

CO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 145 - fev/avril 2021

Pratiquer la CO au bout du monde



À la découverte de la Ligue
de Nouvelle Calédonie de CO



Un stage physique
en altitude au Kenya



Partir pour vivre la CO
à 100% en Suède



→ O'France est de
retour en 2021 !
p.4



→ L'équipe de France
militaire de CO à ski
p.6



→ CO à VTT : entraînement
hivernal et objectifs...
p.24

noname

www.nonamesport.com



VOTRE CONTACT:

Julien Charlemagne (0450971711 & 0687060887)

BOUTIQUE:

boutique.airxtrem.com (julien@airxtrem.fr)

TENUES DE CLUB PERSONNALISÉES:

www.nonamesport.com/products/orienteering (julien@nonamesport.com)



ÉDITO



Après avoir occupé la présidence de la FFCO pendant huit années, le moment était venu de transmettre le flambeau, afin qu'une nouvelle équipe puisse prendre le relais et insuffler une nouvelle dynamique dans le développement de notre fédération. Aussi, je félicite les membres du nouveau comité directeur fédéral élu, et tout particulièrement Jean-Philippe Stefanini, pour son élection à la présidence de la FFCO, et leur transmets tous mes vœux de réussite pour cette nouvelle olympiade.

Ces huit dernières années, j'ai également eu l'honneur d'être directeur de la publication de CO Mag. Ce magazine, existe grâce à ses contributeurs qui transmettent les articles et grâce au travail de coordination assurée par Chantal BURBAUD. Je profite donc de mon dernier édito, pour remercier l'ensemble des CO'reporters et pour féliciter Chantal BURBAUD pour l'immense travail dans l'ombre qu'elle réalise sur chaque numéro de votre magazine.

Michel EDIAR

Poursuivre le projet fédéral



L'assemblée générale fédérale du 20 mars dernier a élu une nouvelle équipe pour l'olympiade à venir, et sur proposition du nouveau Comité directeur m'a élu comme Président. Je tiens tout d'abord à remercier Michel EDIAR pour le travail considérable qu'il a accompli au cours des douze dernières années d'abord comme trésorier puis comme Président de la FFCO pendant huit ans. Il a eu l'intelligence de nous prévenir plus d'un an à l'avance qu'il ne se représenterait pas et nous a fortement incités à constituer une équipe pour prendre le relais.

Merci aussi à tous les membres de l'ancien Comité Directeur qui ont décidé de ne pas renouveler leur mandat ou qui n'ont pas été réélus, pour le travail accompli et plus particulièrement aux membres du Bureau Directeur Sandrine TAISSON après trois mandats de trésorière adjointe, Mathieu LEMERCIER après deux mandats de trésorier, Marie Claudine PERRIN après un mandat de secrétaire générale adjointe et Thierry VERMEERSCH. Je peux témoigner de leur engagement tout au cours de la dernière olympiade et les en remercie vivement.

Nous prenons les rênes en ayant préparé pendant deux mois une ligne politique que nous avons rendue publique, avec trois grands axes de travail :

- Une offre de pratique la plus large possible
- Une structuration fédérale et un maillage territorial plus efficient
- La consolidation du modèle financier

Et une méthode de travail qui passe par une démarche participative que nous avons commencé à mettre en œuvre à travers l'appel fait pour venir renforcer les commissions fédérales et par la tenue de quatre réunions de travail (une par zone) autour du projet fédéral ouvertes à tous.

La poursuite de l'épidémie de COVID19 représente pour nous un challenge délicat en mettant une deuxième fois au tapis nos manifestations sportives du printemps, fragilisant notre fédération quant à nos adhésions et à nos recettes liées aux événements. Mais la possibilité qui nous est encore offerte de pratiquer par petits groupes en plein air est aussi pour nos clubs une réelle opportunité pour garder le lien avec nos licenciés voire même en attirer de nouveau. C'est ce côté de la pièce que je veux voir en espérant avoir le plaisir de vous retrouver cet été sur le terrain pour vivre en vrai notre passion commune.

*Jean-Philippe STEFANINI
Président de la FFCO*

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

Directeur de la publication : Jean Philippe STEFANINI
Comité de pilotage : Chantal BURBAUD, Vincent FREY, Robin DEVRIEUX, Céline DODIN et Sylvine BROUTÉ.
Coordination / SR : Chantal BURBAUD
Ont collaboré à ce numéro : Jean-Baptiste, VIDEIRA, Jérôme ALFONSI, Eric PERRIN, Nicolas ROCHE, Philippe GRANGE, Nathalie RAUTURIER, Alexandra DERVILLEZ, Lucas BASSET, Maxime RAUTURIER, Rudy GOUY, Michel DENAIX, Didier GROSHENS, Albin DEMARET-JOLY, Lilou PAULY, André HERMET.
Oubli n°144: Mathieu PERRIN (Nationale Fontainebleau p14)
Réalisation et impression : www.agence-oskar.com
Tél. 04 72 56 15 92 - sduval@agence-oskar.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

O'FRANCE revient en 2021 !	p.4	À la découverte de la Ligue de Nouvelle Calédonie de CO	p.16
L'équipe de France militaire de CO à ski toujours présente malgré la saison blanche	p.6	Stage physique en altitude au Kenya	p.18
Finale UNSS des Landes	p.9	Lucas Basset, un Français à l'étranger	p.20
2 exemples de partenariat entre Decathlon et un club de CO	p.10	Wod 2021	p.23
Histoire du site otraineur.fr	p.12	Le Groupe France de CO à VTT	p.24
Carte de France des Ligues CO	p.14	CO à VTT : entraînement hivernal et objectifs 2021...	p.24



Téléchargez CO'Mag sur www.ffcorientation.fr

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

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





O'FRANCE revient en 2021 !



Vue sur lac de Vouglans



Cette 4^e édition se déroulera du 16 au 23 juillet 2021 dans le Parc Naturel Régional du Haut Jura. C'est sur le territoire « Terre d'Émeraude » entre Moirans-en-Montagne et Les Crozets, que l'ASQ et le JSO vous invitent à se frotter à de nouveaux terrains fraîchement cartographiés.

Une prise en main dès 2019

Voici 2 ans que la FFCO a confié cette organisation à l'AS Quetigny Orientation (ASQ'O, 21) et Jura Sports Orientation (JSO, 39). Depuis ce moment, la préparation est lancée et s'accélère, avec une vraie synergie entre les 2 clubs. Les gros postes sont pilotés par des binômes issus de responsable de chaque club (direction, pôle technique, pôle trésorerie, pôle administratif, pôle services...). Les co-directeurs, Valentin PALCAU (président de l'ASQ'O et de la ligue Bourgogne Franche Comté) et Jean-Baptiste VIDEIRA (président de JSO et du CDCO 39) se sont entourés d'une équipe motivée et compétente ayant pour objectif la réussite de ce rendez-vous estival plébiscité.

Des conditions inédites de préparation

L'organisation s'adapte à l'actualité afin de respecter le bon déroulement de la préparation avec notamment des réunions en visioconférence, globales ou intra-commission pendant le confinement et des réunions en extérieur sur site, saupoudrée de quelques réunions en présentiel, lorsque les conditions le permettent, en alternance entre les 2 secteurs des 2 clubs. Ce contexte nécessite une grande adaptabilité de chacun.

La tenue de la O'CUP en 2020 montre que notre sport est en parfaite adéquation avec les protocoles sanitaires. Nos protocoles de départ, l'importante surface de pratique, le choix d'itinéraire



Les co-directeurs de course :
Jean-Baptiste VIDEIRA et Valentin PALCAU

de chacun, le matériel personnel pouvant fonctionner à distance sont autant de points sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour montrer à tous nos partenaires que cette épreuve est viable.

La chronologie de la préparation est respectée avec en particulier l'équipe de traceurs, qui a débuté son travail sur une carte réalisée pendant le confinement de mars par Marian CORTICA. Ce sont 11,4 km² de nouveaux terrains qui viennent s'ajouter au 3,6 km² de la carte du Crêt aux fourmis réalisée en 2016.



Retrouvez nous sur :
www.o-france.fr/2021-foot
 Teaser O'France 2021 sur
 Youtube et Facebook



Le Parc Naturel du Haut-Jura un terrain de jeu hautement technique mais pas que :

Cette partie Sud du Parc Naturel du Haut Jura se trouve sur le territoire « Terre d'Emeraude » et est caractérisée par :

- Un terrain calcaire très mouvementé, avec beaucoup de microrreliefs, de falaises et de rochers, obligeant à développer une orientation précise et technique.
- Des reliefs modérés assez marqués qui peuvent rendre certains parcours assez physiques avec des enchainements de bosses.
- Une forêt mixte entre résineux et feuillus permettant des changements d'ambiance sur les parcours et contraignant les coureurs à une adaptation permanente.



A ce cadre sportif, vous trouverez une grande diversité d'activités touristiques auxquelles s'ajoutent d'innombrables lacs naturels (Etival, Clairvaux-Les-Lacs, Antre...) et un lac artificiel (Lac de Vouglans avec ses 35 km de long) qui permettent une bonne récupération après l'effort.



Un terrain de jeu très technique

Une particularité sur cette édition

Elle se déroulera autour d'une seule Arena qui sera la partie centrale du dispositif pour les 5 étapes. C'est un magnifique écrin de nature, constitué par une zone ouverte de pelouse sèche, qui nous accueillera au centre d'un vaste secteur forestier.

Afin de respecter cette zone protégée, qui accueille des espèces rares, et après avoir consulté les différents services environnementaux (PNR, OFB, Collectivités...), nous avons demandé à la section BTS GPN montagne du lycée Edgar Faure de Montmorot, de réaliser une étude d'impact environnemental.

Un diagnostic du site vient d'être réalisé afin de nous guider dans notre organisation. Une étude après l'évènement permettra d'établir un comparatif et de juger notre impact sur ce site. C'est donc dans un souci de respect du site que nous organisons votre accueil, pour une fête estivale très attendue.



Notre marraine, Isia BASSET

PROGRAMME O'FRANCE 2021

Date	Course	Lieu
Vendredi 16 juillet 2021	Accueil et entraînement	Moirans (forêt)
Samedi 17 juillet 2021	Sprint (prologue)	Moirans (ville)
Dimanche 18 juillet 2021	Etape 1 : Moyenne distance	Les Crozets / Moirans (forêt)
Lundi 19 juillet 2021	Etape 2 : Longue distance	Les Crozets / Etival (forêt)
Mardi 20 juillet 2021	Repos	
Mercredi 21 juillet 2021	Etape 3: Moyenne distance	Moirans (forêt)
Judi 22 juillet 2021	Etape 4 : Moyenne distance	Moirans / Crenans (forêt)
Vendredi 23 juillet 2021	Etape 5 : Longue distance	Moirans / Les Crozets (forêt)



L'équipe de France militaire de CO à ski toujours présente malgré la saison blanche

L'équipe de France militaire d'orientation à ski : une saison blanche ? Non, pas tout à fait... L'année 2021 et l'Allemagne devaient accueillir les 4^{èmes} Jeux Mondiaux Militaires d'Hiver (l'équivalent des jeux olympiques pour les militaires, mais à un degré moindre concernant la répercussion médiatique !). Ils devaient se dérouler en février à Ruhpolding et Berchtesgaden en fonction des disciplines... La CO à ski était au programme comme toujours.



Pour mémoire, en 2017, les 3^{èmes} Jeux Mondiaux Militaires s'étaient déroulés à Sotchi (Russie) et avaient vu l'équipe de France militaire remporter 4 médailles (1 en Argent et 1 en Bronze dans chaque catégorie, homme et femme).

Suite à la crise sanitaire du COVID, les 4^{èmes} Jeux Mondiaux Militaires d'Hiver ont été finalement reportés et se dérouleront du 22 au 27 mars 2022.

L'équipe de France, Sotchi 2017

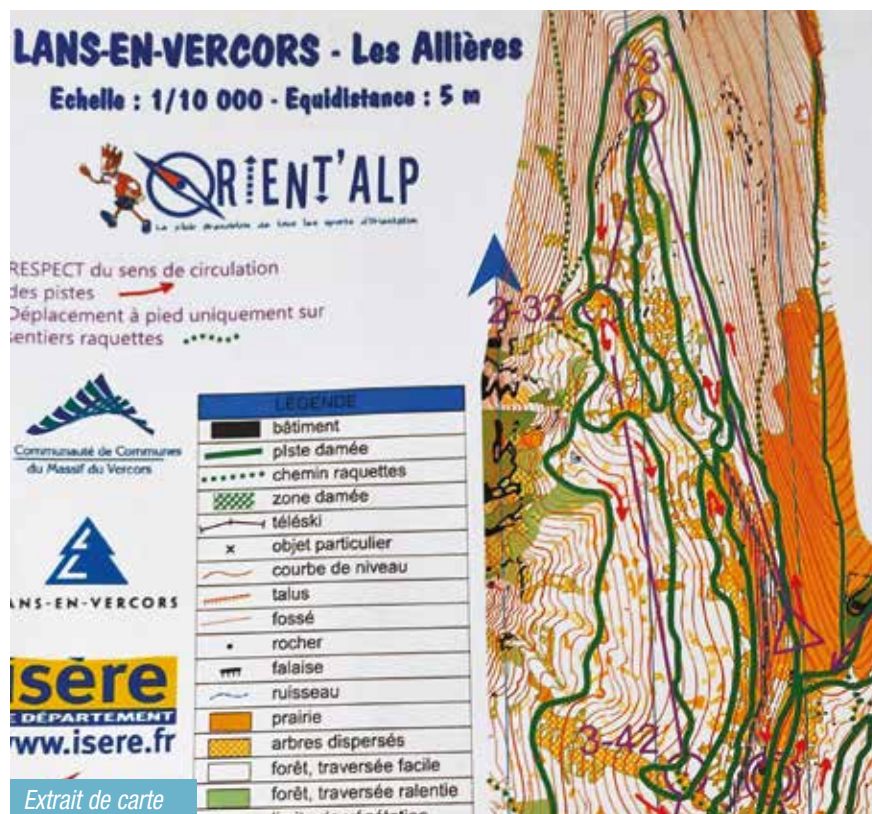


Cette année, dans le cadre de la préparation des athlètes en vue de cet objectif prochain, l'encadrement de l'équipe de France militaire d'orientation à ski avait décidé d'effectuer 2 regroupements :

- le premier sur Lamoura (39) du 25 au 31 janvier qui prévoyait de participer à 3 compétitions nationales et internationales (Ski'O-Tour, WRE) organisées par le club O'Jura ; le vendredi 29 janvier au soir, un sprint, le samedi 30 janvier, une MD et le dimanche 31 janvier, une mass start.

- le suivant était programmé dans la foulée du dimanche 31 janvier au dimanche 7 février à Autrans, avec une participation à des compétitions nationales dans le Vercors-sud organisées par le club VSO les samedi 6 et dimanche 7 février.

Malheureusement, la situation sanitaire liée au Covid 19 a entraîné une annulation ou un report en 2022 des compétitions prévues en 2021. C'est donc finalement au Chalet Militaire de Montagne d'Autrans-Méaudre en Vercors (38) appartenant au 13^{ème} Régiment du Génie, que le regroupement s'est effectué du 25 janvier au 7 février 2021.



Un stage sur 3 stations

Malgré ce contexte COVID difficile, l'encadrement a réussi à maintenir un stage cohérent. Grâce à un enneigement exceptionnel dans cette période de réchauffement climatique, des entraînements spécifiques efficaces ont pu avoir lieu avec un maximum d'athlètes dans les 3 stations de ski nordique proche d'Autrans : Lans en Vercors, Méaudre et Autrans.



L'équipe en stage en janvier 2021, avec les coaches.



L'encadrement était constitué de Michel DENAIX (entraîneur technique orientation à ski), Rudy GOUY (entraîneur technique ski) et Didier GROSHENS. Ce dernier, Conseiller Technique Militaire auprès du Centre National des Sports de la Défense (CNSD) de Fontainebleau (77) qui supervise le sport militaire français, participait à son dernier regroupement. Petit clin d'œil de l'histoire, son premier regroupement avait été effectué en hiver 2010 afin de préparer les 1^{ers} Jeux Mondiaux Militaires d'Hiver à Aoste (Italie), stage qui avait eu lieu à Bessans (73) avec Patrick DESBREST (ancien patron de l'équipe de France militaire de ski) et Michel DENAIX. La boucle est ainsi bouclée avant le départ à la retraite de Didier au mois de mai 2021.

Les militaires présents sur ce regroupement sont des personnels d'active issus de l'Armée de Terre, du Service de Santé des Armées et de la Gendarmerie Nationale ainsi que des personnels civils ayant signé un contrat réserve avec le CNSD.

Un entraînement dense !

L'encadrement avait concocté un programme quotidien dense. Les athlètes, comme l'encadrement, n'ont pas eu le temps de s'ennuyer.

Programme type d'une journée :

- en matinée : dès la fin du petit déjeuner, séance de PPG en salle, renforcement musculaire, équilibration et proprioception ; ensuite, une fois équipés, enchaînement avec un entraînement technique ski nordique jusqu'à

l'heure du déjeuner. Ces séances, encadrées par Rudy GOUY permettaient aux 2 autres coaches de préparer les exercices d'orientation à ski et de poser les balises pour les exercices de l'après-midi.



- dans l'après-midi (séance encadrée par Michel DENAIX et Didier GROSHENS) : vers 14h30, entraînement technique Orientation à ski avec différents exercices ; en fin de journée, les athlètes et l'encadrement se retrouvent en salle, pour analyser les vidéos de la journée (matin et après-midi). Vidéos qui permettent de débriefer le travail de la gestuelle et du placement technique en style skating sur les traces dameuses larges, les traces scooter plus étroites comme sur les traces raquettes et les hors-pistes, encore plus techniques !

Participation et bilan

La présence d'une kinésithérapeute du service de Santé des Armées a permis d'améliorer la récupération et la préparation des athlètes (parfois même des coaches !). Elle a été une aide précieuse pour augmenter la charge de travail des 2 semaines et rendre le stage plus efficace.

Merci au club «Orient'Alp» de Grenoble qui nous a invités sur leur entraînement aux Allières le dimanche 31 janvier. Les athlètes ont pu se mesurer entre eux avec des chronos, sur différents parcours mis en place. A noter l'excellente initiative de ce club qui a organisé cet hiver, sur 3 dimanches, des séances avec parcours temporaires.

La participation était individuelle, libre, gratuite et ouverte à tous. Ces animations ont réuni plus de 100 participants à chaque fois (130 sur Autrans !).

Au final, plus de 400km ont été parcourus en ski sur les cartes de CO du Plateau de Gève, sur les pistes nordiques de la Molière (Autrans), sur le plateau des Allières (Lans en Vercors) et sur les Narces (Méaudre). Soit + de 40h d'entraînements sur les skis et + de 6h de PPG lors de ces 2 semaines. Plus de 400 balises ont été mises en place par l'encadrement et enchaînées par les athlètes sur les entraînements de ces 14 jours. Comme d'habitude, il faut souligner l'excellent état d'esprit du groupe et l'engagement personnel des athlètes sur ce genre de regroupement.

A noter également la visite de 2 membres du comité directeur de la FFCO, messieurs Jean-Philippe STEFANINI et Joël POULAIN. Ce dernier a pu participer à de nombreux entraînements avec nous et a apprécié l'engagement des athlètes et des coachs.

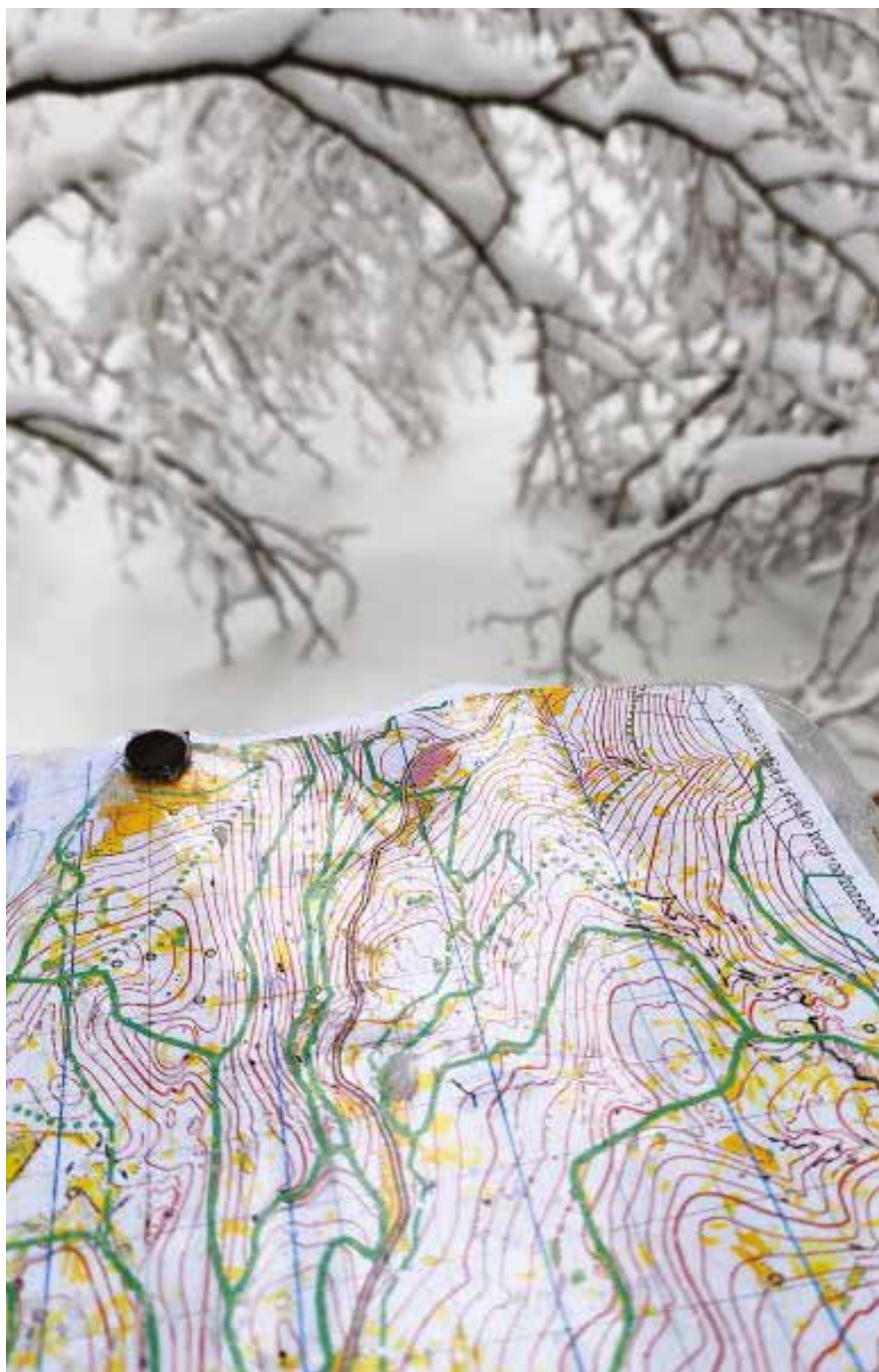
A cette occasion, des sujets importants tels que l'implication fédérale pour l'orientation à ski dans le futur, la place de l'équipe de France militaire d'orientation à ski dans le développement de la discipline, le maintien des manifestations, le recrutement d'athlètes et leur préparation pour les échéances nationales, internationales, civiles et militaires ont été abordés.

Remerciements

Un dernier mot pour remercier le personnel du Chalet Militaire de Montagne d'Autrans de l'accueil réservé aux athlètes et encadrants de l'Équipe de France Militaire d'orientation à ski. Merci également au Chef de Corps du 13^{ème} Régiment du Génie pour l'utilisation de leur superbe infrastructure montagne idéalement située dans le Massif du Vercors pour la pratique de l'orientation à ski (le départ des pistes de ski nordique passant sur le terrain militaire, les athlètes peuvent partir pour leurs entraînements, skis aux pieds).

Merci également aux différentes stations pour leur accueil ainsi qu'au CD 38 pour la mise à disposition des fichiers cartographiques. Fichiers cartographiques que l'encadrement a remis à jour au fur et à mesure des entraînements avec un retour au CD38.

Didier GROSHENS
Conseiller Technique Militaire CO



NB : n'oublions pas que les derniers championnats de France civil d'Orientation à Ski se sont déroulés lors d'un week-end de mars 2019 sur les pistes de la station d'Autrans. Grâce au soutien de l'Armée de terre qui a mis à la disposition des organisateurs le chalet de montagne militaire d'Autrans et ses personnels, grâce à quelques bénévoles civils de la FFCO et grâce à l'encadrement des équipes de France militaires de course d'orientation (à pied et à ski), ce championnat a pu accueillir environ 200 participants (orienteurs-skieurs) sur chacune des 4 courses proposées.



Par Jérôme ALFONSI,
Directeur Départemental des Landes

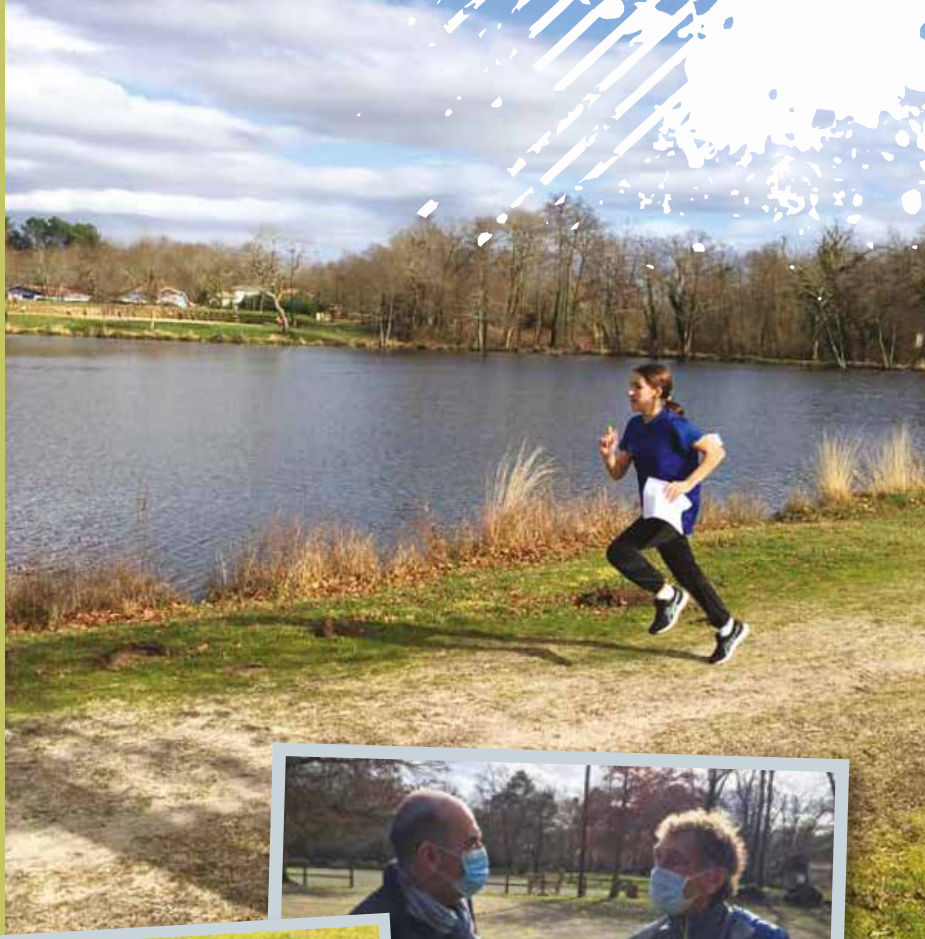
Finale UNSS des Landes



L'UNSS des Landes a organisé sa finale départementale de CO grâce à un formidable soutien de l'ensemble des acteurs et partenaires de la CO du département (clubs et comité). Tous nos remerciements à ceux qui ont fourni des puces et aux experts qui sont venus appuyer notre organisation : Michel Huet et Alain Lavielle.

Plus de 200 élèves présents parmi une vingtaine d'AS de Collège et Lycée – 3 podiums et près de 60 élèves initiés comme jeunes officiels CO. Cette manifestation a demandé aux organisateurs un très gros travail de mise en place de protocoles permettant de maintenir un maximum de distanciation et d'espace tout au long de la rencontre sportive scolaire.

Cette finale est la suite du projet de reprise du plein air dans notre territoire réimpulsé à travers le sport scolaire... notamment lors de rencontres précédentes de CO organisées dans certains districts des Landes grâce à l'impulsion de professeurs EPS référents tels que Nathalie QUEMENER, Ludovic LAGENEBRE et Elise ARREULE. Nous avons multiplié par 5 le nombre d'élèves inscrits, le niveau des élèves progresse aussi et ce type d'évènements leur donne le goût de la CO et donc l'envie de s'inscrire en clubs.



Bravo pour le comportement responsable, engagé, à l'écoute et motivé de l'ensemble des élèves qui ont fortement apprécié cette journée sportive en plein air.

Merci aussi aux enseignants pour leur volonté de sortir nos élèves, car il en va de leur bien-être et leur santé. Merci enfin à la commune de St Vincent de Paul à travers leur maire, Monsieur BEDAT, qui a su nous accueillir admirablement en terme d'aide logistique sur le fabuleux site de l'étang de la glacière.



Créer un partenariat avec Decathlon pour son club de CO ?



Nicolas ROCHE président du tout jeune club d'Albertville Nature Orientation, a lancé à partenariat avec Décathlon Albertville, pour solidifier l'ancrage local de notre activité.

Se lancer, oser, espérer, structurer, organiser, dynamiser, ainsi sonna le bal des verbes dès Juin 2019 pour inscrire l'ANO sur son territoire et lancer un nouveau club de C.O. sur le bassin Albertvillois. A l'image du « Kifékoï » sécuritaire en C.O. dans une bonne organisation pédagogique... le « Kommentkonfé » résonna en moi !

La nouvelle dynamique proposée par Géonaute est tombée à point pour répondre à nos besoins, avec une nouvelle gamme de boussoles pouces prenant place en rayons. Nous avons choisi de valoriser cet élan en prenant contact avec le Décathlon d'Albertville nous imaginant même pouvoir faire converger une enseigne grand public vers des acteurs sportifs locaux et établir une relation particulière.

Des tests de produits en échange d'une visibilité terrain et internet



Une interaction qui a du sens

L'accueil fut extraordinaire, et voilà déjà 2 ans qu'un partenariat vit entre la marque et le club. Dans le deal nous faisons essayer à nos adhérents des produits tests (boussoles pouces, balises, porte-définitions, porte-carte VTT). En échange, nous nous sommes engagés à offrir une visibilité de l'enseigne sur notre site internet et nos réseaux sociaux et lors de nos organisations locales.

De mon côté j'ai pu faire des retours produits sur l'usage de l'équipement, cette interaction est géniale.

Nous remercions donc à nouveau la marque pour nous avoir outillés lors de notre première année, cela a permis de lancer l'activité de notre association. En effet, nous passons cette année de 22 licenciés à 48 pour une activité en devenir et nous avons ouvert une école de CO.

Les nouveaux échanges avec le magasin d'Albertville laissent entrevoir la possibilité d'organiser pour les professionnels du magasin une découverte de l'activité afin de leur faire également tester le matériel mise en vente.

A termes, l'écriture d'un nouveau partenariat vise la mise en place d'un « cagnottage ». Sur le principe, après une remise de début de saison à chaque adhérent en pratique de la CO, chaque passage en caisse de nos licenciés permettrait ensuite de faire bénéficier au club, via un % de la dépense d'un montant conséquent valable une fois par an sur l'achat du matériel pédagogique.

En somme, un « donnant-gagnant » pour assurer par la suite de belles séances et valoriser le partenariat.



Par Eric PERRIN



Le NOSE et DECATHLON ont du STEEL : 3 partenaires pour une animation sportive réussie !



Samedi 27 février a eu lieu une course d'orientation au sein du centre commerciale STEEL de St Etienne avec Décathlon France et le club Nature Orientation Saint Etienne (NOSE).

Cette animation a pu voir le jour tout d'abord grâce à une demande de Décathlon France afin de faire connaître, valoriser et promouvoir la course d'orientation sur le territoire Français. En effet, ce sport qui d'habitude se pratique en forêt, avec une boussole et qui a pour but de trouver des balises avec l'aide d'une carte est peu connu et peu pratiqué en France. C'est pour cette raison que Décathlon St Etienne a en second plan fait appel au club Nature Orientation Saint Etienne (NOSE) pour animer cet après-midi au sein du centre commercial.



L'animation a été une réussite, puisqu'une soixantaine de personnes malgré le froid, ce sont présentées, de tout âge confondu, en famille, entre amis ou seul. Huit bénévoles du NOSE sont venus renforcer tout l'après-midi l'activité en plus d'Éric et Corentin afin de pouvoir accueillir le public, l'accompagner, l'initier et assurer sa sécurité autour des parkings.

Ce sont donc deux licenciés expérimentés du NOSE, Eric PERRIN et Corentin ROUX qui ont réfléchi l'animation en partenariat avec la chargée de communication, Mme Virginie BADEL et le responsable partenariat, Mr Emmanuel VALETTE de DECATHLON St Etienne ainsi que le directeur du centre STEEL, Mr Josselin DURAND.



C'est grâce à tout ce partenariat qu'une nouvelle carte a pu voir le jour sur cette zone commerciale et a pu régaler le public ayant répondu présent. Il est important de signaler que cette nouvelle carte a été réalisée et tracée par Corentin ROUX, cartographe professionnel.



Deux parcours étaient proposés

- Un grand circuit de 12 balises au sein des allées piétonnes du STEEL sans chronométrage, avec pour chaque balise trouvée une lettre formant à la fin le mot « orienteering » (course d'orientation en anglais).
- Un petit circuit labyrinthe sur l'esplanade devant l'entrée ouest de DECATHLON, celui-ci chronométré avec du matériel professionnel (boîtiers sport-ident). Le public était ravi et en redemandait encore !

Le NOSE tient à remercier la direction et toute l'équipe du STEEL pour avoir permis de tracer une carte sur cette zone et DECATHLON St Etienne pour avoir fourni le matériel (balises et boussoles) et en avoir fait don à l'école de course d'orientation du NOSE. Ecole qui fonctionne tous les mercredis après midi et qui est encadrée par des entraîneurs du club.



Histoire du site <https://otraineur.fr>



Elle commence en 2006 lorsque j'ai passé mon brevet d'état. Pendant mes longues soirées à Font Romeu, j'ai eu le temps de mettre de l'ordre dans tout ce que j'avais appris en Course d'orientation depuis 1992. Comment pouvais-je trier les exercices de CO, pour les retrouver facilement selon mon besoin ?



Nathalie Rauturier

4 catégories de compétences

- les compétences techniques fondamentales (exemple : le POP Plié Orienté pouce, la connaissance de la légende, le point d'attaque, lecture sommaire ...)
- les compétences techniques de perfectionnement (exemple : visée, relief, appréciation des distances, adaptation à l'échelle ...)
- les compétences de performance (exemple : anticipation, charge mentale, lecture de carte en courant ...)
- les compétences psychologiques (concentration, gestion du stress, confiance en soi ...)

J'ai ainsi trié tous les exercices, que je connaissais, en me créant une petite encyclopédie d'entraînements.

Toujours lors de ce brevet d'état, j'ai

appris à sortir des exercices classiques d'entraînements, en essayant de donner une dimension orientation à des jeux classiques (chat, cache-cache, épervier, béret...). J'ai réalisé qu'avec un peu d'imagination et de créativité, la possibilité d'exercices était infinie.

Vers une mini-encyclopédie CO

... l'idée d'une encyclopédie d'exercices, partagée à tout le monde, faite par tout le monde commençait à faire son chemin.

J'ai enrichi ma propre encyclopédie, avec les multiples entraînements préparés pour l'école de CO du GO78. Je trouvais dommage de réinventer ce que quelqu'un avait sûrement déjà fait ailleurs. Le temps bénévole est précieux. Préparer un entraînement peut être très chronophage.

Alors pourquoi réinventer à chaque fois le fil à couper le beurre ?

Il fallait créer :

- un site accessible à toute personne, désirant créer un entraînement de CO
- un site qui recenserait en catégorie/thème des idées d'exercices de façon succincte et illustrée
- un site collaboratif, où chacun pourrait partager ses idées

En 2015, le site O'Traîneur voit le jour sous l'adresse otraineur.fr

Le lancement du projet

Lors d'une formation, on me dit qu'il est bien en tant qu'indépendant de faire connaître à ses clients son expertise. Je tenais mon « excuse » pour consacrer le temps nécessaire à lancer ce projet, qui me tenait à cœur depuis... 10 ans.

En collaboration avec Benoit RAUTURIER, qui a créé la structure du site web et la page facebook, nous nous lançons. Nous définissons le système de classement des exercices et la structure de base de présentation d'un exercice en gardant l'état d'esprit de O'Traîneur : keep it simple. Il ne restait plus qu'à rédiger, chercher des illustrations, retrouver les entraînements animés depuis quelques années.

Les exercices O'Traîneur

Actuellement, O'Traîneur propose environ 90 exercices.





Chaque exercice est répertorié ainsi :

- par niveau : débutant ou perfectionné
- par style :
 - classique (présent dans les formations fédérales)
 - atypique (original, créatif)
 - ludique (« remix » d'un jeu existant comme le jeu de l'oie ou la bataille navale)
 - physique (vidéos de Jonas, le préparateur physique du pôle France)
 - psychologique (simulation)
- par compétence travaillée, les dominantes uniquement, limité à 2 maxi 3 par exercice

Concrètement, si vous voulez travailler la légende de la carte, O'Traineur vous proposera 8 exercices et pour faire de la lecture précise, ce sera 16. O'Traineur permet d'éviter la prise de tête la veille d'un entraînement, quand l'inspiration manque.

La boîte à outils des entraîneurs

Comme Robin DEVRIEUX me l'a suggéré, O'Traineur pourrait se diversifier et devenir une vraie boîte à outils pour tous les animateurs de club.

On pourrait :

- rajouter une bibliothèque d'outils numériques : logiciels de chronométrage pour les entraînements, qui ne demandent pas d'être bac + 5 en informatique, outils de création de circuits virtuels, fonctionnant avec le GPS du téléphone, permettant des entraînements sans balise ...
- rajouter des vidéos d'explication technique sur la boussole ou autres
- rajouter des vidéos d'entraînements physiques
- rajouter ce que vous avez envie d'y trouver

Vers un site collaboratif ?

Mais pourquoi on ? Parce que, au début du projet, l'idée c'était un site collaboratif, où chacun pouvait partager ses idées. J'en profite pour remercier ceux qui m'ont envoyé quelques idées d'exercice. Mais ce « on » n'a pas été un succès. O'Traineur peut devenir ce que l'on veut, du moment que la philosophie première reste la même : être au service des animateurs et entraîneurs de club, pour leur simplifier leur tâche.

« On » peut créer un groupe de travail pour l'évolution du site, pour répondre aux besoins des clubs. « On » peut envoyer un mail à otraineur@gmail.com si « on » est intéressé par l'évolution possible de O'Traineur.

Les exercices sur O'traineur

• Les Atypiques

- Duo Score
- Distance mon amie
- Zéro Stop
- Nord de la carte...
- Mémo en duo
- Courbes et profil
- Labo pouce
- Polygones à la boussole
- Puzzle'O
- Labyrinthe
- Retrouver les paires
- Boussole en folie
- Diamant
- Feux d'artifice
- Plots IOF
- Distance débutant
- Corrida
- Blanc comme neige
- Cônes
- Carré magique
- Duo attaque arrêt
- Ski'O
- Carte à points
- Azimet Express
- Tête chercheuse
- Diagn'O
- Damier
- Explo'bulle
- Bulloscore
- Cib'O
- Le cercle du nord disparu

• Les Classiques

- Orientshow
- O'couleur
- MTK ou multi technique
- Carte blanche
- Carte bistre
- MBL
- Per'O
- Opposition
- Suivi forcé
- Suivi d'itinéraire
- Jeu des erreurs
- Long-court / Long-Long
- Pair - Impair
- Keep it simple
- Pose dépose

- Relais horloge
- Mon itinéraire théorique et pratique
- Train bavard
- Fenêtres
- Tranemo
- Poursuite
- Une carte pour deux
- Plots numérotés
- One Man Relay
- Vrai Faux Manquant
- Petit Poucet
- Moulin
- Lapin Belge
- Balise vivante
- Oeillets
- Top départ
- Jeu de l'épingle
- Course aux nombres
- Corridor
- Dessinez c'est gagné
- Cartosol
- Chasse patate
- Circuits sur Plots
- Mémorisation
- Carte à trous
- Explorateur

• Les Ludiques

- Bataille navale
- Vampir'O
- Dé'O
- Jeu de l'oie
- Béret
- Chat Maison
- Trivial'O
- Boggle'O
- 1,2,3 Orientation
- Epervier
- Mon beau sapin
- Les Physiques

• Les Psychologiques

- Simulation relief
- Simulation: histoire de cercles
- Simulation: histoire de définitions
- Simulation: stabilisation du regard
- S'entraîner en ligne
- Simulation en bi carte

• et les Physiques



LIGUE HAUTS DE FRANCE

Sylvain Clabaux
Président



LIGUE NORMANDIE

Jean Pierre Calandot
Président



LIGUE BRETAGNE

Joel Le Coz
Président



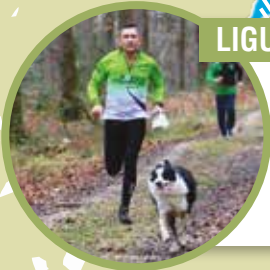
LIGUE PAYS DE LA LOIRE

Yann Richard
Président



LIGUE CENTRE

Régis Flament
Président



LIGUE NOUVELLE AQUITAINE

Stéphane Berthelot
Président



1 comité départemental et 8 clubs

4 comités départementaux et 8 clubs

1 comité départemental et 7 clubs

2 comités départementaux et 5 clubs

5 comités départementaux et 21 clubs

10 comités départementaux et 25 clubs



LIGUE ILE-DE-FRANCE



Dominique
Bret
Présidente



4 comités
départementaux
et 9 clubs

LIGUE GRAND-EST



Philippe
Pogu
Président



6 comités
départementaux
et 18 clubs

LIGUE BOURGOGNE



Valentin
Palcau
Président



5 comités
départementaux
et 17 clubs

LIGUE AUVERGNE-RHONES-ALPES



Bernard
Dahy
Président



10 comités
départementaux
et 34 clubs

LIGUE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Laurent
Champigny
Président



4 comités
départementaux
et 18 clubs

LIGUE OCCITANIE



Patrick
Capbern
Président





NEW CALEDONIA

À la découverte de la Ligue de Nouvelle Calédonie de CO



Présente officiellement depuis 1994 en Nouvelle-Calédonie, la Course d'Orientation est très active sur le territoire qui est le seul de l'Outre-mer à proposer une pratique avec des clubs impliqués, un calendrier bien rempli (une vingtaine de courses par an) et un public très varié.



Alexandra DERVILLEZ, Présidente de la Ligue Calédonienne de CO

La C.O a démarré en Nouvelle-Calédonie grâce à l'armée qui avait sollicité l'orienteur Ariel LLAMBRICH pour la cartographie d'une zone d'entraînement, le « champ de bataille », qui fut la première course et aussi l'occasion de créer un club local. Depuis, la pratique et les clubs se sont bien développés. Il y a aujourd'hui 4 clubs et une grosse centaine de cartes, que de chemins parcourus !



Mais où est donc passée la balise ?



Pourquoi faire de la C.O en Nouvelle-Calédonie ? Déjà parce que le climat y est très favorable, vous mettez plus souvent une casquette qu'une veste, avec une saison de mars à novembre qui permet une pratique sous une moyenne de 25°. Comment ne pas penser également à l'incroyable

diversité des paysages à moins de deux heures de route de Nouméa ! Prenez un peu de fraîcheur en bord de mer, changez de couleur avec la terre rouge du maquis minier, émerveillez-vous dans les forêts primaires... mais inutile d'essayer de traverser le vert foncé et réfléchissez-y à deux fois avant de courir dans les cassis!



Un groupe de joyeux licenciés Calédoniens

Ligue Calédonienne

Maison du sport Roger Kaddour
24 rue Duquesne, quartier Latin
98800 NOUMEA

Bureau :

Alexandra DERVILLEZ (présidente),
Laurent MAILLOT (secrétaire),
Dominique GRISVARD (trésorière)

Email : ligue.caledonienne@ffcorientation.fr

La C.O en Nouvelle-Calédonie a aussi la richesse de se pratiquer à pied, à VTT ou en Kayak et sous tous ses formats : sprint, moyenne et longue distance, nocturnes (croiser un cerf de nuit est une expérience!) et même rogaine et raids aventure, des formules très présentes en Australie idéales pour avoir «le temps» de profiter des paysages!

La proximité des grandes terres de C.O comme l'Australie et la Nouvelle-Zélande est aussi un bel atout avec des déplacements faciles et fréquents de nos licenciés. Des organisateurs ont su profiter du passage d'orienteurs internationaux (principalement des pays d'Europe du Nord) inscrits à des compétitions dans la zone Pacifique Sud pour organiser des courses internationales sur le territoire : à l'occasion de l'importante course du passage à l'an 2000 en NZ, lors des World Master Games de NZ... et ce fut à chaque une centaine de coureurs étrangers qui ont pu découvrir nos paysages.

Avec le développement des clubs ayant chacun leur spécialité, environ 150 licenciés et de nombreuses règles à respecter, il était tout à fait naturel de créer une ligue qui serait le lien avec la FFCO et permettrait notamment d'organiser la formation des encadrants, créer un championnat de Nouvelle-Calédonie, promouvoir la C.O auprès des jeunes. Nous espérons pouvoir vous faire découvrir notre belle île et rencontrer un maximum de passionnés !

Une grande variété de terrains : de la plage au paysage minier





Stage physique en altitude au Kenya



➔ **Maxime Rauturier, médaillé d'argent en coupe du monde de sprint en Chine en octobre 2019, nous parle de son entraînement de l'hiver 2020-2021 et plus particulièrement de son stage physique en altitude au Kenya.**

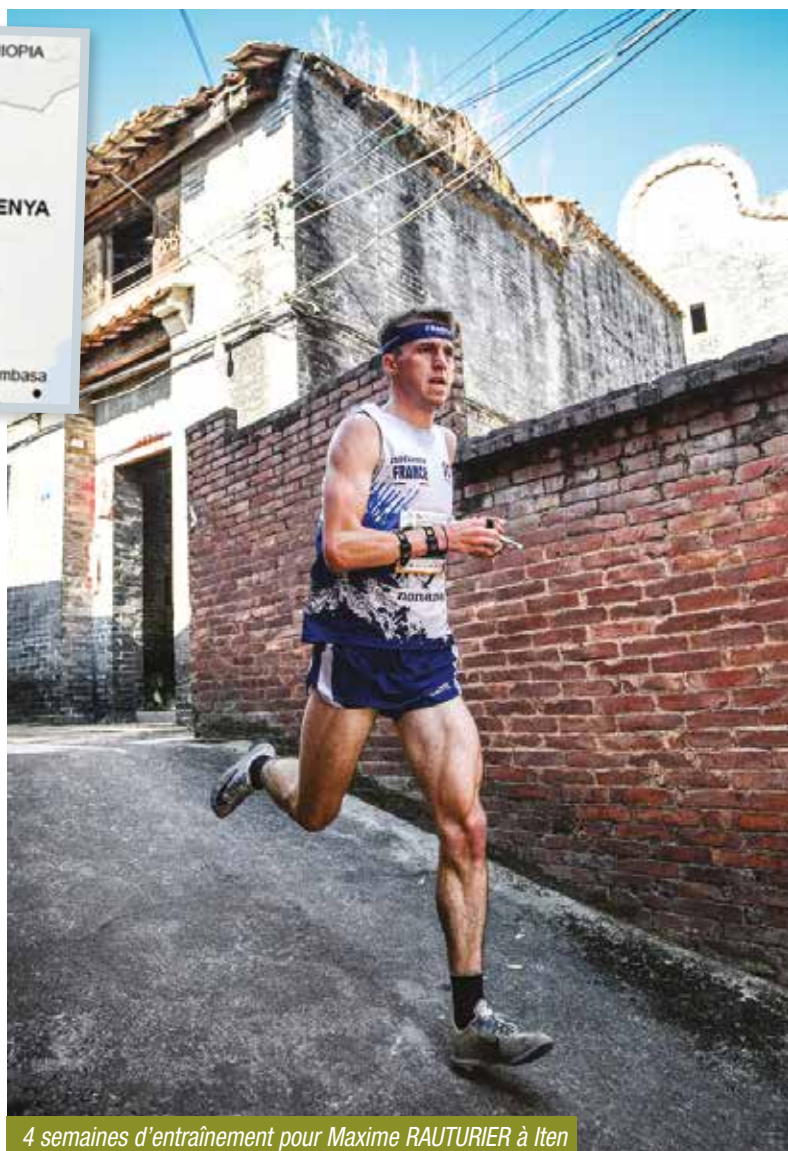
Cette saison, j'ai décidé de faire les choses autrement, c'est pourquoi j'ai décidé de partir 5 semaines au Kenya. Après quatre semaines passées à Iten, haut-lieu de l'entraînement en altitude la Mecque de la course à pied, je veux vous proposer un résumé de mon expérience là-haut.

Pourquoi partir au Kenya ?

J'ai la chance d'entretenir de bonnes relations avec l'équipe tchèque et c'est donc tout naturellement qu'ils m'ont proposé de rejoindre leur camp d'entraînement à Iten, au Kenya, à 2400 m d'altitude pour cinq semaines à partir de début février. Au début je n'étais pas totalement convaincu, car j'ai toujours pensé que régler d'abord les problèmes dans ma technique d'orientation serait plus bénéfique qu'un stage en altitude pour gagner quelques petites secondes physiquement.

Mais très rapidement, je me suis rendu compte que ça pouvait être une expérience très intéressante. J'ai souvent entendu parler des sportifs qui se préparaient en altitude sans jamais l'avoir expérimenté moi-même et ça a toujours été quelque chose que j'avais envie d'essayer. De plus, en sortant d'une saison 2020 très compliquée en termes de motivation et de performances, j'avais besoin de nouveauté. La perspective d'un stage en Espagne ou au Portugal comme les dernières années me motivait beaucoup moins qu'une nouvelle aventure en Afrique.

Le but de ce stage, c'est donc avant tout de découvrir l'entraînement en altitude et ses effets. J'espère aussi construire une base solide pour le reste de la saison et pourquoi pas refaire un stage en altitude plus court avant un gros objectif pour cette fois-ci bénéficier des effets de l'altitude sur une compétition.



4 semaines d'entraînement pour Maxime RAUTURIER à Iten

L'entraînement

Pour l'entraînement j'ai décidé de me baser sur le programme des Tchèques car je sais que pour moi le plus important est de courir en groupe et de profiter pleinement de l'émulation entre nous.

Il était construit en trois parties. La première et la plus importante, c'est l'acclimatation. Pendant une semaine ou plus pour certains, nous avons fait uniquement des footings à allure tranquille en augmentant progressivement le kilométrage. Cette étape permet d'habituer le corps à travailler avec moins d'oxygène et de le préparer aux prochaines semaines. Ensuite deux blocs de travail inspirés, surtout pour le premier, de la "méthode Ingebrigtsen", c'est-à-dire deux séances de seuils le mardi et le jeudi, une séance de côtes le samedi, un footing long le dimanche et des footings à allure tranquille pour compléter le tout.

Une journée type

Nos journées commencent très tôt pour éviter la chaleur de la journée. Le départ de la séance du matin se fait généralement entre 6:30 et 7:30. Puis j'enchaîne sur quelques heures de travail vu que j'ai la chance de pouvoir travailler depuis n'importe quel endroit. À midi nous allons en ville pour le déjeuner et faire quelques courses pour le repas du soir. Après un peu de repos en début d'après-midi, je repars pour une deuxième session boulot avant de commencer la deuxième séance vers 17:30. On termine la journée par une soirée tranquille avec étirements, préparation du repas et jeux de société.

L'alimentation

Quelques petites différences avec notre alimentation européenne. Tout d'abord, la viande de bonne qualité est difficile à trouver. La plupart des morceaux que l'on peut trouver en ville ne sont pas conservés au frais et pendent en plein soleil. Pour éviter les problèmes, il vaut donc mieux passer sur un régime végétarien. Les principaux apports de protéine proviennent donc des légumineuses que l'on peut trouver facilement et de différentes sortes. Mais le vrai plaisir, ce sont les fruits exotiques. J'ai redécouvert le vrai goût de la mangue, des bananes et des fruits de la passion. Bref, il y a tout ce qu'il faut pour garder un régime équilibré et il est plus facile d'éviter les écarts quand il n'y a pas de quoi se faire tenter.



Mon bilan

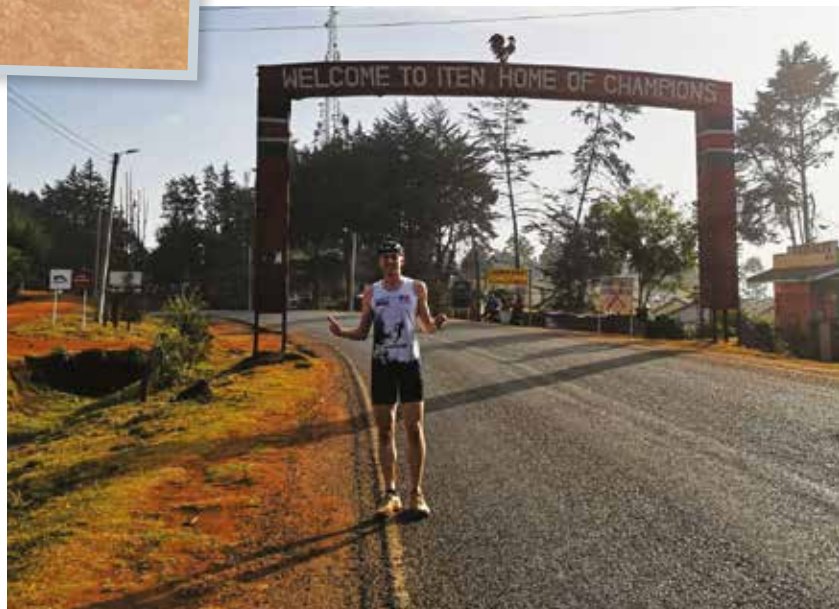
Mon bilan personnel est plutôt positif même si j'ai rencontré quelques problèmes. Après deux semaines d'entraînement, j'ai eu l'apparition de difficultés de respiration au repos et surtout après les séances intensives. Même si la récupération est censée être plus difficile en altitude, j'avais l'impression que c'était trop et que les séances étaient trop rapprochées. Probablement dû à une acclimatation trop rapide pour moi, j'ai donc décidé de prendre quelques jours de repos. Ensuite, j'ai finalement décidé de me reposer après trois semaines et demie de travail intensif et de m'occuper d'une tendinite qui me gêne depuis quelques mois. C'est un peu frustrant d'être ici, au Kenya, et de ne pas pouvoir en profiter pleinement mais parfois il faut savoir écouter son corps ! En revanche, j'ai quand même pu réaliser des séances de qualité pendant trois semaines et j'ai beaucoup appris sur l'entraînement en altitude. Je ne suis pas encore parti et j'ai déjà envie d'y revenir. Surtout sans aucun pépin physique en amont pour la prochaine fois !



Il était nécessaire de commencer très tôt pour éviter la chaleur.



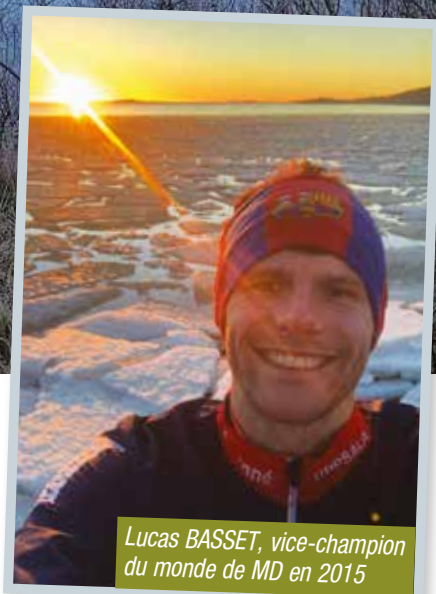
Les apports de protéine proviennent des légumineuses





Interview réalisée
par Robin DEVRIEUX

Lucas Basset, un Français à l'étranger



Lucas BASSET, vice-champion
du monde de MD en 2015



Tout le monde connaît Lucas BASSET le vice-champion du monde de moyenne distance en 2015 en Ecosse. Depuis, c'est encore une médaille d'argent et 3 médailles de Bronze. Aujourd'hui Lucas nous parle de sa vie en Suède, et de la pratique de la CO.

> Lucas, pourquoi es-tu parti vivre en Suède ?

A la fin de mes études à l'INSA, j'ai été orienteur professionnel pendant un an. Cette période a été fantastique et j'aurais pu continuer avec plaisir, mais j'ai eu une opportunité professionnelle à Göteborg me permettant de poursuivre un entraînement de haut-niveau en parallèle, chose qui me paraissait hautement improbable si je restais en France.

Cette possibilité de mettre à profit mon diplôme d'ingénieur assez rapidement sans mettre de côté la CO a pesé très fort dans la balance, en plus du fait que ma copine est danoise, court pour IFK Göteborg depuis quelques années et se voyait bien venir vivre ici aussi. Et également que Göteborg est un petit paradis pour orienteur !

> Quel est ton travail en parallèle ?

Je travaille en tant qu'hydrogéologue chez Ramboll, un bureau d'études danois basé principalement dans les pays nordiques, mais aussi aux Etats-Unis et en Inde.



Je fais partie de l'unité « Ressources en eau », et on travaille sur des problématiques d'eaux souterraines principalement et dans une moindre mesure d'eaux de surface. Nos projets vont de la gestion de la nappe phréatique lors de grands travaux d'infrastructure, à la découverte de possibles zones de captage d'eau potable pour des collectivités et à la mise en place de celles-ci. Même si j'ai survolé une partie de ces thématiques lors de mes études, je découvre un peu ce domaine, et c'est super intéressant.

J'ai la possibilité de prendre des congés sans solde pour partir en stage ou compétition. Pour l'instant, j'ai essayé de travailler au maximum pour pouvoir plus me libérer quand il sera temps/possible de le faire.

> Pour combien de temps es-tu parti, si cela est défini ?

Séjour à durée indéterminée ! On verra bien si on s'y plaît dans la durée. Pour l'instant il n'y a pas grand-chose qui ne me plaît pas, si ce n'est la distance

avec la famille et les amis... et le manque de trash-talking !

> Parle nous un peu de la vie de ton club en Suède, qu'est ce qui change par rapport à la France ?

Je suis membre d'OK Linné, peut-être le plus gros club de Suède, basé à Uppsala, au nord de Stockholm. Je ne peux donc participer à la vie du club aussi souvent que je le voudrais. Je suis aussi partenaire d'entraînement du club d'IFK Göteborg, multiples vainqueurs de la Tiomila notamment.

Je dirais que la principale différence est l'importance qu'ont les clubs dans la vie quotidienne de leurs membres : il y a des entraînements réguliers plusieurs fois par semaine pour chaque tranche d'âge (entre 4 et 5 fois pour les élites) et c'est le club qui fait office de structure d'entraînement principale pour les sportifs de haut-niveau, et pas une structure régionale ou fédérale. Presque tous les clubs ont un chalet club, qui joue un rôle énorme de rassemblement et de cohésion sociale, avec des repas après l'entraînement, le sauna etc... Bon ça c'est en temps normal, quand il n'y a pas de pandémie, parce que là à Göteborg la plupart de ces activités sont à l'arrêt.

> Quels sont les types d'entraînements qui sont mis en place au sein de ton club (groupe d'entraînement), et combien de fois dans la semaine ?

Je navigue un peu entre différents groupes d'entraînements et réalise beaucoup de mes séances seul ou avec



des amis, indépendamment d'un groupe. Mais le programme d'IFK est globalement le suivant :

- **Mardi soir** : Séance d'intervalles, en tout terrain ou sur chemin ou route en gravier. Au printemps, ça se transforme en séance d'intervalle en CO avec carte, toujours sur l'immense carte autour du chalet club, ou du moins accessible à vélo.
- **Mercredi soir** : CO de nuit cool.
- **Jeudi soir** : Séance de CO sur des cartes un peu plus lointaines, parfois intensive ou non.
- **Samedi** : Souvent une journée d'entraînement en CO.

L'autre principal club de Göteborg, Göteborg Majorna, a un programme similaire, auquel je me joins un peu plus rarement.

En général, je participe aussi à une séance de course à pied au seuil le jeudi matin avant le travail, organisée par l'équipe de Suède de CO. S'ajoutent à ça les diverses propositions de séances de course à pied ou de CO que les orienteurs locaux partagent sur les réseaux sociaux, ça fait une offre très (trop) importante, et il est parfois difficile de s'y retrouver.

Le reste, c'est mon programme personnel : musculation, intensité, entraînement alternatif, CO...



> **En ce moment le contexte sanitaire est compliqué en France, comment cela se passe en Suède : entraînement, groupes, compétitions ?**

La première vague du virus au printemps dernier est passée comme une lettre à la poste ici : pas de confinement, presque rien de fermé mis à part les lycées et universités, et une barrière de 50 personnes maximum pour les rassemblements. Plutôt tranquille ! Désormais c'est un peu plus strict, sans l'être vraiment non plus en comparaison avec la France. La limite des regroupements est à 8 personnes, dans l'espace public comme dans l'espace privé.

« **En Suède, c'est le club qui fait office de structure d'entraînement principale pour les sportifs de haut-niveau.** »

C'est relativement bien suivi, les gens font attention. En revanche le masque n'est toujours pas obligatoire ni recommandé, à part dans les transports en commun à heure de pointe, donc on en voit très peu. Les magasins sont tous ouverts, mais les restaurants doivent fermer à 20h30 depuis quelques semaines. Rien de bien incroyable quoi.

La différence avec la France, c'est que les gens respectent plus scrupuleusement la distanciation sociale, peut-être parce que

c'est plus proche de leur comportement social habituel... En général ils respectent les règles et recommandations, même si elles paraissent parfois stupides ou peu adaptées au contexte.

> **Quels sont les sports que tu aimes pratiquer en dehors de la CO ?**

Ski de fond en hiver principalement, et vélo pour l'entraînement. Il y a beaucoup de sports que j'aimerais pratiquer plus souvent, comme le squash ou le foot, mais malheureusement c'est assez peu compatible avec mon rythme d'entraînement : j'ai trop peu rarement le temps, et cela résulte en de monstrueuses courbatures, qui font que mon entraînement est impacté pendant un certain nombre de jours. Du coup je les mets de côté.

Mais sinon je regarde beaucoup de sport à la télé et sur internet, principalement le ski de fond, biathlon, athlétisme, VTT, cyclisme, et bien sûr l'Olympique Lyonnais (quand ils sont en coupe d'Europe).

> **Si je te demande de penser à un endroit que tu apprécies tout particulièrement en Suède, pourrais-tu nous le décrire ?**

J'ai passé de super moments au chalet club de OK Denseln, mon club premier club scandinave, pour lequel j'ai couru pendant 10 ans de 2007 à 2017. Il se situe un peu à l'écart de la ville de Skärblacka, à une vingtaine de kilomètres de Norrköping. Le point négatif de l'endroit, c'est que lorsque

le vent vient de l'est, il amène avec lui l'odeur de l'usine de papier qui emploie un cinquième de la population locale. On dit donc qu'à Skärblacka, ça sent l'argent...ou la merde, selon les sensibilités !

Le chalet club est positionné en haut d'une colline qui surplombe un lac et un camping, avec la plage à 100m en contrebas. La carte de CO sur laquelle le chalet est positionnée n'est pas très intéressante au vu des standards locaux et c'est rarement avec grand plaisir qu'on y court, mais ça ferait envie à plus d'un orienteur français peu familier des terrains scandinaves. Je n'y suis pas retourné depuis quelques années maintenant, mais j'y ai passé des moments formidables (dont un mariage), avec le sauna, le gymnase, la salle de billard, la salle à manger, sur la carte de micro-sprint autour du chalet etc. C'est loin d'être le coin le plus sympa de Suède, mais il a une place à part pour moi.

> La Suède est cette grande nation de la CO : quelles sont les différences pour toi avec la CO en France ?

Il y a plusieurs différences majeures, et certaines sont vraiment incomparables : ici, tout le monde sait ce qu'est la CO et qu'il s'agit d'un sport de compétition. On n'a jamais à expliquer les principes du sport ou ce qu'implique de mener une carrière d'orienteur de haut-niveau : la plupart des gens savent que cela n'a rien à envier au ski de fond ou à l'athlétisme.



« Ici, tout le monde sait ce qu'est la CO et qu'il s'agit d'un sport de compétition. Être orienteur de haut-niveau est valorisant, même dans le milieu professionnel. »

Le fait que Tove Alexandersson ait reçu le Jerringspris, récompense suprême du sport suédois au printemps 2020, a redonné un coup de projecteur à la discipline. C'est une chance pour l'orientation suédoise d'avoir une athlète de ce calibre comme ambassadrice, à l'instar d'un Martin FOURCADE qui a vraiment placé sa discipline sur la carte du sport français. La fédération suédoise a vraiment joué de malchance avec l'arrivée du Corona, car ils sont passés à côté d'une occasion incroyable de développer encore plus la discipline en surfant sur la vague médiatique du prix l'an dernier.

J'avoue que pour ma part, c'est un vrai plaisir de ne pas me sentir gêné à chaque fois que je dois présenter mon sport. Et de savoir qu'être orienteur de haut-niveau est valorisant, même dans le milieu professionnel.

Ensuite, l'accès facile à des cartes de grande qualité est imbattable ici, et particulièrement dans les grandes villes que sont Stockholm et Göteborg. Rien à voir avec Paris ou Lyon par exemple. Comme dit auparavant, le club joue un rôle social très important. Même si c'est le cas en France également, ici un club de CO peut jouer un rôle vraiment central dans la vie de certaines personnes, qui ont la majeure partie de leur cercle social au sein d'une même association. Je pense que

c'est plutôt rare en France, du fait de la taille relativement limitée des clubs français. Mon club d'OK Linné compte 1400 membres par exemple (source Wikipédia, je pense que le nombre « d'actifs » est autour de 500).

> As-tu prévu de revenir en France prochainement

J'ai arrêté depuis longtemps de faire trop de plans sur la comète, et pour l'instant il est assez compliqué de voyager de la Suède vers la France (un test PCR pour les voyageurs coûte entre 150 et 200€ et un test antigénique 120€ ici donc tu y réfléchis à deux fois...). Je devrais faire un tour au pays fin mars pour un stage à Fontainebleau et voir un peu la famille, mais ensuite je ne sais pas trop, mon planning est vraiment dépendant des restrictions et des différentes compétitions qui auront lieu.

> Quels sont tes objectifs pour cette saison 2021 ?

Comme tous les ans, l'objectif principal est le WOC. Il aura lieu en juillet en République Tchèque. J'essaierai d'accrocher une médaille individuelle, et de poursuivre notre série de podium en relais ! Je prends également les championnats d'Europe de sprint en Suisse comme un objectif intermédiaire et la seule compétition internationale sur la route des WOC. Ensuite, ça dépendra de quelles compétitions ont lieu... World Cup, O-ringen, championnat de Suède de moyenne distance, CNE... Le planning est ouvert !



➤ La Journée Mondiale de Course d'Orientation

La WOD est le rendez-vous à ne pas manquer le 8 septembre 2021. Toute activité tenue entre le 8 et le 14 septembre peut être enregistrée comme un événement de la WOD. Objectif 2021 : Faire mieux que 2020 ! Vous pouvez d'ores et déjà vous manifester. Inscriptions ouvertes sur worldorienteeringday.com



➤ Comment réparer l'armature d'une balise ?

Dans le cadre du recyclage de nos appareils ménagers, je vous propose : « Comment réparer l'armature d'une balise ? ». Tous les clubs connaissent la faiblesse de l'armature des balises, ce triangle métallique qui finit souvent par se dessouder. Alors la balise s'avachit et peut finir à la poubelle. Voici comment lui prolonger sa carrière en forêt :

- 1-sortir les deux extrémités de la couture de la toile
- 2-couper un morceau de recharge de stylo Bic usagé.
- 3-raccorder les deux extrémités à l'aide du morceau de la recharge du stylo.
- 4-recouvrir la jointure avec la toile de la balise

Le tour est joué.

Par Philippe Grangé, NORD58 (5803)





Le Groupe France de CO à VTT

➔ **André Hermet, entraîneur de l'équipe de France d'orientation à VTT et coordinateur/entraîneur du pôle espoir de Fontainebleau, nous parle de la saison qui s'annonce, ainsi que de la gestion de l'hiver 2020-2021.**

La "Gestion de l'attente"

Un thème d'entraînement que l'on avait l'habitude de pratiquer pour préparer des relayeurs ou le départ d'une individuelle. Depuis un an ce thème ne se travaille plus mais se subit dans une autre dimension. En effet on ne parle plus de "gestion des émotions" relative à "l'attente prévisible" de l'arrivée d'un partenaire ou d'un horaire de départ défini. On parle désormais d'une gestion de succession d'espérances et de restrictions qui peuvent altérer l'humeur et la motivation d'autant si l'on pas un statut permettant des dérogations pour s'entraîner.

L'activité au pôle Espoir de Fontainebleau

Les sportifs inscrits en pôle ont eu dès la mi-mai cette chance d'avoir une dérogation permettant de s'entraîner. A Fontainebleau l'internat au CNSD étant fermé ainsi que le lycée, la scolarité et l'entraînement ont continué mais individuellement à domicile selon les règles sanitaires locales. Pour ceux de la région de Fontainebleau le mercredi permettait une séance en forêt. L'entraînement était axés jusqu'en juillet sur la préparation physique plus simple à mettre en place que les séances en

forêts. Des séances de simulation en milieu restreint (même dans leur jardin pour certains) ont contribué à maintenir un niveau technique. Des applications ou programmes liés à l'orientation ont eu l'occasion d'être utilisés. Dès la rentrée de septembre la dérogation du Ministère a permis aux 4 O'vététistes et aux 4 Orienteurs à pieds de reprendre les entraînements sans restrictions autant en forêt que dans les infrastructures du CNSD vides de public.

L'activité CO du Groupe France

Le Groupe France de CO à VTT n'ayant plus la reconnaissance ministérielle de

sportif de haut niveau depuis 3 ans se retrouve bridé pour la préparation aux championnats internationaux dans lesquels ils sont pourvoyeurs de médailles dans les 3 catégories (Elite, Juniors et moins de 18 ans). Quant aux championnats nationaux les titres non délivrés ne peuvent plus valoriser des demandes de subventions pour les clubs.

Début septembre le week-end de compétition à Dijon a permis de regrouper les O'vététistes et d'effectuer une sélection du groupe France 2021. Au programme, une Moyenne distance le samedi après-midi suivi d'une présentation du fonctionnement du groupe et des prévisions 2021. Le dimanche matin un test physique d'une durée de 25' à 30' selon les catégories (HD 21/20/17) précède la mass start de l'après-midi. Au terme de ces 3 épreuves de sélections 25 sportifs ont été retenus pour constituer le groupe France 2021 (liste ci contre).

Durant les périodes de confinement et jusqu'à aujourd'hui chacun s'est organisé pour s'entraîner. Des mini stages par petit groupe se sont organisés en autonomie, preuve d'une motivation intacte.



Marine Denoual, Lilou Pauly et Bedry (6^{ème} en relais)

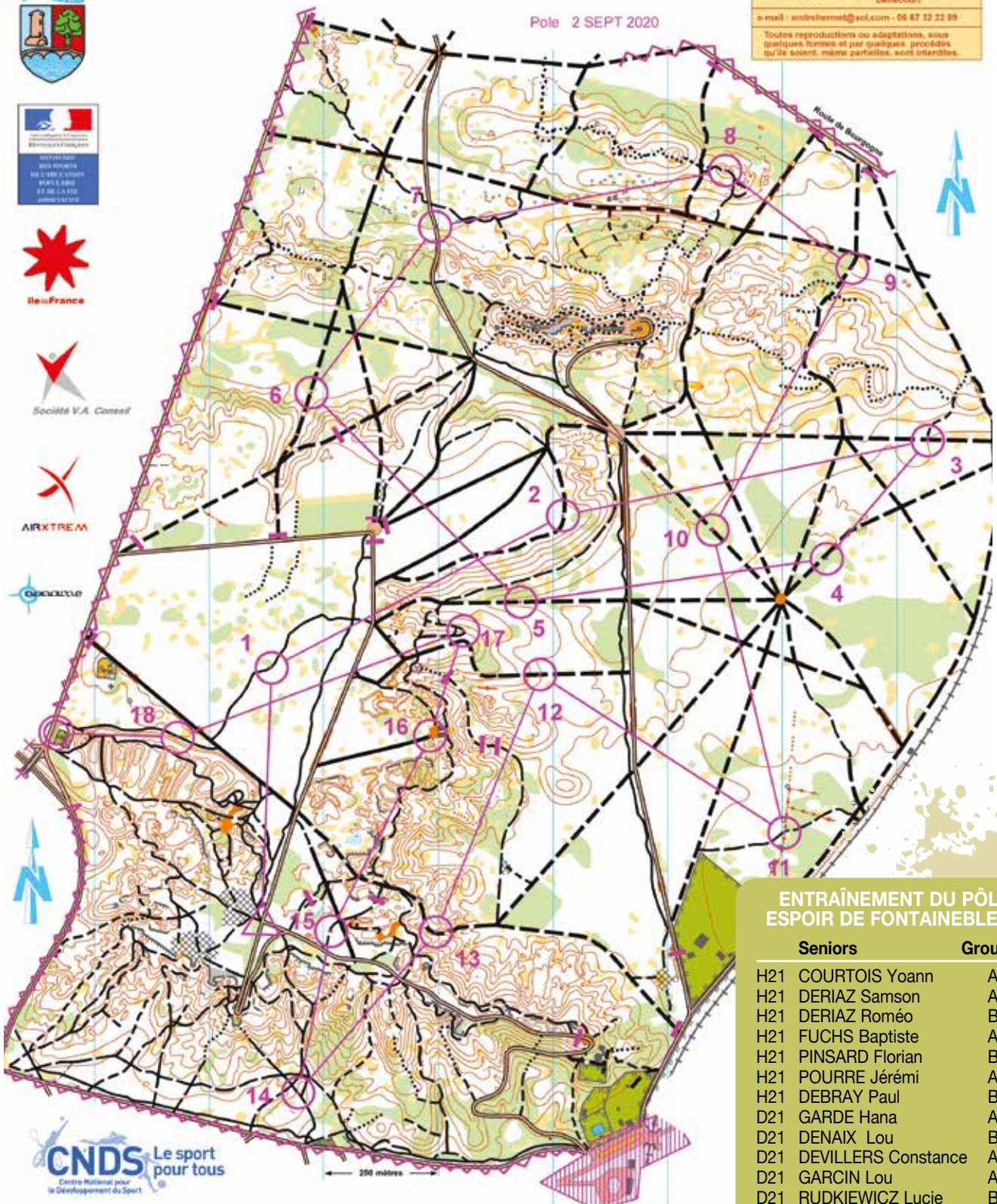
Croix du Calvaire - VTT

SAMOIS



Carte n°: 2014-D77-236	© F.F.C.O.
Superficie : 3,900 km ²	Carte CO à VTT
Réalisation et distribution : année 2014	
AS Samoisi Course d'orientation	
Relève et dessin : André Hermet	Réalisée en Janvier 2014
	Carte de base : Fontaines Deinecourt
e-mail : andrehermet@aol.com - 06 87 32 22 89	
Toutes reproductions ou adaptations, sous quelque forme et par quelque procédé qu'ile soient, même partielles, sont interdites.	

Pôle 2 SEPT 2020



ENTRAÎNEMENT DU PÔLE ESPOIR DE FONTAINEBLEAU

Seniors	Groupe
H21 COURTOIS Yoann	A
H21 DERIAZ Samson	A
H21 DERIAZ Roméo	B
H21 FUCHS Baptiste	A
H21 PINSARD Florian	B
H21 POURRE Jérémi	A
H21 DEBRAY Paul	B
D21 GARDE Hana	A
D21 DENAIX Lou	B
D21 DEVILLERS Constance	A
D21 GARCIN Lou	A
D21 RUDKIEWICZ Lucie	B
Junior	Groupe
H20 DESMARET JOLY Albin	A
H20 BERTHAUD Armel	A
H20 LABARBE Logan	B
D20 PAULY Lilou	A
D20 COLLE Lou	A
Moins de 18	Groupe
H17 PISZCZOROWICZ Hugo	A
H17 VILLAR-THIERY Aubin	A
H17 BLOT Timothy	B
H17 VAYSSAT Mathieu	B
H17 LAURET Jocelin	B
H17 LECLERE Augustin	B
D17 BARDINE Enola	B

2021, une saison attendue

Les restrictions sont toujours là, mais il faut anticiper le retour à la normale et les participations des équipes de France aux différents championnats internationaux. Pour la CO à VTT les premières sélections sur les nationales du 3 et 5 avril étant annulées un week-end d'entraînement est organisé dans le respect des mesures sanitaires uniquement pour le groupe France et les sportifs présents lors du WE de sélections de septembre dernier.

La saison internationale se profile ainsi, championnat du monde Elite et Junior en Finlande début juin, championnat d'Europe Elite, Junior et moins de 18 ans en Russie mi août, Coupe du monde Elite au Portugal en octobre.

Enfin, si je ne suis pas sûr d'une date de "réouverture du calendrier", je suis sûr de la motivation "des Fauves tricolores qui se préparent pour ce moment là"



➤ CO à VTT : entraînement hivernal et objectifs 2021...

Albin DEMARET-JOLY

Né le 23/06/2001 à Aubenas (07),
M20, Club Raidlink's 07,
Etudiant en Classe préparatoire
intégrée à Polytech Grenoble.



Albin DEMARET-JOLY membre de l'équipe de France d'orientation à VTT, nous parle de son entraînement hivernal, ainsi que de ces objectifs pour 2021.

N'ayant pas eu de saison sportive en CO à VTT, j'ai eu pour seul objectif (sportif) en 2020 les championnats de France de raid jeune qui ont eu lieu à la fin octobre. Quelques séances en course à pied en plus, un coup de téléphone à Lou COLLÉ (toujours partante pour un raid) et hop c'était parti. S'ensuivit le confinement n°2 et par la même occasion la coupure. Début décembre approcha et il était temps de préparer la saison 2021 qui s'annonce brumeuse mais avec plein d'espoir en tête. Aux commandes derrière le plan d'entraînement tout comme Lilou c'est André HERMET qui me concocte tout ça aux petits oignons.

Les prépas hivernales c'est pour moi du long, de la PPG, de la simulation, du Home Trainer et de la course à pied. C'est également l'occasion de sortir les skis de rando et les skis de fond ça me permet de varier les sorties longues et d'être bien sûr

de rester en endurance car en montagne il n'y a pas de sprint panneau tous les 200m.

Pour clôturer cette préparation hivernale nous avons eu l'occasion de nous retrouver, après une visite nasale et un résultat négatif, dans le sud à Vidauban pour un stage d'une semaine en vélo de route histoire de vérifier les acquis de l'hiver et bien débiter les intensités sous le soleil (ou la pluie...).

Dès à présent je suis focalisé sur la saison qui n'attend qu'à commencer et plus particulièrement sur les championnats du monde qui ont lieu dans à peine 3 mois en Finlande. D'ici là ce sera du vélo et encore du vélo, tout ça m'est permis par mon cursus aménagé à Polytech Grenoble ce qui me laisse le temps de m'entraîner quotidiennement en dehors de la ville là où il y a plus de chances de croiser une balise dans les bois que le Corona.

Stage d'une semaine dans le sud à Vidauban





Lilou PAULY

Née le 23/04/2001 à La Rochelle (17),
W20, Club CMO (Charente-Maritime Orientation)
Étudiante en classe préparatoire intégrée
en école d'ingénieur.

**Championne du monde Junior en 2019
au Danemark Lilou PAULY nous parle
de cet hiver 2020-2021, et des objectifs
pour 2021, depuis Vienne en Autriche.**



Après l'annulation des compétitions nationales et internationales de la saison dernière en CO VTT, il a fallu trouver un moyen d'occuper la fin de l'année. C'est ainsi que je me suis retrouvée sur le départ du Championnat de France de Raid Multisports Junior, aux côtés de ma super coéquipière Camille ROLLER (sous les couleurs de L'OPA Avignon). Ce fût une expérience formidable, avec en prime une victoire à la clé. De quoi se prouver que les efforts de l'année n'ont pas été vains et garder la motivation pour la saison à venir !

Maintenant tout cela est derrière moi et j'ai enfin pleinement le temps d'étudier, de m'entraîner (en bonus avec certains membres de l'équipe Nationale d'Autriche de MTBO), de découvrir de nouveaux terrains de jeu, et d'apprécier la vie à Vienne ! Il me reste encore quelques mois pour me préparer au mieux pour les Championnats du Monde.

Je peux notamment toujours compter sur l'investissement d'André HERMET, qui m'élabore un plan d'entraînement sur mesure en fonction de mes contraintes

Entraînement cet hiver



Dès lors, nos regards se sont très vite tournés vers 2021. Pour ma part, la prochaine échéance est en juin : Championnats du Monde en Finlande ! Cependant cette date pose problème car elle est juste avant les examens de fin d'année de mon école... C'est en partie pour cette raison que j'ai décidé d'aller étudier à l'étranger, à Vienne en Autriche jusqu'en juin. Mais avant d'avoir pu partir j'ai dû réussir mes examens de janvier, en consacrant une majeure partie de mon temps cet hiver sur mes études, parfois à défaut d'aller m'entraîner.

et disponibilités, ainsi que sur le soutien réitéré de la marque CUBE qui me fait bénéficier d'avantages considérables (VTT, vélo de route, accessoires, textiles, ...) ! J'ai énormément d'espoir que les championnats internationaux aient lieu cette année (qui plus est ma dernière en Junior), et c'est ce qui me motive lors des entraînements. Même s'ils sont repoussés ou annulés, nous avons la chance de pouvoir pratiquer notre discipline en individuel, alors profitons-en !



PARTAGE TA PASSION

TESTE NOS PRODUITS !



Dans l'équipe course d'orientation de Decathlon, nous sommes convaincus que notre sport a un fort potentiel mais reste encore trop méconnu. Pour cela, nous souhaitons vous accompagner en vous offrant plus de visibilité et la possibilité de tester nos produits d'organisation afin de transmettre notre passion au plus grand nombre.

Louise Caboulet

Leader course d'orientation chez Decathlon

TU VEUX RECRUTER DES ORIENTEURS ? RIEN DE PLUS SIMPLE !

1 PRENDS CONTACT AVEC LE MAGASIN DECATHLON LE PLUS PROCHE
Rends toi directement en magasin et demande le responsable évènementiel ou partenariat club.

2 ORGANISE UN [OU PLUSIEURS] ÉVÈNEMENTS DE CO
Fixe la date et le lieu avec l'équipe du magasin, et prépare un parcours.
Le magasin t'accompagne pour rendre visible l'évènement auprès de ses clients avant le jour-J.

3 TRANSMETS TA PASSION À UN MAXIMUM DE SPORTIFS
Tu bénéficies du flux de clients qui se fera une joie de découvrir notre super sport !

AMÉLIORE LES PRODUITS DE DEMAIN !

Sans organisateurs, pas de course ! Afin de promouvoir notre sport, nous développons depuis trois ans une gamme de matériel qui simplifie l'organisation des courses d'orientation.

En tant que club partenaire d'un magasin, reçois un kit* de test afin de te faire une idée sur nos nouveaux produits, et surtout nous donner ton avis sur ceux-ci. **On compte sur toi !**

* Contenu du kit: 2 pinces Geonaute, 2 balises 100, 2 Balises 500 (30cm), 2 balises 500 (15cm).



Besoin d'aide pour te lancer? Contacte moi !

Maxime Délétré

maxime.deletré@decathlon.com

