

CO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 119 - nov/déc 2013



CO à ski Début de saison !



→ Les Pathologies
Tendineuses p. 6



→ Coupe d'Europe Junior :
La France remporte
le relais p. 8

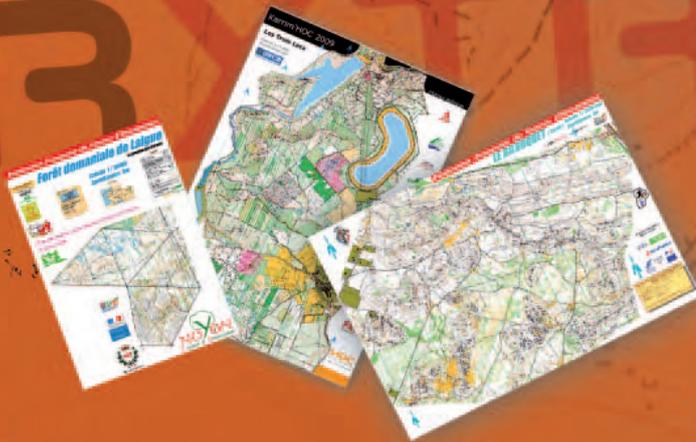


→ O'camp 2013
6^{ème} édition p. 12



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



p. 8



p. 12



p. 14



p. 16

EDITO

2014 : année Olympique !

Chaque nouvelle année qui se profile amène toujours son lot de nouveautés et de bonnes résolutions...

L'année 2014 sera la première année pleine de cette nouvelle olympiade. Elle sera l'occasion de lancer les premiers chantiers du projet fédéral 2014-2017 avec notamment :

- Dès janvier, la mise en place des circuits par niveau de compétence (circuits de couleur) dans plusieurs ligues pilotes. Le dispositif se généralisera ensuite avec une application sur l'ensemble du territoire pour 2015 ;

- Le samedi 22 mars, ce sera l'assemblée générale fédérale nouvelle formule, qui se tiendra sur une journée au lieu de deux habituellement ;

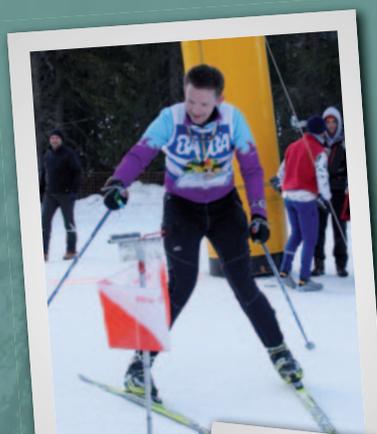
- Au cours du premier semestre, la version dématérialisée de votre CO Mag sera lancée avec son supplément interactif ;

- Le 1^{er} septembre, la nouvelle licence loisir-santé-découverte verra le jour avec la vente de sa première unité.

L'année 2014 est également une année olympique avec les jeux d'hiver à Sotchi en Russie. En marge de ces jeux, nous attendons avec impatience la réunion du CIO qui décidera des disciplines retenues pour les JO de 2022. Depuis de nombreuses années, le ski-alpinisme et la course d'orientation à ski sont dans la « short list » du CIO et attendent patiemment dans l'antichambre de l'olympisme. Le long travail de lobbying entrepris par l'IOF depuis de très nombreuses années, associé à l'élection du nouveau Président du CIO qui a basé sa campagne électorale sur « l'ouverture », font que le contexte n'a jamais été aussi favorable pour notre fédération internationale. Croisons les doigts, et espérons que 2014 sera l'année de la reconnaissance olympique pour la course d'orientation à ski.

Enfin, je vous présente tous mes vœux de réussite pour 2014 dans vos projets sportifs et personnels, et espère tout particulièrement d'excellents résultats à tous nos sportifs de haut niveau.

*Michel EDIAR,
Président de la FFCO*



Michel EDIAR

Le relais Français féminin de CO à ski sur la plus haute marche du podium lors des derniers championnats du

monde CISM (Charlotte Bouchet du NOSE 4201RA – Elodie Bourgeois-Pin de l'EMHM 7403RA – Fany Roche du LOUP 2606RA)



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.ffcoorientation.fr
Courriel : contact@ffcoorientation.fr

Directeur de la publication : Michel Ediar
Comité de pilotage : Chantal Burbaud
Coordination / SR : Chantal Burbaud
Ont collaboré à ce numéro : Xavier Gibiat, Philippe Adamski, Amélie Chataing, Diane Hueber, Daniel André, Benoît Cochet, Eric Mermin, Ludovic Maillard, Loïc Capbern, Florentin Body, Nicolas Rio, Lauriane Beauvisage, Emilie Backscheider, Laurine Loterie, Isia Basset, Simon Leroy, Théo Fleurent, Chantal Burbaud, Alizée Gaillard et Michel Ediar.
Réalisation et impression : www.oskarpresse.com
Tél. 04 72 56 15 92 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Actualités	p.4	Lab'O	p.15
Vie fédérale	p.5	Stage Sénior Italie	p.16
Les Pathologies Tendineuses	p.6	Choix d'itinéraires	p.18
Coupe d'Europe Junior 2013	p.8	Le relais mixte en Sprint	p.19
Le sprint de la JEC	p.10	Orientation à ski avec Air+	p.20
O'Camp 2013	p.12	Semaine fédérale 2014	p.21
SLE et CO à VTT	p.14	Raids Multisports d'Orientation	p.22

➔ Championnat de France CO à ski Moyenne Distance et Relais



15/16 février 2014
à La Stèle (63)



Directeur de course : Evelyne Camarroque Carte : La Stèle Catégories : FFCO
 Inscriptions en ligne sur site FFCO Plus de renseignements sur le site Ligue Auvergne de CO : lauvco.fr
 Accueil : samedi à partir de 11h00 Foyer de ski de fond de La Stèle
 Fléchage : A partir de la sortie de La Bourboule direction La Tour d'Auvergne. Parking - Accueil - Arrivée : 100 m.
 Buvette, sandwichs sur place. Ouvert aux non licenciés
 Hébergement : Office de tourisme de La Tour d'Auvergne 07 73 21 79 78

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SKI ORIENTATION SPRINT ET LD

«Les amis de la neige» 

Nous vous proposons une journée d'orientation en skis ou raquettes, option compétition ou loisir pour le weekend du 1 et 2 février 2014. Vous pouvez d'ores et déjà nous contacter pour réserver votre hébergement ou consulter le site de la vallée de la Blanche/Serre Ponçon.



Accueil : A partir de 9h30, foyer de ski de fond du Fanget. Suivant l'état de la route la mairie mettra une navette au pied du col du Fanget les équipements neige pouvant être indispensables. Fléchage depuis le village de Seyne les Alpes.
 Carte c/o : 1/4000. SPRINT : 1/12500 LONGUE DISTANCE.
 Location de matériel possible auprès des commerçants des stations de ski alpin. Possible sur place au foyer (réservation très fortement conseillée)

INSCRIPTION

Avant la course à louvirasoleu@hotmail.fr

Tarifs : 19 et+ : 12,6€ / 15 à 18 : 9,6 € / 14 et - : 6,55 €

Date limite d'inscription 16 janvier 2014

Inscriptions sur place le jour de la course pour la course loisirs raquettes et skis (Vous pouvez néanmoins prévenir si vous venez avec un groupe important ceci facilitera l'organisation). 4 € : 18 ans et moins de 18 ans, 7 € : 19 ans et plus, 18 € : familles (à partir de 4 personnes). Les non licenciés doivent régler la licence journée soit 2 € individuel et 7 € famille (= 4 personnes et plus). L'accès aux pistes est gratuit uniquement pour les personnes qui s'inscrivent à la course.

Circuit raquettes/orientation : 4 à 16 km. Course au score.
 Départs à partir de 10h jusqu'à 14h. 16h Fermeture du circuit. Une boisson chaude sera offerte par les clubs à tous les concurrents. Sur le site thalweg 04 tous les renseignements utiles pour cette épreuve. Sur place possibilité de se restaurer avec réservation préalable.



Conseils de zone

3 membres du bureau directeur, (Michel Ediar, Président FFCO, Bernard Mortellier, Secrétaire Général et Marie-Violaine Palcau, Directeur Technique Nationale), ont fait le tour de France cet automne afin de présenter le projet fédéral 2014-2017 aux représentants des ligues. Ces rencontres furent l'occasion d'échanges fructueux et constructifs. Ce cycle d'information s'est conclu par la réunion des Présidents de ligues du 16 novembre qui a permis de synthétiser les remontées locales.



1^{ère} étape : Paris
Conseil de zone NO
le 21 septembre

2^{ème} étape : Agen
Conseil de zone SO
le 28 septembre

3^{ème} étape : Labaroche
Conseil de zone NE
le 19 octobre

Dernière étape : Paris
Réunion des
Présidents de ligue
le 16 novembre

4^{ème} étape : Valence
Conseil de zone SE
le 26 octobre

Raids multisports

Engagée depuis 2003 dans le raid multisports (spécialité statutaire inscrite à l'article 1.1 de nos statuts), la FFCO a été la première fédération à créer une licence raid dès 2005.

Assurance :

Depuis ce moment, la part assurance comprise dans la licence annuelle donne une couverture pour la pratique du raid multisports sur tout le territoire national. En cas de

pratique à l'étranger, l'assurance marche également à condition que la sortie se fasse dans le cadre d'une activité du club.

A retenir :

La couverture est acquise pour toutes les sections qu'elles soient en orientation ou non. Elle est également acquise pour tous les sports terrestres inscrits au schéma du raid à l'exclusion de tout ce qui est motorisé.



- **Sont donc couvertes des disciplines telles que :** Tir à l'arc, canoë kayak, roller, descente en rappel, escalade, canyoning, etc.

- **Sont exclues :** La pratique du raid multisports à l'étranger à titre individuel. La pratique du raid multisports ayant des sports motorisés.

Relations avec la FRMN :

(Fédération des raids multisports de nature)

Il y a quelques mois, une association travaillant dans le développement des raids multisports (le GNRMN), s'est transformée en fédération pour devenir la Fédération des raids multisports de nature. Elle a déposé dans la foulée un dossier de demande d'agrément auprès du ministère des sports. Le 25 octobre dernier, le ministère des sports a convié la FRMN et la FFCO pour une réunion destinée à faire collaborer les deux structures. Ce fut l'occasion pour les représentants de la direction des sports de nous annoncer que la demande d'agrément de la FRMN a été rejetée et qu'aucune fédération n'aurait la délégation pour le raid multisports lors de cette olympiade. Le souhait du ministère des sports étant que le raid multisports soit à terme géré par une confédération. La FFCO souhaite au plus vite mettre en place cette cogestion des raids multisports avec la FRMN.



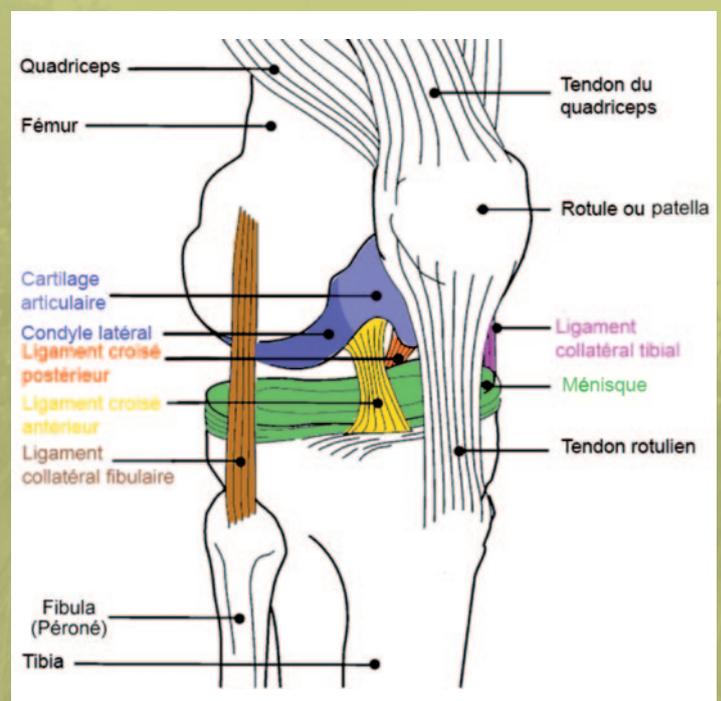
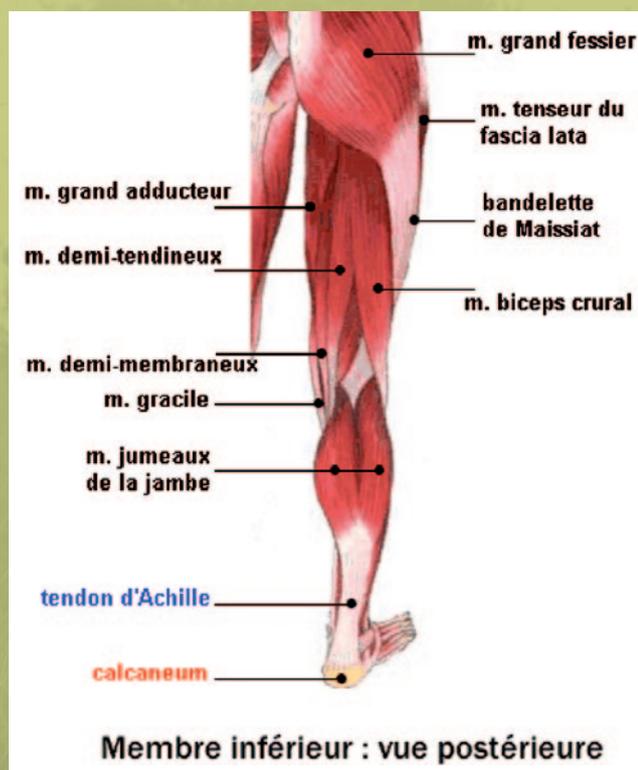
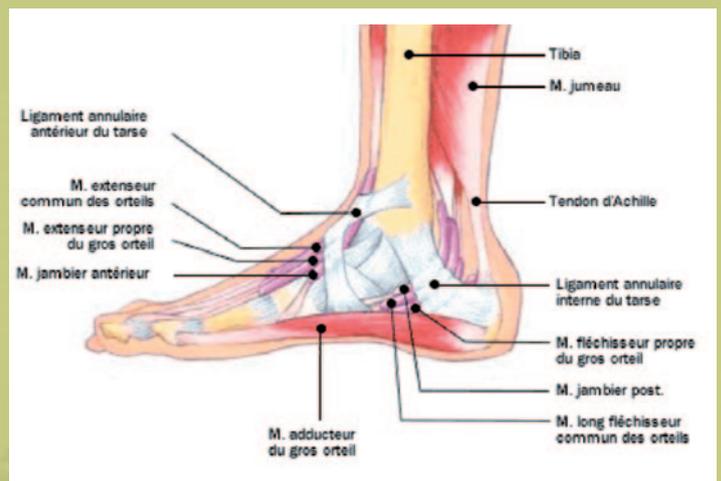
Les Pathologies Tendineuses

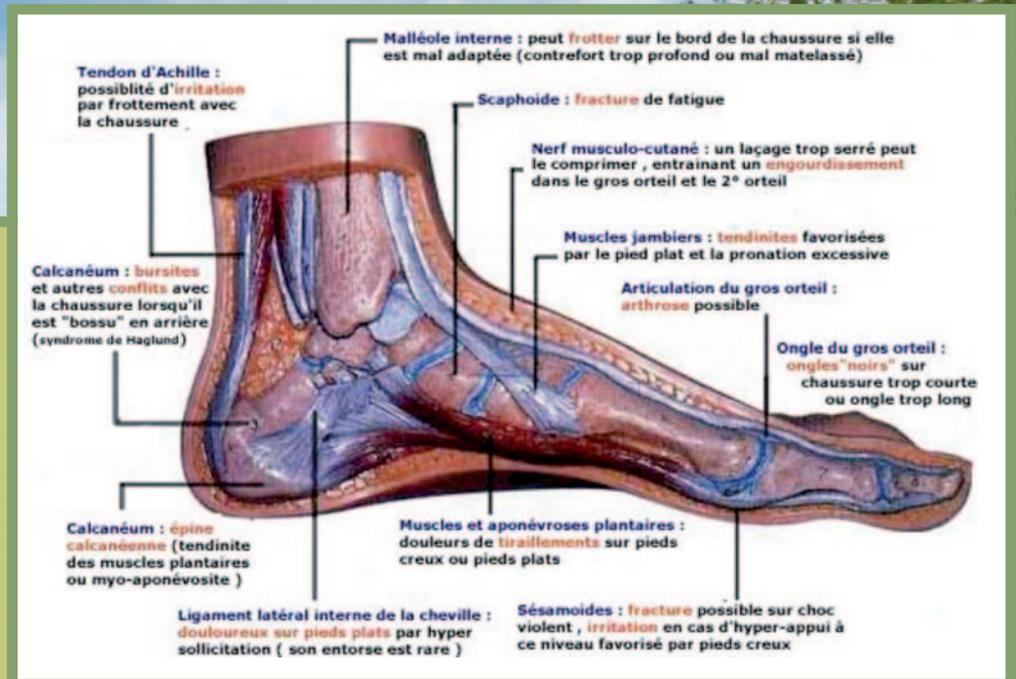
Préparation des pieds dans les sports de course en terrain accidenté, pour essayer de trouver la recette miracle.

« Je m'appelle Alizée GAILLARD, je pratique la course d'orientation depuis 14 ans dans le club de l'ASM Martignas. Je suis Pédicure Podologue, et lors de ma dernière année d'étude, j'ai réalisé un mémoire sur la préparation des pieds dans les sports de course en terrain accidenté, pour essayer de trouver la recette miracle. »

Lors de cette première intervention, nous allons voir plus en détails les pathologies rencontrées dans la course d'orientation, qui diffèrent en fonction des coureurs, des terrains, des durées, des fréquences et des types d'entraînements. Leurs origines peuvent être dues à des microtraumatismes (c'est à dire par répétition excessive de gestes apparemment anodins), ou traumatiques, et leurs localisations sont, elles aussi, très variées. Nous allons donc les expliquer pour que vous puissiez ainsi mieux comprendre votre lésion et savoir quoi faire le moment venu.

Les tendinopathies traduisent une souffrance du tendon, allant de la simple inflammation jusqu'à sa rupture.





On distingue 4 stades

- Le premier est une douleur après une activité sportive cédant au repos,
- Le deuxième est une douleur au début de l'activité sportive, cédant avec l'échauffement et réapparaissant avec la fatigue,
- Le troisième stade est une douleur permanente,
- Le quatrième stade est une rupture plus ou moins complète avec la notion d'urgence.

Les facteurs favorisants

- Des troubles en statiques ou en dynamiques au niveau du genou ou du pied.
- Les terrains très accidentés qui obligent le pied à fournir un gros travail proprioceptif et qui provoquent une hyper utilisation des muscles qui équilibrent le pied.
- Des chaussures inadaptées,
- Un mauvais laçage,
- Une augmentation mal adaptée de la charge d'entraînement,
- Un défaut d'hydratation.

La Localisation

Au niveau du pied :

- Le tendon calcanéen (ou d'Achille) qui permet la flexion plantaire du pied,
- Le tendon du Tibial antérieur pour la flexion dorsal du pied, cette tendinopathie est souvent retrouvée lors de courses sous la pluie, les chaussures sont alourdies d'eau et provoquant ainsi une hyper sollicitation des muscles releveurs du pied.
- Le tibial postérieur pour l'inversion du pied, cette pathologie sera retrouvée lors d'une pronation excessive du medio pied pendant la course.
- Le court et long fibulaires permettant l'éversion, sont aussi souvent touchés, lors de course à flan de montagne, ou très accidenté, on retrouve souvent un pied creux avec une supination en statique ou en dynamique.
- L'aponévrose plantaire, localisation fréquente car elle peut absorber des contraintes supérieures à 3 fois le poids du corps pendant la course. Elle est favorisée par le pied plat qui s'écrase au-delà des limites d'élasticité de l'aponévrose ou par le pied creux qui augmente les contraintes en traction.

Au niveau du genou,

- La bandelette de Maissiat peut elle aussi être le siège de douleur, lors de course prolongée, c'est ce qu'on appelle le syndrome de l'essuie glace. Certaine déviation du membre inférieur favorise cette pathologie.
- Le tendon rotulien lors de course en descente.

Le Traitement

Si vous suspectez une tendinopathie prenez rendez vous chez votre médecin, et suivant le stade et la localisation, le traitement comportera :

- Du repos
- Des crèmes anti-inflammatoires
- De la Kinésithérapie.
- Un bilan podologique pour déceler d'éventuels troubles qui favorisent ou aggravent la souffrance du tendon et pouvant aboutir à la mise en place de semelles podologiques pour lutter contre ces troubles.
- Et enfin une reprise lente et progressive.



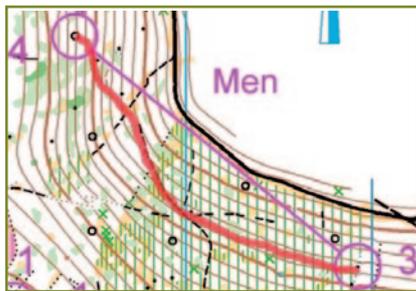
Coupe d'Europe Junior (JEC) : La France remporte le relais pour la première fois !

Passés proches d'une très belle performance aux JWOC, Loïc Capbern, Florentin Body et Nicolas Rio étaient de nouveau alignés dans cet ordre pour le relais de la JEC. Auteurs d'une très belle course, ils ont donné à la France sa première victoire en relais dans cette compétition, hommes et dames confondus, en validant une performance très solide de l'ensemble des relais français. Ils nous racontent leur course.

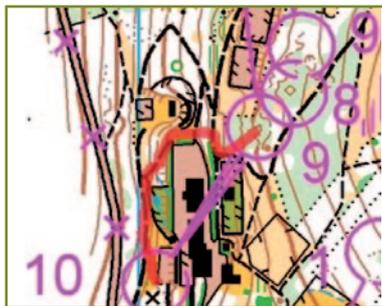
Loïc Capbern

Ayant un peu d'expérience avec les départs en masse en compétitions internationales, je sais que ça va partir très vite et qu'il faut faire l'effort de rester dans les premiers dès le début, même en orientant en sur vitesse car si on perd de vue le groupe de tête, c'est quasiment impossible de le récupérer. Une fois dans ce groupe, il faut rester dans l'ombre, aux alentours de la 5^{ème} place, et laisser les autres prendre les décisions, tout en contrôlant si on part sur la bonne combinaison et en coupant les angles des premiers.

Je fais donc cet effort pour les premiers postes et me retrouve dans le groupe de tête à la balise 3. Pour l'inter poste 3-4 il y a une décision à prendre : soit descendre sans réfléchir sur le chemin du bas pour une meilleure courabilité, soit rester à flan avec beaucoup moins de dénivelé mais une vitesse de course incertaine et une attaque de poste plus difficile. Je décide de prendre la seconde par le flan, mais je me rends compte que je suis le seul du groupe à partir dans cette direction. C'est assez risqué de quitter le groupe en relais mais il me semble vraiment plus judicieux de prendre par le flan et ma forme du moment m'incite aussi à choisir l'itinéraire demandant le moins d'effort.



Finalement, j'arrive seul avec 15 secondes d'avance sur la 4. Je décide de ne pas attendre les autres et garde cette avance jusqu'au poste 8. Je pratique donc une orientation seul, peu habituelle en relais.



Rattrapé par le groupe, pour la 10 je choisis de passer sous les bâtiments, mais ce n'est pas le bon choix et je perds 30 secondes sur d'autres coureurs passés par le haut. Après le poste spectacle, de la 12 à la 15, j'ai une énorme baisse de régime, sûrement due au fait d'avoir mené trop longtemps dans la première partie, je dois poinçonner la 15 aux alentours de la quinzième position et derrière les trois autres français. Ensuite, je négocie bien les postes techniques en descente. Et je rentre finalement dans le groupe de tête avec Adrien Delenne et Arnaud Perrin.

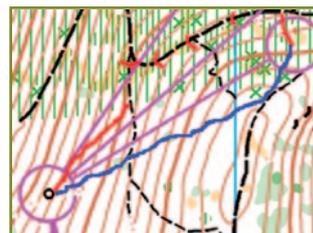
Florentin Body

Quand je rentre dans la zone de relais pour partir sur le deuxième relais, plus court que les deux autres, je sais que la course va encore être au contact car les premiers relayeurs viennent de passer en groupe au passage spectacle. Le début de course au moins va donc probablement être similaire au premier relais... Loïc ainsi que tous les autres français arrivent dans le groupe de tête, il doit y avoir environ 1 minute entre le premier et le dernier du groupe.

Je ne me suis pas trompé, ça part très vite dès le début ! Et premier moment de doute en allant à la 1... La survitesse m'a empêché de bien me concentrer sur mes objectifs, et je ne sécurise pas mon choix d'itinéraire, ce qui est important pour un premier poste. En effet, l'angle du champ aurait été un élément « béton » pour l'attaque... Je perds donc de vue une grosse majorité du groupe, sachant aussi qu'il y avait une combinaison dès la 1. Les postes suivants sont très courants ou en descente, l'occasion de bien relancer et de me retrouver avec quelques coureurs, et notamment avec Quentin Rauturier



Contrairement à Loïc, pour le long choix de la 4 je prends par le bas, déjà car le choix à flan ne me vient à peine à l'esprit, et aussi parce que je vois d'autres coureurs en bas sur le chemin. C'est probablement sur cet itinéraire que nous rattrapons les derniers du groupe de tête qui s'étaient détachés, nous sommes 6 ou 7 coureurs. Je vois Loïc Marty juste devant, mais un choix d'itinéraire différent fait que je le perds de vue. Sur cet interposte 6-7, mon choix me fait perdre une quinzaine de secondes...



Interposte 6-7, Loïc Marty en bleu, Florentin en rouge

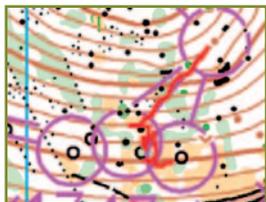


De gauche à droite : Florentin Body, Nicolas Rio, Loïc Capbern.

Mais 2 postes plus tard, sur un choix décisif, je fais heureusement le bon et recolle quasiment à la tête, je passe donc à 25 secondes du premier au passage spectacle, en 3^{ème} position ! Quelle ambiance...

Mais ce n'est pas fini et j'arrive sur la boucle la plus technique. Je peine vraiment physiquement dans la remontée, donc quelques coureurs me rattrapent, dont Loïc Marty.

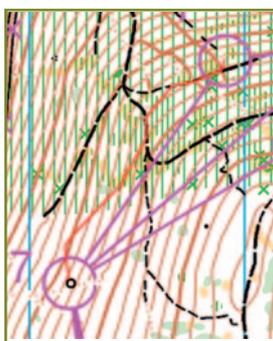
Du coup, on fait le travail en équipe, et ça tombe bien car on aura les mêmes combinaisons jusqu'à la fin... Toujours est-il que cela ne nous empêche pas de faire l'erreur qu'il ne fallait pas faire ; sur l'interposte probablement le plus difficile du circuit, l'arrivée proche, la pression, les fourmis dans les jambes et donc la précipitation font que je ne contrôle plus ma boussole et que je suis les 2 suédois devant, qui évidemment n'avaient pas la même combinaison... On perd plus de 1 mn !



Au final je passe le relais à Nicolas en 6^{ème} ou 7^{ème} position, à presque 2 mn de la tête.

Nicolas Rio

Dans le box, le stress monte peu à peu, j'essaie de penser le plus possible à mes objectifs techniques pour le faire retomber. Je me persuade une dernière fois qu'il me suffit juste de faire une course propre pour être dans le coup.



Florentin rentre à moins de deux minutes de la tête, entouré de Loïc M et de Quentin R. Je prends ma carte et la pression s'en va d'un coup quand je commence à réfléchir à mon premier poste. Après les premiers postes, je me retrouve dans un groupe formé de Rémi Baudot, Marian Basset et de deux suédois. C'est toujours rassurant de courir avec un coéquipier, à ce moment ça m'aide à être plus confiant. A l'attaque du poste 5, j'arrive bien à gérer le changement d'allure, et je ressort de

la zone technique sans avoir perdu de temps. Le premier obstacle est donc passé et je suis toujours dans le mach.

Au poste 8, petite erreur, je me laisse entraîner par la pente et je repasse à l'arrière du groupe. Pour la remontée au poste 9, je suis entouré des deux même suédois et de l'autrichien parti en tête. Le groupe va très vite et j'essaie tant bien que mal de m'accrocher. Je dois sûrement perdre en lucidité car au poste spectacle, je passe à deux doigts de la catastrophe : je me dirige directement au poste 11, avant de me rendre compte de mon erreur et de rectifier le tir. Dans le couloir je suis donc encore une fois à l'arrière du groupe. Je m'en veux un peu et je sens la fatigue bien installée. Je me dis que la seule chose à faire est de bétonner et d'espérer une erreur des concurrents devant, vu que la dernière boucle semble être plus technique que le début de course.

Pendant la remontée au poste 12, je décide ne pas suivre le groupe qui part dans le champ et d'attaquer du coin pour être sûr de ne pas me planter. Je ne vois personne au poste et je suis un peu surpris. Je continue ma course en essayant d'être le plus fluide possible. A la remontée au poste 15, je comprends que je suis sûrement devant et que les postes 16 et 17 sont les postes à ne pas planter... Je me sens un peu fébrile, je trouve rapidement la balise 16 en m'appuyant sur la tache de vert juste avant le poste, puis je prends le temps de bien comprendre la végétation autour du poste 17. Lorsque je trouve la toile, je me dis que ça sent bon ! J'assure le dernier poste puis je passe dans le couloir.



Et là tout arrive d'un coup, tout le monde crie autour, Flo et Loïc me sautent dessus dans le couloir ! Moment énorme et inoubliable ! Je vais vite vider mon doigt et je savoure l'instant avec tout le monde !

Après coup je suis soulagé d'avoir pu concrétiser le très bon départ de mes deux coéquipiers (petite revanche sur mon dernier relais des JWOC). Une victoire à 3 c'est juste magnifique. J'espère que ça ne sera pas la dernière, et que je pourrai revivre des courses comme celle là dans le futur.



Le sprint de la JEC

Le sprint de la JEC avait lieu dans le village du Bessat, petit village dans le Pilat, sur les hauteurs de Saint Etienne, qui était aussi lieu d'hébergement des équipes. Ainsi, pour des raisons d'équité, nous étions autorisés à aller dans le village à pied, sans carte et sans tester de choix d'itinéraires jusqu'au vendredi midi.

Arrivés la veille et bien installés, nous sommes donc allés visiter la ville et anticiper les éventuels pièges pour l'après midi : repérage des ruelles et des petits passages.

Du village, nous connaissions l'avenue principale, passage obligé en minibus pour monter s'entraîner avec le Pôle France dans le Pilat et le tremplin qui serait zone de quarantaine pour l'occasion (Nord-Est de la carte). Au vu du dénivelé assez conséquent, nous nous attendions à un sprint en majorité dans les champs au-dessus du village.

Et au vu de la carte et du terrain, nous avons imaginé - à juste titre - que l'arrivée serait sur le "city stade" derrière la mairie.

Le matin, petit moment de détente bien apprécié proposé par les coaches : des Sketchs, chaque chambre devait faire une création à jouer devant le groupe sur le thème "La CO à la bonne franquette". Objectif réussi pour les coaches, nous rions tous, parfois même jusqu'aux larmes.

Puis réunion après la "team leader meeting" : déjà, on apprend qu'il y a moins de 30% d'herbe sur les circuits : le sprint va être bien plus urbain qu'on ne le pensait ! C'est la preuve qu'il va falloir rester ouvert sur le traçage : comme d'habitude, on n'est sûr de rien. C'est aussi le moment de se remettre en mémoire les attitudes clés pour cette première épreuve : pour être en confiance, il faudra se mettre dedans tout de suite.

L'autre point à prendre en compte, pour tous : la JEC, c'est aussi une compétition "à la maison" mais il n'est pas question de se déconcentrer dès qu'on entend des encouragements ou qu'on reconnaît quelqu'un.

Après le repas, sieste puis départ en quarantaine, le sérieux revient. Chacun s'échauffe individuellement et pense à ses objectifs, à la stratégie dont nous avons tous discuté ensemble la veille et le matin même : partir vite pour ne pas tomber dans un "faux rythme", construire son itinéraire à l'envers en prenant en compte les définitions des postes (pour ne pas tomber



du mauvais côté d'un mur par exemple), éviter de faire des "angles" et prendre en compte le dénivelé dans les choix... bref que des choses travaillées pendant l'année, rien à inventer pour courir à son niveau et être satisfait de sa course.

Niveau météo, le temps est moyen, stable au début puis de plus en plus incertain; il se met même à pleuvoir des cordes environ 1h30 après les premiers départs, pas très équitable, mais c'est le jeu.

Et effectivement, il fallait rester ouvert : pas de montée à la Madonne, point culminant dans le parc, alors que nous nous y attendions tous, et un grand choix d'itinéraire dès le tout début de course pour tous les circuits !

Assez rapidement nous croisons des spectateurs et la contrainte de rester concentré s'ajoute à celle de courir vite et de ne pas faire d'erreurs techniques. Les petits passages étroits comme pour rentrer dans le labyrinthe des balises 10 et 11, sont difficiles à voir et des portails ouverts ont perturbé beaucoup de concurrents tant français qu'étrangers.

Analyses de choix >

Départ-1

Il semble que le choix à privilégier soit à l'est (montée plus régulière, et sur un chemin qui ne glisse pas) mais c'est une question de quelques petites secondes à peine. Isia 3'26 (rouge) Laurine 3'47 (bleu)

2-3 Nous sommes toutes passées par le bas, choix qui évite le dénivelé.

4-5 Le meilleur choix était sans doute de revenir sur ses pas en remontant par l'est. Il y a en effet moins d'angles et de changements de directions, qui font toujours perdre de la vitesse. Lauriane : 1'15 (rouge) Isia : 1'26 (bleu)

6-7 les choix au nord et au sud étaient équivalents mais le passage était étroit et plus facile à repérer par en bas, c'est pourquoi nous sommes nombreuses à avoir fait ce choix

7-8 Le choix semble plutôt être au nord mais encore une fois, ça ne faisait pas beaucoup d'écart

8-9 Il fallait voir (pas évident en course), le petit passage entre le vert et la barrière et surtout oser le prendre car il n'était pas interdit. Ici, pour un si court interposte, la perte de temps est énorme. Emilie : 36" (rouge) Lauriane : 48" (bleu)

9-10 Le choix le plus rapide semble être au sud, mais l'entrée du labyrinthe ne se voyait pas très bien et l'option au nord était de ce fait plutôt pertinente

11-12 tout droit dans les ruelles

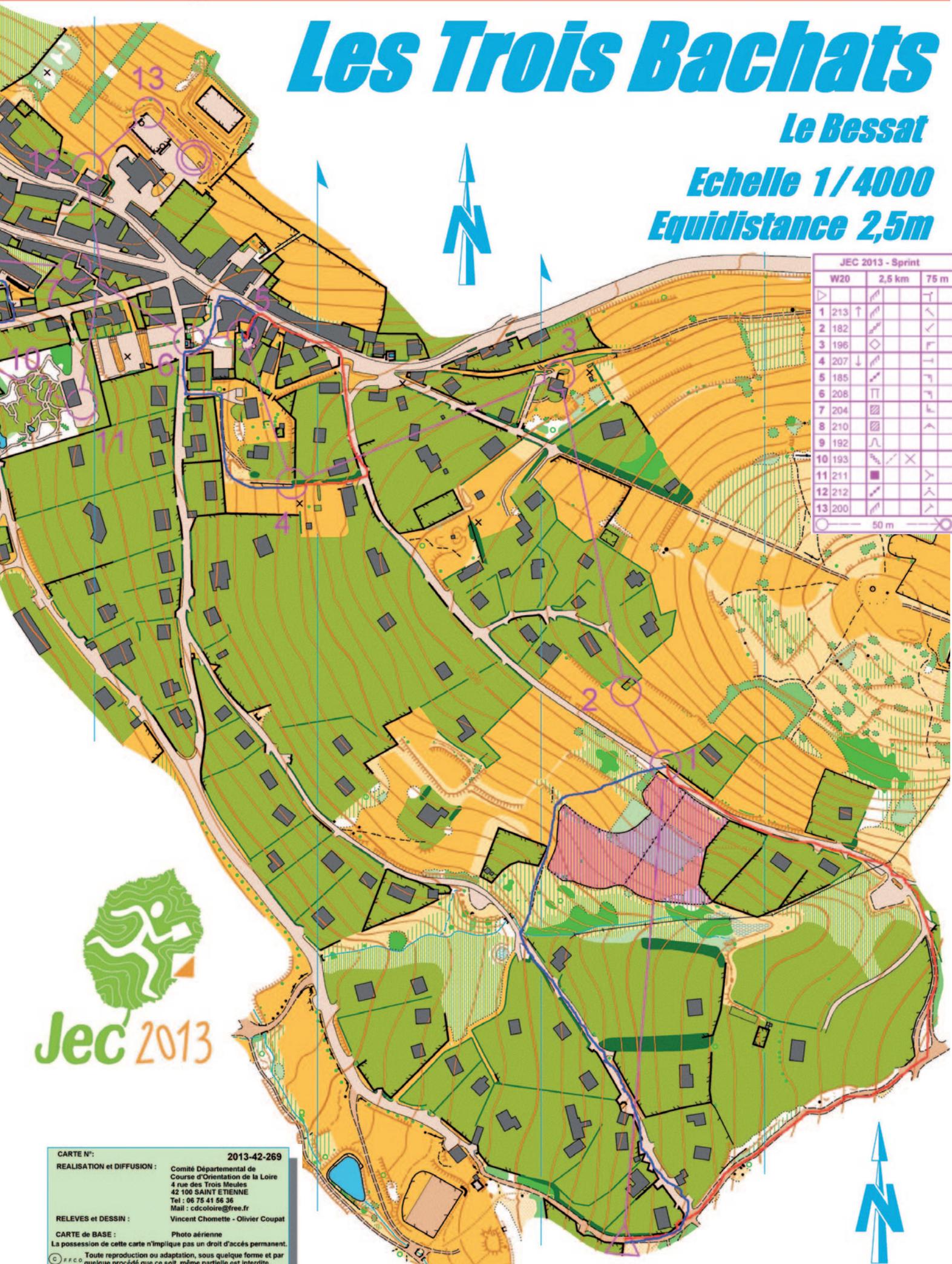
Finalement, pour faire une bonne place sur ce sprint, il fallait rester aux aguets pour ne pas se faire piéger par les propriétés ouvertes, par exemple en prenant des repères pour situer rapidement les passages et prendre le temps de faire les bons choix tout en courant vite et en relançant dans les petites côtes. C'est ce que les Français ont bien réussi à faire, obtenant de très bons résultats d'ensemble, et mettant en confiance pour la suite de la compétition.



Les Trois Bachats

Le Bessat

Echelle 1/4000 Equidistance 2,5m



JEC 2013

CARTE N°: 2013-42-269

REALISATION et DIFFUSION : Comité Départemental de Course d'Orientation de la Loire
4 rue des Trois Meules
42 100 SAINT ETIENNE
Tel : 06 75 41 56 36
Mail : cdcoloire@free.fr

RELEVES et DESSIN : Vincent Chomette - Olivier Coupat

CARTE de BASE : Photo aérienne
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
© FFCD Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle est interdite.

O'Camp 2013

6^{ème} édition !

Fin de saison dans le Vercors



Nous ne présentons plus le O'Camp, cette colonie où la course d'orientation prédomine mais où le jeu, la découverte, les sensations et les rencontres sont également au rendez-vous.

Petit rappel des dates de cette sixième édition : une semaine du 7 juillet au 14 juillet pour les 11-13 ans et deux semaines du 15 juillet au 27 juillet pour les 14-16 ans.

Cette année et pour la dernière fois, le O'Camp a posé sa base à la Maison de l'aventure dans le Vercors. Pendant 3 semaines, le soleil fût au rendez vous (sauf deux ½ journées sur 3 semaines) mais surtout la bonne humeur, elle, était bien là !

Pour faire un bon O'Camp il faut des O'Campeurs, des O'animateurs et un superbe endroit. Mélangez le tout et vous obtenez une succulente semaine... Bref voici le Menu de cette année que nous avons proposé aux 65 jeunes de l'édition 2013.

Amuse-bouche

O'score accompagné de son succulent jeu du « O'Virus 2.0 » (où vous n'échapperez sans doute pas au divin virus qui colorera chaque partie de votre visage. Attention choisissez votre camp, porteur du O'virus, docteurs ou citoyens cachez-vous bien car le virus se propage vite....)



Entrée

Séance de spéléologie avec rappel, passages étroits, découverte du noir total et remontée en échelle (*attention au vertige, la digestion ne s'effectuera pas dans de bonnes conditions !*).



Plat principal

Déclinaison de CO, «O'Camp show* accompagné de son O'relais* et de sa sauce Lab'O* » (*en bref de la CO pour tous les goûts et tous les appétits*).



Dessert

Coupe conviviale et culturelle aux parfums exotiques. (*Pour les gourmands nous conseillons la sortie piscine ou les défis débil'O. Pour les plus frugaux une sortie découverte de la Chapelle ou même encore une Peteca* suffira*).

Digestif

Petite montée en via Ferrata sur les falaises du Col de Rousset ou sortie accrobranche... (*A vos baudriers, n'oubliez pas votre sang froid, qui peut servir à 300 m du sol...*)



Pour les plus gourmands...

...et généralement ils le sont tous, le chef propose en supplément THE RAID 2013 *! Une spécialité du O'Camp dont tout le monde raffole... Un plat qui s'éternise sur la journée pour le plaisir de tous... Et pour les plus grands, le chef propose une double dose.... The Raid 2013, un plat à conseiller à tous et à volonté ! En tout cas nous pouvons vous le dire, aucun O'Campeur n'a fait d'indigestion.... Alors vous aussi venez essayer le O'Camp l'année prochaine !

Toute l'équipe du O'Camp remercie, Gil et toute son équipe pour son hébergement de qualité (OUI la maison de l'aventure est une SUPERBE adresse), Bruno Mercier pour son plaisir à nous faire découvrir ses maisons secondaires (les grottes du Vercors), le CDCO26 et le club de Valence SO pour nous avoir prêté les cartes du Vercors, Thomas Antoine pour nous avoir hébergé dans sa grange lors du MEGA RAID 2013 et Étienne Morey, grand organisateur en amont et en aval du O'Camp.



O'Camp 2014
La Bourboule (63)
 11-13 ans: 26 juillet - 2 août
 14-16 ans: 3 - 10 août

Un volcan s'éteint
 un O'campeur s'éveille!

+ d'infos
www.ffcoorientation.fr
 > rubrique Jeunes et Scolaires >> O'camp

Inscriptions à partir du 6 janvier

FFCO
 Course d'Orientation
 Fédération Française

O'camp est un camp de vacances à base d'activités nature pour les jeunes de 11 à 16 ans, proposé dans le cadre du projet O' par la Fédération Française de Course d'Orientation.

Voici quelques témoignages authentiques d'O'Campeurs et d'O'animateurs.

«J'ai manqué O'Camp 2012 : je ne manquerai pas 2014, ni 2015, etc !»

Victor (Côte d'Or)

Dur dur de se remettre de 3 semaines de O'Camp, chaque souvenir est exquis, chaque épisode redonne le sourire aux lèvres quand on y pense... bref entre les 11-13 ans ou les 14-16 ans, chaque O'Campeur apporte son grain de sel....



«S'accrocher à une falaise, admirer un paysage à couper le souffle, chanter dans le mini-bus, manger des chamalows autour d'un feu, c'est ça l'esprit du O'Camp, chaque moment est unique et on en redemande, rendez-vous l'année prochaine pour encore plus d'aventures.» O'Xavier (Vaucluse)

«O'Camp c'est avant tout courir, grimper, sauter, crapahuter, patauger, ramper, explorer, poinçonner... Mais aussi rire, plaisanter, jouer, partager, s'amuser ... J'ai passé 2 semaines géniales O'Camp 2014 ME VOILA !» Thais (Ardèche)

O'Camp ça a été pour moi une de mes meilleures expériences de course d'orientation... J'y ai passé deux semaines extraordinaires ! Les fous-rires et les délires étaient au rendez-vous tous les jours ! O'Camp 2014 ne se passera pas sans moi ! Coraline (Ardèche)

O'Lexique

***O'Camp Show / O'Relais / Lab'O :**
 3 formats de course d'orientation déclinés à la sauce O'Camp.

Ocamp show Pingouin



Cette année un orient'show sous l'effigie d'un pingouin qui en a fait tourner plus d'un en bourrique...

Le Relais par 3, malgré la pluie, s'est effectué dans de bonnes conditions.

Le Lab'O, spécialité du O'Camp, est un petit labyrinthe d'une surface de 100 m² confectionné pendant plusieurs heures où chaque O'Campeur peut réaliser 1 ou plusieurs circuits (de 10 sec à 3 min). Le but du jeu étant de réaliser le meilleur temps sur les circuits... A ce jeu là, les O'Campeurs y passent des heures à refaire et à rerrefaire le même parcours (en mémo après 3 fois généralement) le plus vite possible (sans tricher bien sûr)... Un jeu qui finit souvent en compétition à la seconde près...

Peteca :

Sport entre le badminton et le volley où les règles évoluent en cours de route... Ou ce sont les O'Campeurs qui font évoluer les règles..

THE RAID 2013* :

Petit déjeuner Raid



L'Epreuve, la plus mythique et le plus incontournable du O'Camp, un raid sur une journée (ou 2 pour les plus grands) où la carte est un casse-tête et l'esprit de groupe un atout ! Cette année le raid 2013 a innové en installant un bivouac sous grange pour les plus grands... De superbes souvenirs pour une nuit rustique !

Un tremplin vers le O' niveau...

Coup de « phare » sur la SLE (Structure Locale d'Entraînement) et la CO à VTT du COBF.

Le CO Buhl et Florival, qui a vu le jour en 1990, n'a cessé de grandir au fil des années, drainant petit à petit de nouveaux licenciés : amis emballés, sportifs curieux, familles en mode loisir, professeurs d'EPS passionnés... et jeunes enfants ou ados découvrant ce sport grâce à ces derniers cités et à l'école de CO, dès lors qu'elle fut mise en place. Depuis, le fonctionnement du club a pris un tournant plus sérieux, et les podiums se succèdent, laissant augurer un bel avenir pour un club encore en pleine croissance. « bidisciplinaire », moteur de la constante évolution de cette « famille » qui s'agrandit et se classe à ce jour 6^{ème} club au CN.

Petite rétrospective sur cette évolution...

En 2003 l'école de CO devient également un centre d'entraînement pour les jeunes de l'UNSS, dont quelques Vététistes, permettant ainsi le développement de la CO à VTT au sein du club. S'ajoutent également des entraînements physiques pour certains avec Franck Colin au club d'athlétisme. Et en 2004, la récolte commence, avec un premier titre au Championnat de France de relais en D14.

2007 voit le programme hebdomadaire pour tous passer d'une séance physique et technique à deux entraînements, en plus de l'école de CO. Pour répondre

alors au cahier des charges d'une SLE, un entraînement supplémentaire est ajouté le samedi matin, se transformant en séance de PPG en salle durant la trêve hivernale.



Séance de PPG en salle



Rappel : qu'est-ce qu'une SLE ?

Une Structure Locale d'Entraînement est le fruit d'un accord passé par le biais d'une convention entre le club concerné et la FFCO. L'objectif est d'offrir aux jeunes présentant un certain potentiel un dispositif complet d'entraînements, pour développer et exploiter leurs capacités tant techniques que physiques et les amener ainsi au haut niveau, du moins leur permettre de s'y frotter. En effet, la suite visée est l'intégration d'un pôle d'entraînement (comme Fontainebleau, Dijon, Clermont-Ferrand), voire ensuite le pôle France à Saint Etienne, pour les plus performants. Ce premier échelon constitue donc un véritable tremplin pour les jeunes orienteurs qui l'intègrent, qui sont ainsi cadrés et suivis sur le plan de l'entraînement et du médical.

J'adore la CO et dans le Club il y a une super ambiance. Grâce à tous ces entraînements, je progresse bien et me retrouve souvent première. Maintenant le club organise des entraînements de CO à VTT. Au début je n'aimais pas le VTT, mais grâce à l'activité CO à VTT, je trouve le VTT moins ennuyeux. Grâce à la CO à VTT je me situe mieux sur les chemins et mon physique est de mieux en mieux.



Léane (12 ans) CF CO VTT

Et le VTT dans tout ça ?

En 2012, l'intégration d'une séance bihebdomadaire de VTT-Orientation encadrée par Joël Poirette et François Lorang voit le jour.

Cette séance souvent divisée en deux parties (maîtrise du VTT et maîtrise de l'orientation en VTT) permet d'aborder différents aspects techniques, apports tout à fait bénéfiques également pour l'activité pédestre bien que les entraînements soient spécifiques au VTT'O :

- Maîtrise des lignes directrices et changement de direction (pour les - 12 ans).
- Choix d'itinéraires sur longs postes à postes.
- Courbes de niveau.
- Mémorisation.
- Agilité (appréhension des obstacles).



Florence et Anathaël
Championnat de France
CO à VTT 2012



Nicole 2^{ème} Coupe d'Europe Sprint 2012

En intégrant cette séance, le programme est alors diversifié, tout en maintenant la complémentarité. De nouvelles perspectives sont ouvertes aux jeunes et de nouveaux membres provenant du VTT sont intégrés au groupe.

L'encadrement de la SLE et de l'école de CO demandent d'avoir des cadres formés pour permettre la continuité et la qualité des entraînements. Autant de personnes qualifiées, et bien d'autres

Lab'O



Ou comment faire de la CO sur un parking de 50 x 30 m avec des arbres et des lampadaires

Matériels :

- 70 barrières Vauban
- 800 m de rubalise
- 800 m de clôture plastic
- Une carte de labyrinthe.

Recette :

- Tracer le labyrinthe avec beaucoup d'imagination pour créer des choix d'itinéraires en tenant compte des objets existants (arbres, lampadaires). Laissez une largeur de voie de 1m50 minimum pour que les coureurs puissent se croiser sans se gêner.
- Placer vos postes, supprimer les lignes interpostes, elles surchargent et les participants savent compter en général.
- Faire évacuer le parking si possible.
- Mettre aux croisements et extrémités des barrières Vauban ou des piquets.
- Mettre en place la rubalise et les clôtures.
- Voilà c'est parti... Ya K...

Alors testez !

Pour une fois vous dessinez la carte et construisez le terrain.

Pour les petits enfants et très débutants un circuit avec 7 balises c'est très bien pour qu'ils n'y passent pas trop de temps.

qui donnent de leur temps et œuvrent pour la diffusion de la CO au grand public, en ciblant particulièrement les jeunes, selon les actions.

Evolution et enjeux

L'école de CO est donc un premier échelon, qui forme dès le plus jeune âge des orienteurs. Pour les plus aguerris et motivés, la labellisation SLE permet de mettre à leur disposition un dispositif d'entraînement complet, avec un suivi personnalisé, et leur offre ainsi un véritable tremplin, du moins une opportunité, pour se hisser au niveau national avec de belles performances, et de poursuivre, pour certains, leur rêve, pour les autres, au moins une passion. A la clé de ce dispositif, voie d'accès privilégiée pour le haut niveau français, ce sont de belles performances individuelles, mais aussi collectives. Car le club est avant tout un groupe soudé, qui aime à voir la relève évoluer, tout en portant ces jeunes par la transmission de cette passion de la CO, ainsi qu'en leur offrant tous les moyens pour réussir. Une alimentation mutuelle, qui fédère tous les membres.



CFC CO à VTT 2013 Nancy



L'équipe de N2 en 2012 (5^{ème})



Par Diane Hueber

Stage Sénior Italie du 18 au 25 septembre 2013

Jusqu'alors, les stages de préparation sur les terrains similaires aux WOC (World Orienteering Championships) n'avaient lieu avec l'équipe de France qu'en préparation finale, soit quelques mois avant la compétition.



Par Théo
Fleurent

Changement cette année, l'équipe sénior, accompagnée de l'équipe de France militaire, s'est donc rendue en septembre en Italie, pays hôte des WOC 2014, 10 mois avant. Les objectifs de ce stage étaient de découvrir les lieux, les caractéristiques physiques et techniques spécifiques des terrains, de la végétation, de l'altitude, des particularités de la cartographie, des hébergements, en somme toutes les infos indispensables pour aborder les WOC dans les meilleures conditions l'année prochaine, entamer la préparation et orienter l'entraînement hivernal, un stage d'une grande importance donc.

Début septembre sont annoncées les sélections suite aux résultats de la saison et des championnats de France, viennent ensuite les infos logistiques puis le programme du stage, et enfin le départ pour l'Italie mi-septembre, sous le soleil, en bus, direction Asiago. Au nord de Venise, dans les montagnes, Asiago se trouve sur magnifique plateau type jurassien, au-dessus de 1000 m. On se trouve à une trentaine de kilomètres de Lavarone, le centre de course des WOC, au milieu de toutes les cartes d'entraînements. Le beau temps va nous accompagner toute la semaine pour les 2 à 3 entraînements prévus par jour, les délicieuses pâtes italiennes rechargent les réserves bien entamées

après chaque entraînement, le kiné s'occupe des soins pour éviter les blessures, tout est réuni pour effectuer de l'entraînement de qualité. Fulgaria, Platabek, Barricata, Turcio, les séances s'enchaînent sur les différentes cartes proposées par l'organisation des WOC : prise de contact, multipostes, middle, longue raccourcie, relais sprint, long jogg, tests de choix d'itinéraires, chaque exercice a son utilité, son objectif afin de travailler telle ou telle spécificité de ces terrains italiens, ou tel format de course. Le soir, l'analyse en groupe des parcours de la journée avec les précieux outils 3Drerun pour les traces GPS et Winsplits pour les temps intermédiaires est un moment important pour se rendre compte des stratégies à adopter sur ces terrains, discuter en équipe des solutions que chacun a trouvé ou pas pendant le stage, pour que le stage soit vraiment utile. Les choix d'itinéraires ont occupé une place importante lors de ces discussions, avec des analyses très détaillées, s'en suit une analyse sur les anciennes cartes des WOC et il est déjà l'heure de se coucher pour pouvoir repartir le lendemain !

Focalisons-nous plus particulièrement sur 2 séances du stage : **le relais sprint et la longue du dernier jour**. Pour ceux qui l'ignoreraient, le relais

sprint mixte fait son apparition aux championnats du monde, et ce dès l'an prochain. Ce format étant assez nouveau et peu couru jusqu'alors, l'expérience des athlètes est très faible, mais il faudra néanmoins être prêt et performant dans 10 mois à Trento pour le premier WOC de relais sprint mixte de l'histoire. C'est donc dans cette optique et pour découvrir le format que cette séance était prévue. De la bagarre, du contact, et la victoire de l'équipe favorite composée de François et Amélie. Cette dernière nous fait un point sur cet exo.

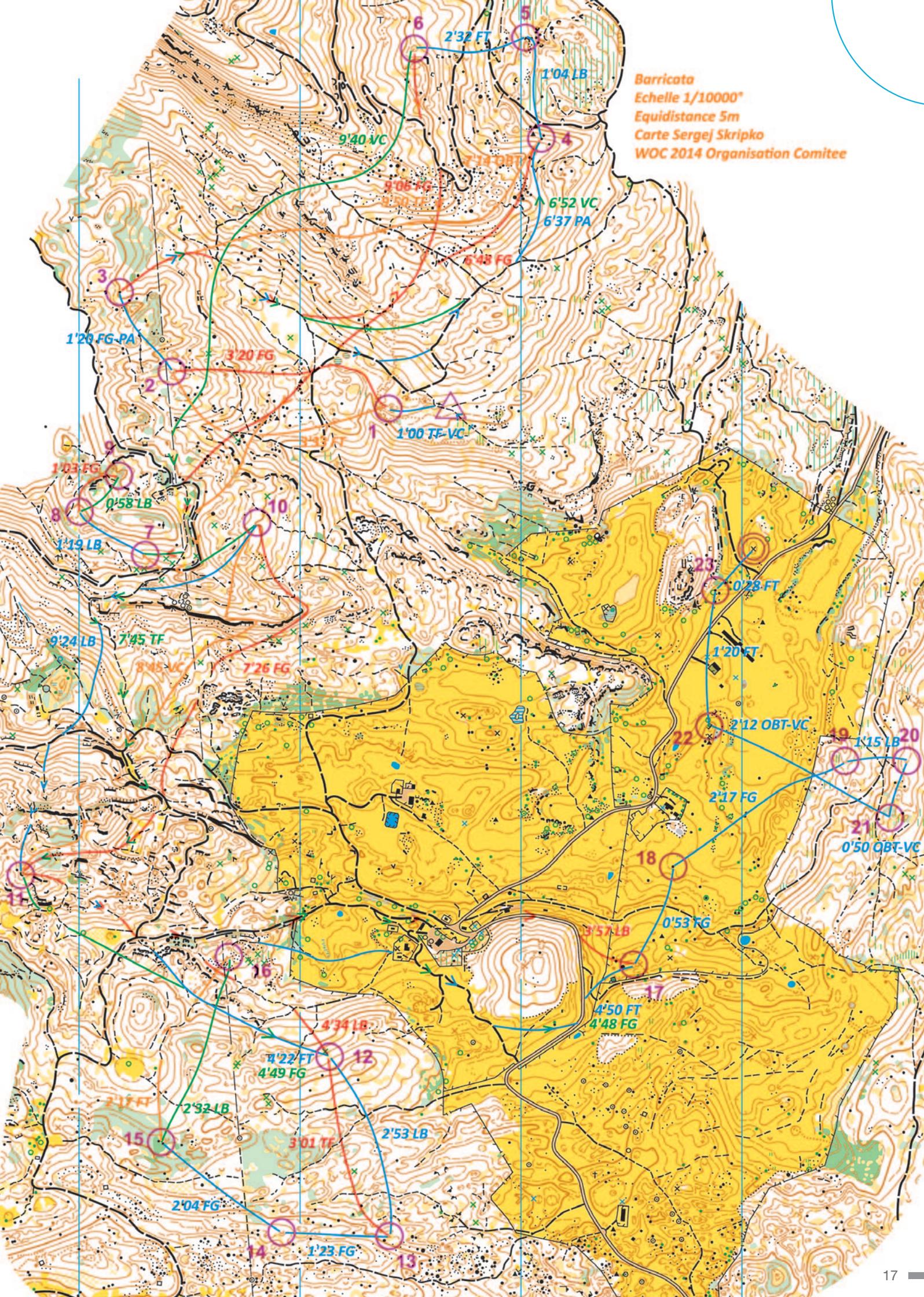
Parce que c'est intéressant, et que les images parlent mieux que des longues tirades, voilà enfin la carte d'une longue raccourcie courue le dernier jour du stage avec les choix d'itinéraires et les temps intermédiaires. Le terrain était vraiment superbe, tout le monde était fatigué mais s'est bien donné pour profiter de la dernière séance à vitesse de course du stage, car c'est à cette vitesse que l'on peut se rendre compte de la technique à mettre en place.

Ce stage aura donc été l'occasion de réunir une partie de l'équipe de France pour préparer au mieux les WOC de l'an prochain. Ce fut une grande réussite, avec une semaine de belles CO sur de superbes terrains, sous le soleil, dans un endroit sympa, dans une bonne ambiance. La préparation est lancée sur d'excellentes bases, rendez-vous en juillet prochain donc pour savoir si tout le travail abattu cette semaine par les coaches et les athlètes a été payant...

Bilan de cette semaine en chiffres :

- 5 jours de stages, 11 séances, 18h d'entraînement,
- 120 kms, 5000m de dénivelé,
- 198 postes trouvés.
- 85 en minutes de match de basket (1/2 finale + finale) assez tendues
- 100 comme le nombre de piques de guêpes sur tout le stage
- 2295 en mètres, la hauteur du Mont Kempel, point culminant de la rando séance de récup
- 360 en degrés comme la magnifique vue panoramique en haut du Mt Kempel

Barricata
Echelle 1/10000"
Equidistance 5m
Carte Sergej Skripko
WOC 2014 Organisation Comitee



➔ Choix d'itinéraires : Frédéric / Lucas

Les choix d'itinéraires seront des moments forts de la longue distance des prochains WOC en Italie.



Par Philippe Adamski

Le stage de préparation avec l'équipe de France a permis de multiplier et de mutualiser les expériences dans ce domaine. Avec l'aide des traces GPS de chaque coureur ainsi que du logiciel en ligne 3drerun.worldfo.com (accessible à tous), les athlètes et les entraîneurs analysent avec précisions les diverses options. Voici un exemple d'un poste à poste étudié lors d'une réunion du stage.

3drerun permet notamment de visualiser avec précision les réussites et les moments plus laborieux au sein du poste à poste. L'image représente une comparaison entre le choix de Frédéric en bleu et de Lucas en vert puis en rouge. Sur la première partie de l'itinéraire (jusqu'à la flèche noire), la différence de temps n'est pas significative. En effet, Lucas est 2" plus rapide que Frédéric. Par contre, Frédéric gagne 49" par rapport à Lucas sur la seconde partie de l'itinéraire. Frédéric préfère rejoindre le poste 9 à flanc tandis que Lucas opte pour un détour lui offrant une meilleure courabilité mais davantage de dénivelé en approche.

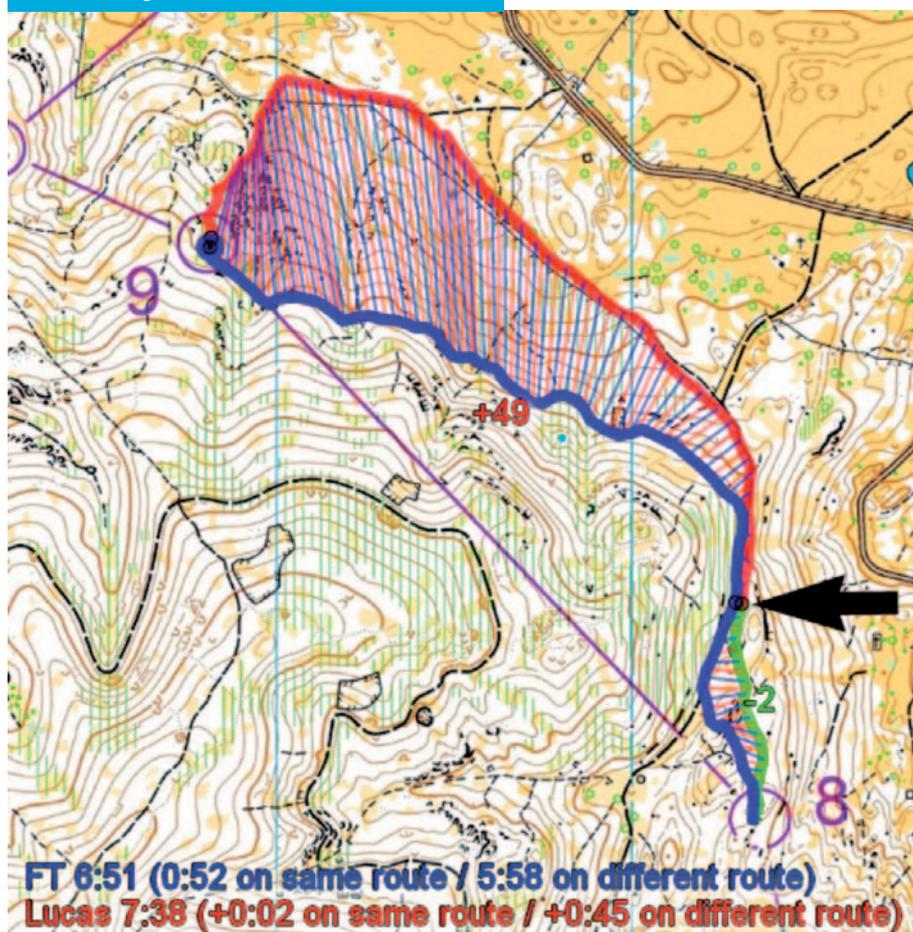
La multiplication de ces analyses entre les coureurs a permis de mettre en évidence les grandes lignes directrices de la prise de décision sur les longs choix :

- > La distance
- > Le dénivelé
- > La courabilité
- > La technicité
- > La tactique

L'expérience accumulée lors des entraînements en forêt, la connaissance du type de terrain et du type de cartographie nous permet alors d'analyser le choix d'itinéraire au filtre de ces 5 critères avec plus de pertinence.

Ensuite chacun, en fonction de ses points forts et de ses points faibles pourra privilégier un ou plusieurs critères pour choisir son cheminement idéal sur ces terrains.

Séance longue distance/Carte Forte Cherle



Le relais mixte en Sprint



Par Amélie Chataing

Les championnats du monde 2014 verront apparaître une nouvelle épreuve : le relais mixte en Sprint, il est donc impératif de s'y préparer, au même titre que les autres distances.

Pour les woc, chaque nation pourra aligner une équipe composée de 2 femmes et 2 hommes, dans l'ordre suivant : femme - homme - homme - femme. L'épreuve se déroulera à Trento en milieu urbain.

Nous avons réalisé un entraînement de ce type dans le village de Gallo. Afin de créer une plus grosse « masse » de coureurs, les équipes étaient composées de seulement 2 coureurs (1 femme - 1 homme) chacun courant 2 fois.

Après débriefing de la séance, on a pu identifier les différentes problématiques spécifiques à ce nouveau format à travailler pour 2014 :

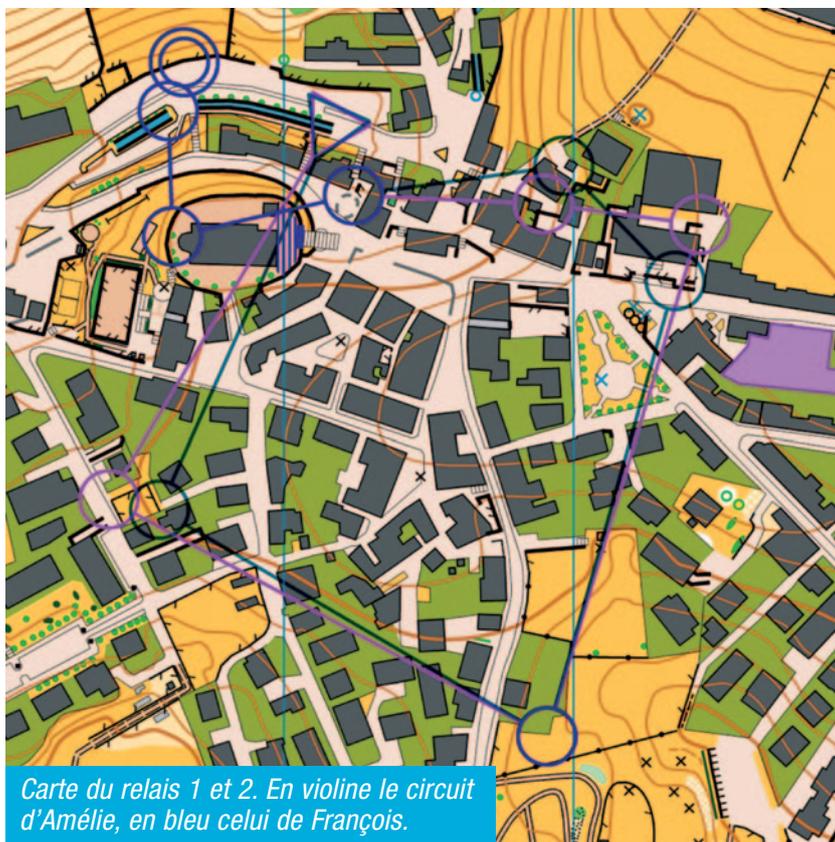
- Même si les combinaisons sont relativement proches les unes des autres, elles peuvent déterminer des choix d'itinéraire différents. Il faut donc bien anticiper les différents choix et ne pas se faire influencer par le groupe lorsque l'on arrive dans une zone de forking.

- Comme lors de tous relais, les définitions et codes des balises sont sur la carte, il faut donc déplier et/ou retourner la carte pour lire ces informations. Nous avons pu remarquer que cette manipulation, en format Sprint, s'avérait « dangereuse ». En effet, le contact avec la carte est perdu alors que la vitesse de course est élevée ce qui peut mener facilement à dépasser une intersection de rue et donc engendrer une grosse erreur. L'option de ralentir fortement pour lire ses définitions et codes n'est pas non plus satisfaisante car elle cause une perte de temps de 5s environ pour chaque poste.

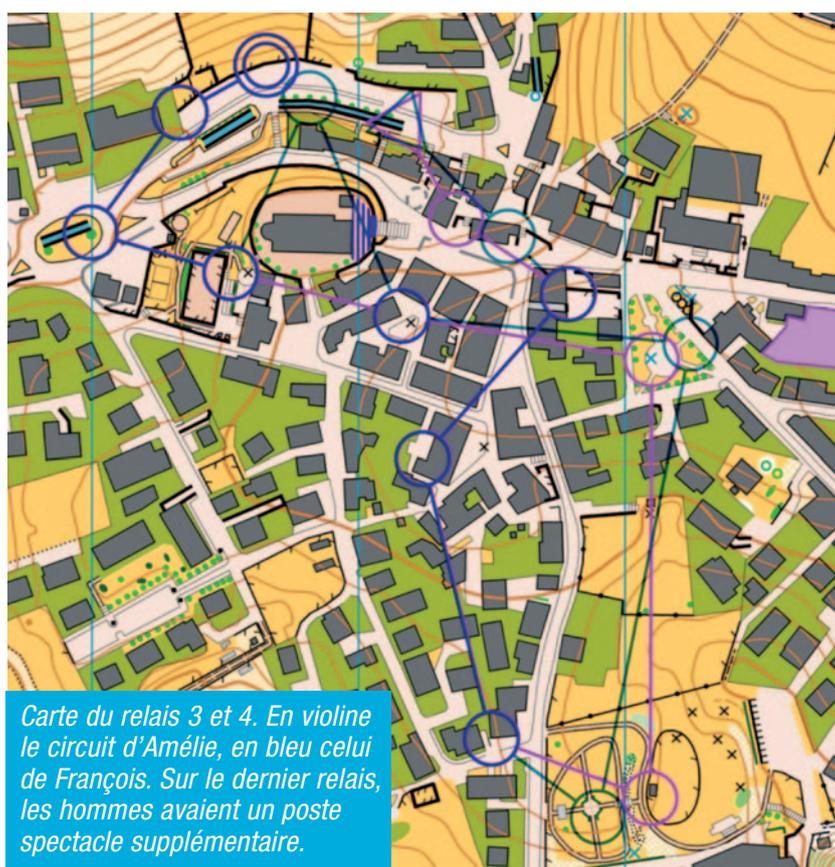
Différentes stratégies ont été tentées pendant l'entraînement, certains vérifiant tous les codes et définitions, d'autres ne vérifiant rien, quelques PM à l'arrivée... Nous avons pu débattre de la tactique à adopter. L'option de ne vérifier aucun code paraît peut être choquante mais semble s'être dessinée. En revanche, il ne paraît pas possible de faire l'impasse de la lecture des définitions pour certains postes litigieux comme des côtés de barrière. (cf poste 2 relais 3 et 4).

L'entraîneur National devrait également faire une proposition à l'IOF, celle d'imprimer les codes à côté du numéro de la balise sur la carte, comme on peut le voir lors de certains relais en Scandinavie.

- Enfin, l'utilisation du « free punching » est en train d'être étudiée à l'IOF, et s'avérerait judicieuse au vue du nombre de coureurs arrivant en même temps au poste.



Carte du relais 1 et 2. En violette le circuit d'Amélie, en bleu celui de François.



Carte du relais 3 et 4. En violette le circuit d'Amélie, en bleu celui de François. Sur le dernier relais, les hommes avaient un poste spectacle supplémentaire.



SPORTident fier d'être partenaire de la FFCO pour soutenir le développement de l'orientation et de sports «outdoor» en France.



L'orientation à ski est encore plus rapide avec AIR+

- ▲ **SPORTident propose désormais sa nouvelle technologie AIR+ pour l'orientation à ski. Ce système de chronométrage et d'identification sans contact permet des courses sans temps d'arrêt aux points de contrôle, au départ et sur la ligne d'arrivée. L'orientation à ski est encore plus rapide et plus fascinante.**

Le Championnat du monde d'Orientation à ski a près de 40 ans. Au cours des dernières années, l'orientation à ski a beaucoup évolué. Il est donc logique de développer de nouvelles technologies et de nouvelles idées pour ce sport traditionnel. Avec AIR+, SPORTident répond aux besoins des compétiteurs modernes. L'orientation à ski devient plus rapide et toujours plus excitante.

L'utilisation de ce système est aussi simple que nouveau. Pendant la course, plus besoin de s'arrêter aux points de contrôle et sur la ligne d'arrivée. Avec AIR+, le pointage est réalisé très rapidement en passant le point de contrôle, sans pointage manuel. Le système AIR+ permet un pointage sans contact à différentes distances de 1.4 m à 3.0 m grâce à la puce active SPORTident ActiveCard (SIAC), très robuste et de haute qualité. Pour la ligne d'arrivée, SPORTident permet un fonctionnement de type «porte».

Le pointage est confirmé sur la puce SIAC au compétiteur par des signaux optiques et sonores. Ainsi l'orienteur à ski peut non seulement voir mais aussi entendre la confirmation du pointage du point de contrôle. SPORTident a imaginé un support pour fixer la puce SIAC sur le support de carte. Il permet à l'orienteur à ski de lire la carte et de vérifier en même temps son pointage. La puce SIAC permet aussi des inscriptions rapides lors d'une épreuve. Cela évite d'utiliser une base de données d'archive et protège les données personnelles du compétiteur. Les options Radio pour des données en directe permettent d'afficher le résultat à l'arrivée sur un écran ou un ordinateur.

La puce SIAC peut être utilisée avec tous les autres produits traditionnels de SPORTident. La puce SIAC ne sera pas uniquement utilisée en orientation à ski, mais aussi en course d'orientation pédestre, en orientation à VTT et lors de tout autre sport similaire. La grande gamme d'applications offre une vraie valeur ajoutée à son propriétaire. La faible consommation d'énergie de la puce SIAC permet son utilisation pendant plusieurs années. La politique environnementale de SPORTident prévoit le remplacement de la pile par un service agréé après une longue durée d'utilisation.



Chronométrage et identification sans contact

SPORTident AIR+

- ▲ Confirmation du pointage par signaux optiques et sonores
- ▲ Lecture de la carte et pointage en même temps
- ▲ Compatible avec tous les autres produits SPORTident
- ▲ Conception robuste et de haute qualité



Contact: france@sportident.com

Distributeur France: Bruno MAES • www.sportident.fr

www.sportident.com

SPORTident GmbH - Arnstadt/Germany



Gap / Champsaur / Dévoluy / Serre-Ponçon Semaine fédérale dans les Hautes Alpes

La Ligue de Provence vous propose 1 semaine d'orientation dans la région de Gap, Champsaur, Dévoluy et Serre-Ponçon, du 24 au 31 août 2014.

Le programme

A partir du dimanche entraînement en libre service à Eyguians et à partir du lundi à Veynes

- Lundi 25 : Une course à Veynes
- Mardi 26 : Prologue urbain dans le centre ancien de Gap
- Mercredi 27 : Championnat de France de nuit au col Bayard / bois de St Laurent
- Jeudi 28 : Championnat de France MD, qualifications à Ancelle
- Vendredi 29 : Championnat de France MD, finale à Chorges
- Samedi 30 : Championnat de France LD à Super-Dévoluy
- Dimanche 31 : Championnat de France relais à Super-Dévoluy

L'organisation

Elle est déjà bien en place et les principaux responsables d'atelier sont désignés.

- Directeur de course et responsable administratif : Daniel ANDRE
- Responsable technique : Pierre DELENNE
- Responsable logistique : Daniel SECKLER
- Délégué fédéral : Michel DEVRIEUX

Certaines cartes existent déjà et seront remises à jour (Ancelle, Super-Dévoluy) ; bien entendu, ces terrains sont gelés jusqu'à fin août 2014. D'autres sites seront cartographiés et les travaux sont déjà bien avancés. Les traceurs sont désignés et se sont mis à l'ouvrage : Paul VISCA, Fred GIBIAT, Hélène KROL, Daniel SECKLER, Olivier ESTELA, Pierre DELENNE ; gageons qu'ils vous réserveront de beaux moments ! La fédération a désigné Georges DELI et Bruno MERCIER comme contrôleurs, Eric MERMIN et Gérard COUPAT comme arbitres.



Un très bon accueil nous a été réservé par les collectivités concernées : la Région PACA, le Conseil Général des Hautes-Alpes, les communes d'Ancelle, Chorges, Dévoluy, Gap, St Laurent de Cros, la communauté de communes du Champsaur. Cette dynamique liée à ce beau projet démarré depuis le printemps 2012, a permis la création d'un nouveau club sur Gap / le Champsaur ; il s'agit d'HAO, Hautes-Alpes Orientation. Nous leur souhaitons bien sûr un bel avenir. Ils nous donnent d'ailleurs rendez-vous dès les 11 et 12 octobre 2014 pour un week-end de CO qu'ils organisent dans la région avec Balise 04, le club de Sisteron.

Un site internet dédié a été créé pour l'occasion : <http://cfco2014.provence-co.fr>

Pour ceux qui souhaiteraient découvrir la région autrement que par la CO, les possibilités ne manquent pas. Les sites de courses sont au cœur de merveilleux massifs (Gapençais, Champsaur, Dévoluy, Serre-Ponçon) et à deux pas du parc régional du Queyras et du parc national des Ecrins. La montagne est bien sûr omniprésente avec toutes ses activités mais on y trouvera aussi l'eau vive des torrents et rivières (Durance, Guil, Buech, ...) et le splendide lac de Serre-Ponçon. L'histoire, le patrimoine, les habitants du cru, les spécialités locales vous raviront à coup sûr et vous n'aurez qu'une envie : revenir !



CHAMPIONNATS de FRANCE de COURSE d'ORIENTATION dans les HAUTES ALPES
(Gap-Dévoluy-Serre Ponçon-Champsaur)
du Mardi 26/08 au Dimanche 31/08 2014

Mardi 26/08: prologue urbain Gap
Mercredi 27/08: CF de nuit Col Bayard
Jeudi 28/08: CF Moyenne distance qualification St Laurent de Cros
Vendredi 29/08: CF Moyenne distance Finale Chorges
Samedi 30/08: CF Longue distance Super Dévoluy
Dimanche 31/08: CF Relais Super Dévoluy

Circuits découverte, animations Co et entraînements chaque jour
Tous les renseignements sur : <http://cfco2014.provence-co.fr>



Raids Multisports d'Orientation

La sous commission Raids Multisports d'Orientation a été relancée cette année sous l'impulsion du projet fédéral de la nouvelle olympiade. Forte de plusieurs membres pratiquants le raid et organisateurs d'épreuves, elle a pour ambition de participer au développement de la discipline auprès des clubs et du grand public. Cette année de raid s'est une nouvelle fois couronnée par le grand succès de la finale du challenge national des raids multisports de nature FRMN organisé par le comité départemental FFCO de l'Ardèche. Cette finale a mis en lumière la nécessité de mettre en commun les compétences de la FRMN avec celles de la FFCO pour assurer l'avenir du raid multi en France.

Raid Orient'Alpin 6 Octobre 2013



Par Benoit Cochey et Eric Mermin

Organisé par les orienteurs du club d'Orient'Alp (38) pour les raiders qui souhaitent faire un beau raid tout en orientation. Cette année c'était le retour à Chichilianne dans le Trièves !



Le Mont Aiguille derrière les nuages



C'était la 3^{ème} visite du raid dans cet écrin de nature au pied du Mont Aiguille (haut lieu de l'alpinisme) et à deux pas des Hauts Plateaux du Vercors. Le club d'Orient'Alp y mène une politique cartographique volontaire qui va voir de nombreuses cartes nouvelles fleurir pour la pratique du raid et de la course d'orientation. Cette année deux nouveaux secteurs tout juste cartographiés ont été proposés.

Cette année encore le raid a fait carton plein du côté des inscriptions et c'est 150 équipes de 2 qui ont couru et pédalé sur 3 parcours différents (Elite, Challenger et Découverte) sur des parcours 100 % en orientation et principalement avec des cartes « IOF ».



Le temps aura été clément, réservant sa pluie pour les organisateurs mais ne laissant pas entrevoir les montagnes nappées dans les nuages.

Sur le circuit Elite c'est la paire Ludvik Fernandes et Olivier Blanc-Tranchant, tous deux anciens Orient'Alpins qui l'emporte devant nos amis suisses Gasser-Luc Beguin et l'équipe mixte Manue Zanders-Clément Valla.

Le circuit Challenger à été remporté par le père et le fils Masliah devant les équipes Trevisan/Sylvestre et Labattut/Manopoulos.

Encore une histoire de famille sur le Découverte avec la victoire des « Roche » père et fils devant les Blecic et les Simiand !

Site internet : <http://raid.orientalpin.free.fr/>



Commentaires (Free Order)

Olivier Blanc-Tranchant (Team FerBlanc) - 1^{er} scratch :

«On arrive avec déjà pas mal de retard sur les premiers mais on prend le temps d'analyser le circuit. On choisit l'option gauche car on monte moins le dénivelé d'un coup. Première erreur à la 145 où j'ai du mal à trouver mon point d'attaque et le relief est trop flou pour trouver le poste du premier coup, 1min de perdue. Pas trop de difficultés avec les postes suivants jusqu'à la 140 où on perd encore 1min30. La fin se déroule bien, mais on n'est pas sûr d'avoir pris les meilleurs choix. On est surpris d'arriver avec autant d'avance, les choix ont du être payants. Une bonne chose de faite pour mieux gérer le VTT, qui n'est pas notre point fort.»

Clément Valla (X-Bionic Adventure) - 3^{ème} scratch :

«On fait un peu l'effort sur la fin de VTT pour rentrer sur le groupe, passage au parc, puis départ rapide. Je me change en lisant la carte, et je prévois de tourner par la 149-139... En fait je n'ai pas lu la sortie du parc, et je suis déjà au triangle (dans ma tête seulement). Du coup, première erreur à la sortie du parc ! Puis mauvais choix, la 133 était, à mon avis la dernière à prendre et non la première. On perd un peu de temps à traverser le ruisseau sur l'iti 133>144. La 140 me semble délicate, elle l'est. Je reste haut, je ne comprends pas les nuances de végétations, et le relief est un peu trop diffus pour moi. Je me recale sur Adrien Lhermet et la grosse falaise, à 100 mètres à l'est du poste. (1'30 mini de perdu). La suite de notre itinéraire est propre, une petite hésitation sur l'iti 150>135 car je crois couper le ruisseau alors que je ne coupe qu'un fossé (10sec). 10 sec de perdu également sur la 147, car je ne contrôle pas assez à la boussole, et nous dévions (et restons à flanc montant) en sortie de 135. Enfin, sur la 134, nous sommes un peu haut, et surtout je suis incapable de faire la relation carte terrain, je cherche (en vain) à me recaler, et je comprends finalement la zone lorsque Adrien, ainsi que les circuits découvertes prennent le poste. Globalement, une CO Score exigeante techniquement, avec une répartition mal faite (pour ma part) qui nous coûte quelques précieuses minutes sur la tête de course.»

Benoit Peyvel (Lafuma) - 4^{ème} scratch :

«On a choisi de "tourner" dans le sens des aiguilles d'une montre car cela permettait de faire le dénivelé au fur et à mesure et surtout pas tout se prendre d'un coup.»



L'équipe Fernandes-Blanc victorieuse

LA CÔTILLE - Ouest

Echelle 1/7500 Equidistance 5m

Raid Orient'Alpin 11^{ème} édition

Dimanche 6 octobre 2013

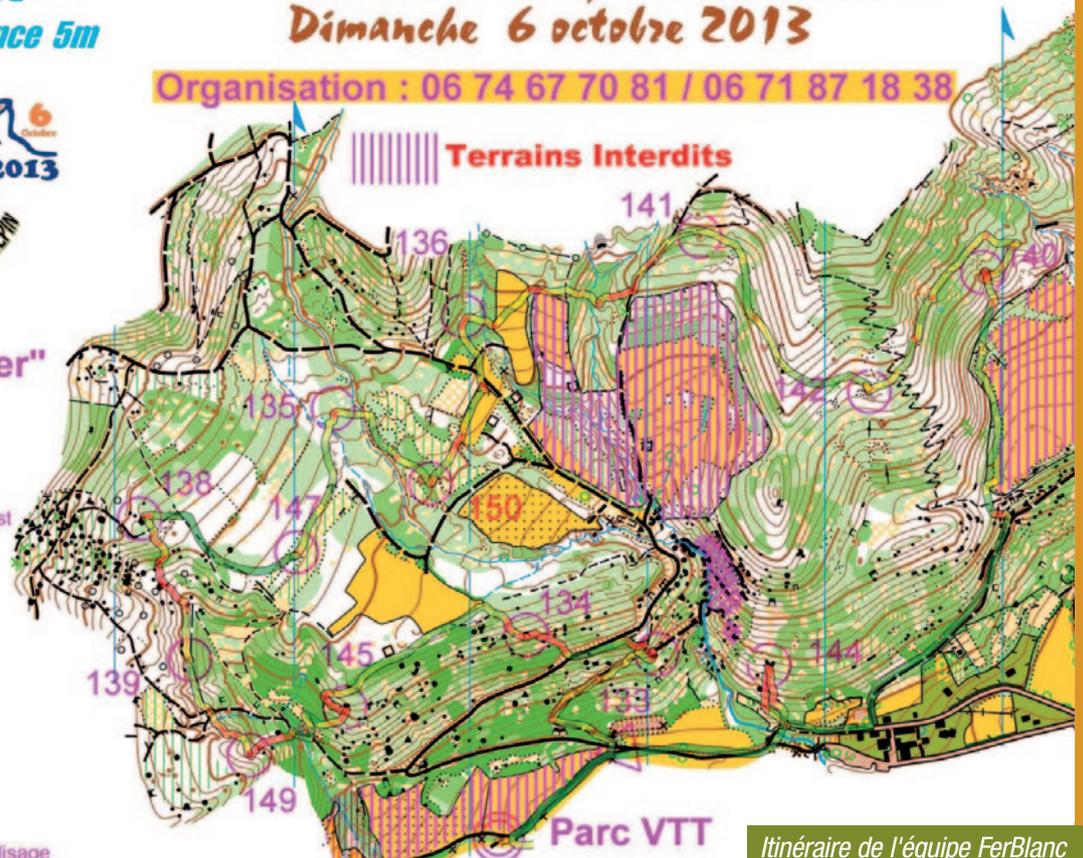
Organisation : 06 74 67 70 81 / 06 71 87 18 38



Section 2 : "Free order"

ELITE

- | | |
|--|----------------------------------|
| Départ | Jonction Chemin |
| 133 | Falaise de 2m-Extrémité Nord-Est |
| 134 | Falaise 1.5m au pied |
| 135 | Clairière |
| 136 | Clairière-Bord Nord |
| 138 | Rocher-Côté Nord-Ouest 3/6m |
| 139 | Borne |
| 140 | Rentrant du milieu |
| 141 | Butte |
| 142 | Butte |
| 144 | Falaise de 4m-Côté Sud |
| 145 | Falaise de 3m au pied |
| 147 | Limite Végétation-Angle Nord |
| 149 | Falaise de 1.5m au pied |
| 150 | Avancée |
| 1m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage | |



Itinéraire de l'équipe FerBlanc



Vêtements standards disponibles chez :



noname

Le fabricant textile de votre club

Athlétisme
Course d'orientation
Ski

