte intervient dans deux domaines importants :

- c'est le maître d'ouvrage de la cartographie, c'est à dire le propriétaire des 50Km² de cartes réalisées sur le plateau Savoie Grand Revard, il est le principal contributeur du plan financier de cartographie monté pour cette réalisation essentielle et que nous laisserons comme outil de développement de plein-air sur ce site touristique exceptionnel. Nul doute que pendant les années à venir, stages et compétitions se succéderont sur Savoie Grand Revard;
- avec la société d'économie mixte, il est chargé de gérer et mettre en valeur la station, il dispose de moyens matériels et humains qui sont déjà mobilisés.

A ce titre le poste de Secrétaire Général du Comité d'organisation est tenu par le Président en exercice du Syndicat Mixte, au début Jean-Claude Tritel et depuis 2008, Michel Frugier, adjoint du Maire d'Aix-les-Bains.

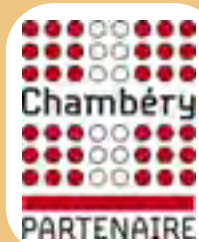
Les villes de Chambéry et Aix-les-Bains

Les deux grandes villes de Chambéry et d'Aix-les-Bains, sont heureuses d'accueillir les meilleurs spécialistes mondiaux, de nombreux orienteurs et des profanes.

Dans l'organisation des Championnats du Monde elles ont une implication importante et qui s'avère assez symétrique :

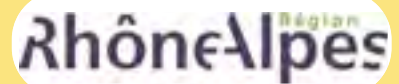
- > Aix-les-Bains accueille le centre de course et de presse des Championnats du Monde au Centre des Congrès, Chambéry celui de l'O'Festival ERDF Savoie Grand Revard dans l'espace rencontre du Manège;
- > le 16 août, les qualifications et les finales se partagent entre les deux villes; leurs services municipaux assurent l'organisation des deux sites;
- > la cérémonie d'ouverture est à Aix-les-Bains, le congrès de l'IOF et le banquet de clôture à Chambéry;
- > Les deux villes nous donnent une subvention de fonctionnement, nous fournissent des moyens dont le siège social de l'association à Chambéry et elles contribuent à la communication avec leur Office de Tourisme.

Toutes les deux sont représentées dans le Bureau directeur du Comité d'organisation.



La Région Rhône Alpes

Par sa dimension, la Région est un partenaire clé. Elle contribue au fonctionnement du Comité d'organisation par une subvention accordée en 2010 et elle doit financer des actions spécifiques en 2011. Parmi celles-ci il faut souligner l'opération « P ass'O Jeunes » qui impliquera de nombreux jeunes de toute la région pendant la phase de préparation et au moment des Championnats.



Considérée comme symbole de dynamisme au sein de l'Union européenne, la Région Rhône-Alpes est co-fondatrice des « 4 moteurs pour l'Europe » qui, avec la Catalogne, la Lombardie et le Bade-Wurtemberg, œuvrent dans les domaines universitaires, scientifiques, économiques, sportifs et culturels.

Les communes du plateau Savoie Grand Revard



Elles sont impliquées au premier titre puisqu'elles accueillent sur leur territoire. La commune de Les Déserts, la plus grande, est la plus concernée en raison de la station de la Féclaz où arriveront deux finales et les relais ainsi que 3 courses du O'Festival ERDF Savoie Grand Revard. Les moyens de l'organisation y seront installés dans l'espace du Carcéy de la Maison du Nordique mis à notre disposition. Ses forêts communales servent à plusieurs épreuves.



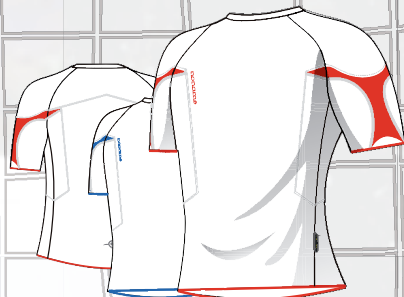
La commune de Saint François est concernée par des épreuves de qualification et des entraînements, celle d'Arith par les entraînements.

STANDARD 2010

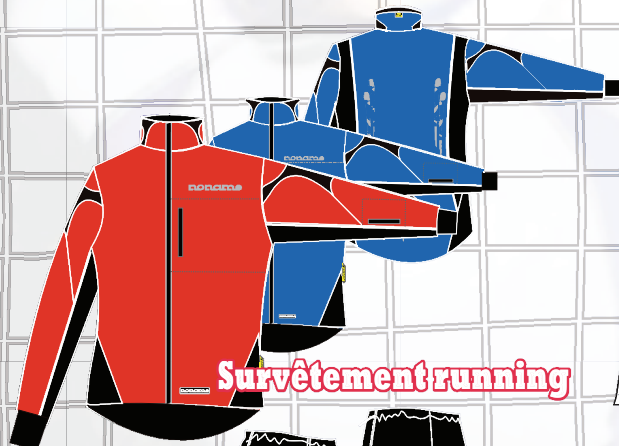
nomade



Collant corsaire Capri



Maillot running



Survêtement running



Maillot CO Combat



Maillot running manches longues

AIRXTREM

Tél : 03.24.32.83.03

www.nonamesport.com

frederic@nonamesport.com

copyright
NOMADE COLLECTION

