CO mag

Le magazine de la Course d'Orientation
Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 117 - mai/juin 2013

14/15 septembre

CO à VTT Championnat de France

FFCO Un nouvelle équipe fédérale !

CO et lecture de Paysage p. 8

Les 3 jours de pâques en Alsace p. 16

La France médaillée d'or en CO à ski p. 20

Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO Course d'Orientation Fédération Française

VOS CARTES SUR DES SUPPORTS TOUS TERRAINS

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

DOSSARDS PERSONNALISÉS

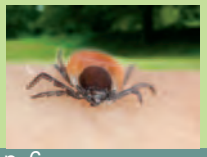
Sans limite en nombre de couleurs, logos et visuels...

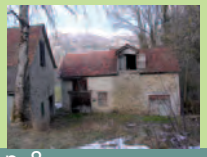
AIRXTREM

Tél. : 03.24.32.83.03

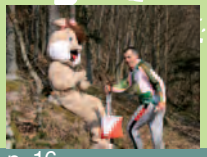
www.airxtrem.com - contact@airxtrem.com

CO mag
N° 117


p. 6


p. 8

p. 14


p. 16

EDITO

Merci à nos aînés !

Le 24 mars dernier, le nouveau comité directeur de notre fédération a été élu pour les quatre prochaines années. Ce fût l'occasion de rendre un hommage à quatre élus sortants qui ne se représentaient pas et qui ont été de grands serviteurs de notre fédération :

• **Alain Matton,** au service de notre fédération de 1974 à 2013, a été nommé membre d'honneur de la fédération française de course d'orientation.

• **Michel Chariau,** Secrétaire Général sortant, au service de notre fédération de 2005 à 2013, a été nommé Secrétaire Général d'honneur de la fédération française de course d'orientation.

• **Jean-Paul Ters,** Président sortant, au service de notre fédération de 2008 à 2013, a été nommé Président d'honneur de la fédération française de course d'orientation.

• **Marie-France Charles,** ancienne Présidente, au service de notre fédération de 2000 à 2013, a été nommé Présidente d'honneur de la fédération française de course d'orientation.

Un grand merci à eux pour l'investissement qu'ils ont apporté au développement de notre activité. Désormais la nouvelle équipe se met en place, vous trouverez dans ce numéro le projet qu'elle mettra en œuvre dans le cadre de la convention d'objectifs 2014-2017.

Au plaisir de vous croiser prochainement en forêt.
Sportivement

Michel Ediar
Président de la FFCO

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

Directeur de la publication : Michel Ediar
Comité de pilotage : Marie-France Charles, Michel Ediar, Helène Ediar, Marie-Violaine Palcau, Chantal Burbaud, Ludovic Maillard et Jacques Charles.
Coordination / SR : Marie-France Charles
Ont collaboré à ce numéro : Serge Blasco, Catherine Chalopin, Patrick Capbern, M. Gaudi, P. Delenne, M.R. Oudin, Etienne Morey, P. Desbret, Bruno Marchegay, Christophe Lafon, Vincent Picard, Marie-France Charles, Guillaume Renard et Jacques Charles.
Réalisation et impression : www.oskarpresse.com
Tél. 02 32 43 11 61 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Actualités et courses à venir p.4
Projet fédéral FFCO : nouvel organigramme p.5
CO Santé : la maladie de Lyme p.6
Lecture de paysage : zoom sur une carte pyrénéenne p.8
CFMD / CFC 2014 dans l'Avesnois p.10
13 Orientation : Beau succès pour la première édition p.14
3 jours de pâques en Alsace p.16
O'camp : une affaire de cart'O p.18
Cocori-CO à ski ! p.20
La CO à la pointe de la technologie p.22
La CO sans chrono p.23

Championnat de France de CO VTT en vue !

L'ASCO ORLEANS et le COPS91 vous préparent les Championnats de France de CO à VTT, Sprint et Longue Distance, pour les 14 et 15 septembre, dans les environs d'Orléans. Des dates à réserver dès à présent !
Pour tout renseignement : **http://cfcovtt2013.cops91.fr**

Les 2 jours O Champagne

Sprint, course d'orientation de nuit et course d'orientation longue distance au programme les 12 et 13 octobre 2013. Des infos bientôt sur les sites des clubs organisateurs.

Championnat de France CO Sprint

Du 9 au 11 novembre 2013 à La Réunion.

Terrains gelés.

Raid Bombis

Le Raid Bombis aura lieu le 31 août et 1er septembre 2013 à La Bresse (88). Inscription et renseignements par mail à : hvo8809@gmail.com

La FFCO à Matignon !

Mardi 21 mai 2013 : Le nouveau Président de la FFCO, Michel EDIAR, a été reçu ce mardi au cabinet du Premier Ministre. Cette rencontre, avec un des Conseillers techniques de Jean-Marc AYRAULT, aura été l'occasion de présenter la course d'orientation au sommet de l'état et d'échanger sur le projet fédéral 2014-2017.

Les Orienteurs sont en deuil

Jacques BOSONI a tiré sa révérence, nous laissant orphelins.
Il a beaucoup travaillé pour le développement de la course d'orientation en France, il a su donner a nombreux d'entre nous le plaisir de cette pratique sportive. Il a fait beaucoup pour sa région également et la ligue du lyonnais en particulier. En 1982, il a créé le raid orientation international, aujourd'hui devenu O' bivwak. Ils ont été nombreux à l'accompagner à sa dernière demeure. La Rédaction présente à Danielle et à sa famille toutes ses condoléances.

• **Un licencié CO à l'honneur !** Stéphane RUFFIO d'Ile de France a reçu la Médaille d'Argent de la Jeunesse et des Sports, FELICITATIONS. Elle est bien méritée surtout elle récompense son investissement au bénéfice des orienteurs handicapés lors des derniers Championnats du Monde en Savoie.

• **Une excellente nouvelle !** Le 14 mars 2013, notre camarade Jean-Marc TRAULLE, licencié NORD 58, ancien président, s'est vu accrocher en la préfecture de la Nièvre la médaille de bronze de la jeunesse et des Sports de la main de Madame Emmanuelle FRESNAY, directrice de cabinet de Madame Michèle KIRRY, préfète de la Nièvre. Félicitations de la Rédaction.

• **Novembre en Albret.** Le club NORD 4705 soutenu par le SAGC et le COOL sont heureux de vous inviter aux championnats de France de sprint et au critérium nationale des équipes. L'orientation de précision également au programme vous permettra de mieux analyser l'approche du poste... Retrouvez nous sur http://o-nerac.fr

• **Une française en couverture de Orienteer Australien.** Depuis les chpts du monde de CO à VTT qui ont eu lieu à Melbourne en 2004, nous échangeons Omag avec Orienteer. La surprise du dernier numéro est la superbe photo d'Alyssia Wymer en couverture. Kylian Wymer est n°1 du ranking des H12, Eddie n°1 des H45, Alyssia n°2 des D10 et Isabelle n°4 des D40.

ORGANIGRAMME DE LA FFCO

Bureau Directeur (5)

Président
Michel EDIAR

Secrétaire Général
Bernard MORTELLIER

Secrétaire adjointe
Madeleine DIEUDONNE

Trésorier
Mathieu LEMERCIER

Trésorière adjointe
Sandrine TAISSON

Comité Directeur (18)

Président
Michel EDIAR

Les Membres
Bernard MORTELLIER
Madeleine DIEUDONNE
Mathieu LEMERCIER
Sandrine TAISSON

Jean-Paul BAUDOIN
Valérie BERGER-CAPBERN
Chantal BURBAUD
Hélène EDIAR
Dominique ETIENNE
Vincent FREY
Mathieu GAGNOT
Laurent LAINE
Ludovic MAILLARD
Etienne MOREY
Ulrich PECHSTEIN
Joël POULAIN
Thierry VERMEERSCH

Vie Fédérale

Relations Publiques : Michel EDIAR
Finances : Mathieu LEMERCIER
Statuts, Disciplines, Juridique, Assurance : Bernard MORTELLIER
Relations avec les fédérations sportives : Michel EDIAR
Médical : Catherine Chalopin et Joël POULAIN
IOF et évènements internationaux : Vincent FREY

Commission électorale
Laurent MUNDT(NO) – Evelyne CAMARROQUE (SE)
Daniel ROLLET (NE) – Olivier DORLAC (SO)
+ 2 suppléants (Carole COLES SO et J-D André SE)

Commission disciplinaire 1ère instance
Président : Nelly DEVILLE
Bernard FRICK - Etienne PHILIPPOT
Philippe ADOLPHE - Sébastien BOULARNE

Commission disciplinaire d'appel
Président : Isabelle BROUSSE
Philippe LAURENT - Tristan HERZOG
Yves DODIN - Richard LAZAROWICZ

Commission jury d'appel
Président : Alain GUILLON
Bernard MORTELLIER - Daniel ROLLET - Patrick ROBIN - Frédéric JORDAN. Suppléants : Dominique ETIENNE - Alain POUPARD

Commission disciplinaire de lutte contre le dopage 1ère instance
Président : Daniel GAULUPEAU
Marc SINIBALDI - Etienne PHILIPPOT - Pascal LAURENCE (juriste) - Valérie HABERKORN (santé)

Commission disciplinaire de lutte contre le dopage d'appel
Président : Bernard MERLET
Richard LAZAROWICZ– Gaëlle TELLO (santé)
Jean Paul BAUDOIN (juriste) – Michel HUET

Commission arbitrage
Président : Alain GUILLON
Philippe POGU - Daniel ROLLET
Serge BLASCO - Bertrand PATURET

Commission formation
Président : Mathieu LEMERCIER

Commission communication
Hélène EDIAR - Mathieu GAGNOT - Ludovic MAILLARD
Marie-France CHARLES - Chantal BURBAUD

Commission jeunes
Président : Valérie BERGER-CAPBERN
Etienne MOREY - Chantal BURBAUD - Laurent MUNDT

Commission évènementiel
Président : Mathieu GAGNOT
Hélène EDIAR - Vincent FREY - Ludovic MAILLARD

Commission pratiques sportives
Président : Thierry VERMEERSCH
Laurent LAINE - Bernard MORTELLIER - Dominique ETIENNE (Calendrier +CO.VTT) - Ulrich PECHSTEIN (clas.) Jean-François DECHAVANNE et Joël POULLAIN (CO.ski)
x (Raid) - x (Handicap)

Commission équipements sportifs
Président : Jean-Paul BAUDOIN

Commission haut niveau
Président : Laurent LAINE - Ludovic MAILLARD

La composition complète de toutes les commissions est sur le site fédéral.
NOUS recherchons des volontaires pour la commission Raid, Handicap, et des volontaires pour étoffer la commission équipements sportifs. Tous les volontaires peuvent se faire connaître : **contact@ffcorientation.fr**

DTN

Directeur Technique National
Marie-Violaine PALCAU

Adjoint au DTN
Bernard DAHY

Entraîneur National
Kenneth BUCH

Conseillers Techniques et Sportifs
Charly BOICHUT
Olivier COUPAT
André HERMET
Jean-Paul HOSOTTE
Simon LEROY
Hervé LETTERON
Benoît PEYVEL

Médecin Coordonnateur Equipes de France et Médecin Fédéral
Dr Catherine CHALOPIN

Secrétariat

Assistante de Direction
Nathalie MATTON

Agent administratif
Guillaume RENARD

Comptable
Valérie SCHVARTZ

Commissions mixtes

UNSS
Jacques LEROY - Monique THIEBAULT - Benoit PEYVEL

FFSU
Joël POULAIN - Hélier WIBART
Simon LEROY

La maladie de Lyme

La maladie de Lyme et les courses en forêt : attention aux tiques !

Par Serge Blasco

Le Docteur J. M. DOBY, Professeur émérite de parasitologie à la Faculté de Rennes, a publié dans le numéro 52 de notre ancêtre Magazine « LIGNE D'ARRET » de Septembre / Octobre 1989 (pages 20/23), un traité sur « LA MALADIE DE LYME ET COURSES EN FORETS : ATTENTION AUX TIQUES ».

La lecture de l'article du Docteur DOBY, nous indique tout particulièrement que « nous » Orienteurs, nous sommes sujets lors de la pratique de notre sport, en entraînement et compétition, « d'attraper certains tiques ». Ces tiques acariens parasites se fixent sur l'homme et les animaux pour se nourrir de leur sang et s'ils sont porteurs de cette maladie nous inoculent par injections dans la peau la bactérie responsable, un spirochète. C'est cette bactérie de forme hélicoïdale, qui répond au doux nom de BORRELIA BURGDORFERI (W. BURGDORFERI entomologiste médical) qui donne une maladie appelée « MALADIE DE LYME » du nom d'une petite ville du Nord-Est des Etats-Unis, près de laquelle la maladie a été bien décrite pour la première fois.

En France la majorité des contaminations survient entre les mois de mars à septembre. Les régions à risques accrues sont : Alsace – Cantal – Corrèze et Meuse mais aucune région n'est épargnée.

Où attrape-t-on cette maladie ?

Particulièrement dans les sous-bois légèrement humides, les haies touffues, petits buissons, fougères et herbes.

Quand l'attrape-t-on ?

Pendant les heures chaudes des journées de la fin du printemps, de l'été et de l'automne.

Comment éviter d'attraper cette maladie ?

Eviter les lieux et périodes ci-dessus précisées.
Porter des vêtements bien fermés.

SYMPTOMES et COMPLICATIONS :

Ce germe qui est injecté dans la peau à l'occasion de la piqûre de certaines « tiques », peut provoquer une éruption en nappe rouge, extensive à partir du point de piqure (éruption chronique).

Ce germe peut provoquer une maladie articulaire, neurologique et cardiaque complexe appelée « Maladie de Lyme ».

DIAGNOSTICS et TRAITEMENTS :

Evolution clinique en 3 phases :

1. Primaire, « précoce localisée », est limitée aux inoculations et peut guérir spontanément.

2. Secondaire, « précoce disséminée », correspond à l'essaimage de Borrelia Burgdorferi, signalé dans les liquides biologiques. Elle peut aussi guérir spontanément.

3. Tertiaire, « tardive », survient des mois, voire des années après l'infection. Elle se signale par des manifestations neurologiques, articulaires ou dermatologiques. Un diagnostic biologique (sérologique) est aujourd'hui possible.

Traitements : par prescription médicale d'antibiotiques par voie orale ou par injections intraveineuses (degré d'infection limite). La gravité de certaines de ces manifestations anormales après piqûre de tiques, disparates et chroniques guérissent avec un traitement ANTIBIOTIQUE adapté et prolongé.

Témoignage

Pour plus d'informations sur les tiques et les maladies transmises par les tiques, le site du Dr C. George : www.maladies-a-tiques.com

Les souffrances, la fatigue générale, les incapacités physiques, « M'OBLIGENT » à alerter bon nombre d'entre nous, et m'invitent à écrire cet article, car « J'AI ATTRAPE » cette maladie. L'évolution clinique de celle-ci était de la classe 3 « Tardive ». Traitement par 17 injections intraveineuses, puis prises orale d'antibiotiques (Traitement de cheval selon les dires du Professeur - en maladie infectieuses – de l'hôpital Saint-André à Bordeaux, qui m'a pris en charge). Dès les premiers symptômes (voir ci-dessus les évolutions des 3 phases) il faut consulter au plus vite votre médecin pour dépister une éventuelle maladie de Lyme. Une fatigue peut-être une alerte de cette maladie.

Cette maladie est à prendre « TRES AU SERIEUX ». Le traitement dont j'ai fait l'objet en Octobre-Novembre 2011, a soldé l'effet de la maladie, mais je ressens toujours des effets secondaires d'incapacités physiques, des souffrances musculaires dans mes efforts et déplacements. C'est très dur pour un orienteur de se voir diminué à ce point et de ne pouvoir effectuer quelques kilomètres sans être dans l'obligation d'alterner la course et la marche. La volonté est présente mais le physique ne suit pas. Après plus d'une année de traitement, je reconnais avoir de grandes difficultés à retrouver une certaine aisance de course.

SERGE BLASCO

Quelques précisions et rappels

PAR LE DOCTEUR CATHERINE CHALOPIN, *Médecin Fédéral National FFCO*

Le témoignage de Serge Blasco est très important pour nous et nous rappelle que nous devons rester très vigilants face aux possibilités de plus en plus nombreuses de contracter une maladie transmise par les tiques lors de nos courses d'orientation.

En effet, on constate une augmentation des maladies à tiques en Europe sans doute favorisée par le « changement climatique » mais aussi à la fréquentation humaine plus intense en milieu naturel.

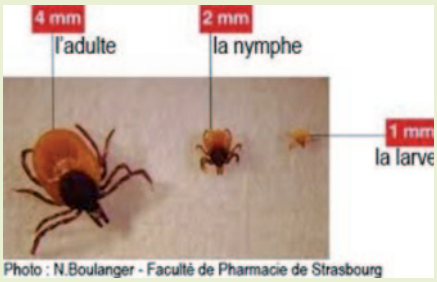
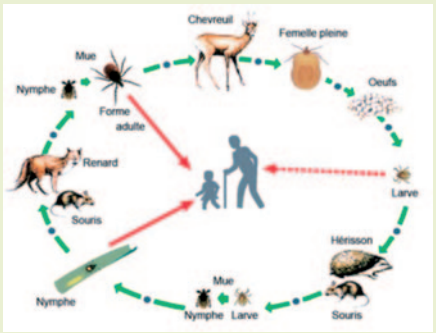


Photo : N.Boulanger - Faculté de Pharmacie de Strasbourg

Les tiques sont des acariens hématophages strictes c'est-à-dire que leur cycle de vie nécessite des repas sanguins sur un hôte le plus souvent un animal et occasionnellement un humain.



Les tiques peuvent être porteuses de nombreux germes pathologiques sans être malades, par contre lors de leur repas de sang, elles peuvent transmettre de nombreuses maladies à leur hôte dont la maladie de Lyme comme le témoigne Serge Blasco.

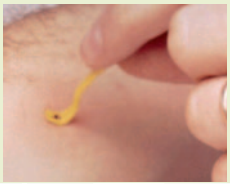
S'il existe un vaccin (Ticovac®, Encepur®) pour la méningo-encéphalite à tiques, maladie due à un virus qui attaque le cerveau et qui peut être contractée essentiellement dans les pays d'Europe Centrale et Orientale (quelques cas en Alsace et en Lorraine cependant), pour les autres maladies, il n'existe pas de vaccin. Chez l'orienteur, l'indication de ce vaccin doit être posée au cas par cas. Pas de vaccin non plus pour éviter la fixation de la tique sur la peau.

La meilleure prévention actuelle de toutes ces maladies reste donc de se protéger contre les morsures de tiques lors des sorties en forêt. Cette prévention par l'évitement reste très difficile pour un orienteur.

On peut essayer :
> le port de vêtements protecteurs :
> longs et fermés, de couleur claire pour repérer plus facilement les tiques ;
> pas d'espace entre le bas du pantalon et les chaussettes (ruban adhésif,…)
> Chaussures fermées, Port de guêtres
> l'usage d'un répulsif des tiques de synthèse à 30% de DEET sur les vêtements et la peau mais ces répulsifs sont contre-indiqués chez la femme enceinte et le petit enfant, leur efficacité est de courte durée et leur toxicité n'est pas nulle ;

Par contre, **l'examen soigneux** de tout le corps et du cuir chevelu après la CO permet de repérer les tiques et de les enlever avant même parfois leur fixation dans la peau. **Cela doit être le réflexe de tout orienteur.**

Si une tique est fixée, pour prévenir au mieux les risques de transmissions des maladies par la tique, l'orienteur doit l'enlever le plus rapidement possible. Plus la tique est enlevée tôt, moins on a de « chance » d'être infecté. Il le fera à l'aide d'une pince fine ou d'une pince spéciale vendue en pharmacie (tiretic®), mais sans pression sur le corps de la tique et sans application préalable d'éther, de pétrole ou d'un autre produit chimique qui peuvent provoquer la régurgitation de la tique et la libération des germes (Borrelia, virus, bactérie etc…).



Il faudra ensuite surveiller la zone de morsure pendant 1 mois à la recherche d'une rougeur qui s'étend progressivement de manière concentrique et qui, si elle mesure plus de 5cm de diamètre (« érythème migrant »), signe la maladie de Lyme stade 1. Cette rougeur peut s'accompagner de douleurs des articulations, de douleurs des muscles et de signes généraux modérés et peu spécifiques (fièvre et fatigue).

Maladie de Lyme : Morsure de tique

Une consultation médicale permettra le diagnostic et la mise en place d'un traitement antibiotique très efficace à ce stade permettant d'éviter le passage aux formes chroniques de la maladie.

Faut-il prendre des antibiotiques après toute morsure de tique ?
NON, sauf exceptionnellement, après avis médical, dans les cas suivants :
> la femme enceinte (pas de risque en cas d'allaitement),
> la tique est en place depuis plus de 48 heures,
> la durée inconnue de la présence de la tique, mais aspect gorgé de la tique.
En cas de doute, consulter son médecin traitant.

Même en l'absence de morsure de tique évidente, en cas de signes anormaux, de fatigue, de fièvre ou de syndrome grippal en particulier l'été, il faudra penser à signaler à son médecin le fait que l'on est orienteur ainsi que les zones géographiques de courses fréquentées. Cela permettra peut-être de faire le diagnostic d'une maladie à tiques, puisque les tiques peuvent transmettre bien d'autres maladies que la maladie de Lyme, et ainsi pouvoir avoir un traitement précoce adapté.

CO ET LECTURE DE PAYSAGE

Zoom sur une carte pyrénéenne

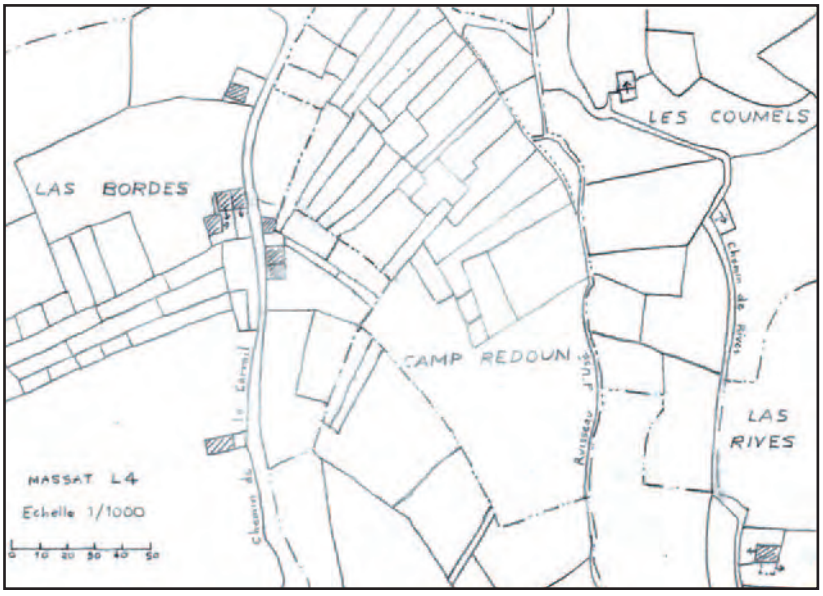
Par Patrick Capbern

La carte de Massat-Esquen (Ariège), qui a servi de support au Championnat de Ligue Midi-Pyrénées MD en 2010, a par ailleurs fait l'objet d'une analyse type « lecture de paysage » dans le cadre de mon mémoire d'Accompagnateur en Montagne en 2009, dont l'extrait est reproduit dans cet article.

La partie cartographiée peut être divisée en 4 zones distinctes. (Les chiffres entre parenthèses dans le texte ci-dessous renvoient aux chiffres rouges sur la carte.)

A - Le hameau d'Esquen :

Le hameau d'Esquen, qui fait partie de la commune de Massat, était un hameau bien individualisé, à seulement 300 mètres à l'ouest de Massat-centre. La carte montre un habitat Ariégeois de montagne typique, avec des maisons très groupées, des ruelles étroites. Les habitations sont entourées d'anciens jardins-potagers, maintenant soit abandonnés, soit transformés en jardins d'agrément.

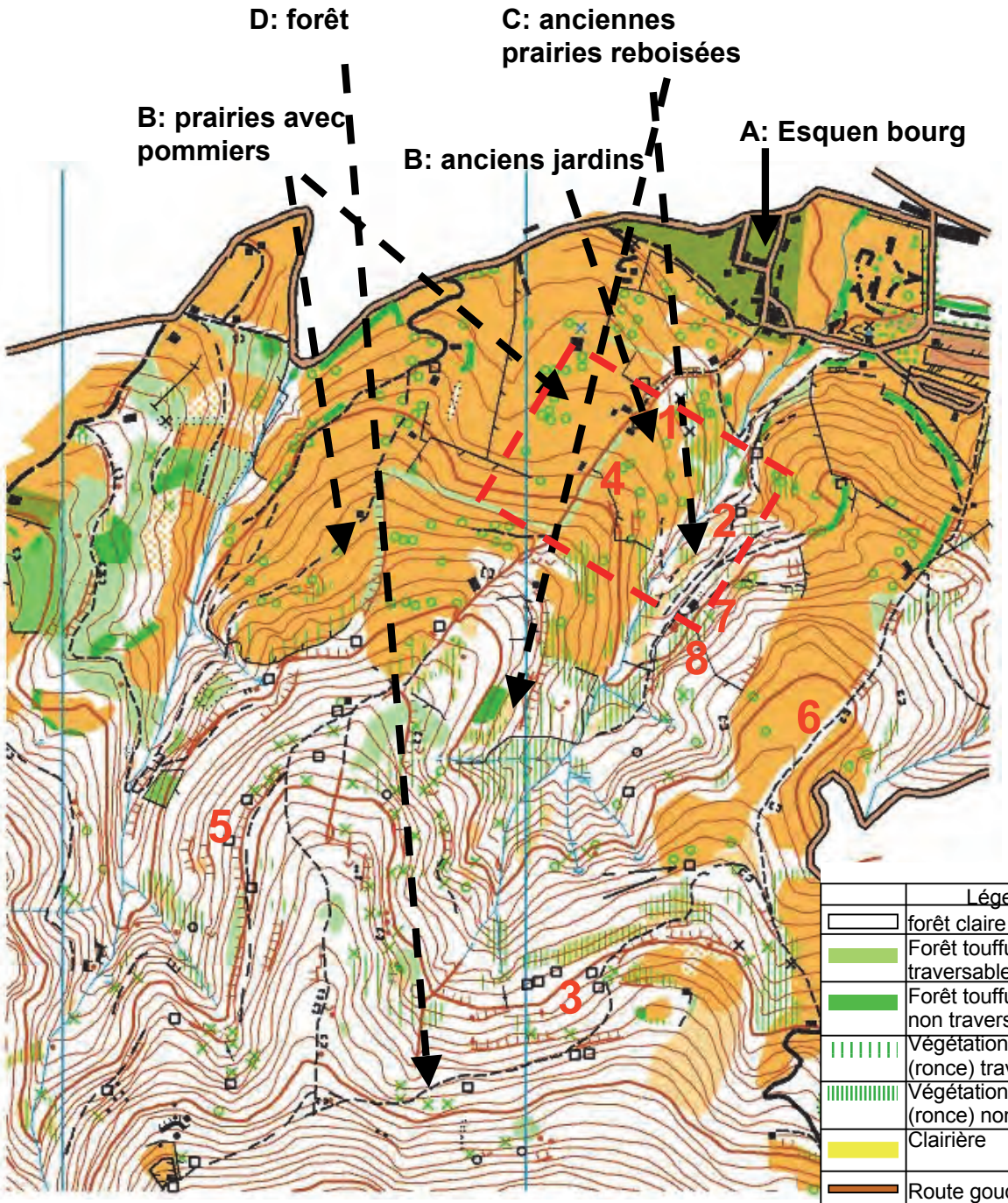


(1) Prairie et grange

B - Les « jardins » d'Esquen :

Il s'agit en gros de la zone représentée en jaune orangé, actuellement composée de prairies ouvertes, et encore utilisée par l'élevage bovin. Cette zone comporte encore de vieux arbres fruitiers, avec une large majorité de pommiers, mais aussi des poiriers et noyers. Bien que s'agissant d'un versant nord, donc plutôt à l'ombre, c'était une zone de terre riche qui était le « jardin » d'Esquen. Les parcelles de cette zone étaient particulièrement convoitées, en témoigne le morcellement extrême révélé par l'extrait de plan cadastral ci-dessous, avec de nombreuses parcelles de quelques dizaines de mètres carrés, qui ne pourrait s'expliquer par l'aspect actuel de la zone (1). Ceci illustre bien l'extrême morcellement du patrimoine foncier en Haut-Couserans

La carte de Massat-Esquen (Ariège)



Légende
forêt claire
Forêt touffue traversable
Forêt touffue non traversable
Végétation basse (ronce) traversable
Végétation basse (ronce) non traversable
Clairière
Route goudronnée
Chemin carrossable
Chemin
Trace
Ruisseau parfois sec
Ravine
Fossé
Talus
Levée de terre
Butte
Gros trou
Souche, arbre particulier
Construction, ruine

Zone correspondant au plan cadastral (cf page suivante)

Granges

C - Les anciennes prairies

Au-dessus de la partie précédente, la zone se caractérise par une forêt d'arbres jeunes, clairsemée, avec une majorité de noisetiers, mais aussi prunelliers, frênes (2). Ces arbres jouent ici le rôle d'espèces pionnières dans la fermeture du paysage.

(2) Ancienne prairie envahie de noisetiers

Quelques zones semi-ouvertes ont tendance à être envahies de végétation basse, ronces et fougères. Les vestiges les plus visibles de cet ancien paysage sont les granges ; sur la cinquantaine dénombrée sur la zone, seulement une dizaine sont encore debout (7), alors qu'environ 40 sont en ruine, soit 80% ; elles forment parfois de véritables hameaux ou « mazucs » (3).

Ces granges permettaient à la fois d'abriter les animaux à la mauvaise saison, et d'entreposer le foin fauché dans les prairies avoisinantes, sans avoir à le redescendre au village.

(3) Ruine d'une ancienne grange

On retrouve aussi les traces des anciens chemins, qui aujourd'hui ressemblent à de simples ravines (4) (chemins « creux », marqués par une utilisation multi-séculaire) ; certains sont longés par des talus encore visibles (5), ou par des rangées de très vieux arbres (6).

(4) Ancien chemin creux

(6) Vieux arbres le long d'un ancien chemin

(8) Terriers de blaireaux

Au 19ème siècle, il s'agissait probablement des seuls arbres de la zone ! On peut noter que la densité des talus, même s'il en existe, est relativement faible par rapport aux très nombreuses terrasses des soulanes, qui furent beaucoup plus exploitées. Quelques beaux terriers de blaireaux sont présents sur cette zone (8).

D - la forêt

La zone la plus haute de la carte, avec une bonne densité de grands arbres (hêtres, châtaigniers, chênes), témoigne d'une forêt relativement ancienne. Il n'y a que très peu de replats, ce qui montre que cette zone n'a sans doute pas fait l'objet du charbonnage intensif qui a marqué une bonne part des forêts de la montagne ariégeoise; un sondage des quelques replats identifiés serait nécessaire pour confirmer leur nature (charbonnière ou pas).

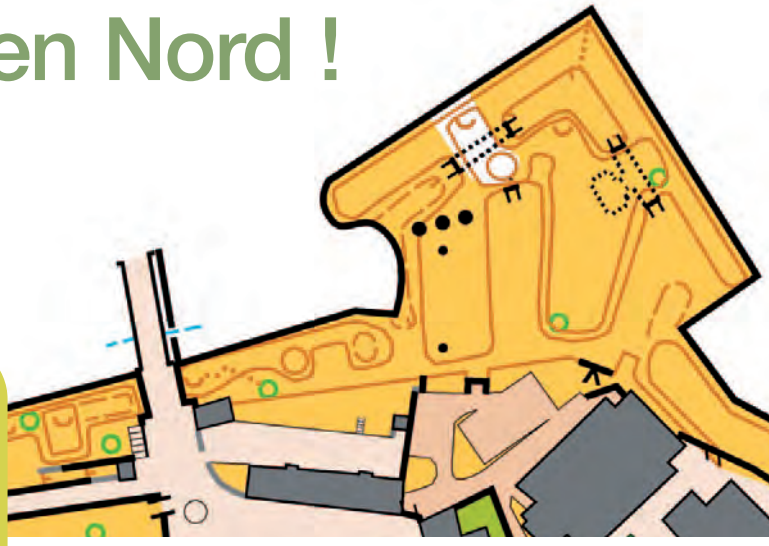
(7) Grange typique du Haut-Couserans

Cet exemple montre comment la Course d'Orientation peut permettre d'introduire de nombreux thèmes, qu'il s'agisse de géographie, de géologie, de botanique, d'écologie, d'histoire, de sociologie, etc.. , dans divers cadres.

Une telle approche peut, entre autres, intéresser les enseignants désireux de travailler un thème à travers plusieurs disciplines scolaires englobant le sport, particulièrement la course d'orientation !

CFMD / CFC 2014 dans

Un week-end en Nord !



Programme prévisionnel

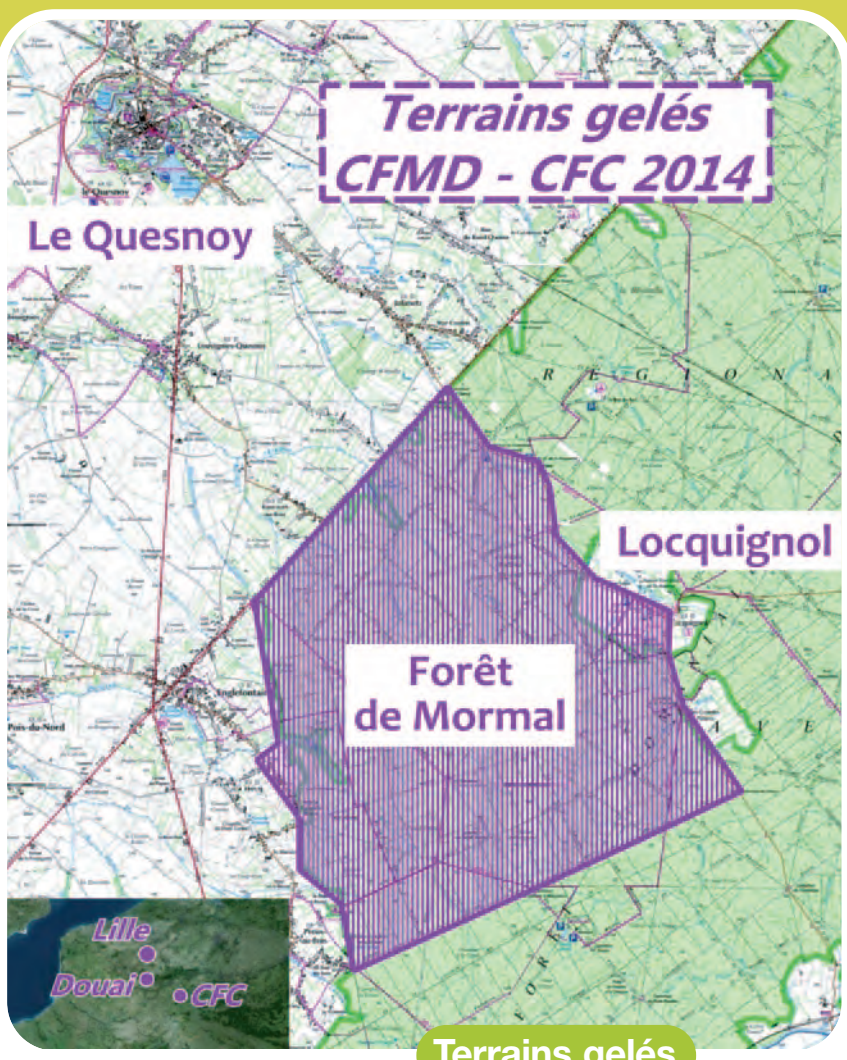
• **Jeudi 08 mai :**
Qualification au CN + Finale KO Sprint,
Le Quesnoy (ville fortifiée par Vauban)

• **Vendredi 09 mai :**
Entraînement, forêt de Mormal

• **Samedi 10 mai :**
Championnats de France Moyenne Distance
par catégories, forêt de Mormal

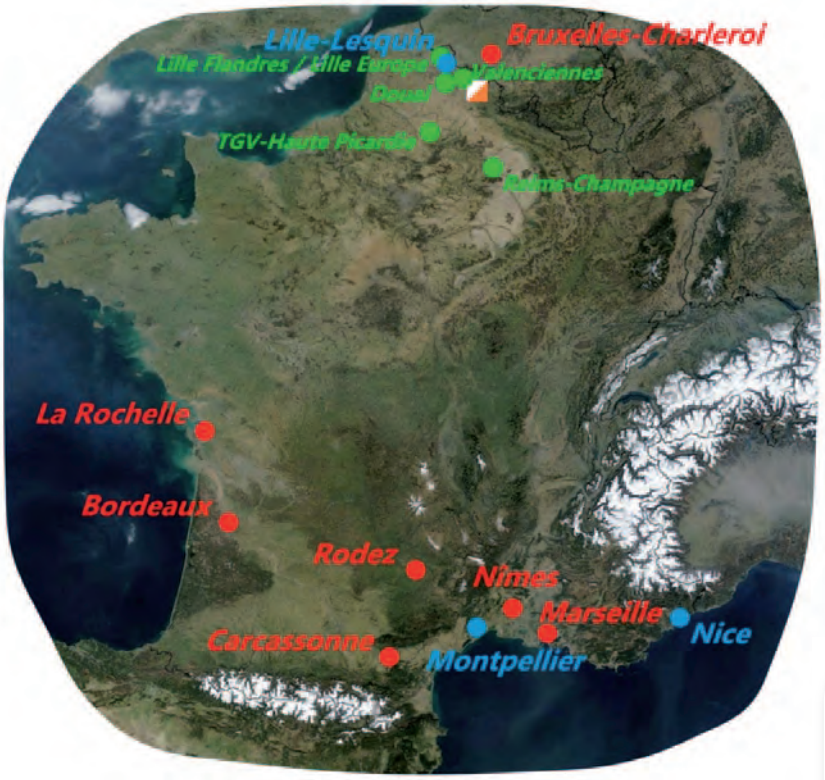
• **Dimanche 11 mai :**
Championnats de France des Clubs, forêt de Mormal

l'Avesnois



Terrains gelés

Comment venir ?



Venir au CFC dans le Nord, c'est facile et pas long !

Par avion :

Lille-Lesquin (50') easyJet

Bruxelles-Charleroi (1h10) RYANAIR

Par le train :

Plusieurs gares TGV proches du lieu de course (Valenciennes : 15') SNCF

Retrouvez toutes les informations sur le site internet de l'événement :

http://cfc2014.tadouai.fr

13 Orientation

Beau succès pour la première édition

Le Conseil Général des Bouches du Rhône a fait l'acquisition depuis de nombreuses années de propriétés importantes en espaces naturels. Ces propriétés ont pour vocation à être ouvertes au public et de nombreux aménagements sont faits en ce sens (parkings, sentiers, aires de pique nique... mais aussi cartes et parcours permanent de CO).

Le Conseil Général souhaite aussi que ces domaines départementaux servent de support à des manifestations sportives de pleine nature et emblématiques du « 13 » et ouvertes à tous. Après le VTT, la randonnée, venait tout naturellement le tour de la Course d'Orientation.

Le Comité Départemental des Bouches du Rhône, partenaire naturel du Conseil général, a fait éclore cette manifestation et a tout mis en œuvre avec le support de l'ACA Aix en Provence pour que ce soit une réussite sur le domaine départemental de Roques Hautes au pied de la montagne Sainte Victoire.

Cette manifestation c'était d'une part une compétition régionale inscrite au Challenge PACA qui a rassemblé près de 420 coureurs (dont 70 non licenciés), mais aussi de nombreuses animations loisir autour de la Course d'Orientation.

On le pressentait, il allait y avoir affluence pour ces animations : un article dans la revue « Accents » du Conseil Général distribuée dans tout le département, des flyers diffusés dans tout le pays d'Aix, des mails envoyés à tous nos contacts, de nombreux appels téléphoniques, une interview sur France Bleu Provence, et en plus une meteo très printanière après un hiver bien long.

Questionnaire qui était remis à l'accueil des loisirs et qui devait être complété avant d'accéder aux différents ateliers

Accueil général et loisir (à remplir par 1 responsable de famille)

Nom ..... prénom ..... nombre de personne présente de la famille

année naissance pour chacun

Acceptez-vous de recevoir des informations sur les prochains événements du Club organisateur (Athlétic Club Aurélien) ? oui non

Adresse mail : .....@.....

entourez votre lieu de résidence — Dpt 13 83 84 .06 .04 .05 autre

Commune .....

cochez ou complétez votre source d'information de cette journée

- ☐ FFCO
  - ☐ site, lequel ?.....
  - ☐ club membre FFCO lequel ?.....
  - ☐ calendrier sports d'O PACA
- ☐ Conseil Général 13
  - ☐ site WEB
  - ☐ affiche ou flyer
  - ☐ journal Accent
  - autre précisez : .....
- ☐ amis
- ☐ autre .....
- ☐ affiche lieu ? ....
- ☐ mail
- ☐ autre .....

Etes vous inscrits à un club de CO ? oui non — 1 membre de votre famille ? oui non — de votre entourage ? oui non

Pratiquez-vous occasionnellement ce sport ? oui non — si oui depuis ? .....

découvrez-vous ce sport ? oui non — oui entre 1 et 10 fois — plus .....

Découvrez-vous ce lieu ? oui non — je suis venue à l'occasion de : .....

Dimanche 14 Avril 2013 Parc Départemental de Roques Hautes
1ère édition de la *13 Orientation*
Synthèse des questionnaires aux participants « loisir »

Du coup, il fallait mettre les moyens pour que cette affluence attendue soit accueillie dans de bonnes conditions. Les personnels et services des domaines départementaux ont ouvert et aménagé de nouveaux parkings, facilité les démarches administratives, fait installer des sanitaires (sèches bien sûr), aménagé un point d'eau, organisé le tri et la collecte des déchets et étaient présents en nombre le jour dit pour accueillir les participants.

De notre côté, une équipe de 50 bénévoles s'est constituée pour organiser au mieux les différents ateliers loisir et la compétition.

On ne s'est pas trompés, aidés par une météo parfaite quasi estivale, près de 600 personnes sont venues participer à ces différents ateliers loisir, en famille, entre amis et passer la journée sur les agréables prairies de Roques Hautes.

4 ateliers étaient en place, ouverts de 9H30 à 16H :

1) Un atelier traditionnel proposant 3 circuits loisir de longueurs variées

2) Un atelier circuit ficelle que les plus jeunes ont réalisé en autonomie sous le regard de leurs parents

3) Un atelier « balises en étoile » à proximité immédiate pour démarrer dans la CO

4) Un Labyrinthe Orientation géré sous le logiciel Gecko qui a connu un très gros succès auprès des enfants mais aussi des adultes. On a même vu une grand-mère de 80 ans réaliser un parcours sous les encouragements de ses petits enfants.

Une animation « O Précision »

Nos collègues orienteurs du NORD (Nérac Orientation, Joel Fievet et Frédéric Jordan), informés de notre manifestation, nous ont proposé une animation « O Précision ». On a pas hésité longtemps et on les a fait venir pour mettre en place cette activité qui n'avait encore jamais été proposée dans le Sud Est. Ils nous ont proposé une animation très « pro » qui a été très appréciée par la centaine de participants qui sont venus l'essayer. Il est dommage que nous n'ayons pas eu le temps de communiquer auprès d'associations s'occupant de personnes à mobilité réduite pour faire découvrir cette activité.

Gageons que ce succès va encourager les 2 partenaires, CDCO13 et Conseil Général des Bouches du Rhône, à reconduire la manifestation et à la pérenniser dans le temps en tournant sur les différents domaines départementaux.

Participants
Compétition : 425 inscrits, 392 partants Ateliers loisir : 590 personnes de tous âges (187 familles ou groupes d'amis)

Provenance
Bouches du Rhône : 140 familles
Var : 13 familles Vaucluse : 15 familles
Autres départements : 19 familles

Principales communes
Marseille : 33 familles

Comment on t'ils eu l'information ?
Site internet du club ACA : 15
Sympathisant autres clubs de Course d'Orientation : 13
Calendrier de la CO régionale : 7
Site internet du CG13 : 12
Affiche ou flyer de la manifestation : 13
Journal « Accents » : 25
Radio : 1
Amis ou famille : 80

Ont-ils déjà une pratique de la CO ?
Oui : 10 Non : 173

Quelqu'un de leur famille fait de la CO ?
Oui : 24 Non : 131

Quelqu'un de leur entourage fait il de la CO ?
Oui : 36 Non : 101

Est-ce une découverte de la CO ?
Oui : 93 Non : 68

Age des participants
153 petits bouts de - de 10 ans
107 de 10 à 19 ans
27 de 20 à 29 ans
95 de 30 à 39 ans
111 de 40 à 49 ans
25 de 50 à 59 ans
9 de 60 à 69 ans
3 de 70 à 80 ans

Le lapin avait beau caracoler dans les vignes et les bois, de Thannenkirch à St Hippolyte, ce n'est pas après lui que couraient les 1450 coureurs de 17 nationalités rassemblés pour les 3 jours de Pâques en Alsace, organisés par le Club d'Orientation de Colmar.

3 JOURS DE PÂQUES 2013 EN ALSACE

Il devra attendre que chacun ait débrouillé l'écheveau d'une superbe carte au tracé proche de l'excellence, sur des terrains un peu « physiques » et dotés de tous les attraits chers à l'orienteur : rochers moussus, trous dissimulés, dénivelés exigeants, chemins pentus dont on atteint le sommet le souffle court et la concentration diminuée, propice à toutes les erreurs de lecture de carte, et dans le vignoble, les passages coupés de grillages infranchissables et de murets traîtres et malveillants !

Nos champions François Gonon et Céline Dodin, arrêtée le 3ème jour pour blessure, auront trouvé à qui parler : le suédois Anders Holmberg et la suissesse Sabine Hauswirth leur raviront la 1ère place. Brigitte Haefeli se classera 2ème et Fabien Pasquasy et Miek Fabre arriveront 3èmes.

A l'arrivée de ce moment de pur bonheur, le lapin avait enfin droit à l'attention essoufflée des coureurs jeunes ou vieux. Il les en a bien récompensés lors d'une remise des prix somptuaire.

Quant aux 80 bénévoles qui se sont agités durant 4 jours, pour informer, nourrir et organiser, ils auront besoin de quelques jours pour effacer leurs courbatures et retrouver leur « zénitude », avec le sentiment d'avoir vécu quelque chose d'exceptionnel.

Pour plus d'informations :
http://ticoq.pagesperso-orange.fr
http://cocolmar.fr

Pour la commission Jeune,
Etienne MOREY
Responsable O'camp-FFCO

Lieu et animation à O'camp : une affaire de cart'O !

O'camp, qui existe depuis 5 ans maintenant, a connu différents lieux : CNSN de Prémanon (39), Base de loisirs UCPA de Bombannes (33), La Maison de l'Aventure à La Chapelle en Vercors (26).

Ces lieux n'ont pas été choisis par hasard mais selon les critères suivants :

• **Un hébergement en dur ou sous tente selon la région,** en pension complète à des prix « abordables » disponible aux dates choisies par l'organisateur.

• **Un hébergement entouré de terrains proches voire très proches de celui-ci, cartographiés,** utilisables pendant les dates du O'camp, « plus ou moins à jour » et surtout adaptés au public concerné, c'est-à-dire à des jeunes de 11 à 16 ans, débutants ou experts en CO (présence de gros chemins ou de chemins bien identifiables, d'une forêt semi-découverte ou d'une alternance de prairie et de forêt pour une meilleure visibilité dans la mesure du possible).

• **Les fichiers des cartes des CO prêtés gracieusement sous format Ocad,** par le club, le comité départemental ou la ligue d'accueil. Ceci facilite grandement la préparation du traçage et de mise aux normes Oplus effectuée par les animateurs eux-mêmes en amont du O'camp.

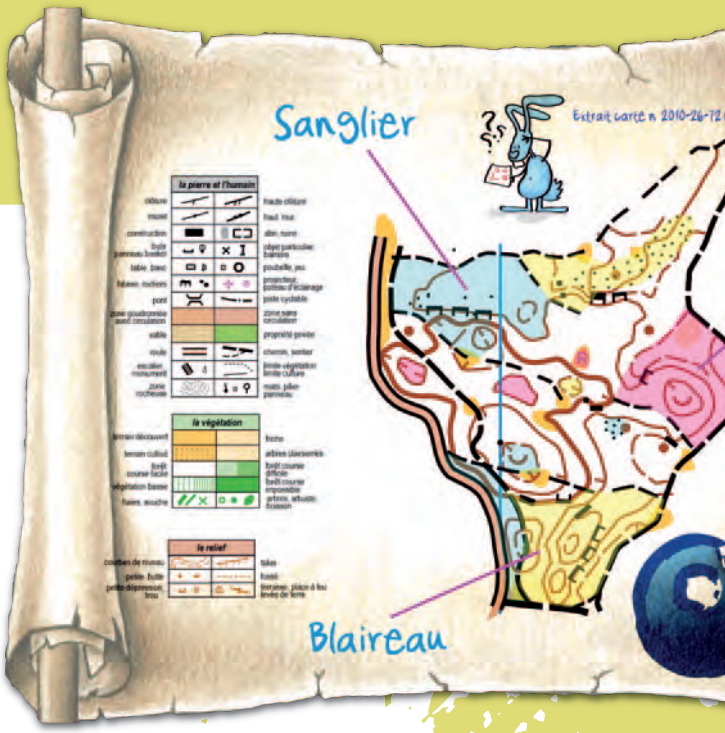
• **L'utilisation des parcours permanents des ESO** présents sur les lieux du O'camp.

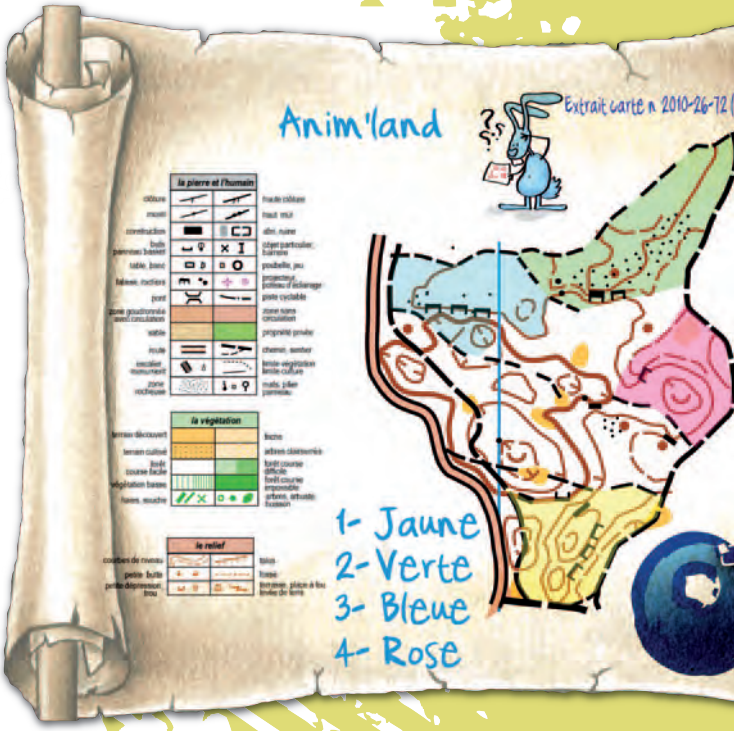
• **Un accord préalable des communes et/ou de l'ONF** pour l'utilisation des terrains. Ceci permet aussi une meilleure reconnaissance de notre activité.

• **La possibilité de pratiquer d'autres activités « de pleine nature »** (canoë, escalade, accrobranche, spéléologie, baignade…) à proximité est également un critère dans le choix du lieu d'un O'camp.

• **Après validation du lieu du O'camp, la reconnaissance des lieux** de pratique en amont est primordiale. Jusqu'à la veille du début du O'camp, nous allons sur les différents terrains ou nous demandons conseils aux « locaux » pour connaître les modifications éventuelles à apporter avant la validation du traçage par le directeur du O'camp et les impressions des cartes sur place.

C'est ainsi que les critères énoncés ci-dessus déterminent en grande partie le programme des activités d'un O'camp. Alors si vous avez des idées de lieux d'un futur O'camp, nous sommes ouverts à de nouvelles propositions !
Contact : **o.camp@ffcorientation.fr**





Exemple de traçages de CO et jeux CO proposés à O'camp

L'année dernière, O'camp 2012 était basé à La Chapelle-en-Vercors et c'est grâce au CDCO26 que nous avons pu programmer avec facilité nos CO ainsi que certaines activités « extra CO » et nous les en remercions chaleureusement.

Les cartes de la station d'Herbouilly, de la forêt de Lente, de Chaud Clapier (suite au CFC2012), de la forêt de La Trompe, du col du Rousset et du raid O'bivwak 2010 nous ont été prêtées gracieusement sous format Ocad, permettant de modifier plus facilement la mise en page et d'agrandir des zones choisies. Nous avons également utilisés les PPO présents sur les différentes cartes. Voici les cartes des CO et des jeux extraCO organisés pendant le O'camp 2012.

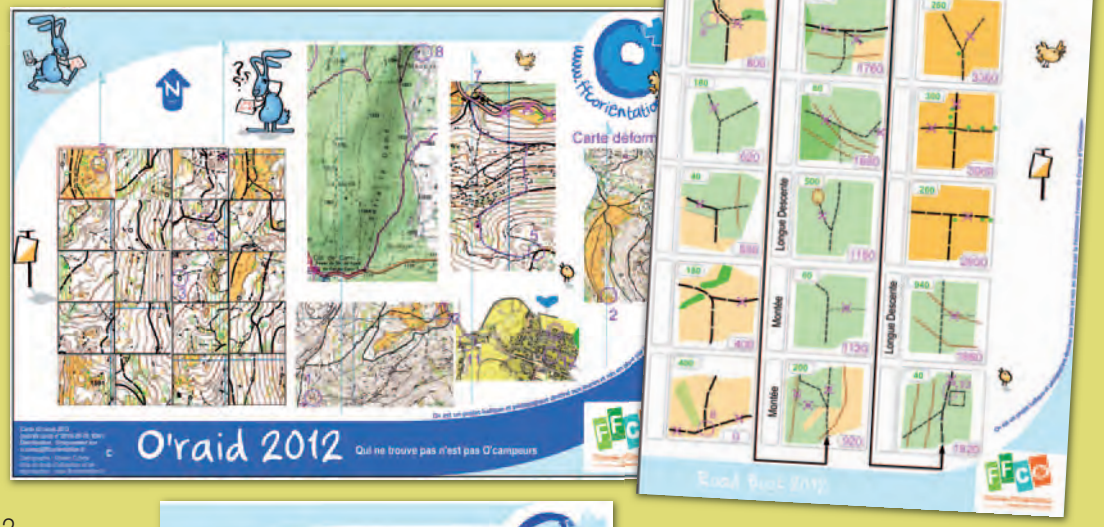
1 ***Jeu traditionnel avec carte CO : Le Sanglier - Renard -Blaireau (extrait carte Herbouilly)***

Commentaires : Lors de la préparation de la journée, un mois avant, nous avions prévu un Sanglier-Renard-Blaireau (tiré du fameux Poule-Renard-Vipère) version CO dans une zone de la carte d'Herbouilly, permettant ainsi de rester toute la journée dans le même coin. Finalement, le jeu n'a pas eu lieu car lors de la reconnaissance de la zone la veille, nous avons remarqué qu'il était trop dangereux d'y courir en raison de la présence de nombreux rochers et de falaises. Nous avons donc décidé de modifier le jeu initialement prévu dans cette zone et d'en créer un autre adapté à cette zone : Anim' land.

2 ***Anim'land ou cache-cache CO (extrait carte Herbouilly)***

Commentaires : Le jeu consistait à trouver, dans un ordre défini à l'avance, les 4 animateurs cachés dans leur zone, faisant office de « balises humaines ». Sur la carte, 4 territoires (jaune, bleu, rose et vert) représentaient les 4 zones « de recherche ». Par groupe de 2 et munis d'une seule puce, les jeunes devaient donc fouiller de fond en comble chaque zone dans l'ordre imposé pour retrouver l'animateur qui s'y cachait et avaient strictement l'interdiction de courir. Pour gagner, ils devaient « pointer » les 4 animateurs et revenir en premier au départ. Avec les 14-16 ans, lors de la deuxième manche, nous avions inversé les rôles : les animateurs devenaient « chercheurs » et les jeunes « balises ». La recherche de ces « balises » s'avéra beaucoup plus dure pour les animateurs !!

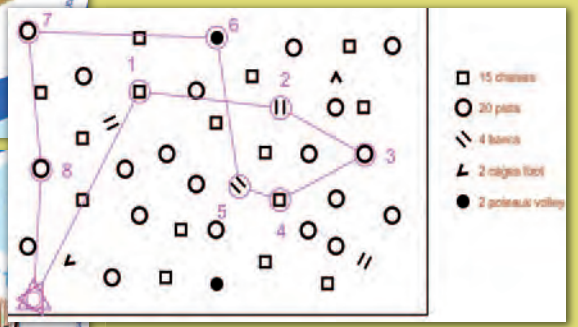
3 ***Le O'raid 2012 : un vrai casse-tête d'O'rienturier ! (Extraits cartes IGN et O'bivwak 2010)***



4 ***Le circuit Marguerite du lab'O'camp mis en place dans le champ d'à côté.***

5 ***Légende : La course au score de début de séjour (Extrait carte Herbouilly)***

Commentaires : Cette course au score est toujours programmée en début de séjour car elle permet de connaître le niveau des jeunes. Balises vertes à effectuer en aller et retour, balises bleues en parcours de 2 ou 3 balises puis balises roses au choix.



6 ***Lab'O'bjet : Un orient'show sur 10 m² (épreuve comptant pour les O'lympiades 2012)***

7 ***Parcours long du O'relais organisé au stade Raphaël Poirée sur la commune de Vassieux en Vercors (Extrait carte Stade de la Trompe)***

8 ***O'camp show dans une grande prairie située au col de Carri (Extrait carte Col de Carri)***

Cartes modifiées et tracés réalisés par l'équipe O'camp 2012

COCORI-CO à SKI

Lors des jeux mondiaux militaires d'hiver, l'Equipe de France d'Orientation à Ski a fait vibrer le cœur des adeptes de cette discipline trop mal connue. Et cette médaille d'or, nos petites françaises sont allées la chercher, loin, très loin. Car pour vaincre l'équipe russe hyper-favorite, il ne fallait surtout pas s'endormir.

Médaille d'or pour le relais féminin

Retour sur cette préparation

En 2010, lors des premiers jeux mondiaux en Italie, les filles (Christelle GROS et Elodie BOURGEOIS PIN) avaient déjà osé en individuelle, vaincre les meilleures du circuit mondial. Et l'entraîneur et coureur Eduard Khrennikov, n'en revenait pas de découvrir les moyens dont on disposait pour atteindre ce niveau spectaculaire.

Fort de ce succès et à force de persévérance, durant les mois qui ont suivi, l'équipe s'offrait officiellement un encadrement, un programme d'entraînement, un mini-budget et une belle dynamique.

Les stages se sont accélérés en 2012, aussi bien sur les sites nordiques du Jura de Haute-Savoie que du Dauphiné. Une participation à des épreuves nationales voire internationales permettait de faire mûrir ces huit athlètes venus d'horizons divers. Certains même obtenaient un contrat de réserviste pour pouvoir poursuivre ce parcours, dans la plus grande discrétion médiatique. Et pourtant, le travail s'annonçait démesuré aussi bien pour les athlètes que pour l'encadrement qui devait jongler avec un budget ridiculement faible et de nombreuses questions. Il fallait batailler ferme pour négocier aussi bien l'équipement que le coût des stages.

Lors du SkiOTour de janvier, les résultats semblaient même décevants au regard de l'investissement accordé. Mais cette étape ne représentait qu'un stage parmi d'autres, et il n'était pas question de s'attarder à des considérations qui n'étaient pas l'objectif.

Le jour J

Après maintes reconnaissances dans les temps impartis avant le gel des zones de courses, **Nos 8 athlètes : Rudy GOUY, François GONON, Yann LOCATELLI, Baptiste PETIN, Elodie BOURGEOIS PIN, Fanny ROCHE, Charlotte BOUCHET et Lauriane FOULET MOREAU** se sentaient prêts à affronter les adversaires venus de 18 nations sur des circuits préparés et aménagés de main de maître par Michel DENAIX. Grosse inquiétude avec la fracture du poignet de Charlotte. Après concertation, il était décidé de faire l'impasse sur la middle pour garder toutes les chances sur le relais. Malgré un avis médical peu favorable, Charlotte prenait sur elle de prendre part aux hostilités.

Le mardi 26 mars, sous un brouillard épais, donnant plus de chance aux orienteurs, nos français s'élancent. Ce sera Yann et Elodie qui valideront les plus grandes espérances avec respectivement une 5° place à moins de 5 minutes du vainqueur du circuit coupe du monde et une médaille de bronze derrière deux russes pour les filles.

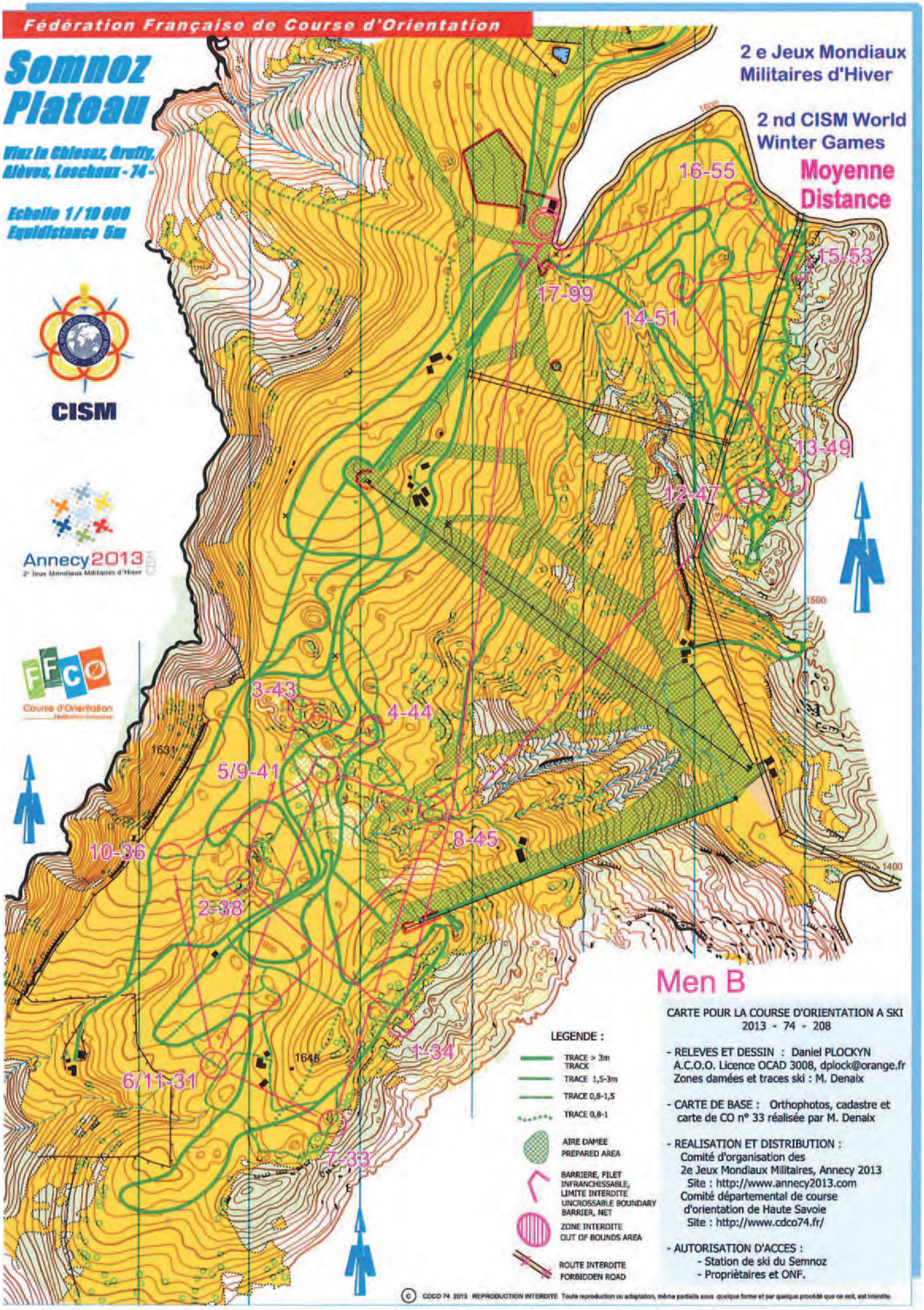
EFMOS au complet après la middle

Mais le lendemain, comme à Austerlitz, le soleil brillera pour le camp français. Quelques erreurs chez les garçons éloigneront irrémédiablement l'équipe du podium. Mais chez les filles, le suspens bat son plein, quand Elodie part en dernier relais avec 1 minute d'avance sur TOMILOVA. Avance qu'elle perdra avant la mi-parcours. Mais lorsque notre française aperçoit sa rivale sur une partie glissante, son sang ne fait qu'un tour et avec le booster, elle met les bouchées doubles pour reprendre sur sa concurrente de nouveau une minute d'avance sur le dernier tronçon.

Tout le staff frémit, les yeux humidifiés d'une joie non retenue, lorsque la victoire est acquise. Cinq ans d'effort, d'incertitude, de critiques, enfin récompensés.

De nouvelles perspectives sur le développement du skio s'ouvrent. D'autant que cette discipline sera présentée lors des prochains JO.

Peut-être de nouvelles vocations. Les prochains jeux se dérouleront en Norvège en 2017. Une nouvelle équipe sera alors constituée et les yeux vont se tourner vers les prochains championnats de France, en attendant cet or blanc.


Fédération Française de Course d'Orientation
Semnoz Plateau
Vinz le Chiesaz, Bruity, Alèves, Leschaux - 74 -
Echelle 1/10 000
Equidistance 5m
2 e Jeux Mondiaux Militaires d'Hiver
2 nd CISM World Winter Games
Moyenne Distance
CISM
Annecy 2013
2e Jeux Mondiaux Militaires d'Hiver
FFCO
Course d'Orientation
16-55
15-53
17-99
14-51
13-49
12-47
3-43
4-44
5/9-41
8-45
10-36
2-38
1-34
6/11-31
7-33
1631
1646
1500
1400
Men B
LEGENDE :
TRACE > 3m
TRACK
TRACE 1,5-3m
TRACE 0,8-1,5
TRACE 0,8-1
AIRE DAMEE
PREPARED AREA
BARRIERE, FILET INFRANCHISSABLE, LIMITE INTERDITE
UNCROSSABLE BOUNDARY BARRIER, NET
ZONE INTERDITE
OUT OF BOUNDS AREA
ROUTE INTERDITE
FORBIDDEN ROAD
CARTE POUR LA COURSE D'ORIENTATION A SKI
2013 - 74 - 208
- RELEVES ET DESSIN : Daniel PLOCKYN
A.C.O.O. Licence OCAD 3008, dplock@orange.fr
Zones damées et traces ski : M. Denaix
- CARTE DE BASE : Orthophotos, cadastre et carte de CO n° 33 réalisée par M. Denaix
- REALISATION ET DISTRIBUTION :
Comité d'organisation des 2e Jeux Mondiaux Militaires, Annecy 2013
Site : http://www.annecy2013.com
Comité départemental de course d'orientation de Haute Savoie
Site : http://www.cdco74.fr/
- AUTORISATION D'ACCES :
- Station de ski du Semnoz
- Propriètaires et ONF.
© CDCO 74 2013 REPRODUCTION INTERDITE Toute reproduction ou adaptation, même partielle sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite.

La CO toujours à la pointe de la technologie

Dans le cadre de la politique de développement de l'activité de la ligue du Limousin depuis plusieurs années, nous avons eu la possibilité d'équiper un parcours permanent au centre international d'art et du paysage situé sur l'île de Vassivière grâce au partenariat de la région Limousin, la DRJSCP Limousin et le Syndicat de Vassivière.

Une des problématiques sur ce site hautement touristique, était de proposer une nouvelle formule permettant d'attirer de nouveaux pratiquants par l'approche technologique : réaliser le chronométrage à partir d'une application smartphone.

Le principe

Avant de partir, l'utilisateur accède à l'application gratuite et s'y identifie. Il y choisit le parcours qu'il veut réaliser et s'élance ! La validation du passage aux différentes balises est réalisée à partir d'un code barre 2D placé sur le piquet du poste et qui va, de plus, permettre la gestion du chronométrage. Une fois le poste d'arrivée scanné, l'utilisateur accède à ses résultats et aux meilleurs temps réalisés sur ce parcours. Il reçoit également le bilan par email et peut même partager son statut sur les réseaux sociaux !

Le côté hi-tech plait énormément aux néophytes !

Avantages

Le système présente un gros avantage en terme de facilité d'organisation : il n'y a pas de système de puce à attribuer à chaque coureur, il n'y a donc pas de caution à gérer, inscription à faire, horaires d'ouverture pour la distribution des puces, rien à programmer… Tout est géré intuitivement par le coureur et son smartphone.

Concrètement sur le terrain, il suffit d'installer un code barre 2D sur chaque piquet, code barre ne nécessitant pas d'alimentation d'énergie externe, et de coût dérisoire ce qui réduit les risques de vandalisme.

Le site web de la structure est mis à jour automatiquement à chaque arrivée de coureur.

La structure peut également accéder par ce biais aux statistiques concernant la fréquentation des parcours.

A chaque poste, le coureur accède à ses temps intermédiaires, et peut les comparer aux autres coureurs ayant déjà réalisé ce parcours.

Par Réalisation Ligue du Limousin, Bruno MARCHEGAY et Christophe LAFON.

La CO sans Chrono

Quelques orienteurs privilégiés ont eu la chance de participer au BL'O Camp, qui s'est tenu du 29 avril au 3 mai 2013. Ces 5 jours d'orientation succédaient à deux courses officielles organisées par le club Balise 77 : un sprint à Grez sur Loing le samedi 27 avril et une course au score le dimanche 28 avril. De prime abord, cela ressemble à une semaine d'entrainement de club, la différence est pourtant de taille : ces courses ont été organisées uniquement pour des orienteurs extérieurs au club organisateur, tout a été prévu pour permettre à chacun d'organiser en toute autonomie sa semaine d'orientation.

Par Vincent Picard

5 jours d'orientation

Dans le cadre de BL'O Camp, Sandra Olivier nous a proposé pas moins de 9 cartes différentes en forêt de Fontainebleau, à réaliser en cinq jours, dans un ordre plus ou moins suggéré. Ce format de course a permis toutes les fantaisies pédagogiques : cartes bistres avec uniquement le relief, carte "à fenêtres", cartes sans les chemins, etc. La fantaisie n'exclut pas la compétence : dans le cas de BL'O camp, tous les jalons étaient rigoureusement à leur poste, les exercices proposés adaptés aux différents types de terrain, avec des supports cartographiques de qualité.

Autre différence notable avec une course d'orientation classique : un tel évènement ne mobilise pas un grand nombre de bénévoles le jour J : la remise des cartes a eu lieu la veille sur une compétition officielle toute proche, l'organisation ne suppose pas d'atelier départ, de ravitaillement, de GEC, de résultats ni de remise de récompenses. Cette apparente simplicité d'organisation cache en réalité un travail en amont similaire et tout aussi conséquent que lors d'une compétition classique, le "stress du grand jour" en moins.

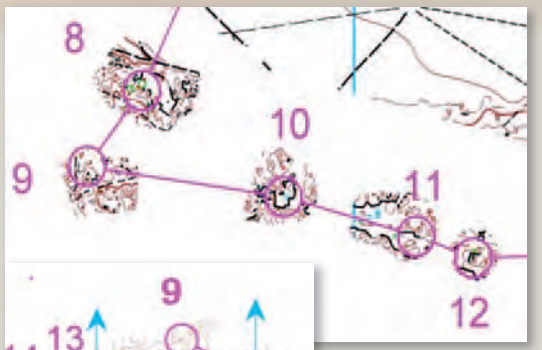
Au cours de la semaine d'orientation, les rencontres entre orienteurs issus de régions différentes, en forêt ou sur le parking défini par l'organisateur, se font d'autant plus naturellement.

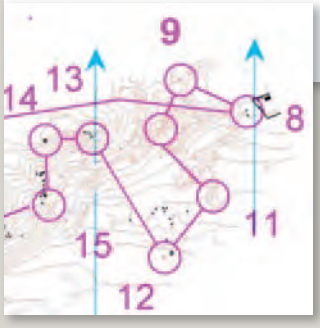
Pour certains, l'absence d'horaire de départ, de boitiers électroniques et de chronométrage fera passer l'exercice pour une promenade bucolique. Pour d'autres, ce sera une course d'orientation : lecture de carte, anticipation mentale du terrain, perception de l'environnement naturel, effort physique, course contre soi-même.

Un élite fera peut-être le parcours de nuit, là où une famille d'orienteurs avec enfants en bas-âge décalera son programme d'une journée pour cause de mauvais temps.

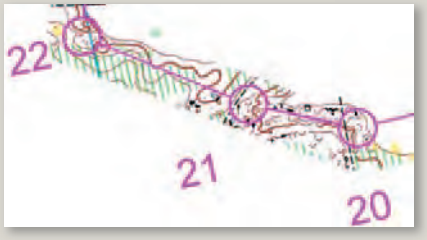
Bien sûr, ce type d'évènement ne peut être qu'un complément aux organisations traditionnelles, qui seules permettent l'accueil et la prise en charge des parcours d'initiation, l'évaluation de la progression des jeunes orienteurs, la garantie du respect des règles sportives qui régissent notre activité.

Un Grand merci donc à Sandra et au club Balise 77 pour cette semaine exceptionnelle. Dans nos vies dictées par les chiffres, une CO sans chronomètre est comme une parenthèse bienvenue.





Lors de cette semaine BL'O Camp, les balises étaient représentées sur le terrain par des jalons biodégradables rouges. Il fallait être précis avec les fenêtres !



Sur la Dame Jouanne en bistre ; sur le Petit Mont chauvet, avec des couloirs ou du multiposte ; à Nemours en course au point d'attaque

Le fabriquant textile de votre club

ARE YOU READY
FOR THE CHALLENGE ?

Athlétisme
Course d'orientation
Ski

tél. 03 24 32 83 03
frederic@nonamesport.com

www.nonamesport.com