

# GO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 151 - novembre/décembre 2022



→ Fin de carrière pour Nicolas Rio et Vincent Coupat ! p.20 . . .



→ Retour sur les courses en forêt des JWOC p.14 . . . . .



→ Histoire : comment on faisait avant la GEC ? p.10 . . . . .

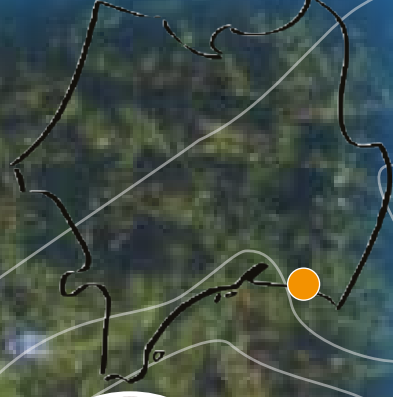
# En route vers une nouvelle saison !



# Course d'orientation Nationale SUD OUEST

24 et 25 juin 2023

Entraînements libres les 21, 22 et 23 juin



Ligue Nouvelle-Aquitaine  
de Course d'Orientation



Office National des Forêts



Course d'Orientation  
Fédération Française

## ÉDITO

### Nos meilleurs vœux pour 2023 !

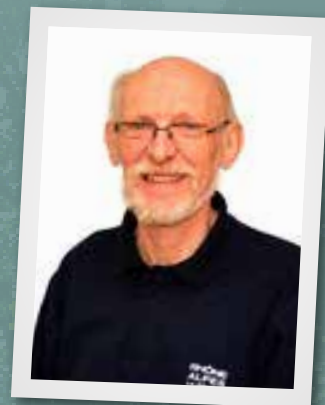
Avec ce numéro nous passons de 2022 à 2023. Je me dois donc de vous adresser mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Ce numéro met aussi en avant une autre transition avec la décision prise par deux de nos athlètes de haut niveau de passer la main. Merci à eux pour les émotions qu'ils nous ont données. Avec des personnalités très différentes, ils nous ont fait vibrer lors des courses internationales et ont marqué l'histoire de la course d'orientation française. La jeune génération se presse déjà à la porte pour prendre la suite. Ils nous l'ont montré lors des JWOC « forêt » au Portugal.

La saison de course d'orientation à ski s'ouvre dès début 2023 avec cette année au moins trois week-ends de courses nationales. Ce sera l'occasion d'inaugurer le nouveau règlement des compétitions avec cette année peu de modifications majeures mais, la prise en compte des retours d'expérience de la saison passée.

Ce retour d'expérience est à la base du travail fait lors de la conférence des présidents de ligue et lors du séminaire annuel des délégués arbitres nationaux. Ce travail collectif d'analyse du passé pour améliorer le futur est un des piliers de la vie de la fédération. Il me donne par ailleurs l'occasion d'adresser mes plus vifs remerciements à tous les bénévoles qui s'engagent dans la vie de nos clubs, de nos structures déconcentrées et de la fédération. C'est grâce à eux que vous allez pouvoir vivre une superbe année 2023 de course d'orientation.

Jean-Philippe STEFANINI  
Président de la FFCO



Suivez la CO sur nos réseaux sociaux !

- Facebook: [www.facebook.com/ffcorientation](http://www.facebook.com/ffcorientation)  
[www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance](http://www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance)
- Twitter: [www.twitter.com/ffcorientation](http://www.twitter.com/ffcorientation)
- Instagram: [www.instagram.com/ffcorientation/](http://www.instagram.com/ffcorientation/)
- LinkedIn: [www.linkedin.com/company/federation-francaise-de-course-d-orientation](http://www.linkedin.com/company/federation-francaise-de-course-d-orientation)

**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](http://www.ffcorientation.fr)  
Courriel : [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)

Directeur de la publication : Jean-Philippe STEFANINI.  
Comité de pilotage : Chantal BURBAUD, Audrey DUQUENNE, Vincent FREY et Céline DODIN.

Coordination / SR : Chantal BURBAUD.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Philippe STEFANINI, Chantal BURBAUD, Audrey DUQUENNE, Vincent COUPAT, Charly BOICHUT, Nicolas RIO, Olivier COUPAT, Christian PLAGNE, Thomas RADONDY, Pierre-Adrien HANS, Marie-Violaine PALCAU, Valérie BERGER-CAPBERN, Rachel AGNOLY, Thierry VERMEERSCH, Mathieu KERN-GILLARD, Sylvain CLABAUX, Marie-Hélène MOULIÈRE-GALLOIS, CDCO Oise, Agnès MERCIER et Annie COMBET.

Réalisation et impression : [www.agence-oskar.com](http://www.agence-oskar.com)

Tél. 04 72 56 15 92 - [sduval@agence-oskar.com](mailto:sduval@agence-oskar.com)

Dépôt légal à parution

Photo de couverture : Maxence MALAK.

## SOMMAIRE

Actualités	p.4	Critérium national des équipes : clôture de la saison dans le Loiret	p.26
CFC 2023 : rendez-vous dans l'Ain !	p.8	Les pôles France, piliers du projet de performance fédéral	p.28
Les classements : c'était comment avant ?	p.10	Challenge des écoles de CO : une réussite dans le Sud-Ouest !	p.30
JWOC : une équipe de France à la place attendue	p.14	S'appuyer sur un club omnisports pour créer une section CO	p.32
Analyse de course : retour sur la longue distance hommes	p.16	Focus sur la ligue Hauts-de-France	p.34
Fin de carrière pour Vincent Coupat et Nicolas Rio	p.20	Les Violets en Suède	p.38



Téléchargez CO'Mag sur [www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)

Retrouvez le club France de CO sur [www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance](http://www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance)

Envoyez vos articles, remarques et suggestions à CO'Mag : [co.mag@ffcorientation.fr](mailto:co.mag@ffcorientation.fr)





# O'camp de retour en 2023



Le rendez-vous incontournable des jeunes orienteurs est de retour l'été prochain ! O'camp se déroulera à Aillon-le-Jeune en Savoie et les jeunes seront hébergés au Centre des Nivéoles. Les 11-13 ans seront accueillis du 6 au 13 août et les 14-16 ans du 13 au 20 août. Notez d'ores et déjà les dates !



Pour rappel, O'camp est un camp de vacances à base d'activités nature pour les jeunes de 11 à 16 ans. Sur deux semaines, O'camp réunit chaque année près de 80 jeunes passionnés ou futurs passionnés de course d'orientation. Ils ont ici une occasion unique de se retrouver entre eux, en dehors du cadre scolaire et familial, pour vivre une expérience O'combien inoubliable ! Encadrés par des animateurs diplômés de la FFCO qui adaptent les parcours selon le niveau de chacun, les enfants (re)découvrent la course d'orientation sous forme de jeux d'orientation ou de parcours de différents formats (relais, sprint, mini raid...). Au cours du séjour, d'autres activités de pleine nature sont également au programme : vélo, canoë, grands jeux nature ou « rallye culture », randonnées et baignades... Chaque soir, des veillées sont aussi proposées pour finir la journée en beauté. Éclats de rire et bonne humeur garantis !

## Découvrez la composition des groupes France 2023



> **Groupe France -18 ans** : Quentin Auneau, Emma Barriere, Simon Calandry, Louna Chatelon, Paul Cocchio-Journet, Théo Degand, Fanny Delahaye, Sasha Flandrin, Lucie Gaudion, Mathieu Herault, Sonia Jolly-Jansson, Yaëlle Malard-Moulière, Laura Martin, Nathan Philibert, Maé Regnard, Amaïa Roche, Lucas Verjux, Anton Wenzel, Erwan Yvart, Mahaut Zanatta.

> **Juniors A** : Mathias Barros-Vallet, Diane Body, Annabelle Delenne, Antoine Derlot, Violette Dupuy, Sarah Ghibaudo, Mathias Lataste, Alice Merat, Lilou Parigot, Arthur Perrin, Romain Pichard, Guilhem Verove, Alix Villar.

> **Juniors B** : Olivier Champigny, Baptiste Delorme, Mael Heritier, Justine Pellissier, Bastien Thenoz, Alyssia Wymer.

> **Seniors A** : Quentin Andrieux, Isia Basset, Basile Basset, Lucas Basset, Maëlle Beauvir, Antoine Becaert, Cécile Calandry, Loïc Capbern, Adrien Delenne, Romain Discher, Guilhem Elias, Florence Hanauer, Lucie Lataste, Nathan Marchand, Tifenn Moulet, Quentin Moulet, Mathieu Perrin, Thomas Radondy, Théo Radondy, Maxime Rauturier, Quentin Rauturier, Frédéric Tranchand, Alexandre Vergnaud, Julien Vuitton, Kylian Wymer.

> **Seniors B** : Juliette Basset, Lucile Clouard, Chloé Dudoignon, Cécile Foltzer, Benjamin Lepoutre, Raphaël Masliah, Axel Pannier.

> **CO à VTT A** : Enola Bardine, Timothy Blot, Jade Boussier, Lou Colle, Yoann Courtois, Albin Demaret-Joly, Samson Deriaz, Constance Devillers, Lou Garcin, Augustin Leclere, Lilou Pauly, Florian Pinsard, Hugo Piszczorowicz, Jérémie Pourre, Lucie Rudkiewicz, Anne-Caroline Sipos, Mathieu Vayssat.

> **CO à VTT B** : Arnel Berthaud, Lola Colle, Paul Debray, Jocelyn Lauret, Noa Lauvergne, Antoine Lesquer, Laurane Meyers, Agathe Tissandier.





## Traversée de l'Espagne en orientation !

➔ Il semble que la traversée de la Norvège des frères Roux ait inspiré d'autres orienteurs !

Licencié au club de Font-Romeu (CCIO), Mathieu Brugat s'apprête à son tour à s'élancer sur une (très) longue course d'orientation. Le 19 janvier prochain, il partira du Cap de la Estaca de Baresse pour rejoindre d'ici avril 2023 la Pointe de Tarifa.

**Au programme :** 1500 kilomètres en orientation avec comme support une carte IOF au 1:10000. Chaque jour, il parcourra en moyenne 22 km et 600 mètres de dénivelé positif pour rallier 30 balises virtuelles. Vous pouvez suivre le projet de Mathieu sur Internet et les réseaux sociaux, voire même le rejoindre pour partager avec lui une ou plusieurs de ses 68 étapes.



Suivez la traversée sur :  
<https://www.quelssens.com/cap-nord-au-cap-sud/>  
<https://www.instagram.com/quelssens/>

## En bref

### L'IOF a désormais son podcast

Pour les anglophones toujours curieux d'en apprendre plus sur la course d'orientation, foncez écouter « The IOF podcast », disponible sur les différentes plateformes de streaming audio ou sur le site de l'IOF. Le premier épisode est consacré au Suisse Daniel Hubmann, qui revient sur ses performances de la coupe du monde à Davos et sur ses aspirations pour les WOC 2023.



### Coupe de France

Les résultats de la coupe de France 2022 sont disponibles sur le site fédéral. Chez les HD21, Lucile Clouard (GO78) et Alexandre Vergnaud (Brive Corrèze CO) s'imposent en CO pédestre et Constance Devillers (Balise 25) et Baptiste Fuchs (COCS) en CO à VTT. Les vainqueurs de chaque catégorie seront récompensés à l'occasion des assemblées générales de leurs ligues début 2023.



### Les élites préparent déjà la saison 2023 !

La saison 2023 commence dès la fin 2022 pour les athlètes des groupes France. En cette fin d'année, deux week-ends haut niveau (Larzac et Fontainebleau) et un stage moins de 18 ans (Aix-en-Provence) ont déjà eu lieu. Dans les pôles aussi, l'entraînement a repris. **Objectif :** être en forme pour les compétitions 2023 !



# Deux nouveaux clubs de CO !

## Lab' Venture Oise Orientation (6013)

**Siège social :** Gury (à 20 km de Compiègne).

**Zone de recrutement et d'entraînement :** Tout le département de l'Oise et le département limitrophe de la Somme (aucun club dans ce département).

**Président :** Arnaud Baillet, 39 ans, ingénieur et passionné de sports outdoor et raids aventure depuis plus de 20 ans.

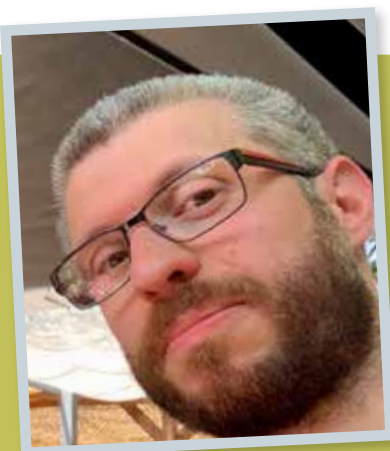
### Pourquoi avoir créé un club ?

Nous avons déjà été affilié à la FFCO avec notre club de raid (Team Ecouvillon Aventure) en 2008. Après avoir été licenciés dans un club ces cinq dernières années, nous souhaitons avec mon épouse Laëtitia Baillet et nos deux filles, être acteurs de notre propre développement et contribuer à développer la CO dans le département de l'Oise, qui détient la troisième plus grande forêt domaniale de France (Compiègne – Laigue). Nous sommes des pratiquants passionnés des sports outdoor et souhaitons faire découvrir ce sport pas assez médiatisé !

**Objectifs à venir :** Développement des fondamentaux (GEC, mise en place d'entraînements réguliers, traçage), création de l'identité visuelle du club (maillots, vestes etc.), création d'une nouvelle carte sur Compiègne en lien avec le CDCO 60, recrutement de nouveaux licenciés notamment étudiants sur Compiègne, organisation de courses (nocturne et CN).



<https://labventureoiseorientation.wordpress.com/>



## Sud Gironde Orientation (3324NA)

**Siège social :** Captieux.

**Zone de recrutement et d'entraînement :** Le sud du département de la Gironde (La Réole, Langon, Bazas et Hostens).

**Président :** Jonathan Mourgues.

### Pourquoi avoir créé un club ?

Le club girondin le plus proche (Cestas) se trouvait à plus de 70 kilomètres de chez nous et le club landais à près de 50 kilomètres (Mont-de-Marsan).

**Objectifs à venir :** Continuer à recruter des licenciés de tous âges, participer à un maximum de courses et créer une école d'orientation en 2023.

<https://www.ffcorientation.fr/decouvrir/pratiquer/clubs/553/>





# Nos jeunes ont du talent !

↙ Début 2022, les commissions fédérales “jeunes” et “développement durable” donnaient carte blanche aux jeunes orienteurs afin qu’ils s’expriment sur les sujets de développement durable, en lien avec la CO. La consigne était simple : réaliser un dessin, une photo, une bande dessinée, une peinture, des mots croisés ou toutes sortes de montages qui tiennent sur une page A4. Voici deux nouvelles productions sélectionnées par les commissions.

Dessin de Mélissa du COCS.



Dessin de Justine de LO Sanchey.







# CFC 2023 : Rendez-vous dans l'Ain !

Les clubs du comité départemental de l'Ain et l'ASUL Sports Nature s'associent pour vous accueillir à Oyonnax et sur le Plateau de Retord du 18 au 21 mai 2023, à l'occasion du week-end du championnat de France des clubs (CFC).

Le CDCO 01 est depuis plusieurs années dans une forte dynamique de développement de la course d'orientation, avec notamment la réalisation de nombreuses cartes. Le Bugey dispose en effet d'un immense réservoir de terrains d'exception que les orienteurs locaux souhaitent partager avec le plus grand nombre.

Courses régionales et internationales, stages de clubs, stages des équipes de France ou même d'équipes étrangères : l'Ain aura vu défiler de nombreux orienteurs ces dernières années. Il faut dire que la course d'orientation figure parmi les disciplines prioritaires du « Plan sports nature 01 » porté par le Département de l'Ain dans le but de promouvoir les pratiques « nature » dans la région.

## Une alliance entre clubs voisins

De son côté, l'ASUL Sports Nature, club important de la CO française et riche de ses nombreuses expériences d'organisations souhaitait depuis quelques années organiser un grand événement. Le rapprochement entre les deux structures voisines s'est donc fait naturellement afin d'accueillir tous les orienteurs français pour quatre jours de fête de l'orientation, avec comme maîtres-mots la qualité technique et le plaisir.

L'entrée en matière se fera à Oyonnax-Bellignat le jeudi avec le championnat de France de relais sprint, suivi d'un sprint Open. Cette épreuve spectaculaire devrait être retransmise en direct à la télévision.

Mais les orienteurs présents sur l'arena ne seront pas en reste. Les organisateurs travaillent pour faire de cette dernière un endroit stratégique pour suivre la course de l'intérieur.

Direction ensuite le plateau de Retord pour les trois courses suivantes sur une arena unique que vous êtes nombreux à connaître, notamment grâce aux deux éditions françaises de la OOCup en 2018 et 2020, qui ont rencontré un franc succès. Depuis le col de Cuvery, vous rejoindrez la magnifique Prairie du Tomet, qui fera office de parking (autorisé pour les camping-car les trois jours) avec vue sur le Mont-Blanc !

## Des terrains variés et exigeants techniquement

Entre combes fleuries de narcisses et de jonquilles et hêtraies, les zones de courses seront un plaisir pour les yeux. Niveau cartes, attendez-vous à des zones de microreliefs plus ou moins denses, des formations karstiques, des combes, une faible densité de chemins, des détails de végétation ; le tout dans une forêt dans l'ensemble très agréable à courir. Et malgré la proximité des courses, dont l'arrivée sera commune, les challenges seront différents et les terrains variés sur chacune des compétitions.

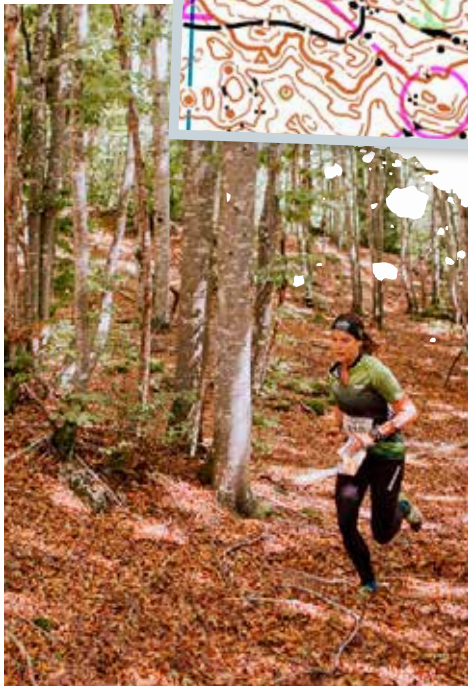


Les organisateurs au travail.

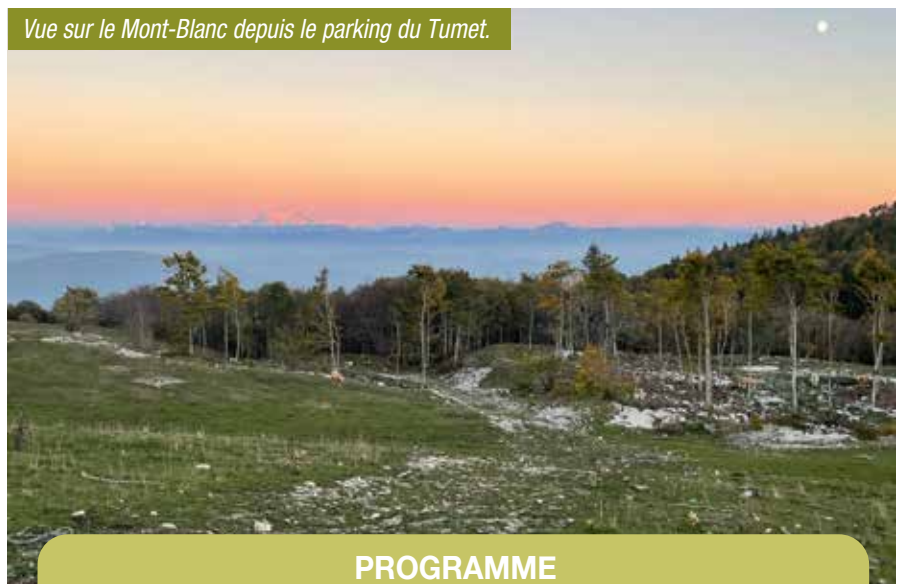




Arena d'00cup 2020 au Tumet.



Vue sur le Mont-Blanc depuis le parking du Tumet.



Le vendredi, la moyenne distance se tiendra sur la carte du Tumet. Samedi, pour le CFMD, la zone de course se situe dans un léger flanc, qui offrira une course très exigeante techniquement. Enfin, pour le CFC, vous découvrirez un terrain plus ouvert et courant et un peu moins complexe, permettant une vitesse de course très élevée. Pour les deux championnats de France, vous aurez le privilège de découvrir deux nouvelles zones cartographiées pour l'occasion !

**EN SAVOIR PLUS :**

<https://cfc2023.fr/>  
[www.facebook.com/CFC2023](https://www.facebook.com/CFC2023)

**PROGRAMME**

- 18 mai** : Championnat de France de relais sprint (Oyonnax)
- 19 mai** : Régionale moyenne distance (Plateau de Retord)
- 20 mai** : Championnat de France moyenne distance (WRE) (Plateau de Retord)
- 21 mai** : Championnat de France des clubs (Plateau de Retord)



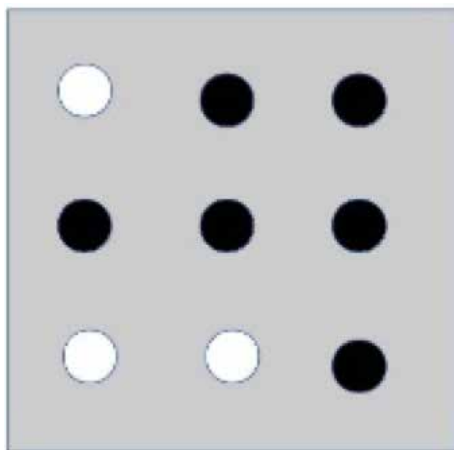




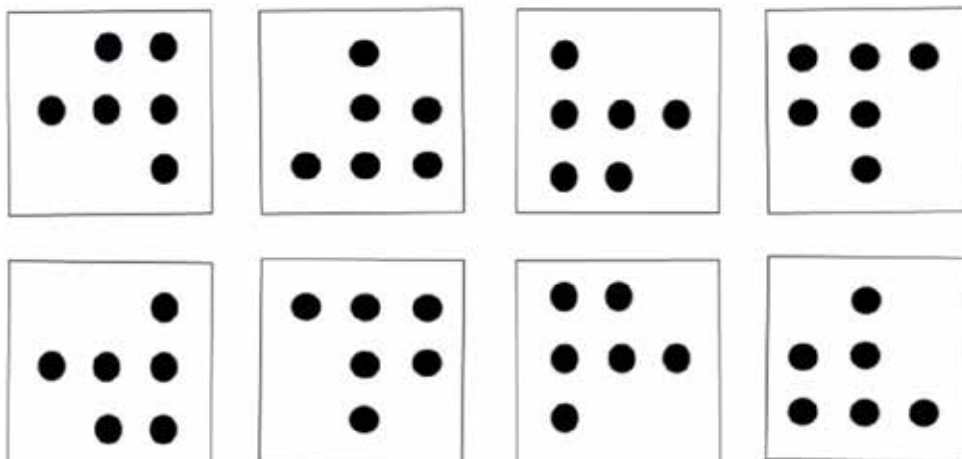
Les cartons étaient donnés aux concurrents à l'accueil en même temps que la feuille de définitions des postes. Avant le départ, les concurrents reportaient sur leur carton les numéros des balises dans la case correspondant à leur numéro d'ordre ainsi que, pour les plus chevronnés, les pictogrammes principaux des définitions.

Sur chaque piquet de balise était fixée une pince munie d'un système à picots (la pince était parfois suspendue à une ficelle !). Il pouvait y avoir jusqu'à 9 picots disposés dans un carré (voir figure). Le nombre et la position des picots pouvaient être modifiés. Il était vivement conseillé d'avoir autant de configurations différentes que de balises dans le bois. Le concurrent devait poinçonner chaque balise dans la case de son numéro d'ordre.

En cas d'erreur (par exemple poinçonnage d'une balise qui n'est pas sur le circuit) il y avait une solution de rattrapage : les cases A, B, C. Evidemment, avant la pose des



## La vérification des poinçons était une tâche délicate donnant lieu à bien des contestations !



balises, l'organisateur avait pris soin de poinçonner un (ou plusieurs) cartons de contrôle «témoins» par circuit.

A priori, chacun des 9 picots étant présent ou non, les matheux vous diront qu'on pouvait donc constituer  $2^9$  combinaisons différentes soit 512. Si on exclut le cas où il n'y a aucun picot (correspondant au cas où on n'a pas poinçonné !) il reste 511 possibilités distinctes.

En réalité il y en avait beaucoup moins : en effet, à la lecture du carton, on ignorait dans quel sens il avait été introduit dans la pince. En fait toutes les figures identiques par rotation ou retournement sont indiscernables. Ajoutons à cela que parfois le coureur manquait d'énergie et que l'empreinte de certains picots était à peine perceptible.

Dans le cas de la figure à gauche où 6 picots sont présents, l'empreinte «vue» sur le carton de contrôle aurait pu être l'une des 8 ci-dessus.

La vérification des poinçons était une tâche délicate donnant lieu à bien des contestations ! Notons d'autre part que rien ne permettait de savoir dans quel ordre les balises avaient été poinçonnées. C'était au traceur de faire en sorte que ne pas respecter l'ordre soit coûteux en temps.

### Et le classement ?

Les organisateurs avaient prévu sur l'aire d'arrivée des fils accrochés à des arbres ou des poteaux comme une sorte d'étendage à linge. Une (ou plusieurs) personne était préposée à l'affichage.

Sur les fils, des zones par circuit avaient été prévues. On accrochait chaque carton avec une pince à linge à sa place en fonction du temps de course. Parfois il fallait décaler plusieurs cartons afin d'en insérer un nouveau.

À la fin, on décrochait les fils et on essayait de les enrouler en prenant soin de conserver les cartons dans le bon ordre. La course n'était pas finie pour tout le monde et je me souviens qu'à la fin des courses organisées par mon club, avoir emporté ces cartons de contrôle et passé la soirée à taper sur mon ordinateur (à partir de 1986) les classements circuit par circuit et les avoir imprimés (sur une imprimante à picots!). L'ordinateur n'était utilisé que comme machine à écrire.

### L'arrivée nécessitait la présence de plusieurs personnes :

- une personne tenait le «chronomix», chronomètre muni d'une petite imprimante thermique qui, sur un ruban qui avançait au fur et à mesure des prises de temps, notait un numéro (numéro d'ordre d'arrivée) suivi de l'heure (la vraie ou une heure relative, le 1<sup>er</sup> départ se faisant à l'heure 0).
- une personne qui récupérait le carton de contrôle et y notait le numéro d'ordre d'arrivée (qui devait être en concordance avec le numéro donné par l'imprimante) .
- une personne (ou plusieurs selon le nombre de participants) récupérait d'une part les cartons et, d'autre part, de temps à autre, la partie du ruban imprimé (par le «chronomix») et reportait, grâce au numéro d'ordre d'arrivée, l'heure d'arrivée du coureur sur son carton. Cette personne calculait le temps de course.
- une personne (ou plusieurs) comparait ensuite le carton du coureur avec le carton témoin du circuit pour vérifier les poinçons et valider, ou pas, la course.



## 2/ L'informatique apparaît sur les courses

Engagé dès 1983 dans l'organisation du raid Francital (maintenant O'bivwak), notre club était chargé de l'atelier «arrivée» lors du raid 1989 à Allanche dans le Cézallier.

Je me souviens avoir écrit un programme (en Basic) permettant d'obtenir instantanément les classements par catégorie, dans chacun des circuits, pour chacun des 2 jours, le classement cumulé des 2 jours, la liste des numéros d'équipe, dans l'ordre des heures de départ, des équipes partant en chasse pendant la première demi-heure du 2<sup>ème</sup> jour. On avait installé un ordinateur au bivouac.

Je me souviens assez bien des sourires des quelques élus ou bénévoles locaux devant le spectacle anachronique d'un ordinateur relié à une imprimante (et à un groupe électrogène) dans un buron perdu des montagnes du Cézallier.

Evidemment, au fur et à mesure des arrivées, il fallait récupérer les cartons de contrôle et entrer au clavier l'heure d'arrivée de chaque équipe, ce qui était relativement rapide. Le travail le plus lourd, c'est à dire la saisie des concurrents, de leur circuit, de leur catégorie et de leur numéro d'équipe, avait été fait en amont et ajusté juste après le départ.

### Les apports de l'informatisation :

- le calcul (sans risque d'erreur) du temps de chaque équipe.
- le classement immédiat
- la possibilité d'éditer des listes sur papier pendant et en fin de course, de les diffuser éventuellement (presse)
- pour le raid l'affectation automatique de l'heure de départ du second jour, ainsi que la liste des équipes pour les départs «en chasse»
- pour les courses à plusieurs jours, le calcul des temps cumulés et le classement

Par contre le fastidieux contrôle des cartons restait d'actualité.



À l'issue de la course, les cartons de contrôle étaient accrochés sur un fil dans l'ordre des temps de course.

En 1992, notre club organise une course interrégionale au col des Limites. Je reprends une partie du programme fait pour le raid et l'adapte pour cette course. Ordinateur et imprimante installés dans mon fourgon, je crois que ça été la 1<sup>ère</sup> CO de la ligue Rhône-Alpes où le classement a été traité sur place de façon informatique et où les résultats étaient affichés sous forme de listes. S'il y a un inconvénient à l'apparition de l'informatique sur les courses, c'est la présence nécessaire d'un groupe électrogène (sauf s'il y a une possibilité de branchement au réseau).

## 3/ Les apports d'Internet

Comparativement aux années 80, pour un organisateur, l'apport d'internet est double :

**- au point de vue de la communication :** diffusion beaucoup plus large et plus rapide des informations, communication et transmission instantanée de documents entre organisateurs.

**- au point de vue des inscriptions :** les licenciés (et leurs coordonnées nécessaires à la course) sont inscrits en quelques clics. C'est un gain de temps énorme.

Autre expérience vécue, cette fois en 1995. Le CDCO de l'Ain organisait début juillet, sous la direction de Michel Gassien, du club de Chalamont, les «5 jours de l'Ain». Compte-tenu de l'ampleur de l'évènement il avait fait appel aux licenciés de clubs de départements voisins. J'ai hérité de la responsabilité de l'atelier informatique. Le président de la FFCO de l'époque, Edmond Szechény, qui a beaucoup fait pour l'informatisation de la fédé, avait réalisé (en Basic) un programme assez complet pour gérer une telle course à étapes. Via Internet, Michel Gassien, qui se chargeait des inscriptions, m'envoyait

périodiquement des listes de nouveaux inscrits que j'intégrais au fur et à mesure. Il est bien évident que, compte-tenu du nombre de concurrents, la saisie manuelle des heures d'arrivée allait mobiliser plusieurs personnes. Michel Gassien avait récupéré un autocar désaffecté, avait fait enlever des sièges, installer 5 ou 6 tables, équipée chacune d'une prise électrique. Il avait aussi emprunté autant d'ordinateurs. Les cartons étaient répartis entre les ordinateurs, par circuit. Les résultats étaient périodiquement sauvegardés sur des disquettes. A la fin de la journée, les fichiers des différentes disquettes étaient rassemblés sur une seule. Dans le bus, il y avait également un arbitre chargé de trancher la validation ou non des cartons litigieux. Des listes de classement provisoire étaient périodiquement affichées.

Tout cela s'était déroulé dans une certaine sérénité. Je me souviens pourtant de deux anecdotes qui ne pourraient se produire maintenant :

**- le premier jour**, on n'a pas pu donner de résultats le soir même. C'est le club du NOSE, sous la houlette de Georges Lagore qui assurait l'atelier «arrivée». Le «chronomix», s'il fonctionnait bien dans les courses régionales, gérait mal les arrivées groupées, fréquentes dans les courses à forte affluence (raid, 5 jours etc.). L'impression des temps, même si elle était rapide, ne permettait pas d'enregistrer plusieurs arrivées si elles avaient lieu dans un laps de temps de 2 secondes. La seule solution, que l'on utilisait au raid, était de saisir un seul temps et d'attribuer le même numéro d'ordre aux concurrents arrivés presque ensemble. Bien sûr, les temps attribués n'étaient justes qu'à la seconde près. Pour en revenir à la première étape des 5 Jours, les personnes chargées de chronométrer d'une part, de numéroter les cartons d'autre part, se sont faites



surprendre par des arrivées groupées et le numérotage des cartons a déraillé. Le temps de s'en rendre compte, il était trop tard. Mais Georges Lagorce avait prévu ceinture et bretelles : il avait installé une caméra qui filmait toutes les arrivées. L'équipe du NOSE a passé une bonne partie de la soirée à réattribuer les temps d'arrivée à chacun en visionnant le film de l'arrivée. En revanche, l'équipe «informatique» qui s'était quasiment roulé les pouces le premier jour a dû enregistrer les temps de deux journées en une seule !

- **le troisième ou quatrième jour**, pendant la course, un concurrent, arrivé depuis une heure, s'étonnait de ne pas figurer sur les listes de classement provisoire. J'ai retrouvé son carton au sol entre deux sièges du bus !

#### 4/ La Gestion électronique des courses (GEC)

Il est bien évident que, jusque-là, la validation ou non d'un carton de contrôle litigieux, a rendu injustes certains classements : ont peut-être été classées des personnes qui n'avaient pas poinçonné la bonne balise, ne sont pas apparues au classement, et peut-être en bonne place, des personnes qui avaient pourtant fait l'intégralité du parcours mais rendu un carton illisible. Ces injustices ont motivé les Norvégiens pour trouver un nouveau système plus fiable (voir à ce sujet dans *O'Mag n°20 de juillet 1995, p.14, l'article traduit par Etienne Bousser*).

**A la fin du XX<sup>ème</sup> siècle la GEC arrive en France.** Le principe : chaque concurrent est muni d'une puce («doigt», S.I.) contenant une mémoire que l'on peut lire et chaque balise est équipée d'un boîtier électronique muni d'une horloge et préalablement affecté d'un numéro (= numéro de la balise). Le «doigt» est un élément inactif : c'est une simple mémoire. Le boîtier est un élément actif, possédant une batterie (alimentant entre autre une horloge interne).

Après la balise d'arrivée, le concurrent est invité à présenter son «doigt» à un ultime boîtier dont la fonction est de lire toutes les informations qu'il contient, à savoir : le numéro (du «doigt»), et la liste (numéros et heures) des balises rencontrées. Le programme (sur l'ordinateur de la GEC), grâce au numéro de «doigt», sait à quel

circuit il doit s'attendre (l'information associant numéro de doigt et circuit a été préalablement fournie) et vérifie que toutes les balises ont été visitées dans le bon ordre. La suite est la même qu'au-paravant.

L'arrivée de la GEC a permis le calcul et l'enregistrement instantanés du temps des concurrents, ainsi que des temps intermédiaires et surtout la vérification instantanée du bon ordre des balises du circuit visitées. Finie la corvée de la vérification des cartons ! Et tout cela ne mobilise, à l'arrivée, qu'une seule personne. Ajoutons que chaque concurrent a, dès la GEC passée, le détail de son parcours et son

classement. Mais l'arrivée de la GEC a aussi permis aux traceurs de s'affranchir de la contrainte de l'ordre des balises (tracés papillons, etc.).

La GEC a permis un gain de temps et de personnel (bénévole) mais a un coût ! La mutualisation permet d'en amortir un peu les effets.

#### En présence du «doigt» d'un concurrent, le boîtier :

- lit le numéro du «doigt» et l'enregistre en même temps que l'heure dans sa propre mémoire.
- écrit dans la mémoire du «doigt» son numéro (=numéro de la balise) et l'heure.

Les boîtiers peuvent être configurés pour avoir d'autres fonctions (effaçage, contrôle, départ, arrivée) et il y a également des boîtiers spécifiques.







Les deux équipes françaises se sont livrées un beau combat dans les derniers mètres du relais hommes.

# JWOC : une équipe de France à la place attendue

Les championnats du monde juniors 2022, exceptionnellement tenus en deux parties en raison des incendies qui ont touché le Portugal cet été, ont finalement pris fin le 6 novembre dernier. Après les beaux résultats obtenus sur les formats urbains en juillet, l'équipe de France a de nouveau bien figuré sur les courses en forêt, satisfaisant ainsi l'entraîneur national Olivier Coupat.

Après en avoir longtemps rêvé, les Français ont enfin pu en découdre dans les forêts portugaises en novembre, avec la « partie 2 » des championnats du monde juniors.

La compétition a débuté le vendredi 4 novembre par la moyenne distance. Deux Français, Basile Basset et Nathan Marchand, ont atteint le top 10, dans une course moins technique qu'escomptée, en accrochant respectivement la 7<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> place. Chez les femmes, Tifenn Moulet réalise la meilleure performance avec une 16<sup>ème</sup> place.



pour la médaille. Le top 6 c'était le minimum. D'autant plus que depuis les JWOC en Bulgarie en 2014, les hommes ne sont sortis qu'une seule fois du top 6 en relais [en 2021, NDLR] », détaille Olivier Coupat, entraîneur national. L'équipe dames, composée de Tifenn Moulet, Diane Body et Alix Villar termine à une belle 7<sup>ème</sup> place. « Signer une telle performance en l'absence de Lucie [Lataste, blessée à la cheville, NDLR],

c'est encourageant. Surtout que notre équipe est jeune et que les deux tiers des orienteuses seront toujours juniors l'année prochaine », analyse Olivier Coupat.

## 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> places en relais

Le samedi 5 novembre, les aspirations étaient grandes sur le relais, notamment chez les hommes, qui se savaient compétitifs et qui avaient à cœur de bien faire après être passé à côté du relais en Turquie l'an passé (12<sup>ème</sup>). Les deux équipes françaises engagées (Nathan Marchand, Thomas Radondy, Basile Basset d'une part ; Guilhem Verove, Mathias Barros Vallet, Romain Discher d'autre part) terminent finalement au coude à coude avec les Hongrois, et offrent à la France une 6<sup>ème</sup> place, synonyme de petit podium. « On en attendait sans doute un peu plus car on avait le potentiel

Dimanche 6 novembre, sur la longue distance, Thomas Radondy prend une belle 8<sup>ème</sup> place, à dix secondes seulement du petit podium, dans une course éprouvante et très relevée, dominée par les Scandinaves. Des Scandinaves d'ailleurs un cran au-dessus sur l'ensemble du week-end, avec des Suédois qui ont tout gagné hormis la moyenne distance hommes. « Il faut dire que les terrains portugais leur allaient bien car ils sont très similaires à ce qu'ils ont chez eux. Ils étaient plus en difficulté l'an dernier sur les terrains continentaux et atypiques de Turquie », commente Olivier Coupat.

## Une équipe de France «à la lutte»

Finalement, la France a été sur l'ensemble de ce championnat à la place où on l'attendait. À l'aise sur les courses urbaines, grâce à une préparation optimale sur des terrains français « relevant » (villages de Provence et du Puy-de-Dôme). Plus en retrait en forêt avec quelques coureurs pas au niveau attendu, mais tout de même à la lutte avec les Suisses, les Hongrois et les Espagnols sur les

Thomas Radondy prend la meilleure place (8<sup>ème</sup>) sur la longue distance.



Women



JWOC 2022  
AGUIAR DA BEIRA • PORTUGAL



JWOC 2022 - Middle Distance Final					
Women					
Women	3,5 km	180			
----- 60 m -----> Δ					
1	61		Λ		
2	73	⊥			○
3	67	↓	▲	2/3	○
4	34	↗	▲	1.5	○
5	45	←	▲	7	○
6	46	→	Λ		
7	74	←	▲	1.5	○
8	72	↓	mm	3	○
9	69	↗	▲	3	○
10	41		Λ		
11	42		Λ		
12	57		▲	2	○
13	75	→	▲	6	○
14	200	↘	↘	↘	

○----- 90 m -----> ○



Tous les résultats sur <https://jwoc2022.pt/>

relais, juste derrière les Scandinaves. « Il faut mentionner que les dates automnales n'étaient pas idéales pour nos athlètes - dont certains s'entraînent hors structures - qui ont dû jongler entre rentrée scolaire et entraînements », ajoute Olivier Coupat.

« On a densifié notre équipe de France avec 4 top 10 réalisés par quatre athlètes différents et une médaille [Basile Basset, 3<sup>ème</sup> en sprint en juillet, NDLR]. Il y a quelques années, on se satisfaisait d'un seul top 10 ! », détaille l'entraîneur. Cette progression de l'ensemble du groupe souligne le travail réalisé par les structures de haut niveau françaises : le groupe France moins de 18 ans et les pôles. L'augmentation du volume d'entraînement et la multiplication des stages pour les juniors depuis quelques années semblent porter leurs fruits. Outre les résultats, les juniors ont surtout, grâce à ce JWOC au Portugal, « validé des étapes importantes sur des terrains à haute technicité, en vue de leurs années chez les seniors ».

« On a densifié notre équipe de France avec 4 top 10 réalisés par quatre athlètes différents et une médaille »

Olivier Coupat, entraîneur national



Les garçons terminent à la 6<sup>ème</sup> place du relais.



# ANALYSE DE COURSE

## Retour sur la longue distance hommes

Par Thomas RADONDY



Par souci de lisibilité, apparaîtront seulement les traces des Français et des trois coureurs constituant le podium : Noël Braun (Suède), Kornelius Kriszat-Lovfald (Norvège), et Touko Seppa (Finlande). On pourra ainsi voir ce qui a manqué à l'équipe par rapport aux coureurs médaillés.

Le dimanche 6 novembre avait lieu la longue distance des championnats du monde juniors 2022 au Portugal.

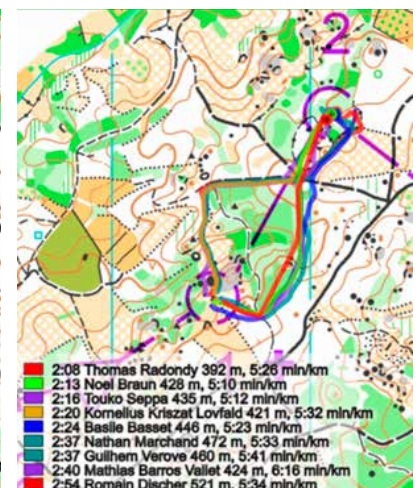
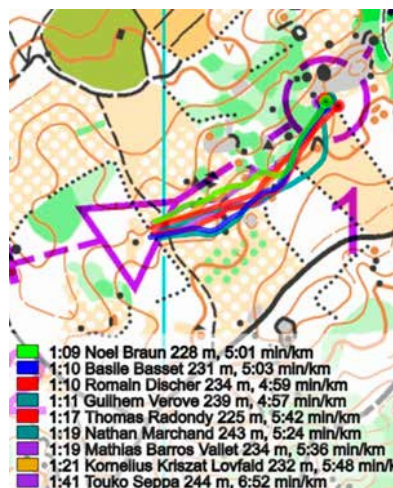
Après deux premiers jours éprouvants de compétition et de longues semaines d'attente en raison du report des courses en forêt, l'équipe de France abordait cette longue distance, épreuve finale de ces mondiaux et de la saison, avec une grosse envie d'en découdre. Conscients des défis technique et physique que cette longue allait représenter, les Français se sont rendus sans complexe dans la forêt de Carapito, près d'Aguiar da Beira, après un relais intense la veille, marqué par des courses abouties pour la plupart des coureurs de l'équipe.

Le terrain, constitué d'une alternance entre forêt courante, dalles rocheuses, zones ouvertes, et végétation dense, sied bien aux Scandinaves. On a pu les voir très dominateurs sur la moyenne distance et sur le relais avec notamment les Suédois qui remportent 5 médailles d'or sur ce JWOC. Presque 6, si Noël Braun n'avait pas perdu son doigt à deux postes de l'arrivée de la MD qu'il menait avec une minute d'avance.

Grâce aux nombreux entraînements que l'on a pu réaliser en stage préparatoire ou les jours précédant le JWOC, nous avons les idées claires sur notre stratégie. Nous nous attendions à une longue très technique, avec des choix d'itinéraires complexes qui demanderaient de naviguer avec précision pour trouver les précieux passages dans le vert 3 (infranchissable). Lors de nos entraînements, il n'y avait en général pas de « meilleur choix » : nous en avons donc conclu que tous les choix pouvaient être bons, à condition d'être exécutés à la perfection. Finalement, la course comportait beaucoup de postes (24), dont seulement trois qu'on pourrait qualifier de longs. Les quelques passages dans le vert qu'il fallait emprunter étant souvent assez visibles sur la carte et sur le terrain. La clé de la réussite résidait dans les attaques de poste parfois très piégeuses, et dans la capacité à courir vite en tout-terrain.

Il faut s'attendre à tout lorsque l'on retourne la carte, notamment à ralentir voire à s'arrêter au triangle de départ si le premier poste se situe très loin, pour bien prendre le temps de faire un choix pertinent. Un rapide coup d'œil permettait ici de voir que l'on n'aurait pas tout de suite de long itinéraire. Il fallait donc se mettre techniquement dans la course dès le début, car commettre une erreur sur les premières balises, c'est se tirer une balle dans le pied.

Il n'y a pas vraiment de choix sur le **premier poste**. Il faut seulement faire attention à passer suffisamment haut pour éviter le vert, où beaucoup de coureurs ont perdu plusieurs dizaines de secondes. Même si ce poste n'est pas très difficile, il est important de se mettre en confiance au début en faisant des choses simples. De la même manière sur la **balise 2**, deux choix simples s'offrent à nous : contourner le vert par la droite (ce qui semble être plus rapide), ou aller chercher le chemin par la gauche. Quel que soit le choix, l'attaque du poste paraît simple avec le muret, mais dans la réalité, la visibilité dans une simple zone de vert comme celle-ci est très réduite : d'où la nécessité d'être très précis en attaque.

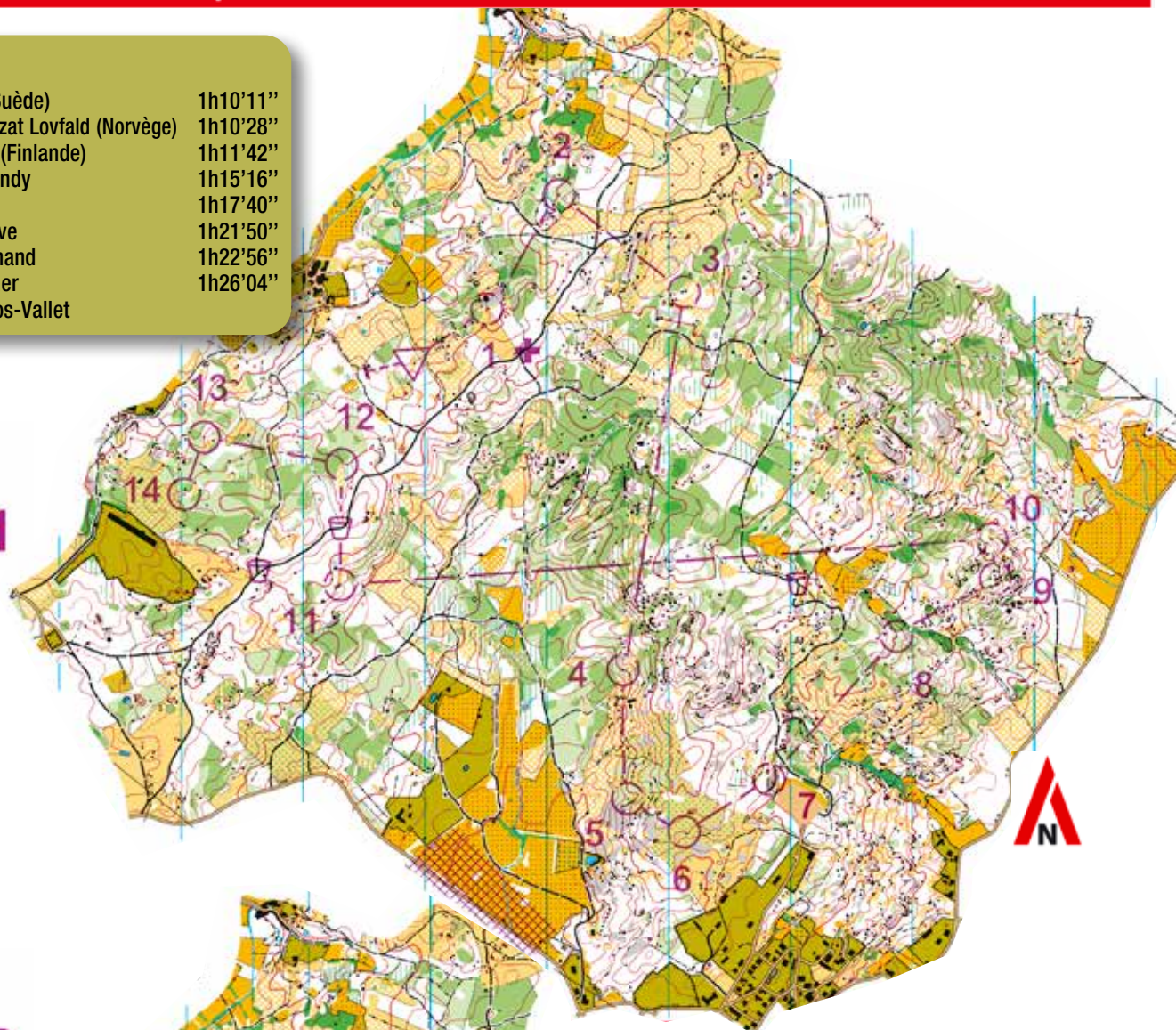




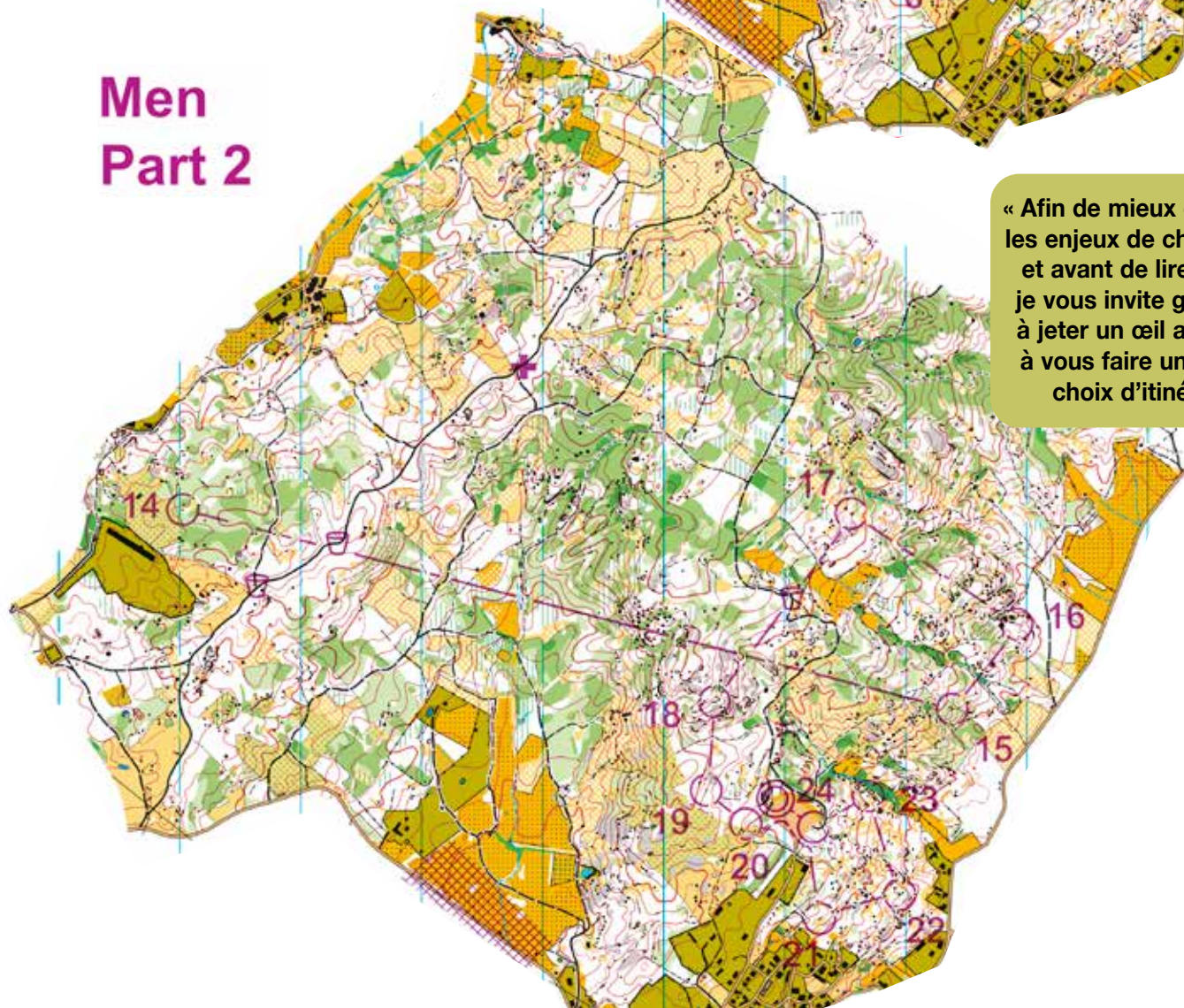
## Résultats :

1.	Noel Braun (Suède)	1h10'11"
2.	Kornelius Kriszat Lovfald (Norvège)	1h10'28"
3.	Touko Seppa (Finlande)	1h11'42"
8.	Thomas Radondy	1h15'16"
17.	Basile Basset	1h17'40"
34.	Guilhem Verove	1h21'50"
36.	Nathan Marchand	1h22'56"
53.	Romain Discher	1h26'04"
pm.	Mathias Barros-Vallet	

## Men Part 1

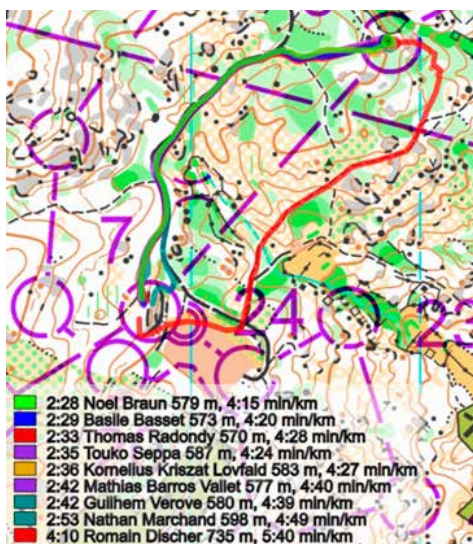
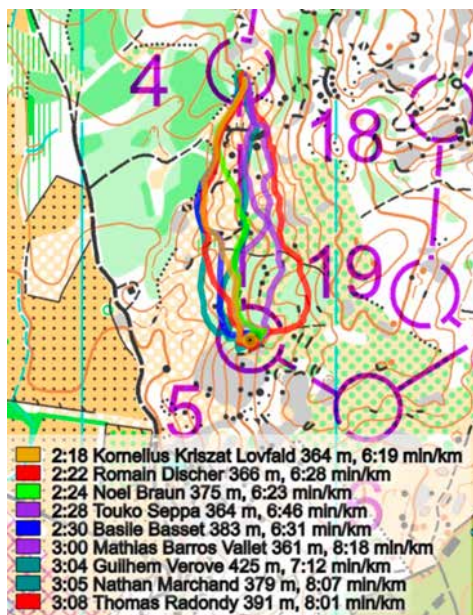
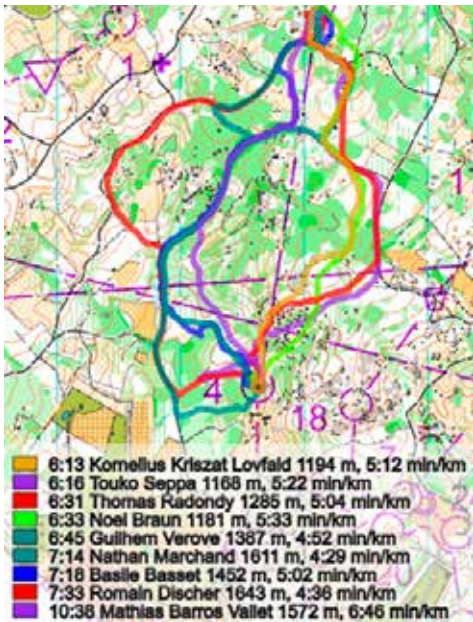


## Men Part 2



« Afin de mieux comprendre les enjeux de chaque balise et avant de lire l'analyse, je vous invite grandement à jeter un œil au circuit et à vous faire une idée des choix d'itinéraires »





**Le poste 4** est le premier « long » choix d'itinéraire. Globalement, deux choix se distinguent : à gauche, où l'on peut courir longtemps sur chemin pour attaquer le poste par en dessous en traversant le vert (Basile, Touko, Nathan), ou bien à droite (Kornelius, Noel, Thomas) sur le chemin avant d'attaquer le poste en descendant une avancée rocheuse. Sur ce genre d'itinéraire, on peut voir qu'il n'y a pas une grosse différence de temps entre les deux choix (même temps pour Touko et Kornelius). Ce qui est bon signe, c'est que sur l'ensemble de l'itinéraire, en termes de vitesse de course, les Français ne sont pas vraiment plus lents. Les écarts se font majoritairement dans l'attaque de poste, où il semble que les Scandinaves se démarquent.

Le poste suivant peut paraître anodin, mais il a fait beaucoup d'écarts notamment à cause de la végétation dense et très « sale » au sol. Il fallait là trouver la « bonne trace ».

Le **poste 8**, arrivé juste après le premier poste boisson/radio, marque une première transition dans la course. Notre stratégie de recherche de sécurité nous a poussés à prendre le chemin et à « ranger le cerveau » pour la première fois de la course. L'attaque de poste s'est faite par en haut. Les autres choix comme celui de Romain, bien qu'ils puissent être attirants, s'avèrent a posteriori plus lents.

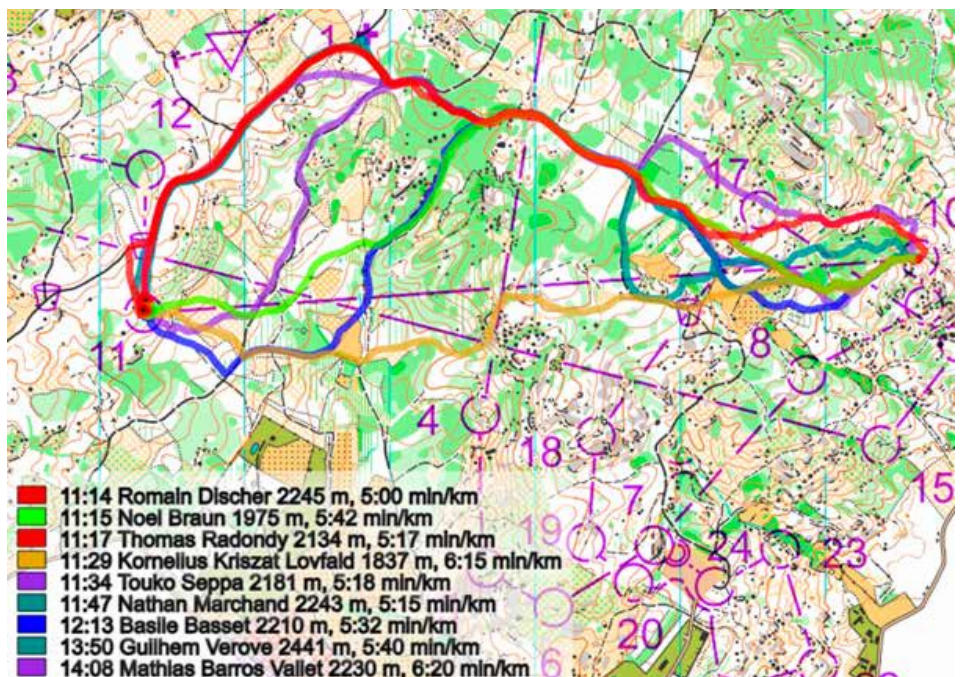
À noter que sur ce poste, le Suédois Valter Petterson, qui avait une minute d'avance sur le deuxième (Noel), effectue un choix intermédiaire en allant tout droit, et perd deux bonnes minutes.

Il récidive sur le poste suivant et perd tout espoir de médaille, alors qu'il était sur un rythme nettement plus rapide depuis le début. En effet, les deux postes suivants (voir **balises 9 et 10** sur la carte) sont assez durs avec des attaques techniques qui ont mis l'équipe de France en difficulté, quand les Scandinaves s'en sont eux bien sortis.

Le **poste 11** constitue le deuxième long choix. Il commence par une remontée éprouvante en tout terrain, avant de trouver une longue portion de chemin (sauf pour Kornelius) amenant quasiment jusqu'au poste pour ceux étant restés le plus longtemps possible sur la route (Romain, Thomas).

L'analyse de ce choix montre plusieurs choses. La première, c'est bien qu'on a une multitude de choix différents qui donnent à la fin un temps similaire (Romain, Noel, Kornelius, Touko). L'important, c'est donc la réalisation : on peut ici voir que la sortie sous le trait de Guilhem, avant d'au final aller chercher le chemin, lui a coûté du temps. Des écarts se créent dès la remontée, Noel ayant une vitesse impressionnante (croyez-moi, j'étais deux mètres derrière lui, complètement cuit !).

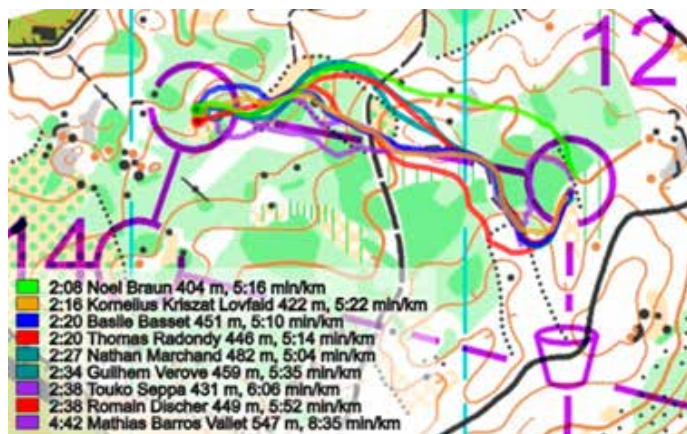
En revanche, sur la deuxième partie de l'itinéraire, c'est Romain le plus rapide. Cela nous a confirmé que par rapport à ces Scandinaves qui jouent des médailles, on manquait de vitesse de course surtout en tout-terrain. Lorsque ces derniers parviennent à garder une allure très élevée tout en étant très précis, nous Français



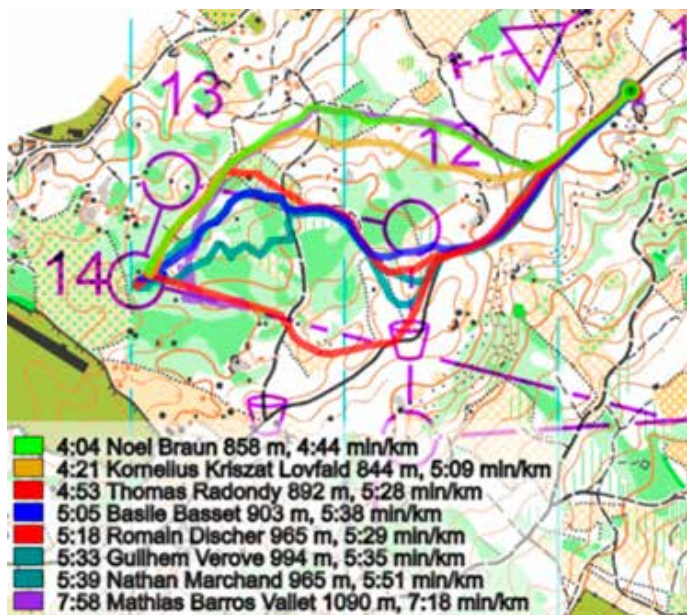


avons des allures plus irrégulières, entre les portions de chemins où l'on donne tout, et les attaques de poste où l'on ralentit fort pour ne pas faire d'erreur.

Noel a fait pas mal de différences en étant très efficace sur ses attaques et sorties de postes. Ici à la **13** où les Français appliquent le plan sécurité en retournant chercher la trace, lui sort dans le vert et est plus rapide malgré le risque.

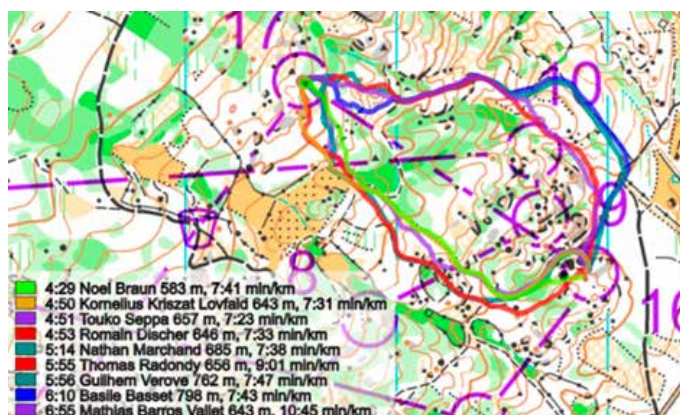


La théorie semble se confirmer puisque sur le dernier long itinéraire, Noel est bien plus rapide en sortie de poste en étant très efficace. Et les Scandinaves, encore une fois, ont été bien plus rapides sur l'attaque.



Le dernier choix décisif de la course était la **balise 17**. Dans cette dernière grosse montée du circuit, l'enjeu est de trouver le meilleur passage pour courir vite en s'approchant du poste au plus près.

Pour cela, deux possibilités : monter par la gauche en attaquant du petit champ, ou monter par la droite par la trace, mais pour une attaque plus complexe. Guilhem, Basile et Thomas en ont fait les frais, gênés par la végétation en approche de poste, là où à gauche, la visibilité était très bonne.



La fin de course était constituée d'un passage spectacle où il faisait chaud au cœur de se faire encourager par les copains et les quelques spectateurs français présents. Venait ensuite une petite boucle en contrebass de l'arena. Malgré la fin proche, l'envie d'en finir vite couplée à la fatigue qui commençait à être pesante, a rendu cette petite boucle difficile pour beaucoup de coureurs. Lorsque l'on passe au spectacle et qu'il reste une boucle comme celle-ci (similaire à une fin de course en relais), on sait qu'il faut redoubler d'attention et de précision, et ne pas s'emballer parce que c'est bientôt fini. Malgré tout, des fautes ont été commises par les Français (sortie de poste à la boussole imprécise ou encore attaque de poste). Cette petite boucle a finalement beaucoup impacté le classement final. Même le champion du monde Noël Braun y a perdu du temps : près d'une minute sur la **22** (comme quoi, cela arrive même aux meilleurs !). Cela n'aura tout de même pas suffi à ce qu'il se fasse doubler !



Après plusieurs mois de préparation et avec des routines techniques normalement bien huilées, les courses du championnat du monde ont logiquement pour but d'être courues au moins à notre niveau, sans chercher à réinventer son orientation, à essayer de nouvelles choses, ni à vouloir aller trop vite. C'est pour cela que l'analyse de ce genre de course à chaud comme à froid est très importante pour nous coureurs. Elle permet de faire ressortir nos points forts et nos points faibles, les outils techniques sur lesquels nous pouvons nous appuyer, et ceux qu'il faudra encore travailler pour les années futures et surtout pour les années seniors. C'est donc à la suite de cette course que, la tête pleine de souvenirs et le cœur lourd de devoir quitter les copains, nous sommes rentrés en France. Place dans la foulée à deux semaines de coupure (sans aucun entraînement) pour régénérer les batteries avant de réattaquer l'entraînement hivernal, avec notamment les week-end haut-niveau avec les groupes France seniors et juniors.





# FIN DE CARRIÈRE POUR VINCENT COUPAT ET NICOLAS RIO

➔ Après plus de dix années d'entraînement intensif pour atteindre le plus haut niveau, Vincent Coupat (Orientation Team Besançon) et Nicolas Rio (Orient'Express 42) ont décidé de mettre un terme à leurs carrières internationales. Retour sur le parcours de ces deux orienteurs qui manqueront à l'équipe de France.

**Vous avez chacun décidé de prendre cette année votre « retraite » de sportif de haut niveau. Pourquoi ?**



**Vincent Coupat :** Cela faisait déjà une ou deux années que je pensais arrêter définitivement. Je suis conscient que le temps que je peux consacrer au haut niveau (entraînements, stages, compétitions, récupération) s'est réduit considérablement après avoir vécu plusieurs évolutions professionnelles. L'an dernier j'avais réussi à optimiser certaines choses, ce qui m'avait permis d'être encore compétitif. Mais le haut niveau demande un investissement sans faille, une rigueur et une motivation importantes que je ne suis plus en mesure d'avoir. Il me paraissait donc logique d'arrêter maintenant, plutôt que d'être frustré de ne pas pouvoir faire plus et mieux, et donc de ne pas performer.



**Nicolas Rio :** Douze ans après mes débuts en équipe de France, il est temps pour moi de passer à autre chose. Cela fait deux ans que je suis un peu moins impliqué dans le haut niveau. Tout d'abord, je traîne depuis trois ans une blessure au genou. Si j'ai réussi à conserver un niveau acceptable en jouant sur mon expérience et sur mes points forts ces deux dernières saisons, je savais qu'il serait difficile de progresser avec la charge d'entraînement que mon corps me permet d'absorber ces derniers temps. En arrêtant la compétition, je

souhaite me libérer des contraintes du haut niveau pour me soigner et retrouver du plaisir à faire du sport. J'ai aussi plein de projets en tête, et tout ne rentre plus dans mon emploi du temps. À l'automne 2021, ma copine et moi avons acheté un appartement à rénover du sol au plafond, et dans le même temps j'ai été embauché à temps plein (il fallait bien que ça arrive). J'ai pu remplacer le renforcement musculaire par du portage de plaques de placo, mais il ne restait plus beaucoup de temps pour aller courir.

**Comptez-vous continuer à vous entraîner ? Aura-t-on toujours la chance de vous voir prendre part aux compétitions françaises et aux grands relais scandinaves ?**



**V.C. :** Je pense que mon quotidien va assez peu changer. Je prendrai toujours plaisir à m'entraîner : orienter, courir, rouler, skier, etc. J'aime être dehors et faire un effort physique. Je fais régulièrement des CO de nuit autour de Lamoura, avec François Gonon notamment. Et évidemment je reste compétiteur et aurai plaisir à participer aux compétitions françaises. Cela permet de retrouver les amis et de partager de bons moments avec le club. En ce qui concerne la Tiomila et la Jukola, ce sont toujours de super courses à faire et j'aimerais pouvoir y participer encore. Mais il me sera encore plus difficile de justifier un vol en avion pour une course d'un jour. L'impact des déplacements engendrés par le haut niveau est important et on ne peut plus mettre ce sujet de côté désormais. J'en ai beaucoup profité, voire abusé et je souhaite limiter les voyages.

**« J'ai fait ma première CO aux 5 jours de France aux Rousses en 1994, à huit ans, accompagné de mon frère qui avait sept ans. »**

**Vincent Coupat**





**N.R. :** Je vais bien évidemment continuer à faire du sport, mais de manière plus douce et moins contrainte. Je pense que j'ai besoin d'une petite pause avec la CO en compétition, il n'est donc pas sûr de me revoir tout de suite au départ des championnats de France. Je verrai au moment venu. Je ne souhaite plus traverser l'Europe en avion pour un week-end de compétition. Si je remonte en Scandinavie, ça sera plutôt en train et pour de plus longues périodes. Je l'ai déjà fait l'été dernier, et j'ai hâte de retenter l'aventure.

**Souhaitez-vous vous investir dans de nouvelles activités ? Vous pratiquez tous les deux le ski de fond...**



**V.C. :** Je participerai de nouveau à la Transjurassienne cet hiver, toujours en style classique et toujours avec quelques autres orienteurs. Habitant le Haut-Jura, le ski est une activité importante l'hiver et il est naturel de participer à cette course populaire. Aussi, je suis président du club Orientation Team Besançon et nous avons le projet d'organisation des championnats de France longue distance et relais en 2024. Il y a donc un peu de travail en perspective avec toute l'équipe d'OTB ! Enfin, nous avons acquis une maison à rénover sur Septmoncel-Les-Molunes. Je devrais donc être bien pris par les travaux à réaliser. Et puis mon emploi m'occupe aussi suffisamment. Je suis donc loin de me retrouver inoccupé !



**N.R. :** J'ai toujours pratiqué plein de sports différents. Nous avons la chance, par rapport à d'autres disciplines, de pouvoir varier les entraînements pendant la préparation. Je pratique notamment le ski de fond, et j'espère que l'enneigement me permettra de rentabiliser mon pass national cet hiver ! Je travaille actuellement dans le développement web, et j'ai aussi plusieurs projets qui me trottent dans la tête à la croisée des chemins entre ce domaine et la CO. Pour les connaisseurs, l'arrivée prochaine de la couverture nationale du territoire en données LiDAR ouvre des possibilités quant à la génération automatique de cartes de course d'orientation. Olivier Blanc-Tranchant et moi avons déjà fait quelques expérimentations sur le sujet, disponibles sur le site mapant.fr (dans la même veine que mapant.no, mapant.fi...). J'espère pouvoir dégager un peu plus de temps pour travailler là-dessus. Avec à la clé la possibilité pour les frères Roux de faire un remake de Across Norway, avec un peu moins de moustiques et de traversées de torrent en pont de singe peut-être ?

**Revenons un peu sur vos parcours. Comment et quand avez-vous découvert la CO ?**



**V.C. :** Je viens d'une famille d'orienteurs : mes parents ont débuté à Saint-Etienne avec mon oncle, Gérard Coupat, et Michel Gueorgiou. J'étais donc présent sur les courses dès mon plus jeune âge avec le NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne). À l'époque, il n'y avait pas de circuit pour les tous petits, je jouais juste sur les arenas. J'ai fait ma première CO aux 5 jours de France aux Rousses en 1994, à huit ans, accompagné de mon frère qui avait sept ans. Je me rappelle être allé à reculons à la 1ère étape, mais j'ai tout de suite accroché et été très motivé pour courir les quatre courses suivantes. Habitant Besançon, j'ai ensuite rejoint les entraînements de Balise 25. Vers 13 ans, j'ai démarré le basket-ball et me suis un peu éloigné de la CO.



**N.R. :** J'ai découvert la CO en classe de 5<sup>ème</sup>, au collège de Pélussin dans la Loire. J'étais membre d'une section sportive, avec deux après-midis par semaine dédiés à la pratique du sport de pleine nature. Nous faisons du kayak et de l'hydrospeed à la base nautique quand les températures le permettaient, ainsi que du VTT et de la CO. C'était vraiment génial, et c'est là que j'ai pris goût aux sports d'endurance.



**« J'ai commencé la CO à l'époque où Thierry Gueorgiou était le "King of middle distance". Pour les cadets de mon époque, la middle c'était la quintessence de la CO. »**

**Nicolas Rio**



Les entraînements de CO étaient organisés en partenariat avec l'école de CO du club de Pélussin : Orient'Express 42. C'était le sport que je préférais, et dès l'année suivante, j'ai pris ma licence et participé à mes premières compétitions.

**Quel a ensuite été votre itinéraire dans le haut niveau ? Vous avez fait partie du Pôle France et allié études et sport de haut niveau...**



**V.C. :** À l'adolescence, le basket me prenait pas mal de temps (je jouais en cadet national et j'arbitrais, donc je passais de nombreuses heures dans les gymnases) mais d'un autre côté j'avais de bons résultats en CO. En 2003, il a fallu faire un choix, et j'ai arrêté le basket du jour au lendemain après la semaine fédérale à Besançon. Je me suis réellement investi dans ma pratique en terminale. J'ai ensuite intégré l'INSA Lyon avec le statut de sportif de haut niveau et l'année suivante le pôle France de Saint-Etienne. J'étais le seul à vivre à Lyon à cette période, je faisais ainsi deux ou trois allers-retours en train par semaine pour aller m'entraîner à Saint-Etienne. Puis le groupe à Lyon s'est étoffé et les entraînements étaient mieux suivis. Durant mes études, j'ai vécu un an à Halden en Norvège, ce qui m'a permis de voir une autre culture et de participer aux grands relais, continuant ainsi mon développement. À la fin de mes études d'ingénieur à Lyon, j'ai passé de nouveau neuf mois à Halden, en étant semi-professionnel. J'avais un petit travail

**« L'impact des déplacements engendrés par le haut niveau est important et on ne peut plus mettre ce sujet de côté désormais. »**  
**Vincent Coupat**

Norvège, je n'avais pas de réel travail donc pas d'autonomie et pour finir, je n'avais pas l'impression d'assumer de ne faire que de la

CO. Je suis rentré en France et ai démarré mon premier emploi vers Montbéliard. Je me suis entraîné avec le club d'athlétisme et ai bénéficié d'un contrat d'insertion professionnelle grâce à mon statut de sportif de haut niveau. Cela m'a permis d'avoir des jours de congés supplémentaires pour les stages et les compétitions. Mon entreprise a été compréhensive et mon travail pas trop intense, ce qui m'a permis de progresser.



**N.R. :** Après quelques bons résultats en compétitions nationales, j'ai rapidement intégré le groupe ligue Rhône-Alpes. J'ai de supers souvenirs de mes premiers stages avec les copains de l'époque. C'est là que j'ai forgé les bases techniques qui m'ont servi tout au long de ma carrière, à coup de circuits reliefs dans les Cheires du Puy-de-Dôme ou de multi-postes dans la forêt de Fontainebleau. Tout est allé assez vite après. J'ai rejoint l'équipe de France moins de 18 ans et j'ai participé à mes premiers Championnats d'Europe des Jeunes (EYOC) en 2010 en Espagne. Je suis entré au pôle espoir de Dijon pour ma première et ma terminale. Après mon bac, j'ai eu la chance d'intégrer l'INSA Lyon en section Sport de Haut Niveau. J'ai ainsi pu m'entraîner pendant 8 ans avec le Pôle France dans des conditions optimales, tout en sortant avec un diplôme d'ingénieur.



*Vincent Coupat accompagné de son frère, sa soeur et d'Olivier et Laure Coupat.*



*Victoire à domicile pour Nicolas Rio au relais de la JEC au Bessat en 2013, avec Florentin Body et Loïc Capbern.*



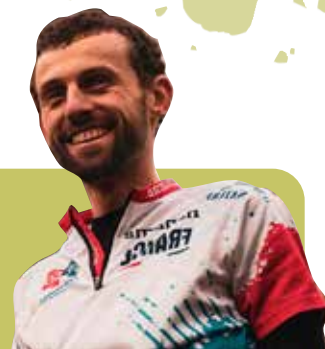
### Quelle fut ta distance de prédilection ?

**V.C. :** Je pense que j'ai toujours eu plus de qualités pour la longue distance qui demande un rythme soutenu sur la durée. Mais j'ai participé à beaucoup de sprints en championnats du monde car c'est le format qui était le plus délaissé par les meilleurs. Sur les relais, j'ai beaucoup été aligné sur le premier relais. J'apprécie ce rôle : il faut savoir utiliser les autres coureurs, être intelligent dans le placement. Mais j'apprécie courir tous les formats !

**N.R. :** Ma distance préférée est sans aucun doute la moyenne distance. C'est là que j'ai toujours été le plus à l'aise et que je me suis le plus amusé. Et puis, j'ai commencé la CO à l'époque où Thierry Gueorgiou était le « King of middle distance ». Pour les cadets de mon époque, la middle c'était la quintessence de la CO. Après des années juniors en dents de scie, je suis arrivé en senior à une époque où de la place se libérait dans l'équipe. Les cadors François Gonon et Philippe Adamski venaient d'arrêter leur carrière, et j'ai pu tout de suite participer aux coupes du monde, aux championnats d'Europe et aux championnats du monde seniors. En 2016 et 2017, j'ai fait deux belles saisons sans accroc et j'ai été bien régulier sur les compétitions internationales. Cela m'a permis de rentrer dans l'équipe de relais quand Thierry a arrêté sa carrière en 2017.

### Le mot de Charly Boichut, entraîneur national

« **Vincent, c'est le lien.** Le lien entre la génération dorée et l'actuelle. Le lien entre les têtes d'affiche et le deuxième rideau. Le lien privilégié entre les coureurs et l'encadrement. Tout en pensant aux autres, il a su piocher dans cet environnement pour se sublimer ; aussi grâce à un investissement et une rigueur sans faille. Il a ainsi obtenu ses meilleurs résultats alors qu'il avait commencé à travailler comme ingénieur : un exemple dont il va falloir s'inspirer. On retiendra ses deux top 20 en longue distance au WOC, et surtout cette médaille « surprise » en relais. Pour l'anecdote, à cette époque les coureurs faisaient des paris sur les podiums avant chaque course, et Vincent avait misé sur une 3<sup>ème</sup> place pour eux. Gagné à double titre ! »



« **Nicolas, c'est la fiabilité** en grands rendez-vous. Après l'arrêt de Thierry, c'est lui qui a eu la lourde tâche de le remplacer dans le relais. Certes à un rôle différent mais le résultat est implacable : trois médailles en trois championnats (une à l'EOC + deux aux WOC), à chaque fois en étant irréprochable sur le départ en masse. On retrouve aussi cette stabilité dans ses performances individuelles puisqu'il a été systématiquement dans le top 20. C'est un physique atypique et sa puissance en tout-terrain a certainement été un atout pour les terrains d'Estonie/Lettonie et de Norvège. Malheureusement il a aussi des fragilités depuis son arrivée au GF -18 ans : cheville, épaule, et surtout genou, qui le contraint à dire stop à seulement 27 ans. C'est un vrai gentil, plutôt discret, souvent dans l'ombre mais toujours au service du groupe ; que ce soit pour la CO mais aussi dans tous les à-côtés, notamment en cuisine. »

### Quels sont les moments forts qui ont marqué vos carrières ?

**V.C. :** J'ai bien sûr en tête le championnat du monde 2015 (voir ci-dessous), mais les meilleurs moments d'une carrière se trouvent sans doute sur le chemin menant aux compétitions et aux résultats. Je citerais les entraînements hyper

difficiles (techniquement, physiquement ou même météorologiquement) qu'on arrive à maîtriser, les rigolades avec le groupe, les rencontres avec les orienteurs étrangers, les voyages et la découverte de coins magnifiques. Si je devais mentionner quelques-uns de ces moments, je parlerais d'une longue distance dans les cheires pendant un week-end haut niveau particulièrement éprouvante, où nous avons été

L'équipe de France en stage au Portugal en 2014.

« Si j'ai pu m'épanouir dans la CO, c'est dû en grande partie au travail bénévole de nombreuses personnes. J'espère pouvoir aussi contribuer à ma façon au développement de ce sport. »

Nicolas Rio



plusieurs à finir au bout du rouleau sous la neige. Malgré tout, j'en garde un super souvenir ! Je parlerais aussi d'une exploration de grotte en Slovénie pendant un stage. Je parlerais encore de l'émotion sur le stand de départ au championnat du monde sprint à Chambéry avec tout le public présent. Je ne pourrais par contre pas vous parler de toutes les bêtises que j'ai pu faire ou dire...

**N.R. :** Il y en a plein, difficile de choisir ! Clairement, les deux relais des championnats du monde auxquels j'ai participé en 2018 et 2019 ont été des moments forts en émotions. Quand tu





**« Au début, tout le monde s'entraînait à peu près de la même façon et il fallait faire comme les autres. Aujourd'hui, on a pris conscience qu'il peut y avoir plusieurs manières de réussir. » Vincent Coupat**

cours le premier relais avec Lucas Basset et Frédéric Tranchand derrière, tu sais que tu n'as pas le droit à l'erreur et le stress au départ est bien présent. J'ai réussi à sortir une bonne course à chaque fois, notamment en Norvège où j'étais en forme et où j'ai pris plaisir à orienter tout au long de la course. Derrière, Lucas et Frédo ont arraché les deux médailles dans le final, rendant le suspense insoutenable ! Les championnats du monde juniors 2015 dans le Telemark en Norvège sont aussi de très bons souvenirs. C'était la première fois que je mettais les pieds dans ce pays, et je ne cesse depuis de vouloir y retourner. Enfin, un de mes meilleurs souvenirs restera la victoire au relais de la JEC au Bessat en 2013, à domicile, avec les copains Florentin Body et Loïc Capbern.

**Vincent, en 2015 tu vis un WOC un peu particulier et te retrouves à remplacer au pied levé Philippe Adamski, blessé, sur les formats forêt... Peux-tu nous raconter ?**



Nicolas Rio en bronze avec Lucas Basset et Frédéric Tranchand sur le relais des WOC 2018 à Riga.

Jukola 2010 : Vincent Coupat rentre en tête du 2<sup>ème</sup> relais avec son coéquipier d'Halden Erik Axelson.



**V.C. :** Je n'étais en effet sélectionné que pour le sprint. J'avais préparé cela avec l'athlétisme et arrivais plutôt en forme mais ne finis que 28<sup>e</sup> au sprint, un peu déçu. Philippe se blesse au dos et doit déclarer forfait pour les trois courses forêt. Je me retrouve donc à courir le programme complet. Je fais une moyenne distance correcte avec des bonnes sensations et termine en 24<sup>e</sup> position. Thierry Gueorgiou ne souhaitant pas faire le relais pour être à 100% sur la longue, il me laisse donc la place vacante. Je me retrouve à courir le départ en masse d'une équipe composée de Lucas Basset et Frédéric Tranchand, avec qui nous avons gagné une médaille aux championnats du monde universitaires en 2010. Je fais une bonne course et rentre sixième. Derrière c'est l'attente stressante en regardant Lucas puis Frédéric jouer le podium. Sur la ligne d'arrivée, j'ai du mal à croire que je viens de remporter une médaille de bronze à un championnat du monde : un mélange d'incrédulité et de joie. Je finis la semaine avec la longue distance, sur un terrain magnifique. Les jambes sont plutôt bonnes mais les réserves ne sont pas très grandes et mon rythme baisse au fur et à

mesure. Je suis obligé de demander un gel à un coureur russe que j'avais rattrapé... Je finis épuisé et passe 20 minutes avachi sous une couverture de survie dans notre tente sur l'arena. D'un côté, je sais que Philippe aurait espéré passer une autre semaine et d'un autre, j'ai su saisir cette opportunité. Néanmoins, nous passerons ensemble une soirée de clôture amusante et je le remercie d'avoir eu un état d'esprit parfait à mon égard. Encore une fois, au-delà du résultat, les à-côtés sont importants.

**Y a-t-il un terrain qui vous a particulièrement marqué ou réussi ?**

**V.C. :** Je ne crois pas qu'un terrain en particulier me réussisse. C'est souvent une question de préparation et d'entraînements. J'aurai couru au cours de ma carrière dans de nombreuses forêts, très différentes les unes des autres, et c'est surtout leurs caractères sauvage et isolé qui m'ont marqué (en Norvège ou Finlande notamment). Nous avons quand même aussi la chance en France d'avoir de magnifiques terrains très variés !

**N.R. :** J'ai souvent obtenu mes meilleurs résultats sur des terrains qu'on pourrait qualifier de «sale» et «diffus», notamment dans les pays baltes. Ce ne sont pas forcément les plus agréables à courir, mais ils correspondent bien à mon style de CO (lequel m'a souvent valu la réputation de «sanglier», même si je ne comprends pas pourquoi !). J'aime tout particulièrement les terrains situés autour de la ville de Halden en Norvège. J'ai eu la chance de préparer deux championnats du monde dans cette région : en 2016 autour de Strömstad en Suède (30 minutes au sud)



et en 2019 dans la région de Østfold en Norvège (30 minutes au nord). Dans un registre plus local (et chauvin), mon terrain préféré en France est la forêt autour de la station de Chalmazel, dans la Loire. Je m'y croirais presque de retour en Norvège (dernière fois que j'évoque ce pays de l'interview, promis) !

### Qu'est-ce qui va le plus vous manquer dans le haut niveau ?



**V.C. :** Je crois que ce qui pourrait me manquer le plus c'est d'être dans une routine ou un état d'esprit assez simpliste : s'entraîner, manger, dormir. C'est ce qu'on vit en stage ou qu'on essaye d'avoir au quotidien malgré le travail ou les études. Je sais que j'étais un « privilégié » (expression chère à Philippe Adamski justement !), même si cela demandait un investissement et n'était pas donné à tout le monde. Pouvoir pratiquer sa passion à fond avec les finances de la fédération, de l'Etat, de ses parents est une chance incroyable et il faut savoir l'apprécier. On n'a pas beaucoup parlé des côtés négatifs du sport de haut niveau, mais certaines choses ne me manqueront pas : la frustration, l'échec, les doutes... Il y a de nombreux moments « bas » dans une carrière qu'il faut traverser et dont il faut savoir se relever.



**N.R. :** Le petit stress avant de prendre la carte au départ d'une course internationale, sans aucun doute.

### Mettez-vous votre expérience au service de plus jeunes orienteurs ?



**V.C. :** Je n'exclue pas la possibilité de transmettre. Cela peut être une suite logique. Je pense notamment que partager mon expérience de sportif de haut niveau avec un travail à temps complet en parallèle peut servir à ceux qui vont se retrouver sur le marché de l'emploi.



**N.R. :** Si j'ai pu m'épanouir dans la CO, c'est dû en grande partie au travail bénévole de nombreuses personnes, que ce soit à Orient'Express 42, au groupe ligue Rhône-Alpes ou au sein de la FFCO. J'espère pouvoir aussi contribuer à ma façon au développement de ce sport, dans le coaching, l'organisation ou dans d'autres domaines.

### L'équipe de France a bien changé entre vos débuts et aujourd'hui. Un mot sur son évolution et sur les « jeunes » coureurs qui la composent aujourd'hui ?

## Le mot de Olivier Coupat, entraîneur juniors et Pôle France

*« Nicolas, c'est un parcours atypique. Il a eu la mononucléose lorsqu'il était junior et est entré à l'INSA en étant seulement partenaire d'entraînement du Pôle. Il a finalement intégré le Pôle au bout d'un an, grâce à sa volonté et à son sérieux. Il a ensuite parcouru les échelons jusqu'à figurer parmi les meilleurs orienteurs mondiaux. Il est devenu précieux pour l'équipe de France notamment grâce à sa fiabilité en relais. Il restera pour moi un pur orienteur de forêt ! Je n'ai jamais vu quelqu'un avec un tel niveau d'engagement physique en tout terrain. Ça a clairement été sa force ! »*

*« Vincent a été le tout premier athlète du Pôle à être étudiant à l'INSA, avant d'être rejoint par Frédéric Tranchand. À l'époque, il faisait quotidiennement des allers-retours en train entre Lyon et Saint-Etienne (où étaient les autres athlètes) pour s'entraîner. J'ai été impressionné par sa volonté de faire du haut niveau. Il n'était sans doute pas le coureur avec le plus de qualités naturelles, mais je pense qu'il a su optimiser au maximum son potentiel physique et technique. J'ajouterais aussi qu'il a toujours été un très bon relayeur : jamais de grands coups d'éclat mais une valeur sûre avec un niveau de performance toujours élevé. »*



**V.C. :** C'est vrai qu'en 15 ans les choses ont évolué, et c'est tout à fait normal et nécessaire. Je pense qu'au début, le cadre et la manière de faire étaient un peu plus étroits : tout le monde s'entraînait à peu près de la même façon et il fallait faire comme les autres. Aujourd'hui, on a pris conscience qu'il peut y avoir plusieurs manières de réussir. La spécialisation a accéléré cette transformation. Néanmoins, l'esprit « équipe de France » demeure et se transmet : faire du mieux possible et tout optimiser pour réussir les objectifs importants avec les moyens dont nous disposons. Le statut de sportif de haut niveau a évolué et les budgets sont différents, mais l'encadrement a toujours la même volonté de nous mettre dans les meilleures condi-

tions. Les résultats continuent de suivre : l'équipe juniors réalise de beaux résultats donc je ne suis pas inquiet pour l'avenir. Je souhaite à tous ceux qui choisissent de faire du haut niveau de pouvoir en profiter autant que j'ai pu le faire !



**N.R. :** L'équipe de France de CO a de beaux jours devant elle, sans l'ombre d'un doute. La densité générale de l'équipe a clairement augmenté ces dernières années. Il y a de plus en plus de coureurs dans le top 10 aux championnats du monde juniors, et la relève est là en senior avec de jeunes athlètes qui montrent déjà de gros résultats. Cela promet de beaux moments de sport, j'ai hâte de suivre tout ça !



*« J'ai plusieurs projets qui me trottent dans la tête à la croisée des chemins entre le développement web et la CO. »*

**Nicolas Rio**





# CRITÉRIUM NATIONAL DES ÉQUIPES

## Clôture de la saison dans le Loiret



Chaque année, la semaine du Critérium national des équipes (CNE) marque la fin de la saison des courses nationales. Cette année, pas moins de huit courses étaient proposées aux orienteurs désireux de découvrir pleinement les terrains du Loiret. D'abord à Montargis pour deux jours de prologue, puis dans le massif d'Orléans, avant de terminer par une trilogie championnat de France de sprint/CNE/championnat de France de nuit sur le territoire de la métropole d'Orléans.



### Des terrains d'apparence peu « techniques » mais piègeux !

Les terrains ne proposaient pas le même degré de technicité que d'autres territoires, mais ils se sont parfaitement prêtés à des courses adaptées à l'ensemble des participants, compétiteurs aguerris comme débutants et plus jeunes.

En l'absence de relief, il fallait veiller à adapter ses repères et points d'appui. Jouer avec les limites de végétation, identifier les subtiles charbonnières, ne pas se perdre au milieu des dizaines de layons : les spécificités locales ont donné du fil à retordre à plus d'un ! Après les moyennes et longues distances en forêt, le sprint organisé le vendredi dans les lotissements de Boigny-sur-Bionne a servi de répétition générale pour près de 800 orienteurs, avant le championnat de France de sprint.

En parallèle, des courses officielles se sont également déroulées, avec les sélections pour le Groupe France moins de 18 ans. Vingt-cinq jeunes dames et vingt-cinq jeunes hommes étaient conviés pour deux épreuves : le test d'orientation



sur la carte de la LD de Chateaufort le jeudi et le test physique en périphérie d'Orléans le vendredi matin.

### Un championnat de France de sprint dans la belle ville d'Orléans

Les qualifications et la finale du championnat de France de sprint se sont déroulées dans les rues d'Orléans, le samedi 29 octobre. Les organisateurs voulaient offrir l'environnement de course le plus sympathique possible pour les coureurs. Dès la quarantaine dans le Campo Santo, cloître classé

aux monuments historiques au pied de la cathédrale d'Orléans, le ton était donné. Après les qualifications et la course open lors desquelles les postes s'enchaînaient rapidement entre parc et établissement scolaire, la finale se déroulait dans le cœur historique de la ville. Le départ était donné au pied de la cathédrale avant de plonger très vite dans le dédale de ruelles piétonnes. Avec une météo digne d'un mois de juin, de nombreux spectateurs se sont rassemblés autour de la place du Martroi où était jugée l'arrivée des deux courses, amenant ainsi une belle ambiance pour accompagner les compétiteurs dans



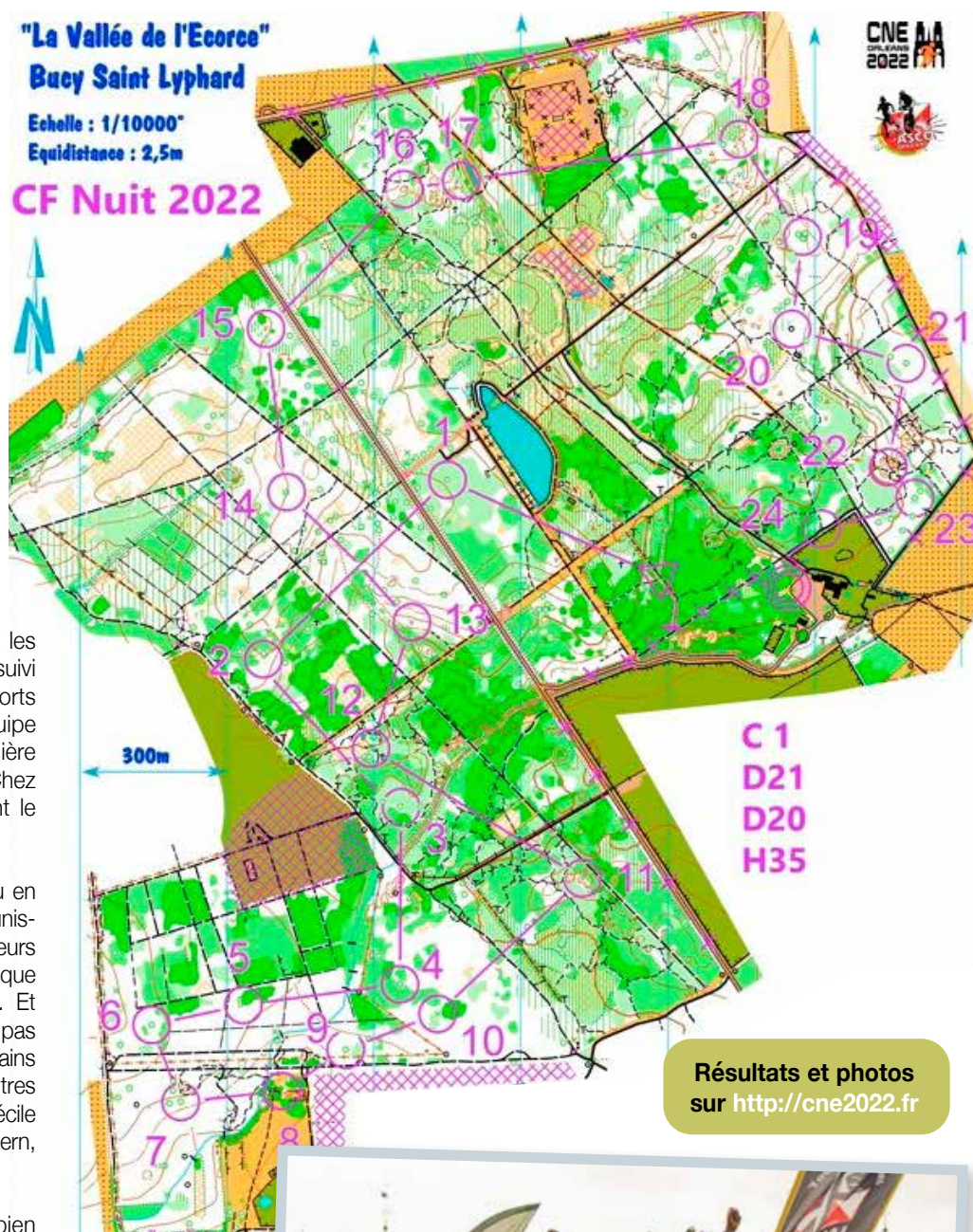
## "La Vallée de l'Ecorce" Bucy Saint Lyphard

Echelle : 1/10000"

Equidistance : 2,5m

### CF Nuit 2022

CNE AIA  
2022



Résultats et photos  
sur <http://cne2022.fr>

les derniers mètres de course. La labellisation World ranking event (WRE) a fait se déplacer plusieurs athlètes internationaux, relevant encore le niveau des courses. Les titres nationaux sont revenus à Cécile Calandry (Annecy Sport Orientation) et Loïc Capbern (TOAC).

### 2000 coureurs pour le CNE

Le dimanche, près de 2000 personnes ont pris le départ des relais du CNE, autour du château de Charbonnière. Chez les femmes, la victoire est revenue à l'OTB, suivie de l'ACA Aix-en-Provence et de l'ASUL Sports Nature. Chez les hommes, c'est l'équipe du NOSE qui a franchi la ligne en première position, suivie du GO78 et du TAD. Chez les jeunes enfin, le FINO l'emporte, devant le NORD et l'OPA Avignon.

Le championnat de France de nuit est venu en clôture de cette semaine de compétition, réunissant 800 participants. Beaucoup d'orienteurs ont préféré courir vite sur les chemins plutôt que de traverser la végétation souvent touffue. Et en cette nuit d'Halloween, il valait mieux ne pas traîner en chemin sous peine de croiser certains coureurs plus inquiétants que d'autres ! Les titres sont revenus à Isia Basset, qui devance Cécile Calandry et Juliette Basset, et Loïc Capbern, devant Mathieu Perrin et Loïc Marty.

Après l'effervescence d'une semaine bien remplie, place au repos. Pour les concurrents, les photographies de l'événement sont à retrouver sur le site de la compétition. Du côté des bénévoles enfin, on retiendra les sourires aux arrivées des différentes courses, l'ambiance conviviale sur les arenas, les mots et messages de remerciements. Ce sont ces attentions qui viennent récompenser les efforts consentis et maintiennent l'envie de se lancer dans de nouvelles organisations. À une prochaine fois, dans les forêts du Loiret...



Le traditionnel départ en masse de nuit de la course hommes.







# Les pôles France, piliers du projet de performance fédéral

Le sport de haut niveau participe au rayonnement de la nation et à la promotion des valeurs du sport. Ces deux dimensions du sport de haut niveau sont à l'origine de la politique de l'État dans ce champ. Pour mettre en œuvre cette politique, l'État, via le code du sport, définit le périmètre du sport de haut niveau en France avec la reconnaissance des disciplines sportives de haut niveau, l'inscription sur les listes ministérielles et enfin la validation des projets de performance fédéraux (PPF).

Le projet de performance fédéral définit la stratégie de performance de la FFCO pour sa discipline reconnue de haut niveau : la course d'orientation à pied. L'objectif principal attendu est l'amélioration du niveau de performance des équipes de France aux championnats du monde.

Dans ce cadre, la direction technique nationale propose les dispositifs des groupes France moins de 18 ans, juniors et seniors, dont les objectifs sont évolutifs en fonction des catégories d'âge des sportifs et de leur formation à la culture du haut niveau. Ce dispositif se traduit par des stages préparés et encadrés par le responsable du groupe France concerné (le conseiller technique sportif, CTS), soutenu dans cette mission par des assistants techniques et entraîneurs formés au niveau fédéral. En fonction des groupes France, le nombre de jours de stage annuel oscille entre quinze pour les U18 et une trentaine pour les juniors et seniors.

## L'entraînement au quotidien est primordial pour parvenir au plus haut niveau

Si ces stages sont indispensables à une optimisation de la préparation spécifique, notamment pour la haute performance des seniors, l'entraînement au quotidien est primordial pour parvenir au plus haut niveau. C'est pourquoi, les deux structures « pôles France » sont les piliers du projet de performance de la FFCO. Les statistiques effectuées sur les quatre dernières années de 2017 à 2021 sont sans appel : 76% des juniors (en études supérieures) sélectionnés aux championnats du monde (JWOC) étaient membres d'un des deux pôles France. Concernant les seniors sélectionnés aux mondiaux (WOC), 63 % étaient membre d'un pôle France, mais surtout, 95 % des seniors l'ont été durant leurs études.

Les directeurs et entraîneurs des deux pôles France sont aussi des CTS, et ont

pour mission de coordonner l'ensemble des divers intervenants et interlocuteurs afin d'optimiser l'organisation du double projet d'entraînement et d'études supérieures, et le suivi de chacun des sportifs, sans oublier la gestion administrative et financière de la structure.

Les entraîneurs responsables des deux pôles offrent une programmation quotidienne et individualisée de l'entraînement dans toute ses dimensions, préparation physique de course à pied, musculation, préparation technique en course d'orientation, en forêt, en urbain. Dans les deux pôles, des préparateurs physiques viennent en appui sur les séances de musculation. Les pôles offrent également des possibilités de préparation mentale. Des entretiens réguliers sont effectués par les entraîneurs responsables et peuvent aborder avec chacun des sportifs des aspects plus particuliers de l'entraînement ou des études. Ils sont aussi les interlocuteurs privilégiés pour la gestion des



Les membres du Pôle France Jeunes de Clermont-Ferrand.



aménagements des études en lien avec les référents des différents cursus d'études en écoles d'ingénieurs, instituts ou universités. Chacun des pôles a également un ou des médecins référents pour le suivi médical et réglementaire, et des kinésithérapeutes pour la récupération et les soins en cas de blessures.

Les pôles France s'adressent aux sportifs motivés par le haut niveau international et à partir de la catégorie junior au moment où la charge d'entraînement devient plus importante et quotidienne. Pour les orienteurs, cela correspond au moment du choix des études post-bac. Les entrées en pôle France se font sur sélection au regard du niveau de performance atteint par le sportif l'année précédente, sa progression et son choix d'études nécessairement compatibles avec les exigences de l'entraînement.

### Aménagement et étalement d'études

Le Pôle France Loire de course d'orientation accueille les sportifs étudiants à l'INSA de Lyon, qui bénéficient d'un étalement des études, notamment les deux années de prépa en trois ans et de classes dédiées aux sportifs de haut niveau avec horaires aménagés. Le Pôle France de Clermont-Ferrand accueille tous les sportifs ayant les filières d'études possibles sur les campus de Clermont-Ferrand (écoles d'ingénieurs telles que Polytech', INP, SIGMA, la plupart des universités et des IUT), avec des aménagements et étalements des études possibles également.

Le haut niveau en course d'orientation est un engagement et un réel choix de vie qui se prépare notamment au moment des vœux d'études à faire sur Parcoursup. Le statut de sportif en liste ministérielle, obtenu sur critère de niveau de performance, permet au sportif sélectionné dans un pôle d'obtenir un choix d'études selon son niveau scolaire, à proximité de ce pôle. Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter la direction technique nationale via le secrétariat fédéral ([contact@fforientation.fr](mailto:contact@fforientation.fr)).

#### Les responsables

Pôle France Jeunes Clermont-Ferrand : Simon Leroy  
Pôle France Loire : Olivier Coupat  
Groupe France moins de 18 ans : Simon Leroy  
Groupe France juniors : Olivier Coupat  
Groupe France seniors : Charly Boichut



Les étudiants de l'INSA Lyon membres du Pôle France Loire disposent d'un aménagement de leurs études.





# Challenge des écoles de CO : une réussite dans le Sud-Ouest !

La formule « challenge des écoles de CO », qu'elle soit déclinée au niveau national ou à une échelle plus locale, consiste à organiser une journée ou deux demi-journées pour les plus jeunes (jusqu'à HD14). L'objectif est de proposer un format entre courses et entraînements, constitué de plusieurs exercices réalisés par équipe, dans un esprit à la fois ludique et compétitif. Exemple ici dans le Sud-Ouest, fin septembre.



Le dernier week-end de septembre, le TOAC a accueilli dix clubs du Sud-Ouest (six Aquitains et quatre d'Occitanie) pour le challenge des écoles de CO. Pas moins de 80 jeunes, de 7 à 14 ans ont pris part à la manifestation. Pour la majorité d'entre eux, c'était leur premier dossard (avec nom, prénom et nom d'équipe !), et même pour certains, leur premier déplacement club.

La date de l'événement était un peu tôt par rapport à l'année scolaire, mais les calendriers des deux ligues concernées ne laissaient pas d'autre choix. Le programme

était alléchant. Le samedi, trois ateliers étaient proposés en forêt de Bouconne, autour du lac de la Bordette : O'Agilité - O'Concentration, Mem'O et O'Score. Le soir après le repas, une course de nuit se déroulait autour du logement au parc de La Mounède, dans le quartier Saint-Simon de Toulouse. Ce n'est pas toujours simple de trouver un hébergement pour une centaine de personnes.

Mais il suffit de constater les bons moments que jeunes et adultes passent ensemble pour se convaincre de son intérêt.

Notre animatrice Elise explique les règles de l'atelier aux jeunes.



Le dimanche, un relais était organisé en forêt de Bouconne, dans la partie « Lasserre Sud ».

La vingtaine de bénévoles du TOAC présente sur le week-end a permis un bon déroulement des ateliers, avec passage à la GEC à la fin de chaque atelier. Nous avons formé trois groupes, composés volontairement de coureurs de différents niveaux pour avoir un minimum de jeunes sur les mêmes balises en même temps. Chaque groupe était géré par un convoyeur pour aller d'un atelier à un autre en passant par la tente GEC/ravitaillement.

- **L'atelier O'Agilité - O'concentration** est comme toujours le mieux réussi et le plus apprécié par les jeunes. Il a nécessité quelques coups de sécateur pour ne pas trop dégouter nos jeunes débutants, et pas mal d'énergie de la part des poseurs des 16 piquets dans une terre bien compacte en cette saison !



Quatre-vingt jeunes âgés de 7 à 14 ans ont participé au challenge.



- **L'atelier O'Score**, animé par Elise, une de nos jeunes animatrices, est un peu plus exigeant techniquement. Les jeunes ont en général bien géré le temps et la majeure partie des équipes a trouvé tous les postes.

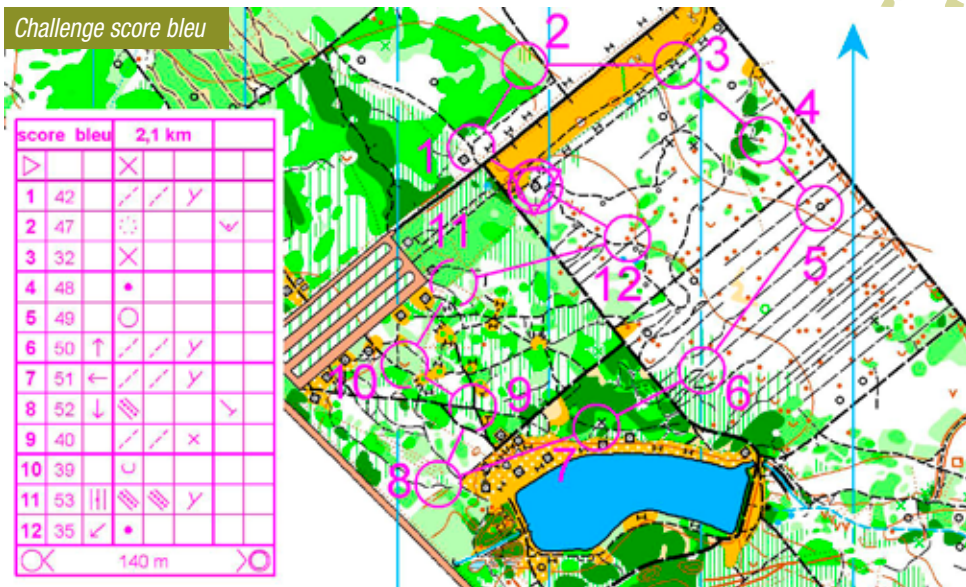
- **L'atelier Mem'O** a posé beaucoup plus de problèmes à nos jeunes. Seules deux équipes ont trouvé tous les postes. La quasi-totalité des équipes de niveaux vert et bleu ont trouvé plus de la moitié des postes, ce qui est très satisfaisant. En revanche, les niveaux jaune ont eu moins de réussite avec une moyenne de 4 postes sur 12 pour les 14 équipes. Il est vrai que certains jeunes étaient plutôt en apprentissage du niveau jaune, ce qui s'est confirmé aussi en relais.

- **La course de nuit** ne faisait pas partie des épreuves du challenge. Elle était organisée « pour le fun », et a été bien appréciée par les participants, petits et grands, qui ont pu pour beaucoup d'entre eux, découvrir un autre format de course.

- **Le dimanche matin**, 40 jeunes se sont élancés sur le départ en masse du relais. Les temps de gagne des premiers relayeurs étaient bien en adéquation avec les attentes par niveau. L'arrivée des premiers relayeurs est toujours un petit soulagement pour les organisateurs et le début d'une phase très animée de passages de relais. La fin de l'épreuve a été marquée par la présence inattendue de frelons, ce qui a nécessité l'évitement d'une zone. Quatre jeunes, victimes de piqûres, ont été rapidement pris en charge par les secours téléphoniques. Nous avons pu les soigner correctement sur place grâce à une accompagnatrice maman médecin que nous remercions chaleureusement.

Les résultats ont été fournis en temps réel par notre GEC-man. Il y avait du monde devant l'écran où s'affichaient les résultats globaux, qui évoluaient au fur et à mesure du vidage des puces. Tous les participants se sont vus offrir un tour-de-cou souvenir. La remise des récompenses, médailles et trophées, a eu lieu après le pique-nique.

Merci à tous les clubs qui ont joué le jeu en faisant une majorité d'équipes mixtes (un garçon et une fille). Le trophée club a été remporté par l'US Cenon CO, devant le Toulouse olympique aérospatiale CO et le Stade Montois CO. Un grand merci à tous les organisateurs et bénévoles du TOAC'O, particulièrement aux GEC man, cartographe, contrôleur, traceurs, responsable inscription/hébergement/récompense et directeur de course. Merci enfin à tous les accompagnants des clubs parfois venus d'assez loin, pour leur engagement auprès de nos jeunes tout au long de l'année et sans qui de telles rencontres ne peuvent avoir lieu !



Prise de carte entre agilité et concentration !



La récompense avec le trophée !

**Rendez-vous**  
Vendredi 25 août 2023 dans  
le Lot pour le Challenge national  
des écoles de CO 2023 !

**Ressources**  
Un document d'aide à l'organisation des challenges des écoles de CO réalisé par la commission jeunes a été mis en ligne sur le site fédéral, pour aider les futurs organisateurs (rubrique Jeunes et scolaires > [Challenge national des écoles de CO](#)).



La course de nuit pour le «fun» !



Interview réalisée par  
Thierry VERMEERSCH



# S'appuyer sur un club omnisports pour créer une section CO

Après plusieurs années au SMOG, Sylvine Brouté a créé en 2020 l'US Cenon. Ce club de course d'orientation est rattaché à un club omnisports comptant 20 sections différentes et 2500 adhérents. Témoignage de l'intérêt d'un rattachement à ce genre de structure.



## • Sylvine, comment as-tu découvert la CO ?

J'ai découvert la course d'orientation lors d'un stage professionnel dans le cadre d'une formation proposée pour les ETAPS (éducateurs sportifs territoriaux). Cela m'a donné envie de déployer la CO sur la ville de Bordeaux. Je me suis rapprochée des clubs girondins, pour monter en compétences. J'ai rencontré des bénévoles très investis comme Mickaël Parzych ou Alain Cournut, qui m'ont accompagnée dans mon projet de création de 10 Espaces Sport Orientation (ESO) à destination des écoles primaires bordelaises.

## • Avant de créer « ton » club, où pratiquais-tu ton sport ?

J'étais au SMOG (Sud Médoc Orientation Gironde). J'ai eu envie, à la suite de mon stage professionnel, d'en savoir plus sur la CO et j'ai donc appelé le numéro du comité girondin trouvé sur Internet. La première personne à m'avoir répondu était Pierre Louf, le président du SMOG.

J'aurais pu me licencier dans l'un des deux autres clubs de l'agglomération bordelaise, le SAGC (Sport athlétique de Gazinet-Cestas) ou l'ASM (Association sportive de Martignas), c'était le hasard.

## • Quand as-tu créé ton club ? Après combien de temps de maturation ?

J'ai été licenciée au SMOG pendant dix ans, je m'y suis beaucoup investie : les formations, les animations, les ESO, le logo, le nom, le bureau etc. Le comité départemental de Gironde ne comptait

## • Pourquoi avoir créé un club ?

La ville de Bordeaux est traversée par la Garonne et le clivage rive droite/rive gauche est très important. Il y a peu de ponts et beaucoup d'embouteillages. Les trajets pour rejoindre le club basé sur la rive gauche à Saint-Médard/Le Haillan/Eysines ne sont pas faciles. Les demandes sur la rive droite étaient très importantes. J'habite la commune de Cenon et on me demandait souvent lorsque je parlais de mon sport, s'il y avait un club à proximité. Le postulat de la création du club n'était pas uniquement une réponse à une demande très importante du territoire (de nombreux établissements scolaires, présence d'ESO, et forte zone de chalandise). C'était la possibilité de proposer des entraînements réguliers assurés par un entraîneur salarié. On ne se pose jamais la question de savoir si l'entraîneur de tennis ou de judo est salarié, alors qu'en CO, on a encore des freins à professionnaliser ce rôle. Il est vrai que les entraîneurs de CO disposent de diplômes permettant d'enseigner contre rémunération tels qu'un BPJEPS ou un diplôme fédéral ne sont pas nombreux. Nous avons la chance que la naissance du club corresponde au projet professionnel de Mikaël Parzych. Mais aussi de collaborer avec un club de raiders très connus sur la rive droite : « Les Princes noirs » de Camarsac.



alors que trois clubs, tous basés rive gauche de la Garonne : l'ASM, le SAGC et le SMOG. Il était difficile de quitter le SMOG et je ne voulais pas que mon départ mette en difficulté le club.

L'objectif n'était surtout pas de créer un club en « déshabillant » le SMOG. Des licenciés habitant la rive droite m'ont tout de même suivie dans cette aventure. J'ai donc essayé d'accompagner au mieux Karine Champ la nouvelle présidente du SMOG.

En effet, nous avons beaucoup échangé avec Julien Rannou sur l'opportunité de créer un club de CO ou que les Princes noirs s'affilient à la FFCCO. Finalement, nous avons choisi de faire des entraînements partagés et de nombreux coureurs ont pris deux licences (USCCO/Princes noirs). Nous avons mis en place un voisinage harmonieux et les clubs se nourrissent mutuellement.







**• Pourquoi as-tu choisi de rejoindre un club omnisports ?**

Le club omnisports de Cenon a été une évidence. J'ai été courtisée par d'autres communes mais Cenon, en plus d'être la commune dans laquelle je réside, propose des moyens très intéressants : mise à disposition de minibus gratuitement (sauf carburant bien sûr), mutualisation des moyens (secrétaire, comptable, salles de réunions, gymnases, piste d'athlétisme), création de flammes, de cartes de visites, d'une page internet et enfin, subvention annuelle par l'omnisport.

**• Peux-tu nous présenter l'US Cenon ?**

L'US Cenon est un club omnisports composé de 20 sections, issu de la fusion de plusieurs clubs en 1962. Il compte près de 2 500 adhérents. L'association est affiliée à la Fédération Française des Clubs Omnisports.

**• Quels avantages as-tu trouvé par rapport à un club « monosport » ?**

La mutualisation des moyens est une des caractéristiques des clubs omnisports. La création de la section CO a été facilitée par une « tutelle » administrative la première année, permettant d'être tout de suite efficace. Le désir de salarier l'entraîneur a aussi motivé le choix de l'omnisport : la section CO n'est pas l'employeur mais c'est l'omnisport. Nous avons convenu d'un forfait de 10 heures par semaine qui nous est facturé par l'omnisport tous les mois. Ainsi, pas de feuilles de paie à établir. La section rembourse à l'omnisport un salaire brut charges comprises.

**• Comment s'est développé ton club depuis sa création ?**

Le club a démarré le 1er janvier 2020 en pleine crise sanitaire, mais il y avait une telle attente que rapidement nous avons atteint les 80 licenciés. Fin 2022, nous sommes à 93 licenciés et 2 entraîneurs.



Après Mickaël Parzych, c'est Anissa El Belaïzi qui nous a rejoints en septembre. Elle effectue 3 heures par semaine et intervient aussi pour d'autres sections dont l'athlétisme. En partageant son temps de travail avec plusieurs sections, elle fait 24 heures par semaine. Dès la première année, nous avons développé grâce à l'entraîneur une école de CO qui a tout de suite très bien fonctionné. Participation aux RDE, challenge des écoles de CO, passage des balises de couleurs...

Le club prend part à de nombreuses actions. Près de 60 entraînements ont aussi été organisés avec une moyenne de 30 participants, dont la moitié d'adultes. Cette année les jeunes ont remporté le challenge des écoles de CO et Violette Rannou Serine est devenue championne de France en D12. Nous sommes souvent le plus gros effectif présent sur les courses régionales. La communication a été un axe fort avec un article dans le magazine de la Ville mais aussi des affiches dans les sucettes sur la voie publique. Le magazine mensuel national Kaizen a réalisé 3 pages sur le club en interviewant Quitterie, membre du CA du club. Et à chacune de nos organisations, nous avons une couverture média.

**• Quelles limites rencontres-tu dans le développement du club ?**

Les trois quarts des licenciés n'avaient jamais été licenciés donc nous avons peu de bénévoles possédant des diplômes fédéraux. Le choix de salarier les entraîneurs demande de faire un gros travail de recherche de financements : dossiers de subventions, contractualisations avec les communes pour l'entretien de leurs ESO, animations, partenariat avec des sociétés d'événementiel (Zomb'in the dark). Notre trésorier Jean-Marie Toress a aussi une grosse charge de travail. Le club atteindra peut-être bientôt les 100 licenciés, avec des ambitions de monter en Nationale 2 au championnat de France des clubs (CFC) et d'organiser des manifestations. Le club ressemble en fait à une petite entreprise gérée par des bénévoles.

Une structuration du club avec des commissions au sein du CA a été mise en place lors de la dernière assemblée générale. Sylvie Castillo à la commission jeunes, Cyril Boileau aux hébergements, Gaël Foucher aux inscriptions et site internet, Cécile Martinez-Maziere à la boutique, Pauline Justafre à la recherche de partenaires, Jean-Marie Torres et Michel Parzych aux ESO... Une belle aventure est en route !





# Focus sur la ligue Hauts-de-France

➔ Après l'Auvergne Rhône-Alpes, la Nouvelle-Calédonie, l'Occitanie et la Nouvelle Aquitaine, nous continuons de donner la parole aux ligues. Pour ce numéro, cap au Nord pour rencontrer la ligue Hauts-de-France.

La ligue Hauts-de-France comptait 612 licenciés en 2022, un record depuis la fusion des régions (570 licenciés en 2019 avant le Covid et 562 en 2021). Elle se compose de dix clubs : trois dans le Nord (Caponord, TAD, VALMO), trois dans le Pas-de-Calais (BA, O2, ARO), trois dans l'Oise (CO Compiègne, Noyon et le petit dernier LAB' Venture Oise Orientation) et un dans l'Aisne (Vervins Orientation).

**10 clubs**  
**612 licenciés**

## En 2022, plusieurs courses nationales ont été organisées :

la Nationale NO par le TAD et les championnats de France de CO à VTT (mass start et relais) par Noyon CO. À cela s'ajoutent 16 courses régionales dont les championnats régionaux de sprint, moyenne distance, longue distance ainsi que l'O'Picardie (un week-end de trois courses) et le challenge des balises de couleurs.

## Les Hauts-de-France sont plutôt de bons pourvoyeurs de matière pour les groupes France

avec sept athlètes évoluant à haut niveau : Yaëlle Malard-Moulière, Sasha Flandrin, Laurane Meyers (CO à VTT), Guilhem Verove, Thomas Radondy, Théo Radondy et Benjamin Lepoutre. Le groupe performance ligue (ancien CREF) a sélectionné 18 à 20 jeunes pour la saison 2023. Sur les 10 clubs de la ligue, huit disposent d'une école de CO (7 labellisées).

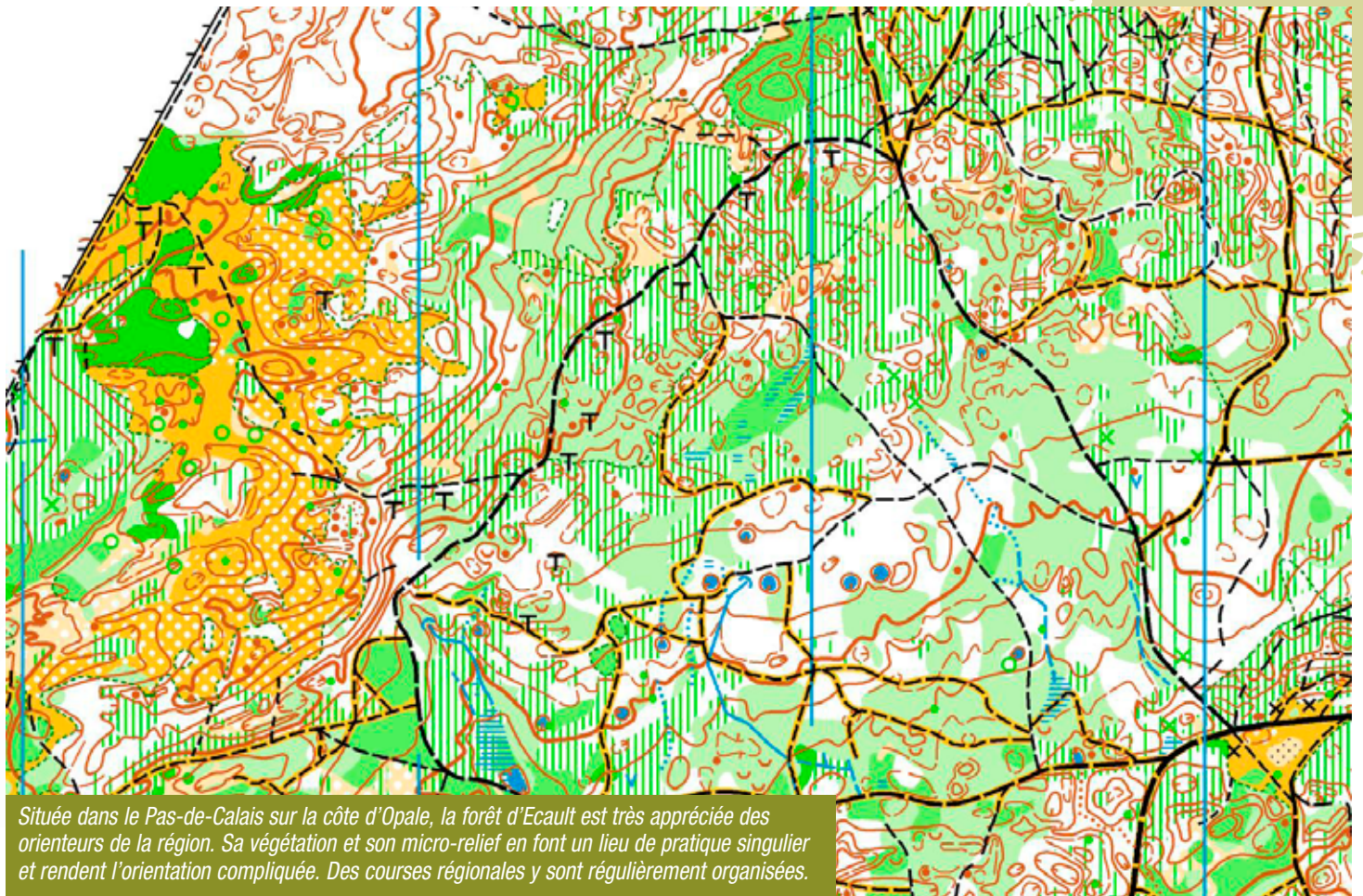
**7 athlètes haut niveau**  
**8 écoles de CO**



En 2022, Guilhem Verove et Yaëlle Malard-Moulière ont participé aux championnats d'Europe des jeunes.







Située dans le Pas-de-Calais sur la côte d'Opale, la forêt d'Ecault est très appréciée des orienteurs de la région. Sa végétation et son micro-relief en font un lieu de pratique singulier et rendent l'orientation compliquée. Des courses régionales y sont régulièrement organisées.

Les orienteurs ayant participé au championnat de France des clubs 2014 connaissent bien cette carte. Un relais sprint avait été organisé dans la citadelle fortifiée du Quesnoy, sous un déluge bien nordiste !



Wassigny est une grande forêt domaniale du département de l'Aisne. Très quadrillée et fortement exploitée pour le bois, elle présente de nombreuses zones ronceuses aux endroits où la lumière atteint le sol. Elle se caractérise aussi par la présence d'un gros réseau de ruisseaux.



Plus grande forêt du Nord, Mormal se caractérise par un sol plutôt propre et par la présence de beaucoup de cuvettes, trous et dépressions, vestiges de la guerre.





## Vers une pratique de notre sport plus réfléchi

Une section sportive CO existe depuis 2004 au lycée Châtelet de Douai. Beaucoup de coureurs du Tous Azimuts Douai (TAD) ont débuté ou se sont perfectionnés en passant par cette section (si vous avez suivi le CNE 2022, les sept coureurs de l'équipe hommes, 3<sup>ème</sup> du relais, en sont issus) et ils seront encore plus nombreux à l'avenir puisque la même structure vient d'être ouverte au collège. Douai n'étant pas proche des principaux massifs forestiers du département, cela engendre de nombreux déplacements pour permettre aux jeunes de vivre un maximum d'expériences différentes. Les inquiétudes récentes concernant le dérèglement climatique et la nécessité de limiter au maximum l'impact carbone de nos activités ont incité les professeurs responsables de ces jeunes à agir.

### Planter des arbres pour compenser les déplacements

Sous l'impulsion de Jean-François Loterie, professeur d'EPS et également président du comité départemental de course d'orientation du Nord, des actions de plantations d'arbres ont été menées, en partenariat avec l'ONF et l'UNSS. Objectif : compenser l'empreinte carbone des déplacements (estimés à 3000 km par an), en plantant des arbres qui vont absorber du CO2 (en moyenne 25kg par an et par arbre).

Tout a commencé en novembre 2020 : 13 lycéens de la section sportive ont passé une matinée à planter 500 arbres dans une parcelle prévue à cet effet en forêt de Saint-Amand-les-Eaux. Leur journée s'est poursuivie par une formation sur le terrain, menée par un ingénieur forestier, qui leur a expliqué comment gérer et exploiter une forêt. Cette première a également été récompensée par le prix Ethique de l'UNSS, que trois jeunes sont allés recevoir récemment à Paris avec leur professeur. Et les vidéos diffusées sur les réseaux sociaux ont remporté un franc succès, à tel point qu'une entreprise a décidé de nous offrir les arbres pour une nouvelle action.

Deuxième acte donc en novembre 2021, avec 2000 arbres à planter sur une journée, offerts par notre mécène. Mission accomplie, avec en plus de la section sportive, des élèves de l'UNSS et les éco-délégués du lycée, une nouvelle fois à Saint-Amand-les-Eaux. Et toujours dans un souci d'évolution et d'adaptation au dérèglement climatique, des espèces inhabituelles dans le Nord, et plus résistantes à la chaleur, ont été plantées.



*En juin dernier, les élèves ont «bâtonné» les fougères qui prenaient le dessus sur les arbres.*

Pour ne pas faire de jaloux, nos jeunes bûcherons se sont ensuite occupés d'une autre forêt qu'ils fréquentent régulièrement, à Marchiennes. En janvier 2022, ils ont dans un premier temps déplacé des jeunes chênes, qui ne se plaisaient pas là où ils avaient été plantés, vers une parcelle plus accueillante. En juin, il a fallu "bâtonner" les fougères qui prenaient le dessus sur les arbres. Comprenez par-là : donner des coups de bâton de bambou pour casser les têtes des fougères. L'opération a été renouvelée en octobre dernier après la pousse estivale. Les chênes vont maintenant pouvoir pousser tranquillement.

Enfin, dernière opération en date (avant la prochaine !) : fin novembre 2022, 2500 arbres ont été plantés à Saint-Amand-les-Eaux. Outre le fait de sensibiliser les jeunes à l'importance de limiter (ou compenser) notre empreinte carbone, cela leur permet de mieux comprendre le milieu dans lequel ils pratiquent leur sport favori et pourra, qui sait, susciter des vocations, grâce aux rencontres avec ingénieurs et techniciens de l'ONF.

### Un calendrier de la ligue remanié pour limiter les déplacements

Ce souci de rendre notre pratique plus éco-responsable est contagieux, et va gagner l'ensemble de la ligue Hauts-de-France en 2023. Les clubs ont récemment décidé de remanier le calendrier des courses régionales, en proposant des week-ends regroupant deux ou trois courses. Les rendez-vous seront certes moins nombreux mais plus denses et vont permettre de limiter les longs déplacements à travers toute la région, jusqu'alors répétés chaque week-end pour une seule course. Eco-responsabilité, mais aussi convivialité au sein des clubs, gestion plus facile des autorisations ONF, et plus de place laissée aux entraînements de proximité : cette formule nous semble présenter de nombreux avantages que nous testerons dès janvier 2023 !



## Le club de Vervins orientation, un esprit familial !

Seul club de l'Aisne, Vervins Orientation est composé essentiellement de familles avec enfants et compte au total une cinquantaine de membres, avec de nombreuses licences loisirs et sport santé. Ces familles participent surtout aux activités et entraînements locaux. Cela s'explique peut-être par les nombreux cycles orientation assurés dans les écoles alentour par les bénévoles du club. Cette configuration n'est pas toujours facile à gérer et rend, malgré toutes les bonnes volontés, l'organisation de compétitions difficile. Le club compte en effet peu d'experts régionaux pour encadrer et organiser.

### Une école de CO dynamique

Le club de Vervins est un peu isolé géographiquement dans la ligue des Hauts-de-France mais essaye de participer activement aux différentes courses proposées par les autres clubs. L'école de CO est particulièrement dynamique : pour preuve, les bons résultats aux différents challenges des écoles de CO et aux balises de couleurs. Des passages de balises de couleurs sont régulièrement organisés. Vervins CO présente de bons résultats si on les rapporte au nombre de licenciés dans le club. Une partie des membres participe régulièrement aux différents événements nationaux et internationaux.



## L'Oise, un département dynamique étiqueté

Bien qu'il ne compte que trois clubs et une centaine de licenciés, le département de l'Oise est dynamique, avec notamment de nombreuses communes au label Terre de Jeux 2024. De nombreuses initiatives visant au développement de la course d'orientation y sont menées en concertation avec les cadres de l'UNSS. En 2019-2020 le comité départemental de course d'orientation (CDCO) a créé près de 40 cartes de proximité à destination des collèves du département de la Somme.

Cette initiative a fait des émules puisque le département de l'Oise a ensuite programmé la réalisation de 24 cartes à destination des collèves sur trois années. Aussi, depuis 2012 le comité, toujours en lien avec le département, a initié la mise en place de 12 PPO financés dans le cadre de l'aide aux communes et avec la participation du Crédit Agricole dans le cadre de dossiers Initiatives Locales.

### L'Oise, terre de CO à VTT

En 2022, le CDCO a organisé les championnats de France de CO à VTT à Choisy-au-Bac, dans un cadre remarquable qui avait déjà accueilli les championnats de France pédestres en 1975. Il faut dire qu'avec le club de Noyon très actif, l'Oise est une terre de CO à VTT. Les épreuves (dont l'une a été tracée par un jeune de 18 ans !) ont été fortement appréciées de toutes et tous. À l'issue de ces championnats, la mise en place d'un PPO dans le parc de la mairie a été programmée avec le maire. Le 18 septembre, les championnats régionaux de sprint ont été organisés au même endroit. Une nouvelle compétition appréciée des concurrents et des élus. Chaque année le comité organise un week-end d'orientation au cours de la troisième semaine de novembre intitulé « O'Picardie ». Trois courses sur trois formats différents sont proposés aux coureurs (merci à nos amis de Champagne initiateurs de ce concept avec O'Champagne !). En 2023, ce sera la 10<sup>ème</sup> édition d'O'Picardie.



Un PPO a été installé à Choisy-au-Bac.





# Les Violetes en Suède

➔ Quelques membres du club OrientExpress 42 se sont rendus cet été en Suède, à Umeå, à l'occasion de la OOCup, pour faire découvrir aux jeunes la course d'orientation dans ce pays. Récit.

À 19 ans, j'avais eu la chance de partir en Suède avec mon club de l'époque, Randonnée Lyon, pour participer à Oringen. Avec le club OrientExpress 42 et le groupe ligue Auvergne Rhône-Alpes, j'ai participé plusieurs fois à OOCup, en Slovénie et dans l'Ain et le Jura. L'organisation de l'édition 2022 en Suède me semblait une opportunité à saisir pour faire découvrir les terrains scandinaves. J'ai donc lancé l'idée de ce projet lors de l'assemblée générale du club en décembre 2021. Cinq jeunes (David, Nolan, Mahé, Charlotte, Kathleen) âgés de 13 à 20 ans m'ont rejointe pour constituer l'équipe des Violetes en Suède, à laquelle s'est associée par la suite la famille Chatelon (David, Lucile, Titouan, Louna, Maé), résidente en Bulgarie. Un soutien logistique et financier a été apporté par le partenaire du club API/Ideeri représenté par Vincent et Carole, qui se sont déplacés en van jusqu'à Umeå et ont transporté tente du club et matériel.

La préparation du voyage a été collective avec la création d'un groupe Whatsapp dédié et l'organisation de réunions en visio et en présentiel. Nous nous sommes répartis les tâches : réservation des transports (minibus du club, avion de Genève à Stockholm, train de Stockholm à Umeå, bus de l'organisation pour les compétitions) ; réservation des hébergements (chalet club de Gävle, camping d Umeå, auberge de jeunesse de Stockholm) ; choix des visites touristiques (musées, parcs etc.) ; inscriptions aux courses (compétition locale à Gävle, OOCup, course urbaine à Stockholm) ; contact avec les clubs suédois (demande de conseils à Frédéric Tranchand) ; préparation d'entraînements dans le Pilat et à Gävle ; préparation d'un reportage avec thèmes et questions (en direction des jeunes du club organisateur d'Umeå, du vice-président du club de Gävle, de Simone Niggli qui participait à OOCup) ; communication sur Instagram ; choix et transport du matériel (tente et flamme du club, matelas et duvets...) ; achat de nourriture et préparation des repas sur place.



## Une expérience riche sur plusieurs points :

- ✓ Participation à trois entraînements avant les compétitions qui ont permis de se familiariser avec les nombreuses courbes, les marécages, les zones rocheuses, la navigation sans chemin.
- ✓ Cinq courses de OOCup et une progression dans les résultats.
- ✓ Compétition locale de Gävle et compétition de Norrskén OK à Stockholm.
- ✓ Rencontres avec de jeunes suédois, organisateurs d'une soirée jeux traditionnels pour les moins de 20 ans participant à la OOCup : tek (baseball facilité), danses traditionnelles suédoises de Midsommar, concours de rapidité gourmande, lancer de bottes, FLKA (goûter suédois), jeu du roi. « On a passé une très bonne soirée pendant que les adultes buvaient des bières ! », racontent les jeunes. Jeux également avec les orienteurs savoyards présents dans le camping.
- ✓ Echanges avec Nicolas qui nous a accueillis dans le chalet club de Gävle et avec qui nous avons partagé un barbecue et un sauna. Il nous a appris le nombre de Suédois licenciés : 87 000 ! La CO est bien ancrée en Suède !
- ✓ Rencontre avec Simone Niggli, meilleure orienteuse mondiale qui nous a encouragés à prendre du plaisir dans notre pratique de la CO et d'autres sports et à aborder chaque départ de course comme un nouveau challenge.
- ✓ Découverte des villes suédoises, de leurs proches forêts, toutes cartographiées (cartes tous postes gratuites), de leurs pistes cyclables, de leurs aires de jeux, de leurs nombreux musées quasiment tous gratuits, en particulier le fabuleux musée en plein air Västerbotten à Umeå.
- ✓ Dégustation du « polarbröd » (pain brioché suédois), de wraps au renne et des myrtilles.
- ✓ Journées sans nuit... mais avec pluie !
- ✓ Baignade dans un lac... pas si froid !





*« Les terrains étaient différents de d'habitude, il fallait faire bien attention au relief.»*

**Mahé**



*« En Suède, on ressent vraiment le sport : il y a très peu de repères, ça nous oblige à nous appliquer et à faire des itinéraires propres. Les forêts sont magnifiques, claires avec quelques myrtilles, quelques marais ainsi que de belles zones dégagées. »*

**Charlotte**



*« C'était intéressant de voir toute l'organisation au sein de mon club, en amont du projet. Arrivée en Suède, j'ai découvert à quel point la CO est répandue là-bas.»*

**Kathleen**



*« J'ai découvert de supers terrains très différents de chez nous ce qui m'a permis de m'améliorer techniquement, même sans pouvoir courir.»*

**Nolan**



*« Le partage des tâches, l'investissement de chacun, l'engagement sportif lors des entraînements et des compétitions, les liens tissés au sein du groupe et avec les clubs et orienteurs français et suédois ont permis de construire et réaliser un projet riche, sportif, dynamique, solidaire, avec l'appui précieux du club et le soutien logistique et financier d'Ideeri. Ce fut une formidable expérience humaine, sportive, culturelle : un tremplin pour d'autres projets du club ! »*

**Annie**



## Merci !

Nous tenons à remercier notre club pour son soutien logistique, financier et le prêt du minibus, les parents et amis qui nous ont aidés dans nos recherches et réservations et nous ont accompagnés à Genève, notre partenaire Ideeri (Carole et Vincent pour leur présence, leur soutien et leur intérêt pour la course d'orientation), l'organisateur, l'équipe slovène d'Ocup, Jaka et Ivan, le club Umeå OK, Tjelvar et Åsa, Nathan, Viktor et enfin le club Gävle OK et Nicolas.





# *noname*

DESIGN UNIQUE - SUPER TECHNIQUE - LIVRAISON RAPIDE

**TENUES CLUBS 100%  
PERSONNALISABLES**

[france@nonamesport.com](mailto:france@nonamesport.com)  
[www.nonamesport.com](http://www.nonamesport.com)



*Combat Shirt, O-Top Long Sleeve, O-Top Short Sleeve, Wind Jacket, Running Jacket*

Contact NONAME FRANCE : Pascal Parmentier ([france@nonamesport.com](mailto:france@nonamesport.com) / Tél. +32 495 775 123)