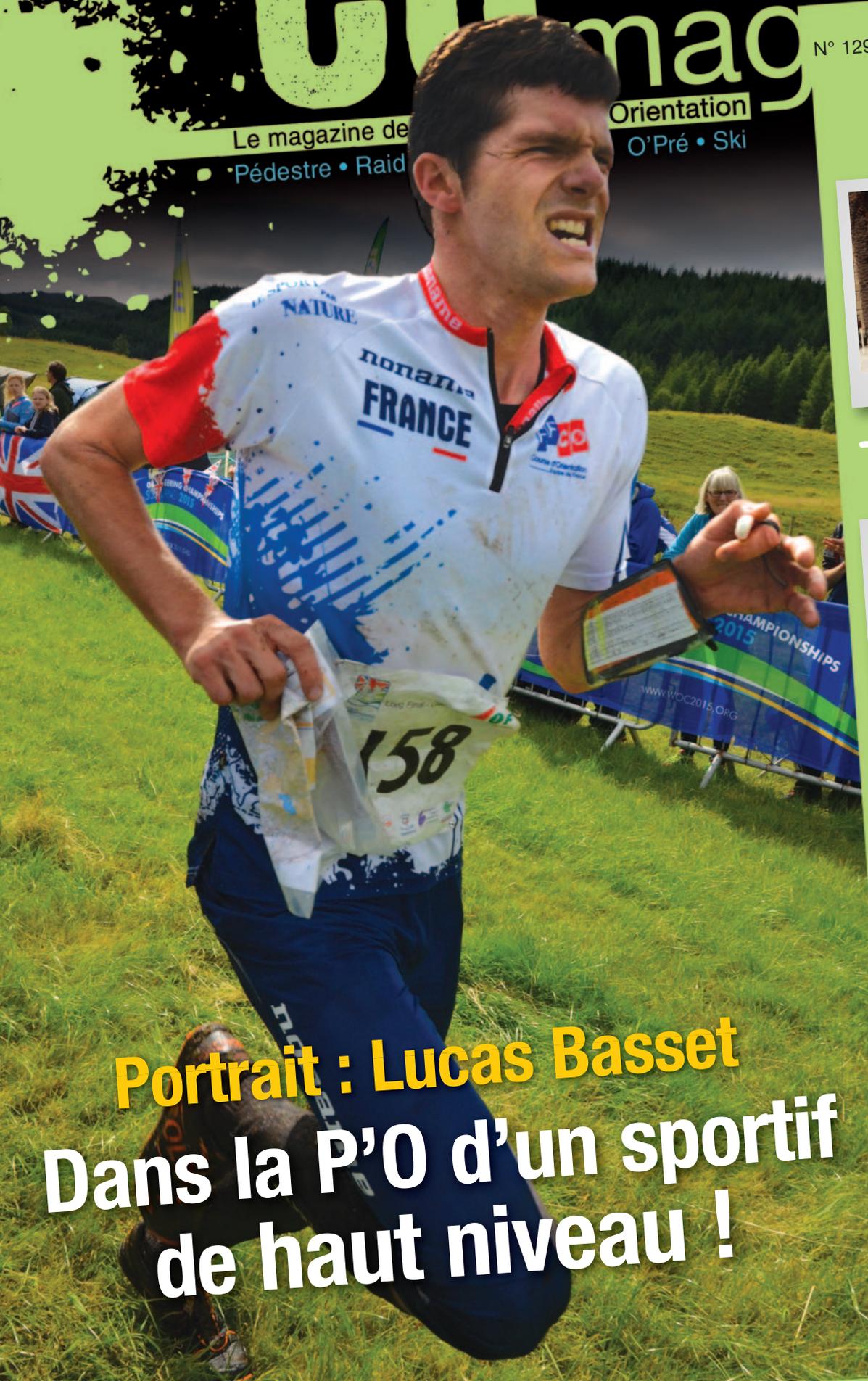


CO mag

Le magazine de
• Pédestre • Raid

Orientation
O'Pré • Ski

N° 129 - Février/Avril 2016



Portrait : Lucas Basset Dans la P'O d'un sportif de haut niveau !



→ Premiers championnats internationaux de CO en Egypte p.12



→ Haut-niveau : Interview de Clément Souvray p.14



→ Le Raid blanc de Payolle p.22

28 ET 29 MAI 2016 NATIONALE SUD-OUEST



Le Club athlétique de Condat vous propose un week-end d'orientation au Pays de l'Homme dans le Périgord noir.

Au programme 3 courses inscrites au classement national :

- Un sprint le samedi matin 28 mai 2016 dans le bourg de Condat sur Vézère qui vous fera découvrir, entre autres, la Commanderie de l'ordre des Hospitaliers de Saint-Jean de Jérusalem.
- Une moyenne distance le samedi après-midi 28 mai 2016 sur la carte à proximité du stade.
- La course nationale Sud-Ouest longue distance le dimanche 29 mai 2016 sur la toute nouvelle carte « La Lande » avec accueil aux Ecuries du Château de « La Fleunie ».



Le terrain typique du causse sarladais est riche en éléments de patrimoine local. La forêt caractéristique du causse est marquée par une alternance de petits chênes et de zones semi-ouvertes. D'une très bonne pénétrabilité dans des talwegs très marqués, elle offre un grand nombre de détails tels que charbonnières, grottes, ruines, vieux murets, petites falaises et par endroits des gisements de gros blocs rocheux.

Vous pourrez aussi agrémenter votre séjour de compétition et le rendre agréable en visitant les très nombreux sites préhistoriques, châteaux, parcs, jardins et l'artisanat local. Les restaurateurs et producteurs de la région vous régaleront de leur cuisine et produits locaux.



« Pour vous inscrire à ces compétitions rendez-vous sur : <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions> »

Toutes ces informations, pour organiser votre séjour, sont regroupées sur la page de notre site dédiée à cet événement : www.CAC2408.fr



Par Claude Frédérique

ÉDITO



p. 6



p. 8



p. 15



p. 21

La CO, un sport en pleine évolution !



Bernard Mortellier Secrétaire général de la FFCO

La nécessité de réfléchir sur notre développement s'impose. Les activités d'orientation se multiplient, soyons présents sur ces compétitions, soyons visibles. La course d'orientation, avec notre charte graphique est déjà un début, mais les logos (fédération, ligues, etc..) doivent permettre de nous identifier.

Le raid Blanc de la fin janvier a vu plus d'une quarantaine d'équipes dans un site grandiose : le Payolle, de quoi donner envie aux participants d'y revenir... Les raids ont le vent en poupe, profitons de cette envolée pour le développement et la structuration de ces derniers.

Dans la P'O d'un sportif de haut niveau - ce que vous avez toujours voulu savoir sur la vie de vos sportifs préférés : rendez-vous dans la rubrique haut niveau pour découvrir leur quotidien. Il est indéniable que pour obtenir des résultats, des sacrifices sont réalisés. Merci et bravo à tous nos sportifs qui méritent notre sympathie et nos applaudissements.

Toutes pratiques confondues, nos orienteurs de haut niveau répondent présents lors des grands événements, ils sont la fierté de notre Fédération. Au même titre, tous les bénévoles, compétiteurs et dirigeants œuvrent pour le bien de notre fédération. Nous ne leur dirons jamais assez MERCI !

Un demi-siècle d'existence pour les activités d'orientation reste toujours très jeune comparé à d'autres activités sportives. De nouvelles fédérations internationales en CO se créent, de nouvelles organisations voient le jour. Vous découvrirez d'ailleurs dans ce CO'Mag la naissance de la toute jeune fédération égyptienne qui a organisé ses premiers championnats internationaux. La course d'orientation dans le désert n'est pas si aisée que cela. En France, il faudrait courir dans le parc d'Ermenonville pour s'entraîner dans un désert de sable.

Le soleil apparaît et le goût des vacances s'amorcent, vous pouvez dès à présent vous inscrire sur les courses proposées. O'Camp à Bombannes, pour les jeunes cela vous fait envie : inscrivez-vous vite !

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

Directeur de la publication : Michel Ediar

Comité de pilotage : Chantal Burbaud, Hélène Ediar, Gabrielle Parfait et Ludovic Maillard

Coordination / SR : Chantal Burbaud

Ont collaboré à ce numéro : Claude Frédérique, Monique Thiébault, Hervé Letteron, Etienne Morey, Patrick Debrest, Dr Tamer Mehanna, Michel Ediar, Gabrielle Parfait, Daniel André, David Ferchaud.

Conception graphique, impression et réalisation version numérique : www.oskarpresse.com
Tél. 04 72 56 15 92 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Les championnats internationaux de CO à VTT	p.4	Interview : Clément Souvray	p.14
Un première expérience nationale FFCO/UNSS	p.5	Portrait : Lucas Basset	p.16
O'camp 2016 en vue !	p.6	Championnat de France O-VTT	p.19
Les premiers championnats internationaux en Egypte	p.8	CFC et championnat de France MD en Vaucluse	p.20
Dans la P'O d'un sportif de haut niveau	p.12	Show'O : quand la CO devient un spectacle !	p.21
		Le Raid blanc de Payolle	p.22

Bonus interactifs à découvrir dans le CO'Mag + sur www.ffcorientation.fr

• Les interviews des sportifs Haut niveau de la FFCO • La brochure O'Camp 2016
(Attention : sur tablettes et smartphones, double-cliquez pour ouvrir un lien ou une vidéo)

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

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

**RETROUVEZ
LE BULLETIN 1
SUR FACEBOOK
MTBO'17**

CHAMPIONNATS INTERNATIONAUX DE COURSE D'ORIENTATION À VTT

ORLÉANS

28 JUILLET-04 AOÛT 2017



CHAMPIONNATS D'EUROPE SENIORS (EMTBOC)

CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS (EJMTBOC)

CHAMPIONNATS D'EUROPE DES JEUNES (EYMTBOC)

CHAMPIONNATS DU MONDE VÉTÉRANS (WMMTBOC)

O'FRANCE (pour le grand public)

Soyez au cœur de
l'événement phare
de la saison 2017
en devenant bénévole !
Renseignements :
contact@mtbo17.fr



www.mtbo17.fr





Une première expérience nationale FFCO/UNSS

Dans le cadre de la convention signée entre la FFCO et l'UNSS, un stage national de formation a été proposé du 13 au 15 octobre 2015 à Reims à des enseignants EPS, à la fois animateurs d'associations sportives et responsables de la formation C.O. au niveau académique.

Pour une première, 16 académies étaient représentées et 23 participants ont répondu à cette proposition de formation commune.

L'encadrement était assuré par deux membres de la FFCO et trois membres de la Commission Mixte National UNSS. L'accueil et l'hébergement ont été assurés par les directions régionale et départementale de la Marne, sous la houlette de Christophe Sarre et Bruno Gandilhon.



La présentation du stage a été assurée par la Directrice Nationale Adjointe de l'UNSS chargée de la course d'orientation, Nathalie Grand. Hervé Letteron, représentant la fédération, a souligné l'importance de cette collaboration qui marque bien, en matière de sports de pleine nature, la nécessité d'une étroite relation entre fédérations sportives et du sport scolaire. Cette formation, côté fédéral, a donc été assurée, en partie, par Hervé Letteron avec la "complicité" de Monique Thiébault, Virginie Minot, avec pour cette dernière, la double casquette FFCO/UNSS...

Les objectifs visés

- Mise en conformité des tracés des championnats d'académie et championnats de France
- Formats de course et bilan/analyse des précédents championnats de France UNSS CO
- Perspectives au niveau régional et national
- Le relais, le réseau de postes : aspects théoriques
- Formation OCAD sur les 2 formats de courses
- Formation des jeunes arbitres
- Formation GEC (logiciel OT : réseau de postes)

Différentes interventions de cadres techniques nationaux ont été faites afin de repreciser les règlements de l'UNSS (Bruno Gandilhon et Patrick Boulanger). Le stage devait se terminer par une mise en situation pratique à travers un traçage d'une épreuve de réseau de postes et de relais.

Même si le niveau des enseignants était très hétérogène, cette première expérience de formation, a permis à chacun de trouver des apports théoriques et pratiques correspondant à son niveau de connaissance de l'activité. Les échanges entre les stagiaires sur leur pratique et leurs difficultés quotidiennes ont été aussi des moments appréciés et riches d'enseignement.

Espérons que la pratique UNSS y gagnera en qualité et que les jeunes auront envie d'aller au-delà la pratique UNSS et rejoindre les clubs locaux.



O'camp 2016 en vue !

Comme chaque année, la FFCO propose un camp de vacances incontournable pour les jeunes orienteurs de 11 à 16 ans : O'camp ! En juillet 2016, direction Bombannes entre lac et océan... pour faire le plein de divertissement et vivre une expérience O'combien inoubliable !



Avec O'camp, les enfants découvrent ou redécouvrent la course d'orientation sous forme de jeux d'orientation et de parcours de différents formats (relais, sprint, mini-raïd...).

Ils sont encadrés par des animateurs diplômés de la FFCO qui adaptent les parcours selon le niveau de chacun et en accord avec la méthode de progression de la fédération. La journée, ils participent à des activités variées qui sollicitent le corps et l'esprit. Et chaque soir des veillées pour finir la journée en beauté.

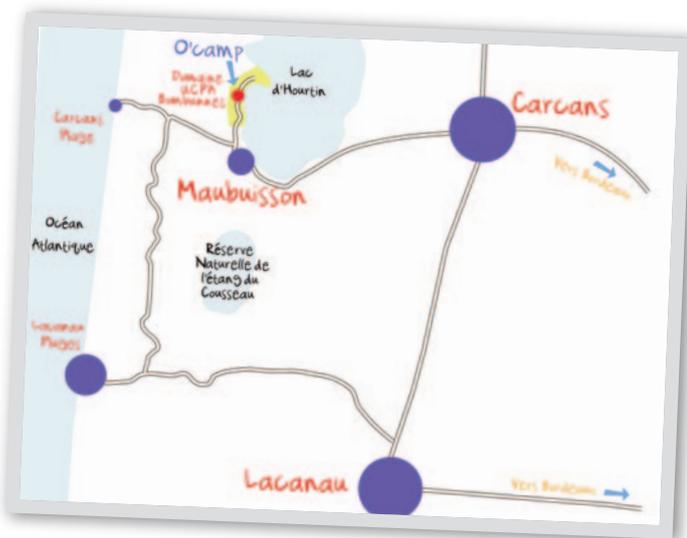
Pour 2016, O'camp vous emmène au Centre UCPA de Bombannes au cœur de la forêt des Landes girondines, au bord d'un des plus grand lac de France et à deux pas de l'océan. Situé au

nord-ouest de Bordeaux (60 km), et avec ses 250 hectares aménagés autour du lac, le domaine de Bombannes est l'endroit rêvé pour toutes les activités de pleine nature.

Les jeunes O'campeurs sont logés en pension complète dans un village de bungalows toilés de 4 à 6 lits, à l'intérieur du camping. La Dune Bleue (domaine de Bombannes). Les sanitaires se trouvent à proximité des bungalows. Une grande tente est mise à disposition en guise de salle d'activité.

Pour plus d'informations et accéder aux préinscriptions, connectez-vous sur le site de la FFCO, Rubrique « Jeunes et Scolaires » puis « O'camp » :

www.ffcoorientation.fr/jeunes/ocamp



Téléchargez la brochure O'Camp dans votre COMag numérique

O'camp 2016

11-13 ans : 17-24 juillet
14-16 ans : 24-31 juillet

Centre UCPA
Bombannes (33)

inscriptions jusqu'au 17 juin

Plus d'info : www.ffcorientation.fr > rubrique Jeunes et scolaires

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.



Course d'Orientation
Fédération Française



Les premiers championnats internationaux de CO en Egypte



Le week-end du 19 au 21 février 2016 marque un événement historique en Egypte. Les 1^{ers} championnats internationaux de course d'orientation égyptiens ont eu lieu dans la capitale égyptienne antique de Louxor.



Les concurrents ont pu participer à un événement grandiose, en toile de fond de la vallée historique des Rois, où repose la tombe de Toutankhamon, et les majestueux temples de Karnak et de Louxor. L'Egypte est un pays où la course d'orientation s'est développée rapidement.

Dr Tamer Mehanna, Président de la fédération de course d'orientation égyptienne et aussi directeur de course de ces 3 jours, nous raconte comment cette nouvelle fédération a vu le jour.

• Quand et comment avez-vous découvert la course d'orientation ?

En 2010, je suis allé en Allemagne pour suivre une formation sur le sport et l'un des sports enseignés était la course d'orientation. Cela m'a tout de suite plu, je l'ai trouvé très intéressant et sain pour la population égyptienne.

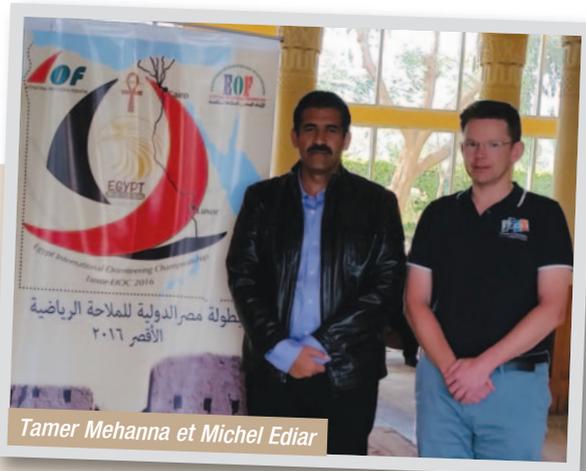
• Comment est venue l'idée de créer une fédération de course d'orientation en Egypte ?

A mon retour en Egypte, étant un spécialiste dans le domaine du sport, je suis diplômé d'un master d'enseignement du sport et d'un doctorat en psychologie du sport, j'ai recherché toutes les informations relatives à la course d'orientation.



COMOF

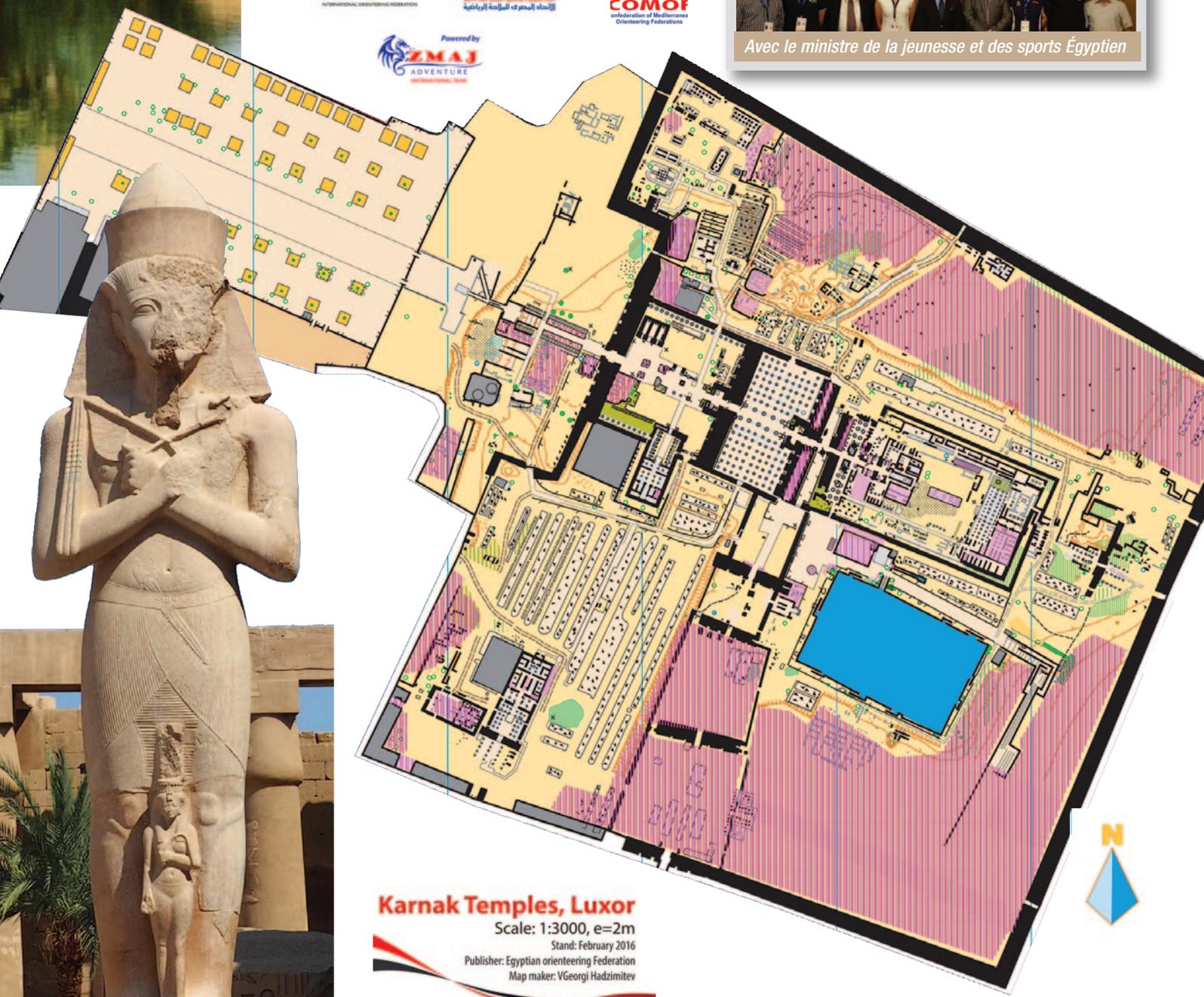
Afin de soutenir la démarche de la jeune fédération Egyptienne dans le développement de la course d'orientation, le COMOF (Confédération des pays Méditerranéens de course d'orientation) a tenu sa 11e réunion de bureau à Luxor en marge de cette compétition. Cette réunion a eu un invité d'honneur en la personne du ministre Egyptien de la jeunesse et des sports, venu soutenir la candidature de l'Egypte à l'organisation du championnat Méditerranéen de course d'orientation 2018 dans la ville d'Alexandrie.



Tamer Mehanna et Michel Ediar



Avec le ministre de la jeunesse et des sports Égyptien



Karnak Temples, Luxor

Scale: 1:3000, e=2m

Stand: February 2016

Publisher: Egyptian orienteering Federation

Map maker: VGeorgi Hadzimitov





J'ai alors trouvé le site internet de l'IOF. Je leur ai envoyé un email pour leur demander des conseils pour m'aider à organiser des courses d'orientation populaires en Egypte et créer une fédération de course d'orientation en Egypte.

L'IOF m'a demandé mon plan d'actions et je leur ai envoyé celui-ci avec 8 points. Nous pouvons tous les faire. Notre événement international à Louxor était le point n°8 et nous avons maintenant un nouveau rêve à atteindre.

• Pourquoi votre gouvernement était intéressé par la création d'une nouvelle fédération nationale dans son pays ?

Notre gouvernement est intéressé d'avoir des fédérations sportives telles que la course d'orientation qui permettra d'atteindre plusieurs cibles en même temps : sport, santé, tourisme et économie. Ils attendent avec impatience des sports inhabituels et pouvant être pratiqué par tous en Egypte.

• Quel soutien le gouvernement a t'il donné à votre nouvelle fédération ?

Le gouvernement nous soutient de plusieurs façons, telles que :

- nous donner l'autorisation d'organiser la course d'orientation dans des endroits particuliers comme ce que nous avons fait à Luxor (Karnak et Hatshepsut),
- nous aider aux besoins spécifiques des événements (secours et sécurité),
- et aussi les autorisations pour les prochains événements comme le championnat méditerranéen de course d'orientation en 2018.

Cela représente beaucoup pour nous en Egypte.



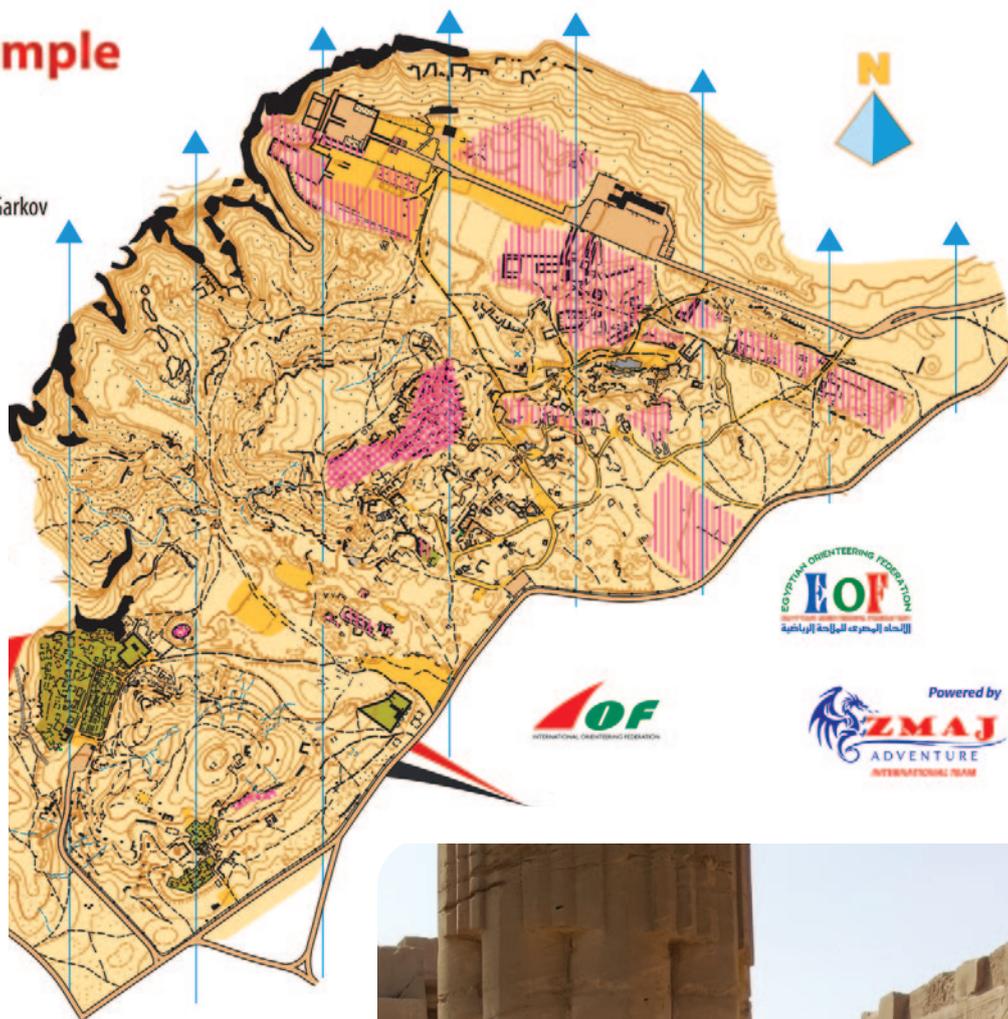
Hatshepsut's Temple

Scale: 1:10000, e=5m

Stand: February 2016

Publisher: Egyptian orienteering Federation

Map makers: Georgi Hadzimitsev and Valentin Garkov



• Quelles difficultés avez-vous dû surmonter ?

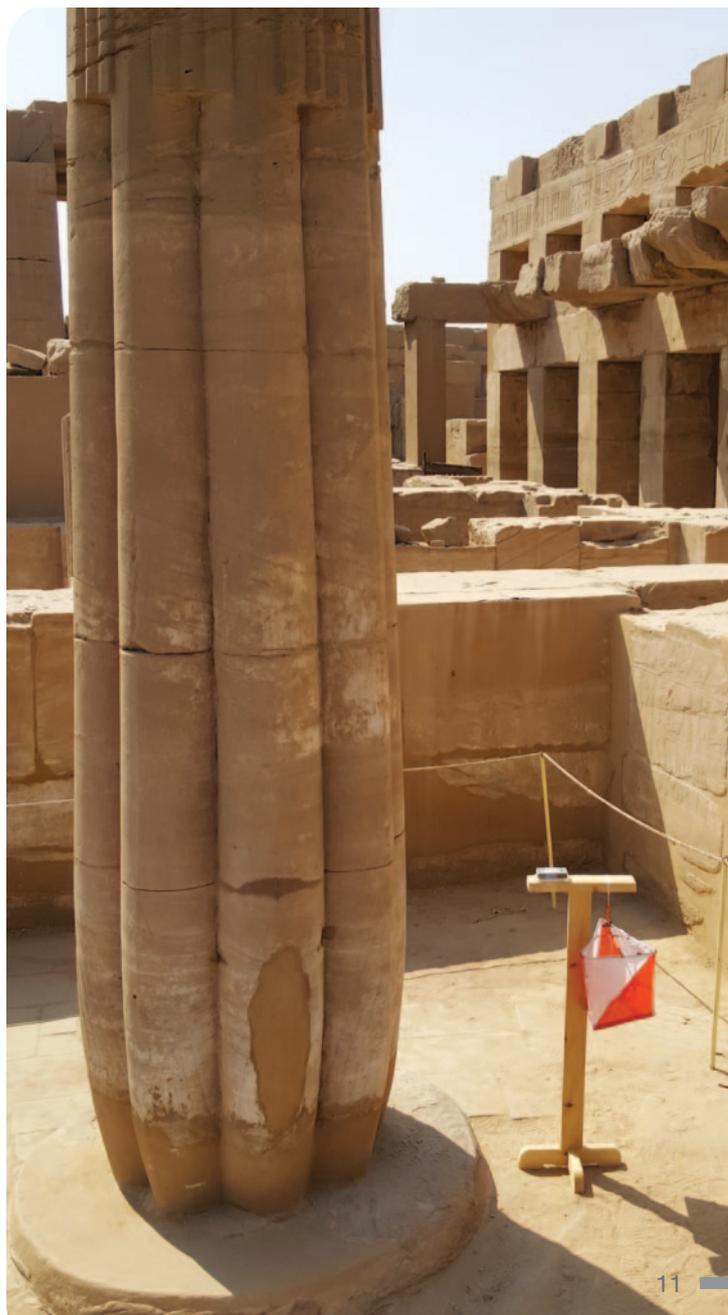
Bien sûr, comme tout nouveau projet tout juste démarré, nous devons expliquer à tout le monde en quoi consiste notre sport et ce dont nous avons besoin. Nous essayons de ne pas dépendre du soutien du gouvernement, mais nous essayons d'avoir nos propres sponsors et de tout faire par nous-mêmes, et aussi essayer d'attirer les médias pour partager ce que nous faisons avec tout le pays.

• Comment est perçue la course d'orientation par la population égyptienne ?

SENSATIONNEL. Vraiment, je ne pensais pas qu'il y aurait eu un tel engouement et enthousiasme pour ce nouveau sport. Ils me demandent maintenant d'organiser des courses tellement leur première course leur a plu. Pratiqué dès 8 ans et jusqu'à 70 ans, ce sport est familial. Nous leur préparons le nouvel événement en Juillet prochain.

• Quels sont les objectifs de la fédération ?

En fait, nous avons beaucoup de rêves locaux, régionaux et internationaux. Au niveau local, j'espère avoir un grand événement national pour toutes les villes en Egypte. Nous participerons cette année à la journée mondiale de la course d'orientation avec les universités, les écoles, les clubs, les centres de jeunesse. Au niveau régional, nous prévoyons de faire les premiers championnats de course d'orientation arabes et espérons que les premiers championnats d'Afrique pourront également se dérouler, et ce avec la participation de nombreux pays. Au niveau international, nous prévoyons de créer une équipe nationale et être présents au WOC - JWOC - WMOC - MCO et d'essayer de participer au camp d'entraînement en Suède avant WOC 2016 cette année.



Plus d'infos sur <http://egyorienting.org/>
Vidéos <http://egyorienting.org/en/VIDEOS/>



Dans la P'0 d'un sportif de haut niveau

Devenir une star de l'orientation ça ne s'improvise pas. Pour accéder au sport de haut niveau, il est préférable de s'entraîner dès le plus jeune âge, et surtout, posséder une motivation à toute épreuve !



Être sportif de haut niveau demande beaucoup de discipline et d'investissement personnel de la part des orienteurs pour pouvoir mener de front entraînement et scolarité et/ou vie professionnelle.

Ils ont entre 15 et 37 ans, collégiens, lycéens, étudiants à l'université ou même déjà en activité, les sportifs sélectionnés en groupe France de course d'orientation ont une vie différente car ils consomment le sport sans modération. Si sur le terrain ils courent contre le chrono, au quotidien... c'est un peu la même chose ! Dans leur vie, tout est planifié : les entraînements, les compétitions, les études, le travail...

Des élèves pas comme les autres

Pour concilier cette double vie, certains décident d'intégrer des filières sport-étude et/ou des structures d'entraînement comme les pôles France ou espoir pour pouvoir bénéficier d'une préparation sportive de haut niveau alliée à un cursus scolaire ou universitaire adapté.

L'INSA de Lyon, qui compte parmi ses élèves de nombreux orienteurs, permet par exemple à ces jeunes d'étaler leurs années de prépa sur trois au lieu de deux, afin d'alléger leur emploi du temps et leur permettre de s'entraîner. Ils doivent tout de même

Le groupe France Jeune avec certains Elites



suivre 20 à 25 heures de cours chaque semaine, auxquelles il faut ajouter 6 à 15 heures d'entraînement selon la période de l'année, sans oublier les révisions, les déplacements, l'entretien des équipements (notamment pour les vététistes) !

Et le week-end ? Repos ? Bien sûr que non : entraînement (encore et toujours), stage, week-end haut niveau, compétition...

Même si au sein des pôles et en filière sport-étude les élèves vivent au même rythme, s'entraident et se soutiennent, les jeunes sportifs doivent savoir organiser leur temps à la précision et optimiser leur temps de révision, notamment lors des périodes d'exams et de compétitions. Et lorsque les deux arrivent en même temps, il faut savoir gérer la pression, ce qui n'est pas toujours facile.

Actif et sportif

Pour les sportifs les plus expérimentés qui ont déjà quitté les bancs de l'école, c'est toujours le même défi : remplir leurs devoirs professionnels tout en atteignant leurs objectifs sportifs.

Même si certains bénéficient d'emploi du temps aménagé, il n'est pas toujours facile de joindre les deux bouts, surtout avec une vie de famille à gérer comme troisième parallèle.

La plupart des sportifs ont conscience qu'ils ne peuvent pas tout miser sur une carrière sportive et c'est pour cette raison qu'ils ne négligent pas leurs études et obtiennent, bien souvent, des diplômes élevés pour se retrouver aujourd'hui ingénieur ou responsable. Avec leurs importantes responsabilités, ils doivent ainsi jongler entre leurs 35 à 40 heures de travail par semaine et leur dizaine d'heures d'entraînement. Certaines entreprises sont plus conciliantes que d'autres et proposent aux sportifs des contrats plus souples. Par exemple, Yoann Garde (groupe France CO à VTT) bénéficie d'un contrat annualisé, ce qui lui permet de faire des semaines de 45 heures en fin d'année (période où l'activité est plus importante), et des semaines beaucoup plus allégées (moins de 35 heures) vers

**Retrouvez l'intégralité
des interview des sportifs
dans la partie numérique
du CO'Mag**



Lucas, Frédéric et Vincent

Les sportifs de haut niveau sont également soumis à une surveillance médicale réglementaire (SMR) qui peut compter une à quatre visite(s) médicale(s) obligatoire(s) par an (échographie cardiaque, épreuve d'effort, électrocardiogramme de repos, bandelette urinaire, examen dentaire, bilan sanguin, bilan psychologique, bilan diététique...). Mieux vaut aimer les docteurs !

mai-juin (où les entraînements sportifs sont plus nombreux pour la préparation des compétitions). Comme Vincent Coupat (groupe France seniors) ou Clément Souvray (groupe France CO à VTT), certains sportifs peuvent signer un CIP (contrat d'insertion professionnelle), afin de bénéficier de jours supplémentaires pour participer aux compétitions internationales. D'autres encore comme Baptiste Fuchs (groupe France CO à VTT) bénéficient d'une décharge totale de l'État, et peuvent ainsi être sportif de haut niveau à temps plein, tout en conservant leur salaire.

Mais contrairement à ce que nous pouvons penser, être sportif de haut niveau n'a pas forcément d'impact dans le milieu professionnel, et peut parfois se relever être un handicap. Certains collègues vont se montrer plus intéressés, plus curieux, plus compréhensif face à l'enjeu d'un championnat du monde..., d'autres pas du tout. Et dans les deux cas, le travail doit être fait, entraînement ou non, stage ou non, compétition ou non. À ces sportifs de gérer leur emploi du temps pour rendre leurs dossiers à l'heure.

**Derrière les paillettes,
des sacrifices**

Les médailles, les podiums, les applaudissements, les photographes... beaucoup considèrent que les sportifs de haut niveau ont une vie de rêve. Et pourtant, avoir un emploi du temps de ministre n'est pas la seule contrainte pour faire du sport de haut niveau. Il faut aussi avoir une hygiène de vie irréprochable : bien s'hydrater, surveiller son alimentation (ce qui n'est pas toujours facile à faire pour les gourmands), dormir suffisamment (pas question de faire la fête jusqu'au bout de la nuit les vendredi et samedi soir)... Et qui dit emploi du temps chargé et déplacements réguliers, dit aussi peu de temps pour soi. Souvent loin de chez eux, nos sportifs de haut niveau profitent généralement du peu de temps libre qu'ils ont pour profiter de leurs proches, se reposer, se détendre en écoutant de la musique ou en allant au cinéma, ou pour les fanatiques... faire encore un peu de sport !

Et n'oublions pas que la course d'orientation, comme d'autres sports, ne permet pas aux sportifs d'en vivre. Seulement la moitié des sportifs de haut niveau français sont considérés comme professionnels à 100 %. Pourtant, quel que soit leur discipline, ils consacrent tous entre 20 à 35 heures par semaine à l'entraînement pour rester compétitif au niveau international. Des contraintes horaires qui ne facilitent pas leur insertion professionnelle et qui les obligent parfois à prendre des emplois à mi-temps. Et malgré les aides financières qu'ils peuvent percevoir de l'État, des régions ou des départements, certains sportifs investissent leurs propres finances pour se donner les moyens de continuer. Toutes ces exigences n'effrayent pourtant pas nos jeunes orienteurs, comme les moins jeunes, qui, d'après l'avis général, n'échangeraient leur double vie pour rien au monde !

Devenir une star de l'orientation ça ne s'improvise pas. La vie d'un sportif de haut niveau est faite de beaucoup de sacrifices. Entraînement, entraînement et encore de l'entraînement, chaque jour, par n'importe quel temps, après l'école, après le travail... On ne devient pas orienteur de haut niveau par hasard. Outre des capacités physiques, il faut une volonté de fer pour suivre ce rythme de vie effréné.

Alors merci à tous nos sportifs pour leur enthousiasme, leur talent et leurs efforts quotidiens pour représenter dignement la France. Bravo pour votre courage !



- Lauriane BEAUVISAGE** 
- Amélie CHATAING** 
- Vincent COUPAT** 
- Lou DENAIX** 
- Samson DERIAZ** 
- Baptiste FUCHS** 
- Yoann GARDE** 
- Lucille GIRARD** 
- Florian PINSARD** 
- Quentin RAUTURIER** 
- Clément SOUVRAY** 

Interview Clément Souvray

Groupe France CO à VTT
28 ans – Ingénieur
1^{ère} licence en 2004
Club : ASF VTT



En dehors de la course d'orientation de haut niveau, quel est ton univers professionnel ?

Je suis ingénieur structure dans un laboratoire d'essai en bâtiment travaux publics. J'ai réalisé mon école d'ingénieur BTP en alternance dans cette entreprise, et j'y suis salarié à plein temps depuis l'obtention de mon diplôme en 2012.

MAGEO est une petite entreprise de six personnes qui réalise des études et des essais sur les ouvrages et les matériaux de construction (sols, béton...), avant, pendant et après la construction.

Je suis chargé d'affaire en diagnostic de structure, spécialisé en béton armé. Je réalise des études et des diagnostics dans le cadre de réhabilitation de bâtiment, d'entretien d'ouvrage d'art, de diagnostics pathologiques (par exemple suite à un incendie), d'expertises judiciaires...

Ma mission s'étend de la recherche des clients à la facturation, en passant par la formalisation des devis, l'organisation et le pilotage des opérations sur site, la rédaction des rapports d'études...

En général, être cadre dans le BTP est assez chronophage, et le monde de la construction est soumis à certaines contraintes (saisonnalité, intempéries, organisation des chantiers...). Mes horaires de travail sont très variables d'un jour à l'autre, il faut être flexible et réactif en fonction des besoins de nos clients et des environnements de travail. Je peux parfois partir en déplacement plusieurs jours, ou très tôt le matin sans savoir quand je vais pouvoir rentrer chez moi, travailler de nuit, ou passer une semaine complète au bureau avec des horaires « normaux ». La visibilité de mon planning est très limitée, rarement plus d'une semaine.

Dans ce contexte, il n'est pas possible de bénéficier d'horaires aménagés de façon régulière. Cependant, je bénéficie d'une CIP (Convention d'Insertion Professionnelle) afin de me libérer pour les compétitions internationales. Cela me permet de ne pas trop rogner sur mes 5 semaines de congés payés, et ainsi pouvoir bénéficier de deux ou trois semaines par an de « vraies vacances », indispensables pour garder une bonne santé morale au fil des saisons sportives.

Au niveau sportif, à quels moments trouves-tu du temps pour t'entraîner ? Quel est ton programme d'entraînement ?

Mes plages d'entraînement sont conditionnées par mon emploi du temps professionnel. Je me permets de prendre une demi-journée par semaine, lorsque c'est possible, pour encadrer l'école VTT de mon club. Sinon, mes créneaux d'entraînement sont principalement le soir et le week-end. Lorsque je suis au bureau, mes horaires professionnels relativement « souples » me permettent de prendre une heure le midi pour aller courir ou aller à la piscine, et rattraper mon travail le soir. Par contre, lorsque je suis en déplacement ou que je travaille de nuit sur des chantiers, je ne peux pas m'entraîner.

Je m'adapte constamment en fonction de mon planning professionnel, qui change parfois d'un jour à l'autre. Je n'ai pas de planning d'entraînement précis au jour le jour, mais seulement des grandes lignes au mois par mois. C'est aussi pour cela que je n'ai pas d'entraîneur, car il serait impossible de suivre une planification précise avec mes contraintes professionnelles.

En moyenne, je fais généralement entre 6 et 9 heures de sport par semaine. C'est assez faible pour du haut niveau. Par contre, j'essaie d'optimiser mes séances avec des entraînements spécifiques, en privilégiant le qualitatif au quantitatif. Je m'entraîne surtout lors des



Aux WMTBOC en République Tchèque

stages et des compétitions, et je pense que je vis aussi un peu sur mes acquis de ma vie étudiante, lorsque j'avais plus de temps pour m'entraîner.

D'une manière générale, la planification de mon entraînement est organisée autour des grandes lignes suivantes :

L'hiver, je profite des mois d'octobre, novembre et décembre pour « couper ». Je ne fais généralement qu'une sortie de sport par semaine, mais pas forcément du vélo. J'en profite pour varier les plaisirs et me changer les idées : course à pied, natation, ski, trial VTT, BMX... C'est la période de l'année où j'ai le plus de temps pour moi et mes proches. J'en profite donc pour voir mes amis, ma famille, partir en vacances, profiter de la vie, avancer dans mes projets de vie et professionnels. Cela me permet aussi de créer un certain « manque », et de reprendre la saison sportive suivante avec envie et motivation.

À partir de début janvier, les choses sérieuses commencent. C'est la préparation logistique de la saison à venir et du matériel (VTT, sponsors...), et la reprise d'un entraînement plus sérieux avec d'abord un travail de foncier* puis progressivement de plus en plus spécifique jusqu'à fin mars. Il n'y a pas vraiment de semaine type : j'adapte en fonction de mes disponibilités professionnelles. Quand c'est possible j'essaie de faire un entraînement spécifique en début de semaine (sur HomeTrainer si la météo n'est pas bonne ou si je n'ai pas beaucoup de temps), une sortie VTT le mercredi, un footing et/ou une séance de natation dans la semaine, et le week-end des sorties de foncier (essentiellement en vélo, mais parfois en ski ou en course à pied si je ne suis pas chez moi). C'est aussi la période des stages et des week-ends haut niveau avec la fédération.

De fin mars à début octobre, c'est la pleine saison des compétitions. Les week-ends où je n'ai pas de compétition de course d'orientation à VTT, je fais des compétitions de VTT (coupes de France XC, marathons...). Sur les 7 mois, je n'ai généralement pas plus d'une dizaine de week-ends sans compétitions. Sur cette période, l'essentiel de mon entraînement est fait sur les compétitions, et parfois quelques stages en fonction de mon budget (les aides financières se faisant de plus en plus rares). En semaine, je me contente de faire une sortie de récupération après le week-end, et un ou deux entraînements spécifiques en



semaine. Durant cette période, une partie de mon temps est aussi consacré à l'entretien et à la préparation de mon VTT pour les compétitions.

En tant que sportif de haut niveau, y a-t-il des régimes particuliers à suivre pour garder le rythme et la forme ?

Être sportif de haut niveau demande une certaine hygiène de vie. J'essaie d'être le plus rigoureux possible dans mon alimentation et mon sommeil, mais ce n'est pas toujours facile avec mon activité professionnelle au cours de laquelle je peux être amené à sauter des repas ou passer 35 heures sans dormir.

Mes parents étant plutôt sportifs, j'ai grandi avec les principes d'une vie « saine » : alimentation variée, préparation en fonction d'un objectif sportif... J'y suis habitué et ce n'est pas une contrainte pour moi. Mais ça ne veut pas dire non plus qu'on doit avoir un mode de vie monastique : je m'autorise de temps en temps quelques excès, il faut juste choisir le bon moment !

Comment fais-tu pour concilier le travail, le sport et la vie de famille ? Quels sont tes passe-temps favoris en dehors de la course d'orientation ?

Cela demande de faire certaines concessions et certains choix. Ce rythme est assez usant à la longue, mais néanmoins on s'y habitue, et au fil des années on se fait une raison. Pour le moment, je vis ma passion et profite de la vie telle qu'elle vient : le travail, le sport de haut niveau, les amis, la famille, les voyages... Pour ma part, concilier le travail et

le sport est un choix. J'ai voulu mener en parallèle mes études (puis mon travail) et ma vie de sportif, pour plusieurs raisons :

- je voulais avoir plusieurs centres d'intérêts et d'épanouissement dans ma vie,
- je ne m'imaginai pas pouvoir gagner ma vie avec la course d'orientation à VTT, il me fallait donc un emploi sérieux pour subvenir à mes besoins.

Aussi, j'étais conscient que je ne serais pas sportif de haut niveau toute ma vie, il était donc pour moi prioritaire de me préparer un avenir professionnel solide. C'est aussi pour ces raisons que je ne me suis pas orienté vers une filière sport-étude.

Avec du recul, cette vision a légèrement évolué. La course d'orientation à VTT compte de plus en plus d'athlètes « à plein temps », que ce soit en France ou à l'étranger. Ces personnes arrivent à en vivre, généralement indirectement à travers des contrats aménagés (militaires, fonctionnaires...). On a alors l'impression de participer aux mêmes compétitions, mais qu'on ne se bat pas avec les mêmes armes. Il est vrai que parfois, lorsqu'on échoue juste au pied du podium sur un championnat du monde, on se prend à rêver en écoutant les hymnes « Et si comme certain d'entre eux, j'étais rémunéré pour faire du sport à plein temps et bénéficier d'un vrai entraînement, quelle serait ma place aujourd'hui ? Ma vie serait-elle meilleure en ce moment, et demain ? »

La suite de l'interview dans votre COMAG numérique

Portrait : Lucas Basset

Lucas est une vraie boule d'énergie. Non seulement il en est à sa 5^{ème} année d'étude en classe d'ingénieur, mais il pratique aussi la course d'orientation de haut niveau, très haut niveau puisqu'il a décroché le titre de vice-champion du monde en moyenne distance ainsi que la médaille de bronze avec ses coéquipiers de l'équipe de France sur le relais hommes lors des derniers championnats du monde. Retour sur son parcours et son quotidien pour arriver à de telles performances...



Comment as-tu découvert la CO ? Qu'aimes-tu en particulier dans ce sport ?

J'ai commencé la course d'orientation à l'âge de 7 ans, suivant les traces de mon père qui avait attaqué un ou deux ans auparavant sur les conseils d'un collègue de travail. Difficile de dire ce qui m'a fait accrocher à la CO au début, ni pourquoi ça joue toujours un rôle si important dans ma vie, d'autant plus que les raisons ont varié depuis mes premiers pas. Au début, c'était l'ambiance, les copains et la compétition qui m'ont fidélisé. Maintenant c'est l'amour de la discipline, l'inconnu à chaque séance, la découverte de nouvelles régions, la recherche de la performance et la sensation de maîtrise dans la navigation. Mais ce qui n'a pas changé et que j'apprécie toujours autant, c'est le CFC.

Comment es-tu tombé dans le sport de haut niveau ?

J'ai eu la chance d'avoir des bons résultats dès mes débuts. Sur les circuits jalonnés, je me rappelle avoir eu des bonnes séries de victoire, ce qui a eu, très honnêtement, un effet incroyable sur ma motivation étant petit. Ensuite, en grandissant, les résultats ont suivi et j'ai pu

intégrer tous les groupes de haut niveau successifs : Groupe Ligue Rhône-Alpes, Groupes France Cadets, Juniors puis Seniors. Mes années de lycée à Grenoble au CREF Rhône-Alpes avec mes grands copains Mathieu Ringot et Théo Fleurent ont été le point de départ d'une démarche de haut niveau. Depuis ce moment, j'essaie de m'améliorer dans tous les domaines de la vie d'un sportif. J'ai parcouru beaucoup de chemins depuis mes débuts (au sens propre comme au figuré), mais j'ai encore beaucoup de travail devant moi ! Et ça tombe bien puisque je n'ai pas l'intention de m'arrêter là. Car en plus d'avoir un niveau physique correct, le sport m'apporte une vie intéressante et bien remplie, sans monotonie !

Parles-nous un peu de tes études. Quel est ton projet professionnel ?

Je suis élève ingénieur à l'INSA de Lyon, en spécialité Génie Civil et Urbanisme, après avoir obtenu une licence de Langues Étrangères Appliquées (pour la petite anecdote). J'en suis maintenant à ma 5^e année sur les 7 que me prendra le cursus ingénieur à l'INSA, puisqu'en étant en section SHN (sportif de haut niveau) je bénéficie d'un aménagement de scolarité.

J'ai en moyenne une vingtaine d'heures de cours par semaine et la possibilité de déplacer des examens si besoin (lorsqu'il y a des compétitions par exemple). L'ambiance dans la classe lors de mes trois années de prépa était incroyable et j'en garderai les meilleurs souvenirs de ma scolarité.

Une fois le cycle ingénieur intégré, nous sommes fondus dans la masse, à cheval sur plusieurs années d'études, mais les collègues sont bien compréhensifs et l'ambiance est toujours sympa.

D'après toi, combien d'heures d'entraînement par semaine sont nécessaires pour se maintenir au niveau international ? Toi-même, combien d'heures par semaine t'entraînes-tu en parallèle de tes études ? Quel est ton programme d'entraînement ?

Je ne pense pas qu'il y ait un nombre d'heures d'entraînement minimal, tout cela est vraiment personnel et nous avons déjà vu des coureurs s'en sortir très bien avec très peu de volume d'entraînement mais plus d'intensité, et d'autres qui sont des stakhanovistes de l'entraînement.

J'ai un peu un fonctionnement hybride avec 450 à 500 heures d'entraînement annuel, ce qui est plutôt dans la fourchette basse des coureurs de l'élite. Par contre, j'aime bien en faire beaucoup pendant les stages ou week-ends d'entraînement, où j'adore enquiller les séances et où je pars parfois à la chasse aux heures, juste pour le fun.

Lors de mes semaines « normales » (c'est-à-dire sans stage, ni week-ends haut niveau), j'oscille entre 10 et 16 heures d'entraînement. Je suis le programme du pôle France élite de Saint-Etienne, composé de deux séances qualitatives en musculation, une ou deux séances de course d'orientation, une séance de piste, une ou deux séances d'entraînement dit alternatif, en vélo ou ski de fond. Le reste, c'est moi qui le décide, et c'est très variable selon les semaines.

Entre les cours et le sport, quel est ton quotidien ?

Mon emploi du temps à l'INSA change toutes les semaines, donc je n'ai pas vraiment de semaine type. Les entraînements du pôle sont à horaires fixes, le lundi et le mardi après 18h à Lyon, le mercredi entre 16 et 21h en forêt, la plupart du temps dans le Pilat. Entraînement alternatif le jeudi après-midi, musculation entre midi et deux le vendredi. Sinon je double les séances quand j'en ai le temps avec les cours.

Étudiant, sportif de haut niveau, et tu es aussi réserviste. Peux-tu nous en dire un peu plus ? Avec ce statut, as-tu des contraintes particulières ?

En effet, j'ai un contrat de réserve avec l'armée de terre ce qui me permet de participer à des stages (lorsque l'emploi du temps le permet) avec l'équipe de France militaire et de représenter la France lors de compétitions militaires. Pour l'instant, je n'ai

pas pu m'investir plus que cela par manque de temps, mais j'ai tout de même pu participer aux Jeux Mondiaux Militaires en Corée du Sud en octobre dernier, ce qui a été une super expérience, malgré mon état physique déplorable et les piètres performances qui en ont découlé. Je n'ai pas l'impression d'avoir de contraintes particulières à cause de ce contrat, c'est très flexible, et les « missions » sont même rémunérées, c'est plutôt intéressant.

Suis-tu des régimes particuliers pour garder le rythme et la forme ? Comment prendre soin de son corps lorsqu'on est orienteur de haut niveau ?

J'essaie de m'améliorer dans tous les à-côtés qui font la différence au plus haut niveau, car nous allons dire que je ne suis pas un spécialiste à la base. Mais avec l'expérience, je fais de plus en plus d'effort, notamment sur l'affûtage en période de pré-compétition.

Est-ce qu'il y a des contraintes / sacrifices à faire pour être sportif de haut niveau ?

Personnellement, je n'ai pas l'impression que mon hygiène de vie soit une contrainte, notamment parce que j'ai encore beaucoup de progrès à faire. Là où j'ai plus l'impression

de faire des sacrifices, c'est sur le temps passé avec les amis, les proches. Nous devons souvent décliner des invitations à des soirées, des week-ends, et il n'est pas possible de prévoir des vacances où week-ends longtemps à l'avance. C'est parfois un peu pénible, et nous nous privons d'une vie sociale un peu plus fournie, du moins à mon avis.

Côté budget, il est difficile de vivre de la course d'orientation, comment tu t'en sors ?

Merci à mes parents !

Comment fais-tu pour concilier le sport et les études ? Quels sont tes passe-temps favoris en dehors de la course d'orientation ?

L'INSA de Lyon offre des conditions exceptionnelles d'aménagement du double projet sport-étude, j'ai vraiment de la chance pour cela. Du coup, faire les deux est largement jouable, il faut surtout savoir gérer les temps forts et les temps faibles de la saison. Les examens de juin sont toujours un moment critique par exemple, car il y a la Jukola qui arrive juste avant, et nous rentrons souvent de stage, donc le temps pour réviser n'est pas toujours là. Mais bon, je pense qu'à force nous développons une bonne capacité à travailler dans l'urgence.



Lucas à l'entraînement





En général, il y a environ un week-end par mois où rien n'est prévu, pas de stage ni de compétition. Du coup, j'essaye de me réserver celui-là pour passer du temps avec la famille ou la copine. Ce qui fait que je ne suis plus du tout présent sur les compétitions régionales, et de moins en moins sur les nationales, mais on ne peut pas tout faire.

Je n'ai pas de hobby particulier qui ne fasse pas trop cliché, la course d'orientation prend trop de temps pour s'investir particulièrement dans quelque chose d'autre ! Après évidemment je suis fan de sport et si je peux regarder ou pratiquer du ski de fond en hiver le dimanche après-midi, c'est parfait !

Côté matériel, de quoi se compose ton équipement ? Combien de paires de chaussures utilises-tu par an ?

Personnellement, je suis sponsorisé par Trimtex qui me fournit en matériel de qualité pour l'entraînement. Avec en plus la dotation fédérale, nous allons dire que je suis plutôt bien équipé en matériel de course !



Lucas avec sa sœur Isia et leurs parents

J'utilise les boussoles Silva Spectra Jet, j'ai la chance de ne pas trop en casser ! Et j'ai aussi un partenariat avec VJ pour les chaussures, ils me fournissent notamment les Bolds, avec lesquelles j'ai toujours couru en compétition. Je dirais que j'en utilise trois paires par an, mais c'est sans compter les chaussures de sprint, de running et de CO que j'utilise à l'entraînement, par exemple les Sarva Amas ou Irock de chez VJ !

Comment te prépares-tu physiquement et psychologiquement pour une compétition ? Le plaisir est-il indissociable de la compétition selon toi ?

Evidemment que le plaisir est indissociable de la compétition ! C'est pourquoi il est préférable d'arriver en forme, sinon la course devient vite un calvaire. J'ai expérimenté ça aux championnats d'Europe au Portugal en 2014 où j'étais hors de forme et où l'effort demandé pour avoir une vitesse de course acceptable était décuplé par rapport à d'habitude. Les performances techniques et physiques sont donc très impactées. Mieux vaut avoir envie d'aller au charbon plutôt que de savoir que l'on va subir !

Ma préparation psychologique passe par un effort important lors de toutes les séances clés d'entraînement sur terrain spécifique, où j'essaye d'enregistrer de la confiance. J'effectue un travail sur les anciennes cartes mais je suis très mauvais pour ça ; faire de la simulation, tracer des circuits théoriques, j'ai horreur de ça. Pareil pour le « dézoning » en sprint, le repérage de terrain non gelé, je déteste ça ; pourtant il faut le faire si on ne veut pas être décroché par les concurrents qui eux, investissent beaucoup de temps pour ça.

De quoi se compose ton petit-déjeuner avant une compétition ?

Mon petit déjeuner avant compétition est assez simple et léger, je ne mange pas beaucoup le matin, et encore moins avant la compétition. Globalement, un bol de muesli avec du lait, un yaourt et un fruit, entre 3h30 et 4h avant le départ.

Après la course, quelle est ta recette pour bien récupérer sur le plan physique et mental ?

Pour bien récupérer après la course, je bois des litres et des litres d'eau, et

j'essaye de passer chez le kiné pour un massage de récup. Les étirements, ce n'est pas encore un réflexe...

Est-ce difficile de gérer la pression lorsqu'il y a des compétitions et des examens en même temps ?

Je ne dirai pas que c'est difficile, parce que bien souvent, c'est la compétition qui prend le dessus, et les révisions qui passent un peu à la trappe. Ce qui est gênant, c'est d'avoir les examens dans un coin de la tête et de savoir qu'on les met un peu de côté. Il faut pouvoir gérer la mauvaise conscience.

En revanche, je suis sûr que de ne pas être libéré complètement mentalement implique une performance moindre. Mes compétitions début juillet, juste après les examens, sont rarement aussi abouties que celles en août, où je suis tranquille mentalement !

Comment fais-tu pour rester motivé en toute circonstance ?

Pas facile de rester motivé toute l'année. Le fait d'avoir un but, un objectif, aide beaucoup à se forcer à aller à l'entraînement. Personnellement, penser à mes courses des championnats du monde de l'an dernier et à celles de l'année à venir m'aide beaucoup à enchaîner les séances. Après, pas toujours facile de se donner à 100 % dans les séances intensives. Mais une fois qu'on est présent à la séance, il serait dommage de perdre son temps et de ne pas le mettre à profit au maximum.

Pour la lassitude, elle arrive souvent en septembre chez moi, en fin de saison. C'est pourquoi j'essaye de couper un peu, de diversifier les entraînements, d'aller faire du VTT avec des copains, bref, de casser un peu la routine pour pouvoir attaquer l'entraînement hivernal avec de l'envie !



25 et 26 juin 2016 - Raon-aux-Bois (Vosges) Championnat de France de CO à VTT Sur les traces d'un double champion olympique !

Clin d'œil à Julien Absalon, double champion olympique de VTT en 2004 et 2008 et originaire de Raon-aux-Bois. En effet, c'est sur les terrains d'entraînement du quintuple champion du monde vosgien que le LOS vous invite à participer au championnat de France de CO à VTT.

Loisir Orientation Sanchey (8807-LO), un club rompu aux grands événements

Créé il y a plus de 35 ans, le Loisir Orientation Sanchey (8807-LO) est le plus ancien club vosgien d'orientation encore en activité. Fort de cette expérience et d'une centaine de licenciés, il a acquis une excellente réputation en matière d'organisation de grands événements d'orientation (Championnat de France relais pédestre ; Championnat de France relais VTT ; nombreuses inter-zones VTT).



Une carte 100% nouvelle

En cette année olympique, le LOS a donc mis le grand braquet pour vous proposer une nouvelle carte spécialement conçue pour l'événement. Le terrain proposé est typiquement vosgien (sol gréseux donc roulant, nombreux chemins techniques avec un dénivelé important). Nul doute que vos mollets et vos méninges seront mis à rude épreuve.

Au menu du week-end :

- Samedi 25 juin 2016 : championnat de France de moyenne distance
- Dimanche 26 juin 2016 : championnat de France de sprint

Alors, réservez votre premier week-end estival et à bientôt dans nos belles forêts vosgiennes !

Plus d'infos sur
www.vosges.ffcorientation.fr/lo-sanchey/

Championnats de FRANCE de Course d'Orientation à VTT

Moyenne distance Sprint

25 ET 26 JUIN 2016
À Raon-aux-Bois (Vosges)

<http://www.vosges.ffcorientation.fr/lo-sanchey/>
etiendom@yahoo.fr



Sault, Saint Christol, Vaison la Romaine CFC et Championnat de France Moyenne Distance en Vaucluse

La ligue PACA vous propose
4 jours d'orientation pour
le week-end de l'Ascension,
du 5 au 8 mai 2016.



- Responsable logistique : Philippe Rideau
- Responsable administratif : Fabrice Baverel
- Délégué fédéral : Georges Deli

A Saint Christol, pour le CF MD, c'est une forêt de feuillus qui vous sera proposée avec de nombreuses dolines et dépressions ; peu de dénivellée et une pénétrabilité variée. Traceur Olivier Estela, contrôleur Alain Antoine. Cette course est inscrite au WRE. Le terrain de Sault pour le CFC, est plus varié. L'arène se situera près de l'hippodrome et de son célèbre champ de lavandes. Traceur Fabrice Balp, contrôleur Eric Mermin.

Pour démarrer ce week-end de 4 jours (chômé pour l'éducation nationale), nous vous proposons une course urbaine à Vaison la Romaine. Vous y traverserez même les ruines antiques et son fameux théâtre ! Puis ce sera un show orientation sur le stade de Sault (voir page ci-contre).

Nous sommes en Provence mais tout près du Mont Ventoux (attention, la route entre le Mont Serein et le sommet risque d'être encore fermée). Les champs de lavande cotoient la flore alpine, les paysages sont variés et vous y trouverez de nombreux villages à découvrir.

Bref, tous les ingrédients sont réunis pour une belle fête de l'orientation ! Nous vous attendons nombreux.

Site internet : cfc2016.paca-co.fr



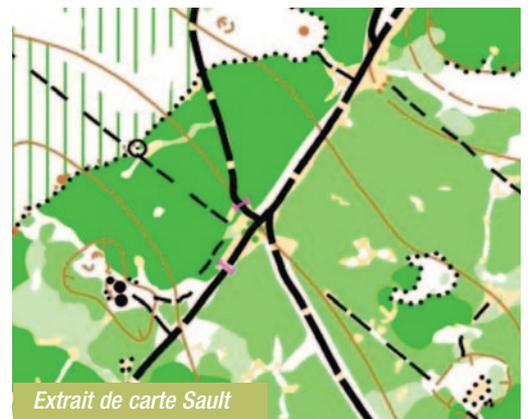
Le programme

- jeudi 5 mai : moyenne distance urbaine à Vaison la Romaine
- vendredi 6 mai : show orientation à Sault
- samedi 7 mai : championnat de France MD toutes catégories à Saint Christol
- dimanche 8 mai : CFC à Sault

L'organisation

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

- Directeur de course : Daniel André
- Responsable technique : Pierre Delenne



Show'O : quand la CO devient un défi, un jeu et un spectacle !

Si vous séjournerez en PACA, il y a un certain nombre de choses à ne pas rater. Au même titre qu'une promenade sur les pas de Cézanne, un pèlerinage à la Bonne Mère ou une escapade dans les champs de lavande, prendre part à un show'O fait partie des incontournables.

Cela fait maintenant près de 10 ans que ce format de course unique né dans le nord (Orient'show) est activement développé dans la région, le mythique Show'O PACA rencontre à chaque édition un succès grandissant.



Après toutes ces années passées à tester de nouvelles cartes, à peaufiner l'architecture des labyrinthes, l'aménagement du terrain à grand renfort de créativité et avec une imagination sans limite, ainsi que la gestion ultra-live de la GEC, l'équipe organisatrice du CFC 2016 se jette à l'eau pour vous proposer un show'O « de masse » dans le cadre du programme du CFC 2016.

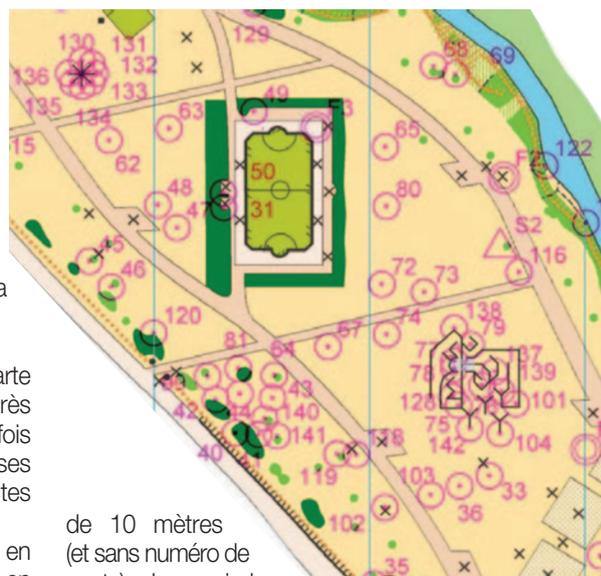
Pour ceux qui connaissent déjà ce format de course, il n'est probablement pas nécessaire d'en rappeler en détail les nombreux avantages : très ludique, très technique, très court, spectaculaire et toujours plein de surprises. Il s'agit de l'épreuve ultime en matière de concentration et de technique. La difficulté est souvent inversement proportionnelle à la taille du terrain.

Imaginez un terrain qui, sur une carte classique au 1/10 000, ferait à peu près 1/4 de timbre-poste mais avec 100 fois plus d'éléments, et une densité de balises à rendre fous les abeilles et autres insectes butineurs (orienteurs compris).

Imaginez une course qui se finit en moins de 10 minutes (garanti ! avec en prime l'assurance de ne pas trop se fatiguer pour les courses des jours suivants).

Imaginez, enfin, une épreuve où les postes s'enchaînent tellement vite que le coureur n'a pas une seconde pour rêvasser et consacre 200% de son temps à la lecture de carte et la construction d'itinéraire. (Il est toutefois recommandé de sortir le nez de la carte et de regarder de temps à autre autour de soi pour éviter les collisions avec les autres coureurs !).

En bref, il faudra tout donner sur quelques minutes et quelques mètres carré, et faire face en même temps aux pires tentations : des dizaines de balises en vue dans un rayon



de 10 mètres (et sans numéro de poste), des myriades de coureurs dans toutes les directions, le tout sous l'œil et les encouragements du public qui ne manquera pas de remarquer les inévitables « cagades » de chacun (même les « pros » ne s'en sortent généralement pas indemnes).

Nous vous invitons donc à venir nombreux pour découvrir ou redécouvrir ce « concentré de CO »

Quand ? le vendredi 6 mai de 10h à 14h

Où ? à Sault, sur le même site que le CFC du dimanche

Quoi ? au moins trois courses pour tous où les coureurs, partagés en trois catégories (H, F et jeunes <14 ans) s'affrontent sous la forme d'un grand tournoi.



30/31 janvier 2016 Raid blanc de Payolle

Pour en savoir plus :
www.o65.fr

Une quarantaine d'équipes ont répondu présent pour le raid blanc de Payolle des 30 et 31 janvier 2016 ! Et pourtant on peut dire que le blanc de la neige était absent, mais que le blanc du brouillard et des nuages lui était bien présent ! Qu'importe pour les raideurs : la nature, l'orientation, des disciplines variées, cela les satisfait ! et ils ont été servi ! 5 cartes d'orientation différentes, du slack line, du trail orientation de nuit, du tir à la carabine laser en nocturne... 65 balises ! un chiffre porteur pour le club bigorientation65, club prônant le département des Hautes Pyrénées comme un vivier immense de cartes d'orientation de haut niveau.



Le samedi soir le départ est donné à 18h30, les frontales libèrent leur halo dans la nuit humide, la vitesse de progression est réduite car les coureurs sont éblouis par le reflet de la lumière dans les gouttelettes du brouillard... mais petit à petit, à force de parcourir du dénivelé, les coureurs sortent sous le Pla del Naou et côtoient les étoiles... avant de replonger sur le lac de Payolle nappé de langues de nuage... Le tir en position couché est magistralement mis en place par Marc Bruning de l'Office Départemental des Sports, les raideurs sont appliqués car à chaque tir manqué ils doivent aller poinçonner une balise supplémentaire dans cette nuit de plus en plus épaisse. Enfin, les dernières équipes en terminent après 23h et les frontales étaient en train de rendre l'âme...

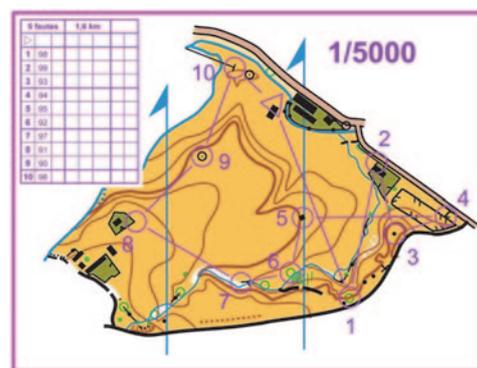
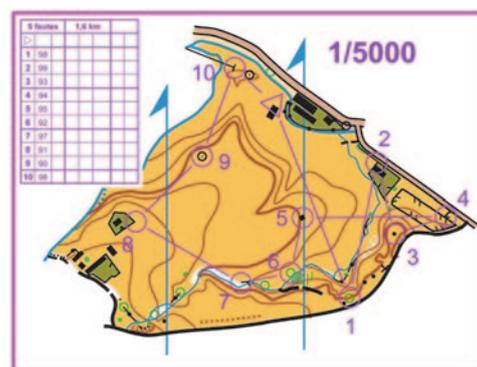


Dimanche. 8h. Un trail amène les raideurs au Pla du Castet. De ce sommet, après avoir récupéré une carte, ils doivent aller poinçonner une batterie de balises de l'autre côté des courtaou des esclozes... revenir vers les 4véziaux pour finir sur la carte des Chalets du Lac. Les jambes bien fatiguées et le mental bien usé par l'orientation,

il faut encore se concentrer, tenir ses jambes et bien se gagner pour une traversée sur slackline de 12 ou 18 m au choix. Les initiés arrivent à tenir la distance, les novices font ce qu'ils peuvent... toutes les épreuves sont importantes !

La remise des prix en homme, femme et mixte avec des lots du terroir vient ponctuer ce beau week-end de raid orientation. Soulignons la performance des locaux François Lalanne et Philippe Lachaumette; les autres équipes venant de toute la région, et même de l'Aquitaine n'ont pas démerité.

Nous pouvons remercier David Ferchaud et Patrick Castello pour avoir offert encore une fois un sport de pleine nature en plein développement : le raid orientation dans un site grandiose : Payolle.



Fédération Française de Course d'Orientation

SECOURS

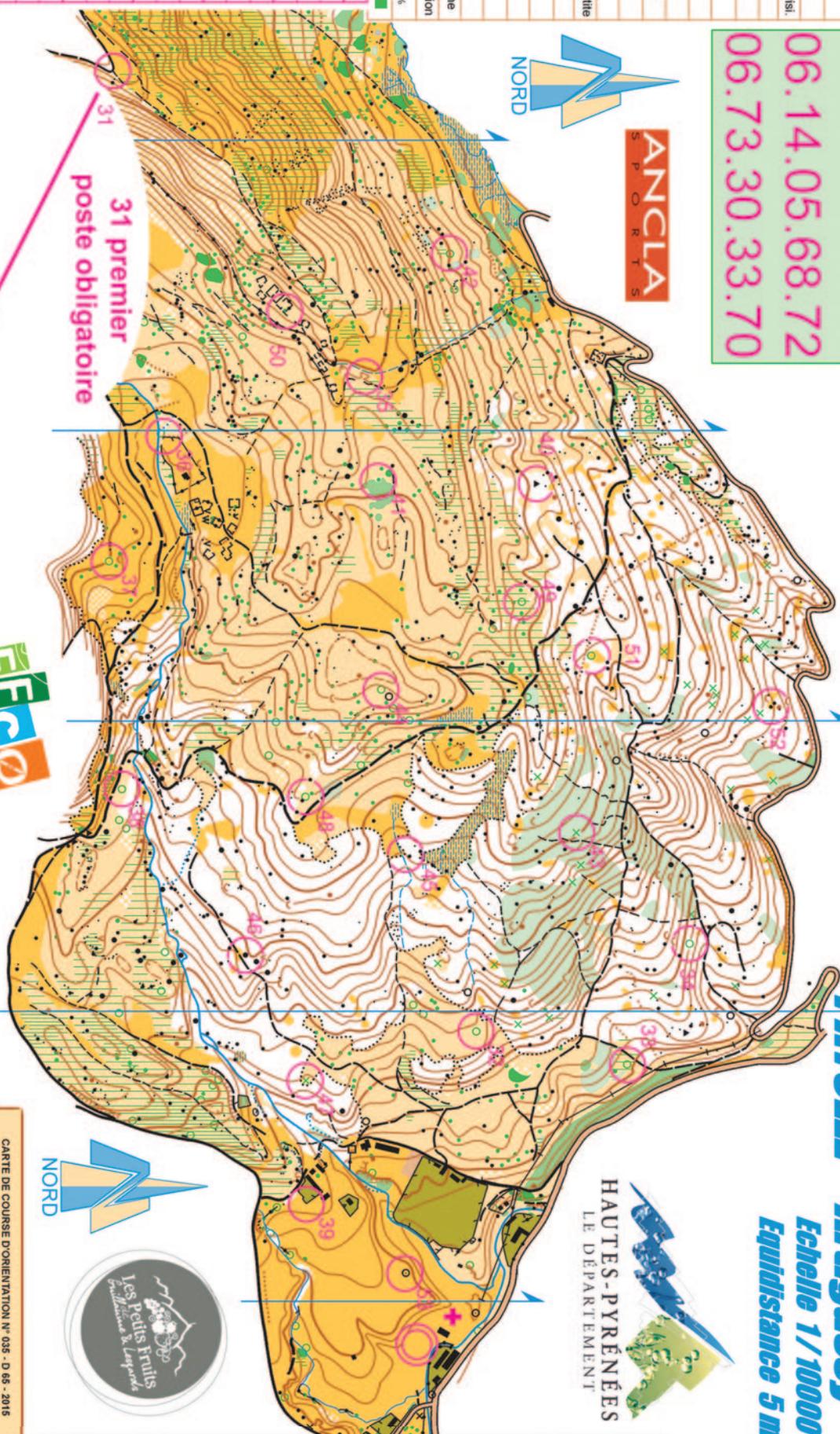
06.14.05.68.72
06.73.30.33.70

Orientation au score

PAYOLLE "Artiguessy"

Echelle 1/10000
Eloignement 5 m

HAUTES-PYRÉNÉES
LE DÉPARTEMENT



31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

LEGENDE	
	Route importante
	Route
	Chemin
	Sentiers visibles, peu vis.
	Trou, Grotte
	Mirador, Mangeoire
	Objet particulier
	Ruine construction
	Mur, Rocher > 1m - 2m
	Courbes niveau
	Talus, Levée de terre
	Depression Grande, Petite
	Trou, Colline, Butte
	Ruisseau, Fossé
	Marais, Source
	Clairière, Culture
	Vegetation basse
	Autre particulier, Souche
	Limite nette de vegetation
	Pénétrabilité de la forêt
	100%
	50%
	20%

PYRÉNÉES
CRÉATION
Officielles de course...

grand
TOURMALET
PIC DU MIDI

EFC

Course d'Orientation
Fédération Française



La Course d'Orientation
www.o65.fr
dans les Hautes-Pyrénées

CARTE DE COURSE D'ORIENTATION N° 035 - D. 65 - 2015
Reliefs Terrain: 2014-2015 Dessin CCAD 11-licence N° 11768
Patrick CASTELLO 06.73.30.33.70 Cartographie - Animation
BEES1 course d'orientation N° 025-95-0191

Distribution: CDCO 65 - www.o65.fr
LES RESTRICTIONS: La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.
© F. F. C. O Année 2015

Téléchargez les 3 cartes dans le COmag numérique

Téléchargez les interviews des sportifs Haut niveau de la FFCO

Lauriane BEAUVISAGE
Groupe France seniors
Pôle France élite de Saint-Étienne



Amélie CHATAING
Groupe France seniors
Pôle France élite de Saint-Étienne



Vincent COUPAT
Groupe France seniors



Lou DENAIX
Groupe France
CO à VTT



Samson DERIAZ
Groupe France
CO à VTT



Jeunes



O'Camp 2016

Téléchargez la brochure de découverte et les bulletins d'inscription

Baptiste FUCHS
Groupe France
CO à VTT



Lucille GIRARD
Groupe France juniors
Pôle France jeune Clermont-Ferrand



Floriant PINSARD
Groupe France
CO à VTT



Yoann GARDE
Groupe France
CO à VTT



Quentin RAUTURIER
Groupe France juniors
Pôle France élite Saint-Étienne



Clément SOUVRAY
Groupe France
CO à VTT



www.nonamesport.com



Vêtements standards disponibles chez :



noname

Le fabricant textile de votre club

Athlétisme
Course d'orientation
Ski



frederic@nonamesport.com - Tél. 03 24 32 83 03