

CO mag

N° 152 - janvier/mars 2023

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



→ Pratiquer la CO pour
entretenir sa santé
cognitive p.8



→ Baptiste Fuchs et
Frédéric Tranchand
disent au revoir au
haut niveau p.10



→ Les orienteurs à VTT
en stage au Portugal
p.18

Tous engagés pour une pratique responsable

Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

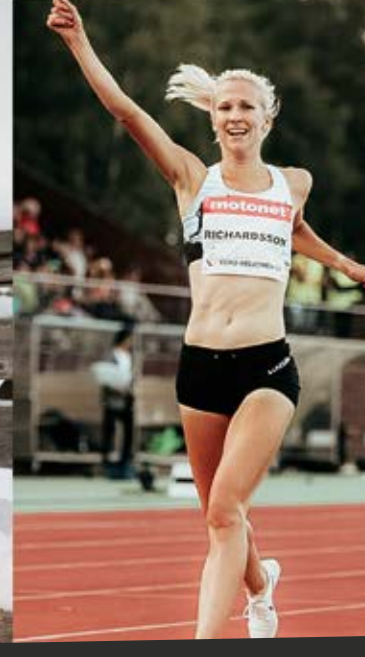


noname

DESIGN UNIQUE - SUPER TECHNIQUE - LIVRAISON RAPIDE

**TENUES CLUBS 100%
PERSONNALISABLES**

france@nonamesport.com
www.nonamesport.com



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

ÉDITO

Merci à tous les bénévoles !

L'hiver se termine et l'absence de neige ne nous aura permis d'organiser qu'un des trois week-ends nationaux de course d'orientation à ski prévus. Cela doit certes nous amener à nous interroger sur les modalités d'organisation de cette activité au sein de notre fédération, mais nous devons aussi ouvrir les yeux et réfléchir collectivement à notre responsabilité dans le dérèglement climatique. Ce dernier ne modifie pas uniquement notre pratique hivernale. Températures trop élevées, risques d'incendie de forêt ou encore vents violents sont autant de conséquences qui peuvent impacter notre pratique.

Le programme de ce printemps nous offre de nombreuses possibilités de pratique. Entre le 1^{er} mars et le 30 juin, ce sont plus de 270 événements (150 comptant pour le classement national) qui nous sont proposés, dont trois courses nationales et trois championnats de France. Qui dit multitude d'événements dit aussi multitude de déplacements, qu'il nous faut prendre en considération dans notre réflexion relative au changement climatique.

Une des pistes proposées par la commission « développement durable » de la FFCO et que nous avons retenue comme un des trois axes de notre partenariat avec la MAIF autour du programme Sport Planète, est le développement du covoiturage. Vous en saurez plus dans l'article consacré au travail de cette commission.

Une large liste d'événements c'est aussi un signe concret de la vitalité du bénévolat. L'occasion pour moi de remercier tous les bénévoles qui, au sein de nos clubs, de nos structures déconcentrées et de la fédération s'engagent sans compter. J'espère avoir le plaisir de participer à certaines manifestations pour leur exprimer ma reconnaissance. N'hésitez pas à faire de même à la fin de chaque course !



Jean-Philippe STEFANINI
Président de la FFCO

Suivez la CO sur nos réseaux sociaux !



www.facebook.com/ffcorientation
www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance



www.twitter.com/ffcorientation



www.instagram.com/ffcorientation/



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
Courriel : 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, Frédéric RAMBLIÈRE, Cyril SOUCAT, Emma WADDINGTON, Baptiste FUCHS, Frédéric TRANCHAND, Lou GARCIN, Arnel BERTHAUD, Paul DEBRAY, Albin DEMARET JOLY, Jacques LAVALADE, Jean-Marc PRUNIER, Patrick CAPBERN, Chloé DUFLLOT, Jean-Charles LALEVÉE, Jürg NIGGLI, Gilles DANNECKER, Thierry VERMEERSCH.

Réalisation et impression : www.agence-oskar.com

Tél. 04 72 56 15 92 - sduval@agence-oskar.com

Dépôt légal à parution

Photo de couverture : Cyril CRESPEAU - O'bivwak.

SOMMAIRE

Actualités	p.4	Critérium national des équipes	p.20
Une semaine d'orientation en Quercy cet été !	p.5	Une commission pour rendre notre pratique sportive plus responsable	p.22
À la découverte de... Mari'O carte !	p.6	Le Raid O'bivwak pose ses balises dans la Loire les 27 et 28 mai	p.26
Pratiquer la course d'orientation pour entretenir ses compétences cognitives	p.8	Rendez-vous en Côte d'Or cet été pour la French MTBO week !	p.27
Fin de carrière pour Baptiste Fuchs : « Place au sport plaisir »	p.10	CO à ski : un week-end de compétitions internationales à Prémanon	p.28
Frédéric Tranchand, de la CO au trail	p.14	Le nombre de licenciés en progression	p.32
CO à VTT : quatre membres du groupe France en stage au Portugal	p.18		

Ma Petite Sponso, une application pour faire gagner de l'argent à votre club !



Le sport fédéré français connaît actuellement des difficultés liées à la crise économique et à la baisse des ressources publiques. S'ajoutent à ces dernières les enjeux majeurs de fidélisation des licenciés et de conquête de nouveaux pratiquants. C'est pourquoi le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) souhaite accompagner les fédérations, dont la FFCO, dans la construction d'un nouveau modèle économique durable. Dans ce contexte, il a lancé en ce début d'année Ma Petite Sponso, une application de cashback solidaire qui s'adresse directement aux clubs.



Qu'est-ce que c'est ?

Le cashback est une somme d'argent remboursée à un individu après un achat sur internet ou en magasin physique.

Pourquoi est-il solidaire ?

L'individu choisit de donner l'intégralité ou une partie de cette cagnotte collectée à une association qui lui est chère (son club par exemple).

Les avantages pour les clubs :

- Générer une nouvelle source de revenus avec une multiplication de petites sommes.
- Renforcer les liens avec les adhérents et animer sa communauté.
- Elargir son réseau de partenaires locaux et augmenter sa notoriété.

Les avantages pour le grand public et/ou les licenciés :

- Gagner du pouvoir d'achat grâce aux remboursements personnels et à la réduction d'impôts.
- Devenir un maillon essentiel du quotidien de son club de coeur et ainsi renforcer le sentiment d'appartenance des utilisateurs.
- Faire le choix d'acheter en soutenant l'association sportive de son choix.

Comment fonctionne le dispositif ?

1. L'utilisateur s'inscrit sur l'application et choisit le club qu'il souhaite soutenir (tous les clubs fédérés sont déjà référencés).
2. Il retrouve tous les commerçants partenaires près de chez lui et en ligne pour y faire ses achats.
3. Un pourcentage du prix de ses achats est directement reversé sur son compte.
4. Le club reçoit un don sponsorisé d'un montant équivalent à celui remboursé à l'utilisateur. Il peut également tout donner au club.

www.mapetitesponso.fr ou l'application mobile Ma Petite Sponso

En bref

Les membres de l'IOF réunis à Prague

Début janvier, les membres des commissions, du jury disciplinaire ainsi que le comité et le bureau directeur de la fédération internationale (IOF) se sont réunis à Prague, en République Tchèque. Au total, 65 personnes étaient présentes sur place ainsi que de nombreuses autres à distance. Il s'agissait de la première réunion générale en présentiel depuis la pandémie et elle a permis à tous les membres de pouvoir échanger pendant un week-end.



Un training camp pour préparer le CFC

Le Club d'Orientation Ambérieu, co-organisateur du championnat de France des clubs avec l'ASUL Sports Nature et O'Bugey course d'orientation, vous propose l'Ain training camp. Du 8 avril au 11 juin, six séances clé en main seront disponibles pour tous les orienteurs souhaitant s'entraîner pour être au top le jour J !



Des Français en bonne posture au MOM



Les athlètes des Pôles France jeunes et seniors étaient début février en Espagne pour une semaine de stage. L'objectif était de profiter des conditions climatiques méditerranéennes et des terrains pour faire un maximum d'entraînements carte en main. Les orienteurs français ont également pris part au Maximus-O-Meeting où étaient présents de sérieux concurrents étrangers dans le but d'évaluer leur forme en milieu d'hiver. Et elle est plutôt bonne pour certains ! Mathieu Perrin a pris la deuxième place au classement général de la compétition (sprint, LD et MD). Quentin Moulet et Cécile Calandry terminent 6^{èmes}, Loïc Capbern 7^{ème} et Isia Basset 10^{ème}. Rendez-vous en avril pour les premières sélections !



Règlement 2023

Qui dit nouvelle année dit nouveau règlement. Parmi les changements majeurs, la suppression de la coupe de France des clubs, l'harmonisation des temps de course entre les femmes et les hommes, le passage du relais dames du CNE de 4 à 5 coureuses... Le règlement est consultable sur le site fédéral. N'hésitez pas à le lire !

Participer à rendre notre sport plus durable

La commission environnement de l'IOF est à la recherche de nouveaux membres pour compléter le groupe existant de bénévoles qui s'emploient à rendre la course d'orientation plus respectueuse de l'environnement. Pour en savoir plus sur les objectifs et les travaux de la commission, rendez-vous sur le site de l'IOF. Les intéressés sont invités à contacter Sondre Gullord, secrétaire général de l'IOF (sondre.gullord@orientering.sport).



Par Frédéric RAMBLIÈRE

Une semaine d'orientation en Quercy cet été !



Bienvenue en Occitanie pour une semaine estivale de course d'orientation, concoctée par Figeac Nature Orientation (FINO) ! Une belle occasion de découvrir la touristique région du Lot, où se mêlent causses et rivières (Lot et Célé notamment) et de nombreux villages pittoresques. Cinq courses seront proposées durant cette semaine, ainsi que le challenge des écoles de C.O. et deux sites d'entraînement. Les formats sont volontairement variés pour contenter tous les orienteurs avec, cerise sur le gâteau, un Orient'show !



Cartes et terrains

Entre causses et rivières, le Quercy offre une grande diversité de paysages. Un causse est un plateau calcaire entaillé de vallées profondes, avec des reliefs karstiques superficiels créés par la dissolution des calcaires, notamment les dolines (dépressions circulaires) et les lapiaz (formations rocheuses de surface). La pierre y est omniprésente dans le paysage : falaises, lapiaz, grottes et gouffres, phosphatières, mais aussi pertes et résurgences, rivières souterraines... Les causses du Quercy en sont un très bel exemple avec des murets et constructions très nombreuses, notamment les cazelles (abris circulaires en pierres sèches), témoins d'une époque où le pastoralisme occupait tout le territoire. Les pelouses sèches sont aussi emblématiques des causses du Quercy. Elles abritent une flore et une faune rares : lézard ocellé, oedicnème criard, orchidées....

Les terrains sélectionnés sont d'une grande diversité :

- 👉 Quissac, au cœur du causse, les affleurements rocheux sont omniprésents, la course est ralentie et technique
- 👉 Figeac, son cœur historique médiéval propice à la C.O. urbaine : un dédale de rues, porches, impasses et places, et du relief !
- 👉 Brengues, la carte bascule du causse à la rivière Célé au bord de laquelle sera positionnée l'arrivée. Les terrains alternent entre bois ouverts et semi-ouverts, permettant une bonne vitesse de course adaptée au format longue distance.
- 👉 Gréalou, un condensé du causse : des pelouses sèches de l'arène aux anciens enclos en pierre, en passant par des zones végétales labyrinthiques, et des bois de chênes. Un bon cocktail pour une course en relais dynamique !

L'équipe du FINO est impatiente de vous accueillir en Quercy !

À découvrir

- 👉 Figeac, ville d'art et d'histoire, est incontournable avec son centre historique, son musée des écritures et sa place Champollion.
- 👉 À proximité, Padirac, Rocamadour, les grottes de Foissac et de Pech Merle, Saint-Cirq Lapopie sont autant de très beaux sites à visiter.
- 👉 Pour les amateurs de sports nature : canoë, via ferrata, escalade, randonnées, vélo, VTT sur les innombrables routes et chemins lotois.
- 👉 Un fort patrimoine gourmand : truffe noire, safran, cabécou, noix et agneau du Quercy... sur un des nombreux marchés de producteurs.

Liens utiles :

<https://cfco2023figeac.wixsite.com/cfco-2023-figeac>

<https://www.tourisme-figeac.com/>

<https://www.instagram.com/cfco2023figeac/>



Orient'show : Quésaco ?

Des balises, du spectacle, des courses en opposition, de la vitesse, du visuel et de la C.O. : l'Orient'show c'est tout ça en même temps ! Sur une carte réduite (0,04 km² au 1/1000), une centaine de postes accueilleront les coureurs pour trois manches qualificatives d'environ 800 m chacune (6 mn pour les meilleurs). Les départs se feront par vague de 9 coureurs sur des circuits différents. Le classement se fera au cumul des temps avec l'ajout de pénalités pour les différentes erreurs. Et ensuite, place aux phases finales pour les 8 meilleurs jeunes, femmes et hommes, pour le plus grand plaisir des spectateurs !

LE COIN DES IDÉES



Par Cyril SOUCAT

Photos : Antonin VARIOT, Vivien et Roman LEGRAND

À la découverte de... MARI'O CARTE !

Chaque jour, les coachs des différents clubs et structures font preuve de créativité pour proposer des entraînements ludiques et variés à leurs athlètes. Bien qu'il existe déjà de nombreuses ressources, notamment en ligne (par exemple, otraineur.fr), le CO mag est aussi l'endroit pour partager vos entraînements, afin d'en faire profiter le plus grand nombre. Ainsi, nous invitons les lecteurs du magazine à partager leurs jeux ou exercices pour alimenter ce « coin des idées ». Toutes les situations, même celles qui vous paraissent très connues aujourd'hui, ont leur place dans cette rubrique. Cyril Soucat ouvre le bal avec son Mari'O Carte, à essayer de toute urgence !



Je vous propose de commencer par une situation particulièrement ludique qui permet d'améliorer l'anticipation, la gestion de l'opposition directe et les qualités physiques : le Mari'O carte ! J'ai choisi cette situation car on peut l'adapter à tous types de terrains et tous niveaux techniques. Cela fait partie des situations que l'on me demande le plus !

Principe du jeu

Chaque orienteur devient un pilote de karting, comme dans le célèbre jeu vidéo. Deux à quatre joueurs s'opposent de manière directe sur un parcours identique. A chaque poste se trouvent trois ou quatre plots sous lesquels on trouve des petites cartes correspondant aux « objets » disponibles dans le jeu vidéo. Ces cartes donnent des pouvoirs, imposent des malus ou créent des interactions entre les participants.

Déroulement

On constitue des groupes plutôt homogènes afin de rendre l'opposition intéressante. Les pilotes partent ensuite en même temps sur un même parcours. Le but est d'arriver le premier. Au départ, chaque joueur part avec une carte du circuit et une carte objet. Celle-ci est « inactive » du départ au premier poste. À chaque poste, le joueur remplace la carte objet qu'il a dans sa main contre celle prise au hasard sous un plot. Cette nouvelle carte objet prend effet immédiatement. Les effets sont précisés sur la carte objet et sont de **trois types** :

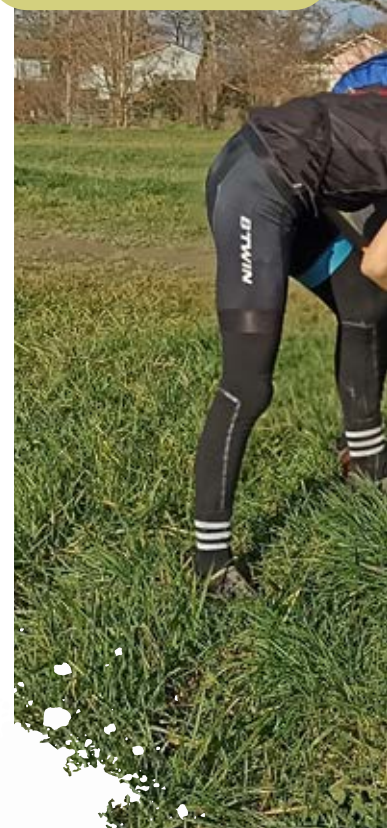
- **Les bonus donnent un avantage immédiat.** Par exemple, le champignon permet d'accélérer. Pour le Mari'O carte, on ne pourra pas augmenter votre vitesse de déplacement à 30 km/h, mais on vous donne le droit de « sauter » le poste suivant !
- **Les malus font perdre immédiatement un peu de temps.** Dans le jeu vidéo, si vous obtenez un éclair, votre personnage rétrécit. Dans Mari'O carte, le joueur devra marcher vingt secondes en canard, en comptant à voix haute. Si votre entraînement se déroule en milieu urbain, le succès est garanti !
- **Les interactions.** Les fameuses carapaces tirées sur vos adversaires ne manquent pas dans Mari'O carte ! Si vous avez une carte objet carapace, il suffira de toucher un adversaire pour que celui-ci fasse dix flexions-extensions. De quoi perdre du temps de course mais aussi renforcer vos quadriceps !

Les douze cartes, modifiables selon vos souhaits, sont en téléchargement libre. Si vous aussi vous souhaitez partager une proposition dans le coin des idées, n'hésitez pas à nous écrire à : communication@ffcorientation.fr



Matériel à prévoir :

- Trois ou quatre plots par poste dont au moins un numéroté
- Autant de cartes objet que de plots auxquels il faut ajouter le nombre de joueurs
- Cartes parcours





Les conséquences immédiates de l'éclair : marcher en canard !



Conseils de traçage

Nous vous conseillons de prévoir 4 à 8 parcours, relativement courts (500 à 1200m) composés de 5 à 8 postes pouvant être communs à différents circuits. Les noms de ces derniers pourront également faire référence au jeu : « prairie meuh meuh », « route arc en ciel » etc. Les parcours étant petits, une impression relativement zoomée est pertinente. Enfin, préciser les numéros de codes (inscrits sur le plot) à côté du numéro d'ordre favorisera la fluidité et une vérification autonome pendant le jeu.

Variables et variantes

Il est possible de jouer sur tous les paramètres du jeu : les départs peuvent être « en chasse » pour donner une égalité des chances, les parcours peuvent proposer des variations équitables pour que les joueurs se séparent de temps en temps et les cartes objet peuvent être revisitées. Nous vous conseillons d'apporter celles-ci progressivement : une première partie ne peut se faire qu'avec quatre cartes objet différentes, puis il est possible d'augmenter progressivement le nombre de cartes. A proportion, il est préférable d'avoir moins d'un quart de cartes bonus qui permettent de sauter des postes.

Intérêts

Au-delà de l'engagement que vous obtiendrez rapidement de la part des orienteurs, jeunes ou moins jeunes, ce jeu permet de développer plus spécifiquement la gestion des émotions et la concentration dans un contexte d'opposition directe. Enfin, les tracés donneront la coloration technique désirée (choix d'itinéraire, sauts de lignes, etc.). Ce jeu invite aussi les jeunes à respecter les règles et à être fair-play car il est évident que celui qui veut tricher le peut, mais l'exercice perd alors vite de son intérêt. Les joueurs, entre eux, s'auto-régulent plutôt bien.

À la balise, on trouve trois ou quatre plots avec des cartes objet en dessous. Le joueur pose celle qu'il a déjà dans la main et en prend une autre au hasard.



Champignon

Vous pouvez sauter le poste suivant !



Carapace rouge

Si vous touchez un adversaire avec votre main : il doit faire **10 flexions-extensions** (utilisable une seule fois)



Etoile

Vous pouvez sauter la balise suivante et vous êtes invulnérables en cas de malus sur le prochain poste ou si vous êtes touché par une arme !



Eclair

Avancez en marchant en canard pendant 20 secondes (compter à voix haute)



Banane

Faites immédiatement 5 tours sur vous-même et les compter à voix haute !

À vous de jouer !



Par Audrey DUQUENNE
Photos : Emma WADDINGTON

Pratiquer la course d'orientation pour entretenir ses compétences cognitives



Emma Waddington

➔ L'étude n'est pas passée inaperçue et a été reprise dans plusieurs médias français. En janvier dernier, l'orienteuse canadienne Emma Waddington publiait un article scientifique sur les bienfaits de la pratique de la course d'orientation pour lutter contre le déclin cognitif lié à l'âge et contre la démence. À l'heure du recours quasi systématique aux GPS pour se déplacer, la chercheuse avance que la course d'orientation permettrait d'entretenir des compétences développées par nos ancêtres et sous-utilisées dans nos vies modernes.

> Bonjour Emma. Vous êtes une orienteuse canadienne mais également une chercheuse...

Bonjour. Oui ! Je m'appelle Emma Waddington et je viens de Hamilton, dans la province d'Ontario au Canada. J'ai commencé la C.O lorsque j'avais huit ans et j'ai rejoint l'équipe nationale canadienne en 2015. Depuis, j'ai participé à la plupart des compétitions internationales. Je suis également impliquée dans l'entraînement des plus jeunes. En parallèle, j'étudie la kinésiologie et plus particulièrement les neurosciences cognitives de l'exercice à l'université de McMaster.

> Vous venez de publier une étude sur les effets d'une pratique de la C.O sur le déclin cognitif lié à l'âge. Pourquoi ce sujet ?

J'ai toujours été curieuse de connaître le potentiel scientifique de la course d'orientation. Nous voyons de nombreuses personnes qui pratiquent encore ce sport à des âges généralement marqués par des déficits cognitifs. Comment font-elles pour continuer à s'engager dans une activité aussi exigeante sur les plans physique et cognitif ? Que se passe-t-il dans leurs cerveaux ? J'ai commencé mes recherches sur ce sujet pendant mes premières années d'études en kinésiologie à l'université de McMaster et les travaux viennent d'être publiés.

> Vous expliquez que le cerveau humain a évolué avec les activités de nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs. Quelles «compétences» ces activités exigeaient-elles ?

Pour localiser la nourriture nécessaire à la survie, les chasseurs-cueilleurs devaient être capables de mémoriser leurs déplacements et de retracer les itinéraires dans l'espace. Le cerveau ayant continué à évoluer à cette époque, il s'est adapté à la réalisation de ces tâches cognitives exigeantes associées au mouvement. Une théorie suggère que l'absence de telles tâches peut mettre le cerveau en mode « économie d'énergie » et entraîner un déclin cognitif.

> Quels sont les points communs entre l'activité des orienteurs aujourd'hui et celle de nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs ?

Quand nous pratiquons la course d'orientation, nous combinons l'activité physique avec la navigation, c'est-à-dire la planification, la mémorisation et le suivi d'itinéraires spatiaux, de la même manière que nos ancêtres l'auraient fait. Nous utilisons des voies neuronales dans notre cerveau qui ont été spécialement développées pour des tâches comme celles-ci, et qui sont sous-utilisées dans la vie moderne en raison du transport passif et de la navigation par GPS.

> Quel problème pose l'utilisation du GPS ? Quels sont les risques cognitifs à long terme ?

Il a été démontré que le fait de suivre passivement des directions guidées par un GPS a un impact négatif sur la mémoire spatiale. Dans nos vies modernes, lorsque nous suivons passivement les indications d'un GPS, en particulier en voiture où nous sommes en plus sédentaires, nous n'utilisons pas les régions du cerveau responsables de la cognition spatiale (notamment la région de l'«hippocampe»). Cela entraîne la détérioration des réseaux neuronaux adaptés au traitement des informations spatiales.

> Vous écrivez que nos capacités de navigation se dégradent avec les années. Pourquoi ?

En effet, la perte de la capacité à s'orienter





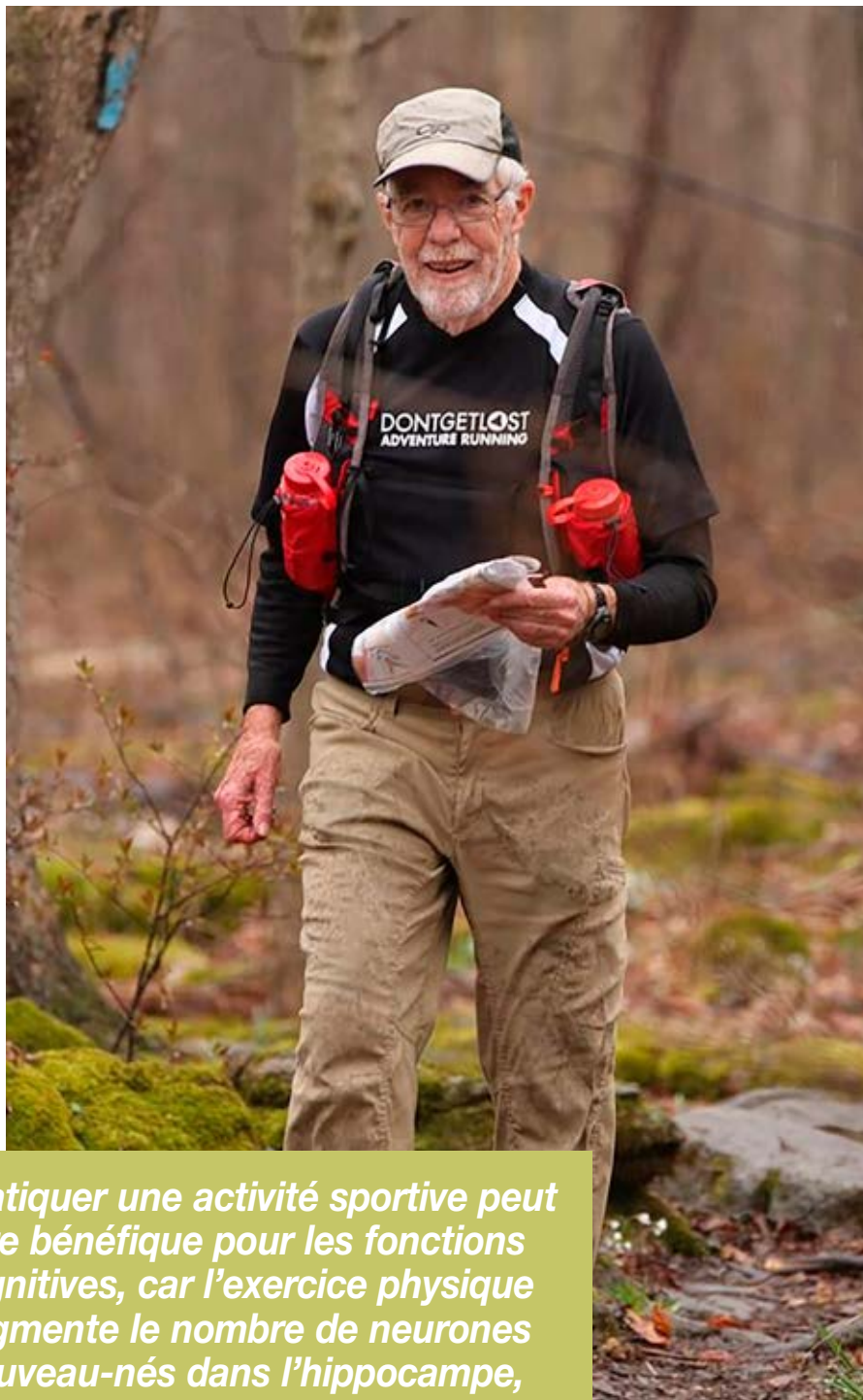
est l'un des premiers symptômes du vieillissement et surtout de la maladie l'Alzheimer. Elle touche plus de la moitié des personnes atteintes de la maladie, même au stade le plus léger. Cette perte de mémoire est due à des lésions de l'hippocampe. En termes de navigation, l'hippocampe est responsable de la navigation spatiale « allocentrique », c'est-à-dire de notre capacité à interpréter les informations spatiales du point de vue de la troisième personne, comme si nous regardions une carte. La dégénérescence de cette région du cerveau réduit notre capacité à comprendre certaines informations spatiales et peut entraîner une désorientation topographique (se perdre, même en terrain connu), en particulier chez les personnes âgées et les personnes atteintes de démence.

> Quel était donc l'objectif de votre recherche ?

Pratiquer une activité sportive peut être bénéfique pour les fonctions cognitives, car l'exercice physique augmente le nombre de neurones nouveau-nés dans l'hippocampe, ce qui améliore la mémoire. L'exercice cognitif aide lui ces nouveaux neurones à s'intégrer dans le réseau neuronal existant. Par conséquent, la course d'orientation, parce qu'elle allie ces deux efforts (« la tête et les jambes »), s'avère être une activité très payante pour la mémoire ! L'objectif de l'étude était d'examiner les effets de la course d'orientation, qui associe naturellement l'exercice physique à des tâches cognitives faisant largement appel à l'hippocampe, sur la fonction hippocampique.

> Comment avez-vous procédé ?

Nous avons recruté 158 adultes en bonne santé, âgés de 18 à 87 ans, ayant des niveaux de compétence variables en matière de course d'orientation, ainsi qu'un groupe témoin de non-orienteurs physiquement actifs, pour participer à un



« Pratiquer une activité sportive peut être bénéfique pour les fonctions cognitives, car l'exercice physique augmente le nombre de neurones nouveau-nés dans l'hippocampe, ce qui améliore la mémoire. »

questionnaire en ligne. Nous les avons interrogés sur leurs tendances en matière d'orientation, ainsi que sur leur mémoire.

> Quelles sont les conclusions ?

Indépendamment de leur âge, les orienteurs « experts » ont rapporté une utilisation supérieure des stratégies de navigation, y compris la navigation spatiale allocentrique. Ils avaient également une meilleure perception de leur mémoire

spatiale par rapport aux « simples » sportifs (groupe témoin). Ces résultats suggèrent que la pratique de la course d'orientation peut contribuer à prévenir le déclin cognitif lié à l'âge et à éloigner la démence.

Pour lire l'étude complète :

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280435>



Par Audrey DUQUENNE
Photos : Baptiste Fuchs

FIN DE CARRIÈRE POUR BAPTISTE FUCHS :

« Place au sport plaisir »

Après dix années au plus haut niveau en CO à VTT, Baptiste Fuchs, le « papa » de l'équipe de France met un terme à sa carrière pour se consacrer davantage à sa vie familiale et s'orienter vers une pratique sportive plus locale et en accord avec ses convictions.

> Bonjour Baptiste. Peux-tu te présenter rapidement ?

J'ai 36 ans, j'habite à La Rochette en Savoie et je suis professeur d'EPS au collège Le Bonrieu à Bozel.

> Tu as décidé d'arrêter ta carrière d'orienteur à VTT cette année. Pourquoi ?

L'arrivée de notre première fille en 2020 m'avait déjà fait un peu lever le pied et a beaucoup remis en question ma pratique. La vie d'un sportif de haut niveau est assez égoцентриée : on ne pense un peu qu'à soi toute l'année et à la manière d'être plus performant. Tout l'inverse d'une vie de famille où il faut parfois savoir sacrifier son ambition et son plaisir personnel pour le bien-être et l'équilibre de ses proches.

Les contraintes que je m'imposais à moi-même et qui ne concernaient que moi à l'époque ont également de plus en plus été imposées à ma famille et il ne me semblait pas judicieux de continuer plus longtemps. J'ai aussi pris conscience que l'avenir de mes enfants n'allait pas être le même que le mien et cela me faisait culpabiliser de continuer à prendre l'avion pour courir à l'autre bout de l'Europe, en sachant pertinemment que je participais un peu aux bouleversements qui nous attendent. J'aime la neige, les saisons, la nature et cela me désole de voir le changement climatique impacter de plus en plus nos pratiques. Je crois en la valeur de l'exemple pour mes enfants et il faut que je sois cohérent jusqu'au bout.

> Comptes-tu continuer à t'entraîner et à prendre part aux différents

championnats de France ?

Je ne suis pas certain de continuer à participer à des compétitions de CO à VTT. J'ai besoin de couper un peu avec cette pratique qui demande quand même d'être en forme physiquement pour se faire plaisir et qui nécessite une logistique (entretien et transport de VTT notamment) que je n'ai plus envie de mettre en place. La logistique familiale est bien assez compliquée pour ne pas en rajouter une par-dessus ! Je pourrais bien essayer de participer en draissienne mais je ne suis pas sûr de mes chances de réussite...

De manière plus générale, la pratique sportive fait partie de mon équilibre. Je ne me vois pas vivre sans. Je vais donc continuer à faire du sport mais sans aucune logique de performance. Plus question de me fixer des objectifs et des contraintes. Place au sport plaisir !

> Quand et comment as-tu découvert la course d'orientation ?

J'ai découvert la course d'orientation à l'âge de 24 ans à la suite de ma mutation en région parisienne. Je pratiquais à l'époque le cyclisme sur route et j'avais été recruté par une équipe de division nationale dans le Val d'Oise. Mais les compétitions ne correspondaient pas à mon profil de grimpeur et je me suis vite lassé au point d'arrêter toute pratique sportive. C'est lors d'un week-end entre amis en Normandie que j'ai découvert la CO. Il s'agissait d'une course au score de nuit au Havre où je faisais équipe avec Lise Grenouillat, également professeure d'EPS et orienteuse au TAD, le club de Douai. On a covoituré ensemble et sur le chemin du retour on a pas mal discuté « CO ». Le soir même je contactais le club le plus proche de chez moi et l'aventure avec le Toutes Orientations Meaux (TOM) a commencé. C'était en janvier 2011.



Une bonne partie de ceux avec qui tout a commencé.

Les forêts lituaniennes,
les préférées de Baptiste.

> Revenons un peu sur ton itinéraire jusqu'au haut niveau. Quel a été ton parcours ?

Un parcours atypique pourrait-on dire. Je n'avais jamais entendu parler de CO avant mes 24 ans. J'ai par contre toujours été habitué à lire une carte grâce à mes parents qui pratiquaient beaucoup de sports nature (ski de fond, parapente, rando, vélo), mais sans aucune logique de performance. Ils ne m'ont jamais poussé à faire de la compétition. Après ma première découverte en Normandie en 2011 j'ai tout de suite été accueilli à bras ouverts par Sébastien Catalan, alors président du TOM. La dynamique du club était ascendante. Les entraînements du mercredi soir m'ont permis d'acquérir les bases grâce à Cyril Soucat et les nombreuses compétitions du week-end en forêt de Fontainebleau m'ont rapidement fait progresser à pied. Quelques membres du club pratiquaient la CO à VTT. En apprenant que j'étais un ancien cycliste, ils m'ont vite embarqué avec eux sur les week-ends de compétitions. Je me souviens d'un déplacement en Bretagne sur une longue distance gagnée par le champion de France en titre Philippe Cahuzac en plus de trois heures. J'ai été le seul à terminer la course loin derrière lui !

Pour une première course, ce fut mémorable. Ensuite, tout s'est enchaîné : première sélection sur une coupe du monde en Pologne en 2012, premier titre de champion de France à Besançon la même année qui m'a valu une sélection aux championnats du monde en Hongrie dans la foulée. Le niveau physique de base que j'avais acquis en cyclisme m'a bien aidé. Ayant vécu toute mon enfance dans les montagnes du Jura, je n'ai pas mis longtemps à me faire plaisir également en CO à ski. Et pour la petite anecdote, le club de Meaux est même champion de France de relais en CO à ski : assez insolite pour un club de région parisienne !

> Qu'est-ce qui t'a plu dans la CO à VTT par rapport à l'orientation pédestre ?

Je dirais que ce que j'apprécie dans la CO à VTT et à ski par rapport à la CO à pied, c'est la vitesse de course plus élevée. C'est grisant d'orienter en survitesse, à la limite du décrochage carte-terrain. Je ne suis pas assez fort en course à pied pour retrouver cette sensation en CO pédestre. J'ai même une petite préférence pour la CO à ski et son côté incertain et éphémère qui la rend si magique. Au-delà de l'enneigement qui se fait de plus en plus rare et

Sotchi 2017, la France 2^{ème} nation derrière la Russie intouchable à domicile.



« Derrière chaque athlète de haut niveau il y a un jeune (ou moins jeune en ce qui me concerne) débutant que quelqu'un a encadré, accompagné, soutenu dans sa pratique. »

qui rend cette pratique précieuse, j'aime ce côté créatif que peuvent avoir les organisateurs dans la mise en place d'un maillage de pistes chaque fois nouveau et qui n'a pour limites que leur imagination.

> Tu as été plusieurs fois vice-champion du monde en individuel. Peux-tu revenir sur ces moments forts de ta carrière ?

Plutôt que de revenir sur ces trois médailles, je préfère mettre en avant celles et ceux sans qui tout cela n'aurait pas été possible tout au long de ces dix années en équipe de France. Les présidents de clubs, comités départementaux, ligues qui m'ont soutenu financièrement et les entraîneurs, animateurs, traceurs sans qui je n'aurais pas pu découvrir et pratiquer la CO. Il faut bien s'imaginer que derrière chaque athlète de haut niveau il y a un jeune (ou moins jeune en ce qui me concerne) débutant que quelqu'un a encadré, accompagné, soutenu dans sa pratique. Je ne vais pas tous les citer ils se reconnaîtront. Je pense également à tous mes camarades de l'équipe de France qui m'ont tiré vers le haut et qui, eux aussi, ont performé et dont on ne parle pas souvent.

Je pense aussi à la Fédération, à Marie-Violaine Palcau notre directrice technique nationale (DTN) et au Ministère des sports qui m'ont permis d'être déchargé à temps plein de mon métier d'enseignant entre 2013 et 2017.

Cet aménagement m'a permis de tout mettre en œuvre pour performer et de me concentrer à 100% sur l'amélioration de mon potentiel physique, technique et mental. Cela n'a pas toujours été facile : hors pôle France, hors structure, sans entraîneur, je devais tous les matins trouver la motivation pour aller m'entraîner. Je pense également au Centre national des sports de la Défense (CNSD) qui soutient beaucoup d'athlètes au sein de la FFCCO en leur faisant signer un contrat de réserve à l'armée. Cela a été pour moi l'occasion de participer aux Jeux mondiaux militaires d'hiver à Sotchi en CO à ski sur le site des JO 2014 et par la même occasion de découvrir cette discipline qui mériterait tellement d'être davantage connue et pratiquée en France. Nous sommes alors en 2017 et la CO à VTT vient de perdre son statut de sport de haut niveau au sein du Ministère des sports, me faisant par la même occasion retourner au travail à temps plein.

> Malgré ça, tu continues à t'entraîner...

Oui, je continue malgré les contraintes qui s'accumulent et l'arrêt de beaucoup d'athlètes de ma génération. Deux nouvelles médailles dans la poche en 2018 et 2019 et c'est le Covid qui met tout à l'arrêt en 2020. Ça tombe bien, je joue au papa poule et prends conscience que la vie de famille est tout aussi gratifiante que la vie de sportif de haut niveau. C'est le début de la fin.

Je suis de retour en 2021 et 2022, surtout pour partager mon expérience avec une équipe en renouvellement et avec qui j'ai également eu beaucoup de plaisir à courir. J'étais devenu le papy, l'ancien, le seul papa de l'équipe. Dix années me séparaient du deuxième plus vieux de l'équipe. Il était temps pour moi d'arrêter. Cela coïncide aussi avec le départ d'André Hermet qui va prendre en 2023 une retraite bien méritée. Il a beaucoup fait pour la discipline et je tiens à le remercier.

> Des souvenirs marquants avec tes camarades de l'équipe de France ?

Je pense notamment à l'année 2015 qui est pour moi l'année phare de l'équipe de France. Nous venions de créer une association (Team Elite MTBO) pour essayer de trouver des sponsors et des partenaires afin d'améliorer nos conditions d'entraînement. Chacun a apporté sa pierre à l'édifice et, cette année-là, tout le monde a réussi à performer. Nous étions tous complémentaires et apports chacun des compétences qui, mises bout à bout, nous ont fait performer. Clément Souvray

« Avec le covid vient le confinement : tout le monde fait du home trainer et je deviens fou ! », se souvient Baptiste.



2015, championnats d'Europe au Portugal : 8 médailles pour l'équipe.



« L'aspect collectif est très important pour la progression individuelle de chacun. Sans cette ambiance au sein de l'équipe, je ne suis pas certain que l'on aurait acquis les mêmes résultats. »

le mécano de l'équipe qui passait plus de temps sur nos vélos que sur le sien ; Hana Garde qui parle plus de langues que j'ai de médailles en championnats et qui organisait les stages à l'étranger ; Yoann Garde qui nous poussait toujours dans nos retranchements physiques et techniques à l'entraînement ; Cédric Beill, le gamin qui apportait un brin de folie et de jeunesse à cette équipe ; Loïc Lonchampt qui avait toujours une bonne blague à sortir quand le moral n'était pas au beau fixe et j'en passe... Mine de rien, l'aspect collectif est très important pour la progression individuelle de chacun. Sans cette ambiance au sein de l'équipe, je ne suis pas certain que l'on aurait acquis les mêmes résultats.

Cette année-là nous ramenons deux victoires en coupe du monde (relais mixte et MD hommes), un titre de championne du monde (MD femmes), deux titres de champions d'Europe (relais mixte, MD femmes), quatre titres de vice-champions d'Europe (MD hommes, relais femmes, relais hommes, LD femmes) et pas moins de 16 médailles réparties sur six membres de l'équipe. La France est 3^{ème} au classement général des nations : du jamais vu !

Je pense aussi aux stages d'entraînements personnels que l'on s'organisait nous-mêmes pour performer. Je crois que cela nous a vraiment soudés au point de devenir une petite famille. Quand on partait en stage, même si l'ambiance était studieuse, c'était comme des vacances et il y avait toujours de bons moments de rigolade. On est, je pense, tous un peu nostalgiques de cette époque : au point

que l'on continue à partir en vacances ensemble. Rien n'a changé, sauf que les enfants ont remplacé les vélos. Alors que notre première préoccupation était de savoir si un garage serait en mesure de stocker nos VTT, nous sommes maintenant à la recherche de logements suffisamment grands pour accueillir notre progéniture !

De la nouvelle génération je retiens surtout le partage d'expérience. Dans les deux sens : cette jeunesse m'a fait retrouver une âme d'enfant que j'avais perdue et m'a apporté un petit brin de folie qui me manquait un peu avec la génération précédente.

> Quelle fut ta distance de prédilection ?

La longue distance sans hésitation. Je crois que j'avais une sorte d'intuition pour identifier les bons choix et mon passé de cycliste m'a également bien aidé sur le plan physique. Une longue distance en CO c'est court par rapport à une course cycliste élite de plus de 140 km. En revanche, je crois qu'au niveau plaisir je ne me suis jamais autant amusé que sur un sprint.

> Tes terrains préférés ou ceux qui t'ont le mieux réussi ?

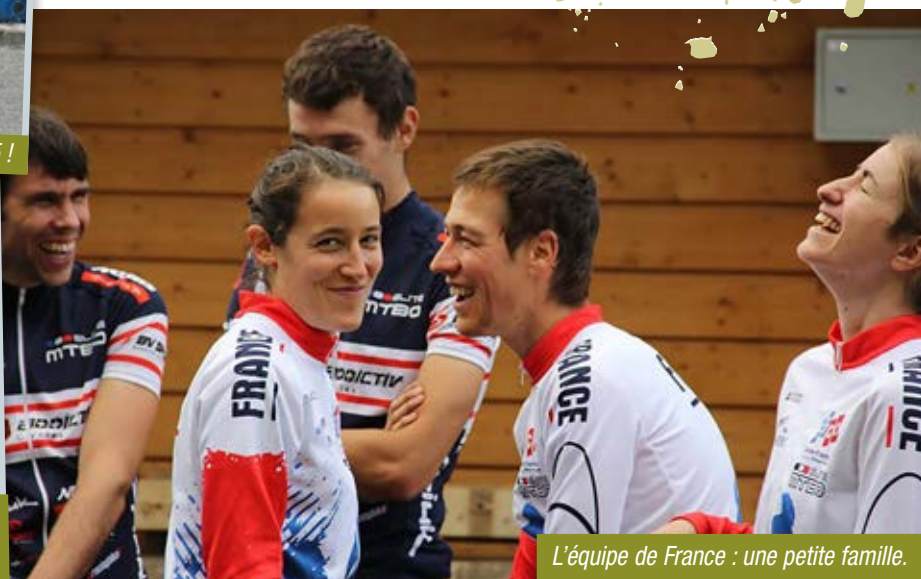
Mes terrains préférés resteront les terrains des pays nordiques pour leurs réseaux de chemins. Ce n'est pas forcément les terrains où je performais le plus mais ceux où je me faisais le plus plaisir. Quant aux terrains qui m'ont le mieux réussi, je dirais le Portugal pour le dénivelé et la chaleur infernale qui me convenaient bien.



Champions d'Europe de relais mixte en 2015 !



2015 toujours, Gaëlle Barlet est championne du monde de moyenne distance et la France 3^{ème} nation au classement général de la coupe du monde.



L'équipe de France : une petite famille.

> Le sport à haut niveau te manque-t-il ?

Pour l'instant non. J'ai plein d'autres projets et notamment celui d'avoir une pratique un peu plus respectueuse de l'environnement. Cela passe par une sélection des compétitions auxquelles je compte participer. Plus question de traverser la France si je ne suis pas certain de courir sur de beaux terrains. Cela passe aussi par le développement de courses de proximité autour de chez moi pour offrir à nos licenciés une pratique locale sans avoir à faire des milliers de kilomètres.

> Souhaites-tu mettre ton expérience au service d'autres orienteurs ?

L'arrivée de notre deuxième enfant va nous occuper un moment. Je n'aurais pas le temps de faire un travail de qualité pour accompagner des orienteurs de haut niveau malgré une demande qui est forte à la suite du départ d'André. Je préfère pour l'instant participer au développement de la CO au niveau local. Et qui sait, peut-être qu'un futur orienteur de haut niveau découvrira la CO grâce à ces courses de proximité...

> Un mot sur l'équipe de France de CO à VTT et sur la relève pour conclure ?

Elle a encore un bel avenir devant elle, sous réserve que la fédération continue à mettre les moyens nécessaires pour la maintenir à ce niveau. Je sais qu'elle fait déjà énormément pour la maintenir à flot malgré la suppression des aides du ministère, mais je suis néanmoins inquiet pour son avenir sans cadre technique pour l'encadrer. La génération qui arrive est prometteuse, elle a envie, elle a le potentiel pour continuer à ramener des médailles et ne demande qu'à être suivie et encadrée !



Dernière course, la mass start à Falun.



« La génération qui arrive est prometteuse, elle a envie et elle a le potentiel pour continuer à ramener des médailles. »



Selfie avec les jeunes.



Par Audrey DUQUENNE
Photos : Jordi SARAGOSSA, IOF

Frédéric Tranchand, de la CO au trail

➔ Après Vincent Coupat et Nicolas Rio, c'est un nouvel élément important de l'équipe de France de course d'orientation qui décide de mettre un terme à sa carrière. Depuis 2004, Frédéric Tranchand aura honoré plus d'une fois le maillot de la France, prouvant à plusieurs reprises son talent. Il revient sur son parcours et nous parle un peu de la suite et du trail, auquel il se consacre à 100% cette année, en vue des championnats du monde en juin.

> Bonjour Frédéric. Peux-tu te présenter rapidement ?

Je suis originaire du Pilat rhodanien à côté de Pélussin dans la Loire. J'ai grandi dans une ferme produisant du lait pour le Pavé d'Affinois, bien connu des orienteurs. Après des études d'ingénieur à l'INSA de Lyon (où de nombreux membres de l'équipe de France étudient) fin 2013, je suis parti en Finlande pour progresser davantage en CO, et combiner le sport avec un emploi flexible.

> Tu prends cette année la décision de mettre de côté ta carrière d'orienteur pour te consacrer davantage au trail. J'imagine que ça n'a pas été une décision facile à prendre...

J'ai commencé à lever le pied sur la course d'orientation en 2020. Alors que toutes les compétitions internationales étaient annulées à cause de la pandémie, je me suis lancé des défis dans d'autres sports, notamment dans le trail, qui finalement constituait déjà une part importante de mon entraînement. Je me suis tout de suite démarqué dans ce sport et j'y ai trouvé de nouvelles opportunités et motivations. Je m'y suis donc investi depuis trois ans maintenant, laissant un peu de côté la CO. J'avais comme projet de me remettre sérieusement à la CO en 2023 avec l'ambition de me sélectionner et de bien préparer les championnats du monde (WOC) en Suisse, tout en menant en parallèle la saison de trail. Cependant, après mûres réflexions et discussions avec les entraîneurs des deux disciplines, j'ai compris que ce serait compliqué et probablement trop ambitieux d'être performant dans les deux sports. Ce qui a surtout conduit à cette décision est le conflit de calendrier entre le championnat du monde de trail le 8 Juin (pour lequel je suis déjà présélectionné avec le résultat du mondial 2022) et le WOC un mois plus tard. Le premier, devenu l'objectif le plus important de la saison, ne permet pas de se sélectionner et de préparer sereinement le second...

> Quand as-tu commencé la course d'orientation ?

J'ai commencé à environ 10 ans en suivant mon grand frère Guillaume sur des courses, puis avec l'école d'orientation d'Orient'Express 42, le club de Pélussin.

J'ai tout de suite accroché et adoré courir dans la nature, dans des endroits inconnus, en choisissant mon propre itinéraire à l'aide d'une carte détaillée.

> Te souviens-tu de ta première compétition avec le maillot de l'équipe de France ?

Oui, c'était aux championnats d'Europe jeunes (EYOC) en 2004 à Salzbourg en Autriche. C'était vraiment chouette de représenter son pays face à des jeunes passionnés de toute l'Europe. J'étais un peu impressionné et j'avais probablement plus une attitude de spectateur que d'acteur. Les performances n'ont pas été très bonnes mais c'était une belle expérience, extrêmement motivante pour la suite ! Je me souviens aussi de mes premiers contacts avec l'équipe de France seniors sur un stage au Danemark en 2006 (première fois que je prenais l'avion). Cet aperçu de la préparation très « pro » dans le contexte d'un stage et d'une compétition (la Danish Cup) m'avait impressionné et poussé à tout faire pour m'améliorer pour peut-être avoir l'opportunité d'en faire partie quelques années plus tard.

> Quel a été ton format favori ?

Le relais ! Depuis mes débuts en club jusqu'aux championnats du monde, ça m'a toujours beaucoup plu et transcendé de courir pour l'équipe et d'être au coude à coude avec les autres compétiteurs, tout en étant vigilant pour aller sur les bonnes variations...





> Tes terrains préférés ou qui t'ont le plus réussi ?

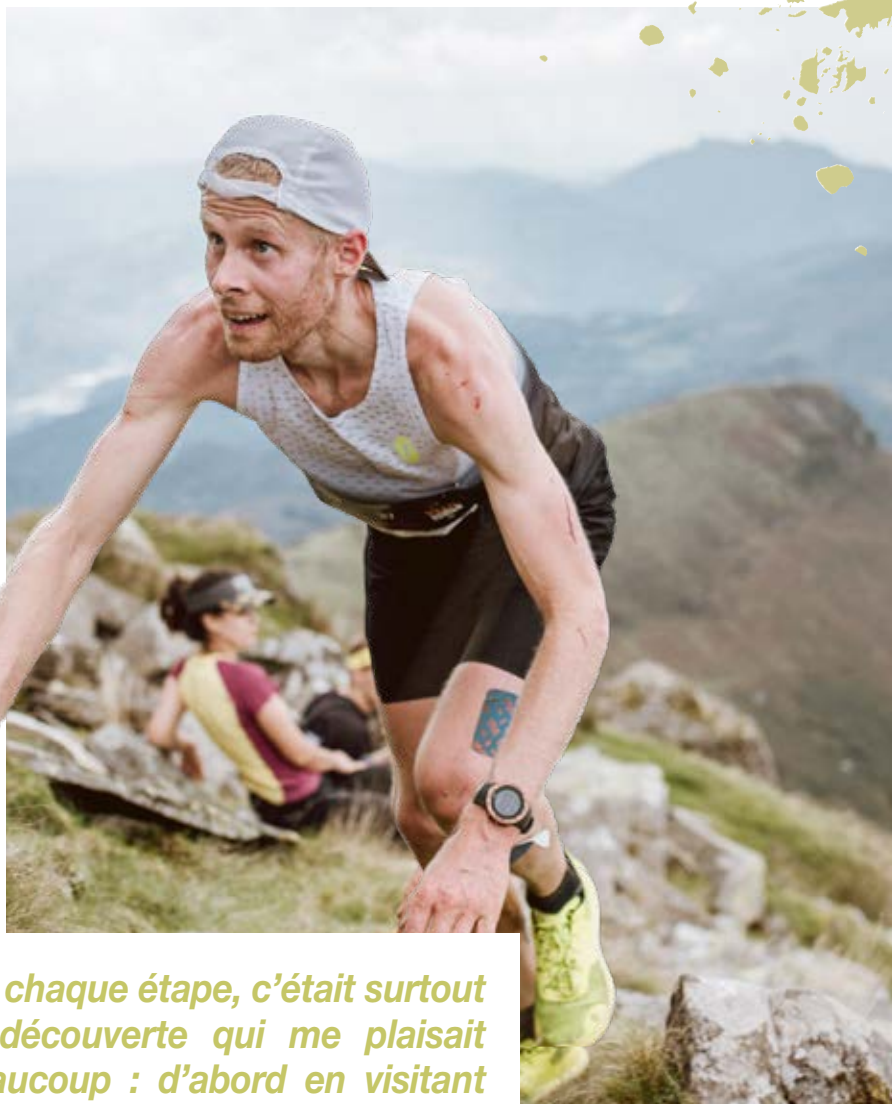
En CO, on a la chance de parcourir un circuit unique sur un nouveau terrain à chaque occasion et c'est ce que je trouve vraiment sympa dans ce sport. On aime souvent bien les terrains que l'on connaît et maîtrise. Par exemple, mes premiers pas en Finlande étaient en 2009 lors d'étapes de coupe du Monde dans le sud-ouest du pays. À la première balise, j'étais complètement perdu et je ne comprenais rien aux cartes bien détaillées sur un terrain exigeant. Après plusieurs années à vivre dans la région, j'ai pris goût à ce terrain où j'ai appris à bien orienter, comme j'ai pu le montrer aux étapes de coupe du Monde en 2019 (deux fois deuxième).

> Qu'est-ce qui va le plus te manquer ?

C'est les regroupements avec toute l'équipe avec l'objectif de progresser et de préparer un objectif tous ensemble, dans la bonne humeur. Il y a aussi l'adrénaline de la compétition, en particulier en relais, quand ça se joue à peu de choses, que tout le monde est à fond et que l'on a le destin de l'équipe entre nos mains, et les fans qui nous encouragent.

> Tu as longtemps habité et travaillé en Finlande. Où vis-tu aujourd'hui ?

Comme je n'ai plus d'emploi fixe en Finlande, je suis un peu plus flexible et passe beaucoup de temps en France, notamment pour l'entraînement en trail, ma formation d'accompagnateur en montagne et d'autres missions comme l'encadrement de stages d'orientation. Pour le moment, j'ai laissé de côté ma



« À chaque étape, c'était surtout la découverte qui me plaisait beaucoup : d'abord en visitant des forêts aux quatre coins de la région et de France avec le club, puis d'Europe voire au-delà avec l'équipe de France. »

profession d'ingénieur pour me consacrer au maximum au trail.

> Participeras-tu encore à des compétitions de CO ?

Oui, j'aimerais bien courir quelques relais si le calendrier et la logistique le permettent. Ce n'est pas impossible de me croiser au CFC 2023 !

> Quel regard portes-tu aujourd'hui sur la course d'orientation ?

La CO est un sport qui permet d'inculquer des qualités très intéressantes et utiles dans l'éducation. Je pense que c'est un axe de développement important de la discipline. Par ailleurs, les moyens actuels rendent le suivi et la rediffusion de compétitions vraiment intéressants et je pense

que cela peut attirer de nouveaux spectateurs et de potentiels pratiquants.

> J' imagine que tu seras derrière l'équipe de France pour les WOC 2023...

Mes années en équipe de France sont une grande partie de ma vie, et avec l'aperçu de la préparation l'an dernier, je vais suivre les WOC avec grande attention, à fond derrière les Bleus, bien-sûr !

> Parlons un peu du trail. Niveau entraînement, as-tu beaucoup changé ta routine ?

L'entraînement ne change pas fondamentalement mais il faut y inclure des séances plus longues avec beaucoup de dénivelé pour être prêt pour les trails qui comportent plus de longues montées et descentes que la CO. J'ai un coach depuis la saison dernière qui m'aide à cadrer ma préparation, en me faisant accepter par exemple d'avoir des périodes de repos pour me régénérer et donc progresser.

« La CO est un sport qui permet d'inculquer des qualités très intéressantes et utiles dans l'éducation. »

> Vas-tu continuer à intégrer de la course d'orientation à ton entraînement ?

Oui parce que j'aime bien le sport en tant que tel et parce que je pense que courir en forêt sur des terrains plus mous est un entraînement alternatif parfait pour un traileur. Cela permet de solliciter d'autres capacités tout en réduisant les impacts sur sol dur, en particulier dans les descentes.

> Tu n'es pas le seul orienteur présent sur le circuit trail. Selon toi, qu'est-ce qui attire les orienteurs ?

En effet, il y a plusieurs orienteurs qui participent parfois à des trails et réussissent plutôt bien (les Suisses notamment ou la Suédoise Tove Alexandersson), ce qui motive d'autres à essayer également.



Je pense que l'entraînement en CO fonctionne très bien pour être performant sur les formats les plus courts et techniques du trail. Il y a d'ailleurs plusieurs anciens orienteurs qui font de belles carrières en trail comme Marc Lauenstein, Judith Wyder, Andreu Blanes, Antonio Martinez ou encore Mårten Böstrom.

Le trail est aussi un sport très populaire et médiatisé depuis quelques années, les marques investissent dedans et s'appuient sur des athlètes pour leur communication, ce qui peut permettre de professionnaliser sa pratique.

> Sur quelles distances t'alignes-tu en trail ? Quels sont tes objectifs pour 2023 et à plus long terme ?

Pour l'instant, je me plais bien sur les courses de skyrunning (25 à 40 km avec un dénivelé important et des parties techniques voire engagées sur les crêtes) et sur le trail court (jusqu'à 45 km et 3000 m de dénivelé). En 2023, en plus du mondial de trail, je voudrais courir les courses de la Skyrunner World Series. Il y a plein de belles courses en trail. Certaines me tentent beaucoup, mais je n'ai pas de plan précis à long terme, je vais les prendre une par une, saison par saison.

Quelques souvenirs de courses...

- **Les championnats du monde de sprint en 2010** où je finis 3^{ème}. C'était ma première finale de WOC, je n'avais aucun objectif de résultat, je voulais simplement faire une course propre techniquement pour livrer la meilleure performance possible. Ce podium était donc une énorme surprise pour moi (et sûrement pour tout le monde) qui m'a ouvert des portes et apporté beaucoup de confiance et de motivation - mais aussi d'attentes - pour la suite.

- **L'année 2014 où je suis devenu champion du monde universitaire** de longue distance et où j'ai obtenu une médaille en relais aux championnats du monde. Ces résultats ont conforté mes choix à la suite de mes études.

- **Les championnats du monde de longue distance en 2015.**

Je termine quatrième (43 secondes du podium, 1'40 de la gagne après 1h40 de course) avec une performance très satisfaisante après un été compliqué où j'étais blessé au genou. La semaine était de toute façon déjà réussie, avec la médaille au relais avec Lucas et Vincent qui nous avait vraiment fait plaisir !

- **Les deux médailles d'argent des championnats du monde 2017.** J'étais très content de remonter sur le podium en sprint après tant d'années où je courais après cette médaille, en mettant souvent la charrue avant les bœufs le jour J. Et puis bien sûr le relais et la saveur particulière de courir dans la même équipe que le king Tero sur la dernière course de sa carrière, et de monter sur le podium avec Lucas.

- **Le relais des championnats du monde 2018.**

On termine troisièmes après une course complètement

folle et pleine de rebondissements avec huit équipes au coude à coude pour se disputer le podium. Parti en 10^{ème} position sur le dernier relais, rien n'était joué, et c'était chouette de franchir la ligne d'arrivée avec Lucas et Nico pour une place sur le podium.

En 2010, troisième place aux WOC de sprint.



Relais des WOC 2015.



Relais des WOC 2018.

... et de stages

Je garde énormément de bons souvenirs grâce à la bonne ambiance qui règne en équipe de France, que l'on peut considérer comme une petite famille au vu du temps passé ensemble. Quelques anecdotes :

- **Au Danemark en 2006**, lors de ma première expérience scandinave mentionnée précédemment. Les toilettes, qui consistaient en deux rangées de bancs troués comme on peut parfois le voir sur les CO là-haut, étaient sous une grande tente. L'installation, déjà surprenante en tant que telle, a cependant eu un problème quand le vent fort a soulevé la tente des toilettes dames...

- **Les transports en avions militaires** à hélices pour se rendre à des stages dans les années 2008-2012.

- **Les incursions dans des grottes du Vercors**, en mode apprentis spéléologues.

- **Les visites chez les garagistes écossais** pour réparer des pneus à chacun des trois stages de préparation aux WOC 2015 (la conduite à gauche sur des routes étroites a été compliquée !).

- **Les multiples visites pour ma part et d'autres membres de l'équipe de France aux urgences en Lettonie**, dont une en ambulance après un accident lors d'une séance de sprint en ville (le conducteur d'une voiture à l'arrêt a ouvert sa portière au moment de mon passage à pleine vitesse) à deux semaines du WOC...

- Hors équipe de France, **une expérience m'a marqué en Finlande en 2013.** J'étais sur place pour un stage (je n'y habitais pas encore) et j'ai été invité à la finale de la Huippuliiga (série de courses élités finlandaise) sans aucun point. La course consiste en un départ en chasse où celui qui a le plus de points part en premier, puis les poursuivants partent avec l'écart de points par rapport au premier (1 point = 1 seconde). Avec 0 point, je pars donc bon dernier, derrière les 50 meilleurs du classement, mais à seulement quelque 3 minutes du premier qui avait environ 200 points. Sur un terrain très exigeant techniquement, et à l'offensive tout le long, je remonte un à un la file de coureurs jusqu'à remporter la course, ainsi que toute la série et la prime financière conséquente qui allait avec. La course était retransmise sur la télévision nationale, je suis donc interviewé tout de suite à mon arrivée, alors que je ne m'étais pas vraiment rendu compte de l'exploit et je réponds que j'étais juste là pour faire "un entraînement" de type relais. À cause de cet événement, la fédération a modifié les règles pour l'année suivante, avec deux fois plus de points sur chaque course et des écarts deux fois plus importants à la finale.



Incursion dans les grottes du Vercors.

Quatre membres du groupe France en stage au Portugal



Par Lou GARCIN, Armel BERTHAUD,
Paul DEBRAY, Albin DEMARET-JOLY

➔ **Quatre orienteurs à VTT membres du Groupe France étaient en stage au Portugal mi-février pour préparer la saison à venir et notamment les championnats d'Europe qui s'y dérouleront.**

Nous étions quatre, Lou Garcin (D21E), Armel Berthaud (H20), Paul Debray (H21E) et Albin Demaret-Joly (H21E) à nous déplacer du 12 au 18 février dans la région de l'Alentejo au Portugal pour un stage d'une semaine « chapeauté » par Jean-Charles Laveée. En effet, ne pouvant pas participer au training camp prévu dans la même région au mois de mars car des sélections françaises ont lieu à ces dates, Jean-Charles a su nous proposer un programme chargé en CO à VTT afin de nous préparer au mieux aux sélections françaises et au championnat d'Europe qui se déroulera fin avril au Portugal également.

Préparation physique

L'objectif du stage était de profiter de la température et du soleil pour faire un maximum d'heures et ainsi commencer à habituer le corps à encaisser les semaines de championnats. Nous avons aussi fait le choix d'effectuer certains exercices d'orientation à allure course pour réaliser quelques intensités sur la semaine et ainsi retrouver le rythme nécessaire en vue des premières courses de sélections qui vont rapidement arriver. Le volume d'entraînement a été le suivant : 20h de CO à VTT avec 300km et un peu plus de 6000m de dénivelé positif pour quatre jours de stage et deux petits exercices sur la route du retour en Espagne.

Orientation

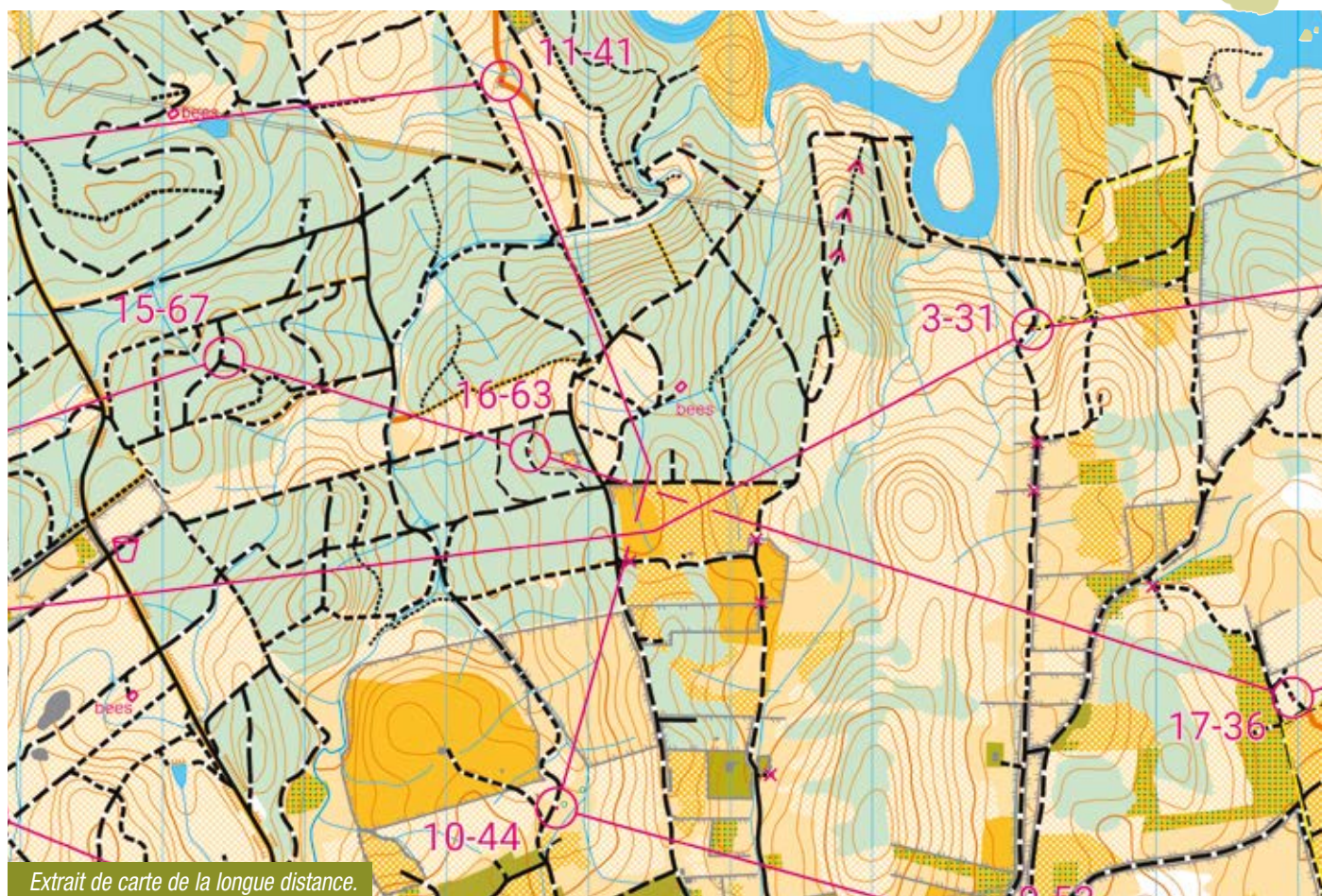
Nous avons pu nous entraîner à quasiment tous les formats existants en CO à VTT afin de nous « remettre dans le bain » (environ 320 balises sur le stage) : des formats les plus physiques type longue et moyenne distances sur les terrains physiquement très exigeants du Portugal aux formats les plus techniques sur des oppositions courtes ainsi que sur des sprints urbains. Nous avons profité d'un grand panel de cartes qui nous a permis de nous rendre compte des exigences physique et technique des terrains portugais.



Nous retrouvions chaque jour les exercices d'entraînement sur l'application Vikazimut sur laquelle chaque balise « virtuelle » pouvait être validée. Ainsi, grâce à cette application, nous avons pu débriefer tous les soirs, notamment en discutant des meilleurs choix d'itinéraires.

À côté des exercices très riches tracés par Jean-Charles, nous avons pu profiter d'un calme reposant dans une maison





en haut d'une colline, où la mission du matin était d'aller cueillir nos oranges dans le verger pour le petit déjeuner. À l'unanimité, notre exercice préféré restera le sprint en duel tracé au millimètre et lors duquel le cœur, les jambes et les neurones s'activent bien plus vite que sur les autres formats. Deux par deux, nous partions pour 4 ou 5 postes avec des variations, dans l'objectif d'arriver le premier. Et quand Albin ne crevait pas, les duels étaient serrés !

Finalement, ce stage sous le soleil nous a permis de peaufiner notre entraînement physique et technique hivernal avec un dernier bloc endurance et une augmentation de l'intensité en orientation. Cette semaine très riche en postes, kilomètres et dénivelé nous aura bien acclimatés aux terrains spécifiques du Portugal, en espérant y retourner

bientôt à l'occasion des championnats d'Europe, mais avant ça il faudra passer par la case sélections !

Un grand merci à Jean-Charles pour son investissement et la qualité de ses entraînements, cela nous a permis de renforcer nos compétences en orientation.

Enfin, sans le soutien financier de la FFCO à travers son dispositif d'aide personnalisé aux athlètes du groupe France, ce stage n'aurait pas pu avoir lieu, merci à eux de continuer de soutenir la discipline pour que l'on puisse se préparer au mieux aux échéances internationales.





Par Jacques LAVALADE, Jean-Marc PRUNIER

Critérium national des équipes

Entre Royan et La Tremblade

du 26 au 30 octobre 2023



Le club de Charente Maritime Orientation (1705) a l'immense plaisir de vous accueillir sur la côte de beauté pour l'édition 2023 du critérium national des équipes (CNE).

Ce lieu, qui mérite tant son appellation, vous offrira des paysages idylliques, entre bleu de l'océan, vert des pins maritimes et beige du sable fin ; le tout sublimé par le soleil. Nous ne manquerons pas d'apporter à cette palette de couleurs notre touche personnelle d'orange et de blanc sur des cartes variées et d'une grande richesse technique.

Le noyau organisateur du CMO travaille déjà d'arrache-pied pour vous concocter une semaine de courses comme vous les aimez au sein de localités accueillantes, nichées au cœur de forêts, bordées de plages, fleuries de monuments et même agrémentées d'un hippodrome. Il sera accompagné d'une centaine de bénévoles pour vous accueillir dans des conditions plus qu'optimales, que vous soyez débutants, initiés ou compétiteurs.

Rendez-vous donc en octobre prochain pour que nous prenions tous du plaisir dans notre activité. Vous en ramèneriez, à n'en pas douter, un souvenir multisensoriel inégalable ! Nous comptons sur vous pour nous rejoindre et faire de cet événement une magnifique réussite sportive !



Infos utiles :

Site CNE :
<https://cne-2023.fr/>

Hébergement :
<https://cne-2023.fr/hebergements/>



Charente-Maritime Orientation vous invite au

CNE 2023

du 26 au 30 octobre

jusqu'à
5 jours
de CO

entre Royan & La Tremblade
Les Mathes La Palmyre St Augustin

Je 26 : Sprint urbain
Ve 27 : MD inter-régionale
Sa 28 : CF Sprint Qualif/Open et Finale
Di 29 : CNE Relais par équipe
Lu 30 : CF de nuit



Pensez au covoiturage



Centre de Courses Hippodrome
Les Mathes La Palmyre



Pour des souvenirs inoubliables

Réservez votre weekend

07 81 02 90 23
06 67 27 86 62

cne-2023.fr
club-co17.com
patrick.robint@free.fr

Centre de Courses
Hippodrome Les Mathes La Palmyre



CNO 17



REJOIGNEZ NOUS



Une commission pour rendre notre pratique sportive plus responsable

La commission développement durable vous présente ses réflexions et ses actions pour réduire l'impact de la course d'orientation sur l'environnement.



Par Patrick CAPBERN

Si le développement durable est un enjeu majeur pour la société, il l'est aussi pour notre fédération. La pratique de la course d'orientation n'est en effet pas sans conséquence sur l'environnement. D'abord parce qu'elle implique de nombreux déplacements, les orienteurs n'hésitant pas à traverser régulièrement le pays pour découvrir de nouveaux terrains et prendre part aux différents championnats. Ensuite, parce que la course d'orientation est un sport de pleine nature (pour sa version « forêt ») qui plonge ses pratiquants dans des milieux naturels qui doivent être protégés. Ainsi, nous nous devons aujourd'hui de réfléchir à nos pratiques pour les adapter et minimiser leur impact.

C'est pourquoi, une commission développement durable a été réactivée en 2021 au sein de la FFCO. Elle a pour objectif d'assurer une prise en compte des contraintes environnementales lors des différentes compétitions. Concrètement, la FFCO a contractualisé ses bonnes pratiques à travers la charte des « 15 engagements écoresponsables des organisateurs d'événements sportifs », signée en décembre 2021 et participe, en partenariat avec la MAIF, au dispositif Sport Planète.

La Charte des 15 engagements écoresponsables des organisateurs d'événements sportifs : qu'est-ce que c'est ?

Elaborée par le Ministère des Sports et WWF France, la charte contient 15 engagements qu'il s'agit de respecter en déployant des actions concrètes dans le cadre d'organisation d'événements. En 2022, les CFC, les championnats de France de longue distance et de relais ainsi que le CNE ont été concernés par cette charte. Les comptes-rendus sont consultables sur le site fédéral pour la semaine du CFC et restent à rédiger pour les deux autres événements.

Les « 15 engagements éco-responsables des organisateurs d'événements sportifs »

Pour limiter et mesurer notre impact environnemental :

- 1 Alimentation durable
- 2 Mobilités durables
- 3 Réduction des déchets
- 4 Sites naturels, espaces verts et biodiversité
- 5 Préservation des ressources en eau et en énergies

Pour agir pour une économie plus responsable :

- 6 Achats responsables
- 7 Sponsoring
- 8 Empreinte numérique

Pour lutter contre les discriminations

- 9 Contribution à une société plus inclusive
- 10 Promotion de l'égalité femmes - hommes
- 11 Accessibilité pour les Personnes en Situation de Handicap
- 12 Cause solidaire

Pour informer, sensibiliser et former

- 13 Gestion responsable des bénévoles et volontaires
- 14 Mobilisation interne à la démarche d'éco-responsabilité de l'événement
- 15 Education au développement durable

Pour chacun de ces 15 engagements, il s'agit de déployer des actions concrètes dans le cadre d'événements particuliers, et d'en mesurer les impacts.

Sport Planète : le partenariat FFCO-MAIF

Le partenariat FFCO-MAIF a commencé en 2021-2022 avec, dans le cadre du dispositif Sport Planète, le déploiement de plusieurs actions concrètes durant des organisations nationales (championnats de France, O'Bivwak notamment). En 2023, le partenariat doit être reconduit et s'articuler autour de trois axes.

> Vers des organisations sportives plus responsables

Tout d'abord l'organisation « éco-durable » d'événements ponctuels. Par exemple, pour le week-end des championnats de France de relais sprint, de moyenne distance et des clubs du 18 au 21 mai dans l'Ain, un chantier participatif pour protéger les zones humides sera mis en place. Pour le raid O'bivwak des 27 et 28 mai dans la Loire, une borne pour collecter les textiles à recycler sera installée. Enfin, pour O'France, qui aura lieu du 29 juillet au 4 août dans les Pyrénées, un plan d'actions couvrant 14 des 15 axes de la charte évoquée plus tôt est à l'étude. Pour l'ensemble de ces trois événements, des poubelles de tri sélectif seront installées. Un quiz développement durable sera également mis en place pour sensibiliser le public aux enjeux environnementaux.



> Sensibiliser les jeunes

Le deuxième axe du partenariat concerne la sensibilisation des jeunes au développement durable. Elle se fait de plusieurs façons. Premièrement via les animateurs qui sont « formés » à la question pour pouvoir inculquer les bons gestes aux jeunes orienteurs.

Ensuite, par l'intégration d'activités qui concernent directement l'environnement : un questionnaire lors du passage des différents diplômes de niveau technique, divers jeux et exercices lors de la journée mondiale de la course d'orientation (WOD) ou encore des concours ludiques sur le thème de l'environnement pour les écoles de course d'orientation.

> Optimiser les déplacements

Le troisième et dernier axe concerne la création d'un challenge interconnecté sur le thème du covoiturage, qui a pour but de minimiser les émissions de CO2 liées au déplacement des licenciés.

Pour donner une idée de l'enjeu, dans le seul cadre de sa pratique sportive, un orienteur « régulier » peut parcourir environ 10 000 km par an, soit environ 2,5 tonnes de CO2 et un orienteur « passionné » environ 20 000 km par an, soit environ 5 tonnes de CO2. Ces chiffres sont à comparer aux 9 tonnes de CO2 émises par an pour un Français moyen et à l'objectif souhaitable de 2 tonnes par an ! Avec ce challenge, chaque foyer de licenciés pourra tout au long de l'année enregistrer sur une plateforme sa propre contribution à l'économie de kilomètres, via le covoiturage. La somme de ces économies représentera l'économie au niveau fédéral, qui pourra être traduite en tonnes de CO2 économisées.

Pour être éligible, le trajet doit concerner un événement du calendrier fédéral (course, stage ou entraînement, formation). Le véhicule (voiture ou minibus) doit transporter au moins trois personnes de deux foyers différents (y compris jeunes seuls).

Toutes les informations seront disponibles sur le site fédéral.



La commission développement durable

Qui ?

Patrick Capbern et Dominique Etienne (co-responsables), Valérie Berger, Bernard Dahy, Céline Dodin, Christophe Goutaudier (membres).

Mais la commission, pour accomplir sa mission, a besoin de plus de forces vives. Si le sujet vous intéresse et que vous êtes prêts à vous engager, n'hésitez pas à vous porter candidat auprès de contact@ffcorientation.fr !

Quand et comment ?

La commission se réunit exclusivement par visio-conférence, environ cinq fois par an. Entre ces réunions, les échanges se font par mails.



Quoi ?

- Un travail de veille qui consiste à se tenir informé du contexte général « sport et développement durable », via la participation à des forums par exemple.
- La rédaction de documents de référence comme l'Agenda en faveur du développement durable (disponible sur le site fédéral) ou un chapitre développement durable intégré au Projet sportif fédéral de la fédération.
- Assurer la contribution de la FFCO aux différentes enquêtes et documents préparés par la commission développement durable de la fédération internationale (IOF).
- L'accompagnement des organisateurs d'événements pour le respect de la charte des 15 engagements (y compris la rédaction de bilan a posteriori) et le suivi du partenariat MAIF.
- En 2022, la commission a planché sur des sujets particuliers :
 - les transports éco-durables avec l'élaboration d'un document de recommandations présenté aux ligues,
 - les jeunes avec l'organisation avec la commission jeunes d'un concours sur le thème de la CO et du développement durable destiné aux écoles de CO (voir les réalisations dans les CO Mag 150 et 151),
 - accès aux forêts : recensement de quelques cas critiques en France pour alimenter les discussions entre la fédération, le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et l'Office national des forêts (ONF).

Ecoles de CO et développement durable : le concours continue !

Les commissions fédérales jeunes et développement durable ont décidé de renouveler pour 2023 le concours de créativité mis en place en 2022. Les jeunes orienteurs des écoles de CO ont ainsi carte blanche pour s'exprimer sur le sujet du développement durable en lien avec la CO. Sous forme de dessin, de photo, de bande dessinée, de peinture, de mots croisés ou de montages divers, la consigne est simple : la réalisation doit tenir dans une page A4. Les meilleures productions seront publiées dans CO Mag.

N'hésitez pas à en discuter avec vos animateurs. Vous avez jusqu'à fin mai pour nous envoyer vos productions à contact@ffcorientation.fr



Quizz Développement Durable pour les jeunes

- | | | |
|----|---|--|
| 1 | Qu'est-ce qu'une coupe à blanc ? | ☐ Une zone où tous les arbres sont coupés à ras
☐ Une zone où on coupe les arbres quand il y a de la neige qui pourrait casser des branches |
| 2 | Pourquoi ne faut-il pas couper les lacets en randonnée en montagne ? | ☐ Pour ne pas se perdre
☐ Cela favorise l'érosion des sols |
| 3 | Entre le cheval et la vache, quel est l'animal qui a le plus d'impact sur le réchauffement climatique ? | ☐ La vache car elle produit du méthane en ruminant
☐ Le cheval car il émet plus de CO2 en courant plus vite |
| 4 | Quel est l'effet bénéfique des forêts sur le réchauffement climatique ? | ☐ Elles absorbent le CO2
☐ Elles font de l'ombre par forte chaleur |
| 5 | Quel est l'intérêt écologique principal des zones humides ? | ☐ Elles permettent d'arroser le maïs en été
☐ Elles retiennent le surplus d'eau en périodes de fortes pluies |
| 6 | Où la hausse moyenne de température dû au réchauffement climatique est-elle la plus importante ? | ☐ En France
☐ Aux pôles |
| 7 | Qu'est ce qui se dégrade le plus rapidement ? | ☐ Un chewing-gum
☐ Une peau d'orange |
| 8 | Pour économiser de l'essence, pour le même trajet : | ☐ Il faut rouler moins vite et plus souple car la voiture consomme moins dans ces conditions
☐ Il faut rouler plus vite car cela dure moins longtemps |
| 9 | Quelle est la période où il ne faut surtout pas déranger les oiseaux ? | ☐ La migration
☐ La nidification |
| 10 | Quel est l'intérêt écologique des haies ? | ☐ Servir d'abri à des oiseaux et petits mammifères
☐ Délimiter les propriétés |
| 11 | Quel est le l'impact le plus important du gaspillage alimentaire sur le développement durable ? | ☐ L'énergie gaspillée pour produire et transporter ces aliments
☐ Le volume des déchets à traiter |
| 12 | A quelle vitesse est coupée la forêt amazonienne ? | ☐ L'équivalent d'un terrain de foot toutes les 7 heures
☐ L'équivalent d'un terrain de foot toutes les 7 secondes |

Réponses : 1 : 1 | 2 : 2 | 3 : 1 | 4 : 1 | 5 : 2 | 6 : 2 | 7 : 2 | 8 : 1 | 9 : 2 | 10 : 1 | 11 : 1 | 12 : 2



Le Raid O'biwwak pose ses balises dans la Loire les 27 et 28 mai

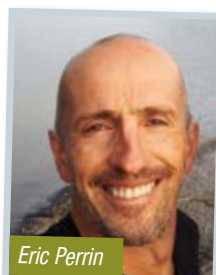
Le festival d'orientation O'biwwak et son emblématique raid, organisé depuis 42 ans par la Ligue Auvergne Rhône-Alpes de course d'orientation, revient le week-end des 27 et 28 mai 2023 sur les beaux terrains ligériens. Le départ sera donné à Marlihes, dans les Monts du Pilat (42).

Et si vous sillonnez en équipe et sur deux jours un des sept parcours d'orientation (raid, trail ou randonnée) du Raid O'biwwak ? Ce sera l'occasion de partager une nuit en bivouac sous les étoiles ! L'événement éco-responsable est ouvert à tous : des familles aux amis qui souhaitent découvrir la pratique et passer un bon week-end aux orienteurs expérimentés en quête de challenge sportif.

Les mots du traceur

Eric Perrin :

« Après l'édition 2018 à la Loge des Gardes où la météo avait été magnifique et celle de 2019 à la Chapelle en Vercors avec de superbes terrains exigeants, me voilà à nouveau responsable du traçage du Raid O'biwwak avec toujours la volonté de vous satisfaire pleinement ! D'autant plus que le terrain de jeu de cette année 2023 dans les Monts du Pilat offre de très belles opportunités d'évolution et d'émerveillement. À ce jour, je suis en train de prendre en compte l'ensemble des contraintes pour pouvoir proposer des circuits ludiques adaptés à chacun, avec la réelle volonté d'offrir de nombreux choix d'itinéraires. Le lieu du bivouac restera une surprise jusqu'au jour J mais je peux vous dire que vous allez bénéficier d'un site incroyable pour poser votre (trop) petite tente. Le lieu, dans une zone naturelle et sauvage, vous réserve un moment unique, à l'image du raid. Du côté des terrains, il y aura de l'alternance entre zones ouvertes, zones de forêts dégagées ou denses, chemins et points de vue intéressants sur la partie ouest du Massif central et sur les Alpes ! Vous pouvez sans hésitation vous lancer sur ce raid. Je m'engage à contrôler les distances et dénivelés pour que tout le monde puisse avoir « la banane » à l'arrivée avec quand même... les jambes lourdes. Au plaisir de vous retrouver et d'échanger ! »



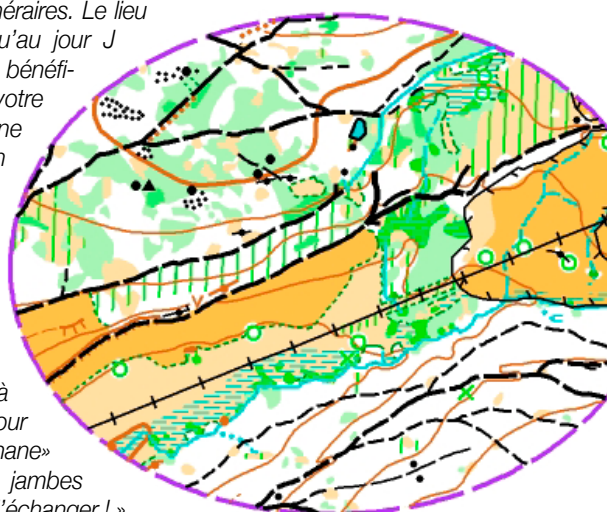
Eric Perrin

Toutes les infos



Lien du teaser :

<https://youtu.be/3qTdJcpNw8E>



Extrait de carte

N'attendez plus, les inscriptions sont déjà ouvertes sur le site obivwak.net jusqu'au 14 mai !





Par Jean-Charles LALEVEE

Rendez-vous en Côte d'Or cet été pour la French MTBO week !

➔ Six ans après avoir accueilli le championnat de France de mass start et le championnat de France des clubs, la Côte d'Or accueille à nouveau deux championnats de France de CO à VTT.

Les clubs ABCO Dijon et Vallée de l'Ouche orientation qui organisent chaque année en fin d'été un week-end de deux courses et tous les deux ans un petit camp d'entraînement, vous invitent du 13 au 18 juillet à la troisième édition de la French MTBO week : six jours de CO à VTT internationale autour de Dijon.

Au programme : les championnats de France de longue distance et de sprint, deux courses comptant pour les classements internationaux World Masters Series (WMS) et Young Guns World Series (YGWS). Les organisateurs vous proposent aussi un model event, un relais international de trois coureurs (« relais des nations ») et pour terminer un petit camp d'entraînement de deux jours.

Le relais des nations se déroulera sur les hauteurs de Saint-Victor-sur-Ouche, dans le somptueux cadre de la vallée de l'Ouche. Pour le championnat de France de longue distance, nous nous déplacerons sur un terrain inconnu de tous qui vous fera découvrir le nord Côte-d'Or, au-delà de la ligne de partage des eaux, en aval des sources de la Seine. Le championnat de France de sprint se déroulera sur un terrain qui a déjà accueilli quelques courses, le parc de la Combe à la Serpent situé sur les communes de Dijon et de Corcelles les Monts, mais qui se prête parfaitement au format sprint.

Pour les deux jours d'entraînement qui suivront, nous nous dirigerons du côté de l'arrière côte dijonnaise et son réseau de sentiers et chemins qui sont un régal pour la pratique de notre sport.

Toutes les informations sont à retrouver sur le site de l'événement qui sera complété au fur et à mesure :

<https://mtborga21.wixsite.com/fra-mtbo-week-2023>

Championnats de France
de Course d'Orientation à VTT
Longue Distance et Sprint
Relais des Nations
Camp d'entraînement
du 13 au 18 juillet 2023
Dijon - Massingy - St Victor sur Ouche - Corcelles les Monts

Extrait de carte LD.

Extrait de carte sprint.

Informations : <https://mtborga21.wixsite.com/fra-mtbo-week-2023>



Un week-end de compétitions internationales à Prémanon

Par Jürg NIGGLI avec l'aide de Gilles DANNECKER

➔ Le club d'O'Jura a accueilli les 21 et 22 janvier derniers les championnats de France de CO à ski à Prémanon. Retour sur ce week-end de compétitions.

L'idée de départ était d'offrir aux jeunes et autres motivés de notre club O'Jura et de France l'occasion de profiter d'un week-end de CO à ski de qualité, qui serait un bon entraînement pour les futures compétitions internationales. C'était aussi une opportunité de faire vivre la CO à ski sur la scène française. Et finalement, avec cet hiver particulier, nos compétitions ont été les seules qui ont pu avoir lieu en France.

Pari gagnant et organisation intense

L'organisation a commencé de longs mois en avance pour Gilles Dannecker et moi-même Jürg Niggli, alternativement directeurs de course et traceurs. Mais à l'approche du jour J, il manquait un élément essentiel : la neige ! Une semaine avant l'événement, tout était encore vert et nous aurions eu un bon prétexte pour nous épargner travail et stress. Nous avons tout de même fait le choix de l'insécurité et tenté un coup de poker, en décidant de maintenir les courses sur la seule base des prévisions météorologiques. Les organisateurs de la coupe du monde de ski de fond, prévue une semaine plus tard, ont suivi cet exemple et également annoncé le maintien de leur manifestation.

Nous avons été les premiers surpris de cette décision, tant nous avions un peu laissé de côté la préparation, ne croyant plus à un retournement de situation. Nous avons donc dû tout faire en une intense semaine. Pendant de longues journées, nous n'avons pas levé le nez des cartes, des traces dans la neige et de l'imprimante. Cette préparation tardive nous a obligés à nous organiser avec un nombre restreint de bénévoles et à pallier quelques situations délicates le week-end même (nous espérons que les participants ne l'ont pas trop remarqué !). Une organisation de CO à ski est très exigeante, il faut donc souvent déléguer voire simpli-

fier lorsque que c'est nécessaire, afin de se concentrer sur les aspects directement techniques : traçage, réseau des pistes, pose, impression.

Un réseau de pistes très dense

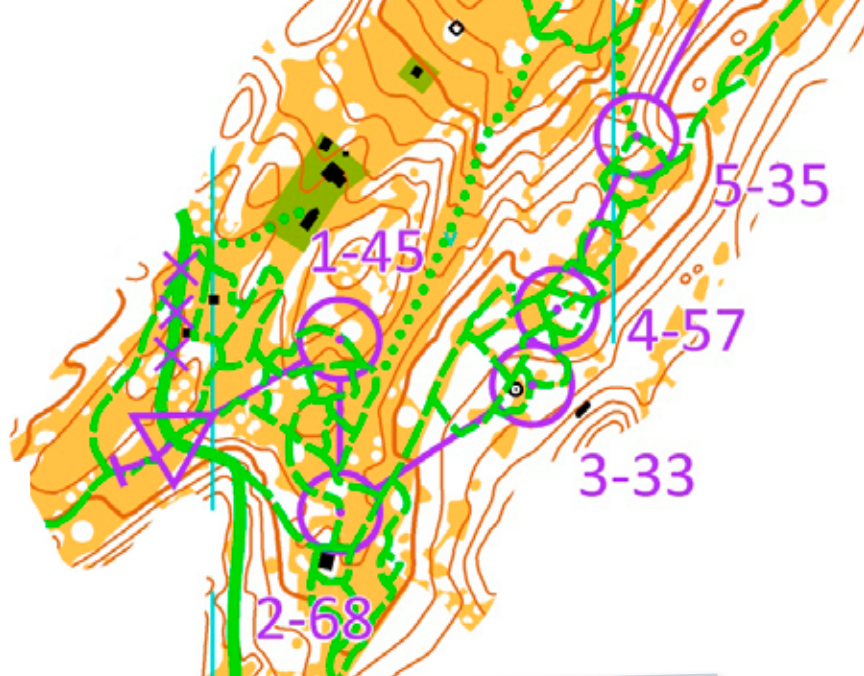
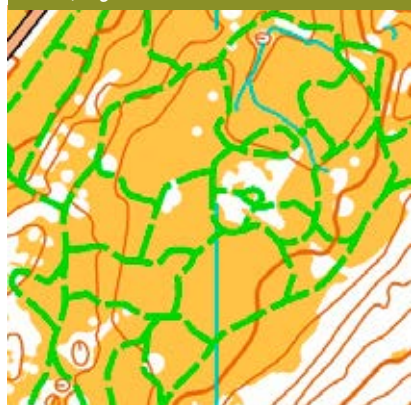
Les compétitions étant annoncées comme « world ranking event » (WRE), notre objectif était d'offrir un traçage de qualité internationale. Pour cela, nous avons dû créer un vaste réseau de pistes de motoneige, en empruntant au club ski-o-swiss un quad équipé d'un rouleau, qui nous a permis de tracer 24 km de pistes supplémentaires. Chaque piste a été damée plusieurs fois et, nous l'espérons, correctement cartographiée.

Samedi matin, jour J : la neige est là, les traces et les cartes sont prêtes et le soleil annoncé est au rendez-vous. Ça nous donne envie de participer aussi ! On démarre par le championnat de France de sprint sur un réseau de pistes très dense (digne des courses finlandaises !) avec des tracés très exigeants en technique de ski mais avec un profil descendant et donc peu de montées sur des pistes étroites. Alors que pour les skieurs de fond rapides, il y avait peut-être trop de petits poste à poste, les techniciens ont, eux, trouvé leur compte.

Les résultats montrent que la préparation systématique et l'entraînement dans des réseaux de traces complexes de l'équipe suisse portent leurs fruits. En élite, chez les femmes, Daisy Kudre, première au

Des pistes de motoneige ont été créées pour la compétition.

Le sprint offrait un réseau de pistes très dense, digne des courses finlandaises !



Résultats du sprint

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Daisy Kudre Schnyder EST 17:13 | 1. Nicola Muller CH 18:59 |
| 2. Eliane Deininger CH 17:52 | 2. Flavio Ehrler CH 19:05 |
| 3. Alina Niggli O'JURA 19:29 | 3. Lavio Müller CH 19:51 |
| 4. Elin Neuenschwander CH 19:50 | 4. Jordi Andri CH 19:53 |
| 5. Natalja Niggli O'JURA 22:16 | 5. Gion Schnyder CH 20:09 |
| 6. Flurina Mueller CH 22:23 | 6. Severin Mueller CH 20:12 |
| 7. Yvonne Welti CH 24:51 | 7. Corsin Müller CH 20:29 |
| 8. Chloé Blanc OJURA 24:55 | 8. Gian-Andri Müller CH 21:05 |
| 9. Justine Hamel CH 25:10 | 9. Baptiste FUCHS COCS 21:29 |
| 10. Carmen Kappenberger CH 28:47 | 10. Daniel Graetzer CH 21:38 |



Podium HD40.



Podium des élites sur la LD.



Trouvez tous les résultats sur :
<https://ojura.fr/>



classement mondial, l'emporte devant six Suissesses, alors que seules trois Françaises se classent dans le top 10. Chez les hommes, Baptiste Fuchs est champion de France derrière huit Suisses. Dommage qu'il n'y ait pas d'équipe de France en CO à ski ! Cela donnerait une perspective et motiverait les jeunes ski-orienteurs à s'entraîner spécifiquement. Nous pensons que la France, en tant que nation de ski nordique, a sa place en CO à ski.

Le lendemain, la longue distance comportait quelques sections techniques mais aussi d'autres plus physiques avec des passages où la vitesse en ski pouvait être importante. La course peut être regardée et analysée sur livebox.



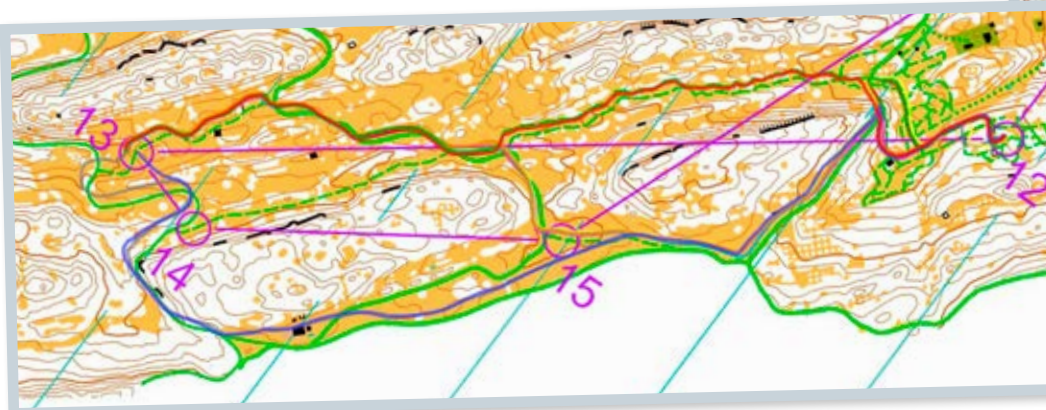
Entre le sprint et la longue distance, un relais mixte était proposé lors duquel un nombre record de près de 60 équipes a assuré une course excitante. Le départ en masse était assez spectaculaire et la course est restée serrée grâce aux temps de course plutôt courts. Le beau temps hivernal a continué quelques jours après les compétitions, ce qui a permis d'utiliser le réseau de pistes pour les entraînements. C'est ce qu'ont fait certains athlètes, notamment l'équipe de France militaire (à qui nous souhaitons le succès aux championnats du monde à Boden fin mars !). Les résultats obtenus lors des championnats internationaux qui ont suivi ont montré que la préparation avait été utile, plusieurs participants y ayant remporté des médailles.



Merci aux bénévoles, merci aux experts de la FFCO et merci aux participants !

Harmoniser les règlements

Pour conclure, nous pensons que la collaboration franco-suisse est un plus et que de tels événements devraient continuer à figurer au calendrier international. Pour cela, il serait toutefois utile d'adapter les catégories et les règlements aux standards internationaux. De même, l'offre d'entraînement sur le réseau de pistes créé pour les compétitions pourrait être ouverte à tous les participants pour inciter certains à prolonger de quelques jours leur séjour.





et COURSE D'ORIENTATION

COURSE D'ORIENTATION

SPRINT ET MOYENNE DISTANCE

1er MAI 2023

PLOMBIÈRES

LES BAINS

Vosges

Office du Tourisme 10h-14h



Thierry VERMEERSCH,
avec l'aide Jean-Philippe STEFANINI
Photos : Cyril CRESPEAU, Vincent FREY

Le nombre de licenciés en progression

Ca y est, il semblerait que les effets négatifs produits par la crise sanitaire sur le nombre de pratiquants soient derrière nous. Le nombre de licenciés est en hausse fin 2022 et les pratiques changent, avec de nouveaux profils. Analyse.

Avec 9683 licenciés au 31 décembre 2022, notre fédération a effacé l'essentiel des effets de la crise sanitaire de 2020-2021. Ce nombre marque une progression de 444 licenciés par rapport à celui du 31 décembre 2019 (soit environ 4% de plus). Nos 200 clubs ont donc gagné en moyenne 2,5 licenciés en trois ans. Pour entrer plus dans les détails, nous pouvons distinguer quatre profils de clubs (voir tableau et graphique 1). Un quart de ceux-ci gagne de 11 à 111 licenciés, un gros quart progresse peu (de 0 à +10), le troisième quart perd quelques adhérents (de -1 à -10) et le dernier petit quart perd beaucoup de monde (de -11 à -57). Finalement, seuls un peu plus de 49 de nos clubs sont réellement sortis de la crise sanitaire : les 49 clubs ayant gagné en nombre absolu plus de 11 licenciés, ainsi que quelques petits et moyens clubs dont le gain en pourcentage est significatif. Les autres sont toujours en train d'essayer de sortir de ces années difficiles.

Pas de disparition significative de clubs

Un fait significatif domine : trois des plus fortes progressions concernent des clubs qui n'existaient pas en 2019 : Absolu'Raid dans le Tarn-et-Garonne (+111), l'US Cernon en Gironde (+93) et les Diables bleus en Savoie (+56). Du côté des « vieux clubs », la plus forte progression est celle d'Orient'Alp (+69). Cependant, même si près de la moitié de nos clubs ont perdu des licenciés depuis 2019, nous avons beaucoup de chance par rapport à d'autres fédérations sportives, car nous n'avons pas connu de disparition significative de clubs. Avec une pratique en extérieur et sans salarié, nos structures ont pu limiter leurs pertes financières durant la pandémie et ont été capables pour certaines de repartir en 2022. D'autres sont en capacité de le faire en 2023 !

La hiérarchie des structures a, elle, peu évolué : la ligue Auvergne-Rhône-Alpes continue à progresser avec plus de 2 000 licenciés suivie de la Nouvelle-Aquitaine avec plus de 1 300 licenciés et l'Île-de-France légèrement au-dessus de 1 000 licenciés. Du côté des clubs (voir tableaux 2a et 2b), la tendance continue à se renforcer : ce sont dans les plus grosses aires urbaines que se situent les plus forts potentiels de recrutement de licenciés.

Des profils de licenciés plus variés

Si nous comparons ces tableaux des plus gros clubs avec celui des premiers classés à la Coupe de France des clubs ou avec celui du palmarès du Championnat de France des clubs (faciles à consulter sur le site fédéral), nous retrouvons pour moitié des clubs qui figurent dans les trois tableaux, mais aussi pour moitié des clubs qui ont des places très différentes selon les tableaux.

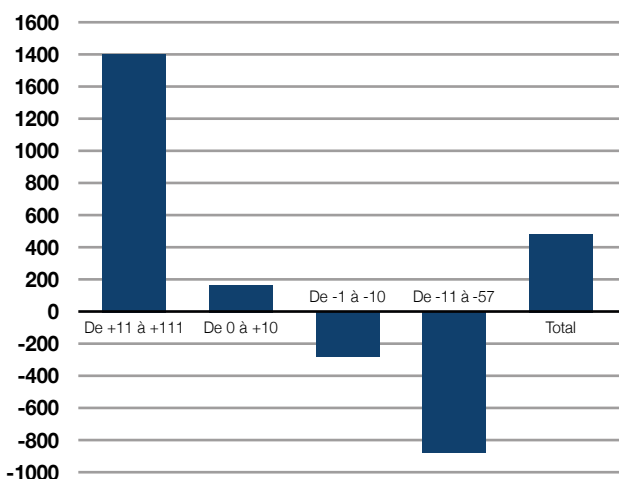
Ceci suggère qu'à côté du modèle ancien du « club très compétiteur » dans lequel de nombreux licenciés participent à de très nombreuses courses chaque année (avec parfois plus de 20 courses comptant pour le classement national (CN) par an) et qui a formé et gardé ses meilleurs seniors pour briller au

CFC, il y a d'autres profils de clubs. En effet, arrivent de plus en plus dans les clubs d'autres licenciés compétiteurs (ils prennent une licence compétition ou découverte-compétition et non une licence non-compétitive) qui recherchent avant tout des entraînements réguliers et des courses de proximité. Si celles-ci sont au CN, ils figurent au classement national individuel avec 5 à 8 courses, sinon, ils n'y figurent pas. Nous avons aussi un

Tableau 1 : Évolution du nombre de licenciés par club

Nombre de clubs	Évolution	Licenciés
49	De +11 à +111	1394
57	De 0 à 10	157
56	De -1 à -10	-259
38	De -11 à -57	-848
200	Total	444

Graphique 1 : Evolution du nombre de licenciés selon les clubs



« profil hybride » : un licencié intéressé avant tout par les activités locales qui planifiera quelques rares déplacements lointains par an (un championnat de ligue, participer au CFC et/ou au CNE, découvrir un lieu réputé). Ces publics variés sont une part de plus en plus importante de nos licenciés. Ils ont augmenté pendant la crise sanitaire (en 2020 et 2021, beaucoup de nouveaux nous ont rejoints grâce et pour nos entraînements de proximité). La crise climatique et la hausse du prix du carburant devraient renforcer cette tendance. Aux clubs de prendre en compte ces données.

Les nouvelles licences trouvent leur public

Alors qu'il y a encore quelques années, notre fédération n'avait à proposer que la licence compétition et la licence compétition famille (la licence dirigeant existait mais était à un prix dissuasif), l'offre s'est diversifiée depuis : licence découverte-compétition, licence loisir-santé, licence dirigeant à faible prix et l'extension handisport, comme le montre le graphique 2. Celui-ci présente pour chaque type de licences, dans une première colonne les « anciens licenciés » qui ont renouvelé leur cotisation début 2022, dans une deuxième colonne ceux qui ont pris à l'automne 2021 une licence qui court jusqu'à fin 2022 et dans une troisième colonne les néo-licenciés arrivés depuis le 1er septembre 2022. A chaque fois, il s'agit du pourcentage du type de licence par rapport à l'effectif total de la période.

Ainsi, les licenciés loisir-santé qui représentent moins de 5 % des renouvellements de l'hiver 2022, pèsent près de 10 % des nouveaux licenciés de l'automne 2021 et près de 15 % de ceux de l'automne 2022. C'est le signe d'une montée en puissance de ce type de licences. De même, la licence découverte-compétition convainc près de 10 % de nos nouveaux licenciés. Cependant, il est peu probable qu'elle augmente fortement car elle est plutôt un « produit d'appel » : si ces nouveaux sont convaincus, ils devraient basculer à un moment ou un autre en licenciés compétition.

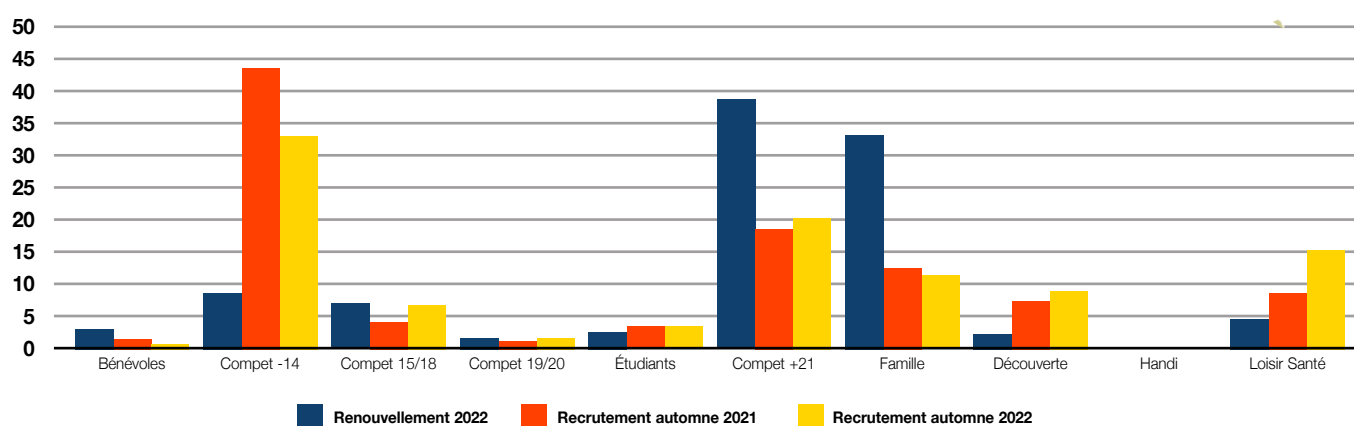
Tableau 2a : Les 21 premiers clubs français en 2019

Rang	Clubs en 2019	Effectif
1	GUYANCOURT ORIENTATION 78	170
2	VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS ORIENTATION	170
3	RAIDLINK'S 07	165
4	ASSOCIATION ORIENTATION PASSION AVIGNON	145
5	ORIENT'ALP	132
6	ASUL SPORTS NATURE	132
7	TOUS AZIMUTS DOUAI	128
8	NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE	127
9	BALISE 25 BESANCON	127
10	AZIMUT 43	127
11	A.S.DE COURSE D'ORIENTATION D'ORLEANS	125
12	SPORT ATHLETIQUE DE GAZINET-CESTAS	124
13	RAID ORIENTATION DE PARIS	122
14	CHARENTE-MARITIME ORIENTATION	122
15	BALISE 77 FONTAINEBLEAU-AVON	117
16	MARSEILLE COURSE ORIENTATION	117
17	VILLENEUVE D'ASCQ LILLE METROPOLE ORIENTATION	115
18	QUIMPER ORIENTATION COATARMOR	113
19	ASS. DE DECOUVERTE ET D'ORIENTATION DE CHENOVE	110
20	ANIMATION SILLERY ORIENTATION	108
21	ATHLETIC CLUB AURELIEN	107

Tableau 2b : Les 21 premiers clubs français en 2022

Rang	Clubs en 2022	Effectif
1	ORIENT'ALP	201
2	GUYANCOURT ORIENTATION 78	182
3	VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS ORIENTATION	162
4	VILLENEUVE D'ASCQ LILLE METROPOLE ORIENTATION	156
5	RAID ORIENTATION DE PARIS	154
6	QUIMPER ORIENTATION COATARMOR	148
7	TOUS AZIMUTS DOUAI	141
8	CHARENTE-MARITIME ORIENTATION	134
9	NATURE ORIENTATION RANDONNEE DETENTE	131
10	ANNECY SPORTS ORIENTATION	130
11	BALISE 77 FONTAINEBLEAU-AVON	128
12	ATHLETIC CLUB AURELIEN	126
13	ASUL SPORTS NATURE	123
14	NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE	123
15	ORIENTATION PLEIN AIR DE MONTIGNY-SUR-LOING	118
16	TOULOUSE OLYMPIQUE AEROSPATIALE CLUB	116
17	A.S.DE COURSE D'ORIENTATION D'ORLEANS	114
18	BALISE 25 BESANCON	113
19	TOUT AZIMUT FAMECK	112
20	RAIDLINK'S 07	111
21	ABSOLU RAID	111

Graphique 2 : Répartition par type de licences (en pourcentage)



	Bénévoles	Compet -14	Compet 15/18	Compet 19/20	Étudiants	Compet +21	Famille	Découverte	Handi	Loisir Santé	Total
Renouvellement 2022	2	8	7	1	2	39	33	2	0	5	
Recrutement automne 2021	0	44	5	1	3	19	12	8	0	8	
Recrutement automne 2022	0	32	7	1	3	20	12	9	0	15	

	Bénévoles	Compet -14	Compet 15/18	Compet 19/20	Étudiants	Compet +21	Famille	Découverte	Handi	Loisir Santé	Total
Renouvellement 2022	148	586	477	76	162	2777	2347	165	9	327	7074
Recrutement automne 2021	6	583	61	11	35	249	166	113	0	109	1333
Recrutement automne 2022	3	399	83	17	33	253	147	126	0	187	1248

Au premier regard, nous pouvons être surpris par le faible pourcentage dans les renouvellements des licenciés compétitions de moins de 14 ans mais il ne faut pas oublier que la majorité d'entre eux sont « cachés » dans les licences familles. Ceci concorde aussi avec la forte volatilité dans cette tranche d'âge mais aussi sa force d'attraction : de nombreux parents se sont licenciés à la suite de leur enfant, qui a alors basculé en licence famille. A noter aussi le taux exceptionnel de recrutement à l'automne 2021 : la course d'orientation figurant parmi les sports ayant repris le plus tôt, elle a pu attirer un nombre important de jeunes. Le pourcentage de 2022 est plus conforme aux années d'avant-covid.

Comme beaucoup de fédérations sportives, nous peinons à recruter dans la tranche d'âge des 15- 25 ans (lycéens et étudiants, voire jeunes actifs). Il s'agit là avant tout de garder les licenciés.

L'extension handisport a un très faible succès, probablement car très peu de nos clubs sont capables de développer l'activité handisport.





NATIONALE SUD EST WRE

24/25 JUIN 2023

Forêt de La Trompe et Plateau de Beure, Vercors Drômois

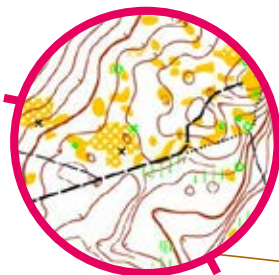


Organisation: Comité Départemental de CO de la Drôme



Course d'Orientation NATIONALE SUD-OUEST 2023

Lit-et-Mixe (40)



Mercredi 14 juin

Entraînement 1

Jeudi 15 juin

Entraînement 2

Vendredi 16 juin

Entraînement 3

Samedi 17 juin

Nationale Moyenne Distance

Dimanche 18 juin

Nationale Longue Distance



Organisé par :

