

CO mag

N° 137 - juillet / Septembre 2018

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



Isia Basset Une médaille historique pour la France en CO

Elle devient la première médaillée Dame de l'histoire de l'Equipe de France aux championnats du monde (WOC 2018)



→ O'camp a fêté ses 10 ans ! p. 4



→ O'France, 3^{ème} édition p. 12



→ Les championnats du monde universitaires de CO p. 22



Une organisation



JEC

2019

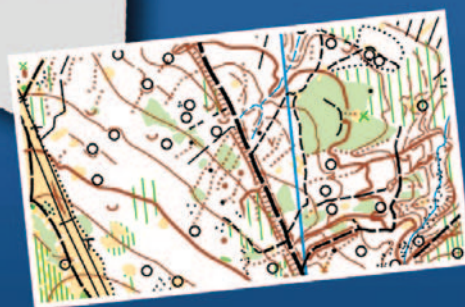
27-29 Sept
ARDECHE

FRANCE

Longue
Distance

Relais

Sprint



+ 3 Jours de courses grand public
<http://jec2019.fr>

ardèche
LE DEPARTEMENT



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



Mairie de
RUOMS

ardèche
ESPACE MONTAGNE



ÉDITO



p. 4



p. 16



p. 22



p. 30

Sport pour tous, tous pour le sport

Chères amies orienteuses, chers amis orienteurs,

Dans le contexte des réformes mises en place par la nouvelle équipe gouvernementale, le mouvement sportif français subit de plein fouet la diminution drastique des emplois aidés, ainsi que celle de la part territoriale du CNDS.

Il y a quelques semaines, on apprenait également que l'avenir du statut des 1600 CTS s'assombrissait. Les CTS, Conseillers Techniques et Sportifs œuvrent au quotidien pour le bon fonctionnement des fédérations et tout particulièrement dans les filières de haut niveau. Après la perte de nombreux postes de CTS ces dernières années la FFCO ne peut se permettre de perdre de nouveaux postes à moyen terme.

Fin septembre, le projet de loi de finances 2019 a été présenté en conseil des ministres. Ce que nous pressentions s'est confirmé, avec une baisse prévue du budget global du ministère des sports de 30 Millions d'euros.

Actuellement le projet de loi de finances est en discussion au parlement, le vote solennel est prévu le 20 novembre prochain. Jusqu'au 20 novembre nous devons nous mobiliser, en signant et en relayant la pétition nationale du Comité National Olympique et Sportif Français :

<http://lesportcompte.franceolympique.com/cnosf/lesportcompte/>

Cette pétition est le moyen pour le CNOSF de faire pression sur l'état et sur nos députés qui vont amender et voter la Loi de finance 2019. Ensemble, mobilisons-nous pour la défense des moyens du Sport pour tous, Tous pour le sport !



Michel EDIAR, Président de la FFCO

Erratum : Dans le CO'Mag 136 à la page 11, il fallait lire COBS (Club D'Orientation des Boucles de la Seine) et non COBF. Avec toutes nos excuses.

CO Magazine

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

Directeur de la publication : Michel EDIAR
Comité de pilotage : Chantal BURBAUD, Claudine PERRIN, Yves BOEHM, Sarah EDDAIRA et Sylvine BROUËT.

Coordination / SR : Chantal Burbaud

Ont collaboré à ce numéro : Eléa BLANC-TRANCHANT, Joël POULAIN, Michel EDIAR, Bernard LEMERCIER, Mathilde BONNEAU RORA, Chantal BURBAUD, Patrick DESBREST, Sarah EDDAIRA, Mathieu LEMERCIER, Christophe GOUTAUDIER, Eric BRASSART.

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

- O'camp a fêté ses 10 ans p.4
- Stage d'été 2018 de la Ligue Grand Est de CO p.6
- Michel GUEORGIOU: L'œil qui gagne p.8
- O'France, 3^{ème} édition p.10
- Un nouveau club en Beaujolais p.15
- Nos médaillés de l'été 2018 p.16
- Isia BASSET, une médaille historique aux championnats du monde (WOC 2018) p.18
- Mathieu PERRIN, vice-champion du monde de la longue distance aux JWOC p.20
- Christophe GOUTAUDIER, Entraîneur universitaire de CO p.22
- Les 40 ans de l'orientation caennaise p.28
- Le Raid Bombis en Île-de-France p.30

Téléchargez CO'Mag sur www.ffcorientation.fr

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

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



Les O'campers

O'camp a fêté ses 10 ans



Cette année O'camp a fêté ses 10 ans. Après une première édition qui a eu lieu à Prémamanon en 2008, nous sommes retournés dans le Jura cette année, terre de naissance du projet, pour souffler ses 10 bougies. Pour cette dixième édition qui s'est déroulée à Lamoura du 29 juillet 2018 au 12 août 2018, 61 jeunes venus de toute la France ont répondu présents pour jouer sur les beaux terrains jurassiens.

Découverte de la CO

Pour commencer, durant ces deux semaines, les O'campers ont pu découvrir la course d'orientation à travers de nombreux jeux tracés par nos O'anims Julien, Pauline et Eléa. Et avec des nouveautés cette année : le Trivial'O, le Bérét'O et le Vrai faux manquant !

Lors du Trivial'O, les jeunes se sont confrontés en équipe de deux, dans plusieurs petits exercices : un parcours de précision, un parcours de mémorisation, un parcours de rapidité et enfin un quizz sur des définitions. Pour le Bérét'O, un jeu de rapidité, les jeunes devaient arriver le plus vite possible à la balise annoncée afin de ramener la rubalise de la bonne couleur, accrochée à celle-ci, et la ramener à l'arrivée. Nous avons eu droit à de nombreux 180 degrés mais aussi à des O'campers qui portaient dans tous les sens !



Les O'anims 2018

En ce qui concerne le vrai faux manquant, les O'campers sont partis sur des circuits différents qui comportaient des balises bien placées (vraies), mal placées (fausses) ou des balises manquantes. À l'arrivée ils devaient indiquer quelles étaient les vraies, les fausses et les manquantes. Quant aux débutants, Eléa les a accompagnés pour qu'ils puissent

s'initier à la course d'orientation. Cette année nous avons 7 nouveaux licenciés.

De plus, ces deux semaines ont été enrichies par les incontournables O'relais et Drap'O, sans oublier le Vampir'O et la veillée traditionnelle du jeudi soir. Nos deux O'anims Pauline et Eléa ne sont pas prêtes d'oublier cette édition 2018 du Vampir'O...

En effet, elles se sont fait charger en pleine nuit par un troupeau de vaches, invitées surprise de cet O'Camp 2018 !

Raid O'Camp et activités

Et comme tous les ans, les O'campers sont partis en milieu de semaine pour le traditionnel raid O'Camp. Les enfants partaient pour la journée avec leur pique-



nique, leur bonne humeur et leur motivation dans le sac à dos. Cette année, les cartes jurassiennes ont été particulièrement difficiles. Les nombreux murets ont malmené le sens de l'orientation des O'Campeurs

N'oublions pas non plus le tant attendu grand relais du dernier jour, avec une équipe d'O'anims toujours prête à en découdre face aux redoutables O'Campeurs.

Et pour clôturer la semaine (et finir de bien fatiguer tout le monde avant la O'Party), s'en est suivi le jeu du Drap'O ! Tous les coups étaient permis, le but étant de cacher et défendre le drapeau de son équipe dans son camp tout en ramenant celui du camp adverse sans se faire attraper !

Par ailleurs, cette année, du côté des activités, les O'campeurs ont pu pour la première fois s'essayer au biathlon en ski roue. L'activité s'est déroulée au stade des Tuffes sous la houlette d'Alain Bohard. Il y a d'abord eu la prise en main du matériel avec quelques jeux d'adresse et d'équilibre comme la passe à 10, des slaloms... sans oublier quelques chutes ! Puis les choses sérieuses ont commencé ! Les O'campeurs ont fait un relais. Par équipe de 2, ils devaient effectuer un tir couché et un tir debout après avoir commencé par réaliser deux tours de stade en ski-roue. Comme en biathlon, à chaque tir raté les



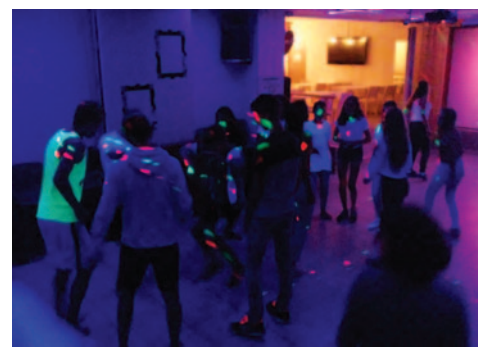
O'campeurs devaient effectuer un tour de pénalité. Et certains O'campeurs ont aussi pu tirer au plomb !

Enfin, grande nouveauté cette année, lors de la deuxième semaine les plus grands ont pu faire découvrir la course d'orientation aux autres jeunes présents dans le centre. Ils ont créé et animé un Lab'O ainsi qu'un carré magique. Tout le monde s'est bien amusé !

Remerciements

Ces deux semaines sont donc passées à grande vitesse et comme d'habitude nous en gardons tous de très bons souvenirs ! Et bien-sûr, les O'anims vous attendent nombreux l'année prochaine !

La FFCO et moi-même souhaitons remercier la Ligue Bourgogne Franche Comté pour nous avoir accueillis mais également pour la location du matériel. Je remercie également O'jura pour les cartes qui nous ont été cédées à titre gracieux. Je remercie d'ancien O'campeurs qui sont venus nous aider Isabelle et Francois Merrat ainsi que Victor Dannecker.



Les O'anims O'camp 2018

- **Blanc-Tranchant Eléa**
2^{ème} participation à O'camp en tant que responsable. Club : Orient'alp
- **Berland Alizée**
4^{ème} participation à O'camp. Club : Saint Egrève. Notre infirmière
- **Elias Pauline**
2^{ème} participation à O'camp. Club : AC Aurélien
- **Laville Julien**
2^{ème} participation à O'camp en tant qu'animateur. Club : AC Aurélien



50 jeunes ont pris part à cette 11^{ème} édition

Stage d'été 2018 de la Ligue Grand Est de CO

Depuis 2004, la Ligue Grand-Est accueille des jeunes dans le cadre de stages d'été. Cette année était organisé le 11^{ème} séjour, à la colonie du BEAU à LE THOLY (Vosges). Il s'agissait du deuxième mis en place par la LGÉCO ; 9 avaient été mis en place par la Ligue Lorraine.

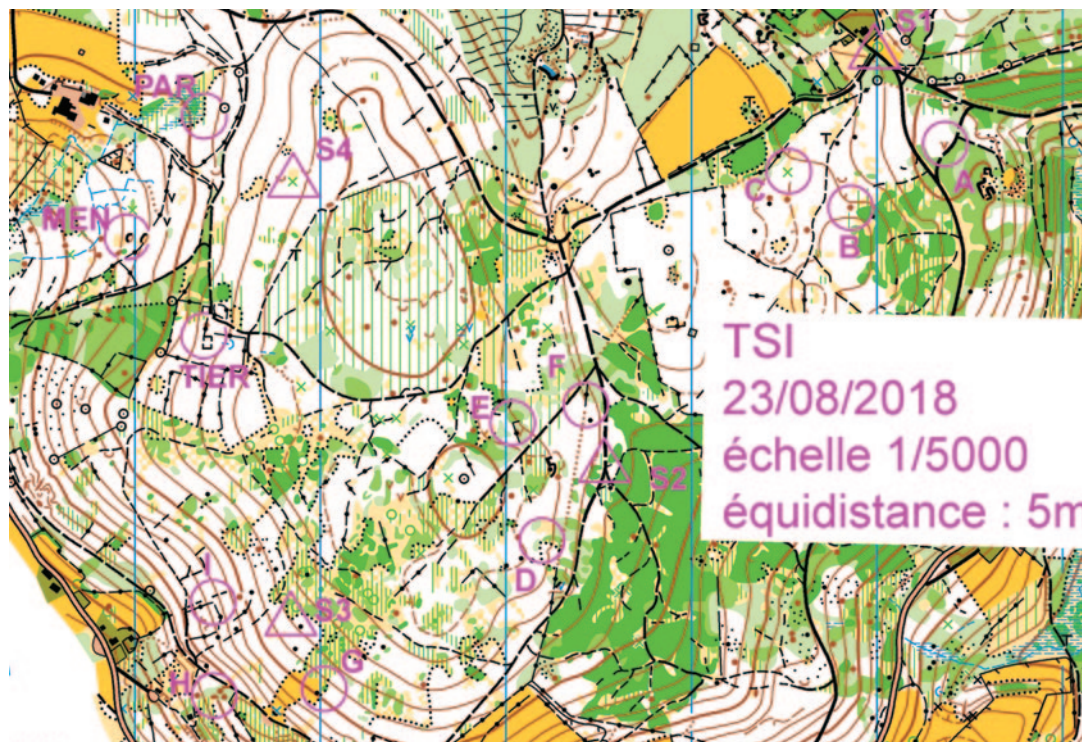
Ce rendez-vous annuel a réuni 70 personnes, entre le lundi 20 août et le vendredi 24 août.

Les 50 jeunes ayant pris part à cette 11^{ème} édition étaient répartis en 5 groupes :

- Le groupe des Schtroumpfs (niveau bleu) était composé de 9 jeunes encadrés par Céline¹ (TA Fameck), Flavien (LO Sanchey), Alice (Scapa Nancy), Georges (TA Fameck).
- Les Bananes (niveau jaune), de 8 jeunes encadrés par Marie (SO Lunéville), Nils (HVO), Manon (TA Fameck), Jordane (Scapa Nancy).
- Les Tagadas (niveau orange), de 6 jeunes encadrés par Titouan (HVO), Martin (OTB, exSOL), Lucas (SO Lunéville)
- Le GREF du Grand-Est, de 19 jeunes encadrés par Frank (COBF), Arthur (COBF), Clément (CO Mulhouse).
- La formation d'animateurs, de 6 jeunes et 2 adultes encadrés par Bernard Lemerrier (SO Lunéville).



La formation animateurs



Deux jurys «moniteurs diplômés» - Anne-Claire Lemerrier (SO Lunéville) et Benoît Verdenal (Scapa Nancy) - sont venus spécialement le jeudi pour évaluer les séances pédagogiques des 8 animateurs en formation. Etaient également présents en tant que jurys d'examen : Frank Colin et Céline Lemerrier, moniteurs déjà présents pour la semaine.

Et pour nourrir tout ce beau monde : Jocelyne, François et Sylvette (SO Lunéville), Manon (TA Fameck) et Claudine (HVO).

Les stages n° 1 à 3 avaient pour objectif la détection de 23 jeunes !

Et bien voilà ce que l'on a détecté² :

- 11 jeunes aimant le « vivre ensemble », le plaisir d'être avec les amis, la vie en société.
- 7 venant à la CO avec la volonté de s'aérer, aimant l'espace environnemental, la forêt.
- 7 disant aimer la technique individuelle de la CO : orienter la carte, la lecture de carte (en courant), la manipulation de la boussole, le choix d'itinéraire, l'agilité.
- 5 (seulement) appréciant la performance, être le plus rapide, choisir le meilleur itinéraire.
- 2 schtroumfettes avouant leur appréhension en forêt, peur de se perdre, peur de l'inconnu.

On retrouve ainsi le goût pour l'activité en pleine nature associé à la maîtrise technique individuelle, et tout ça surtout avec les copains et les copines.

Ajouter à cela une superbe météo (sauf le vendredi matin pour le relais final : douche rafraîchissante venue du ciel), des bons gamins, des cadres supers...et une cartographie 2016 au TOP (bravo BABASSE) !

Un bon cru 2018 !



Une galerie photos et quelques résultats sont à consulter sur le site de la LIGUE : <http://www.grand-est.ffcorientation.fr/formations/le-tholy-2018/>

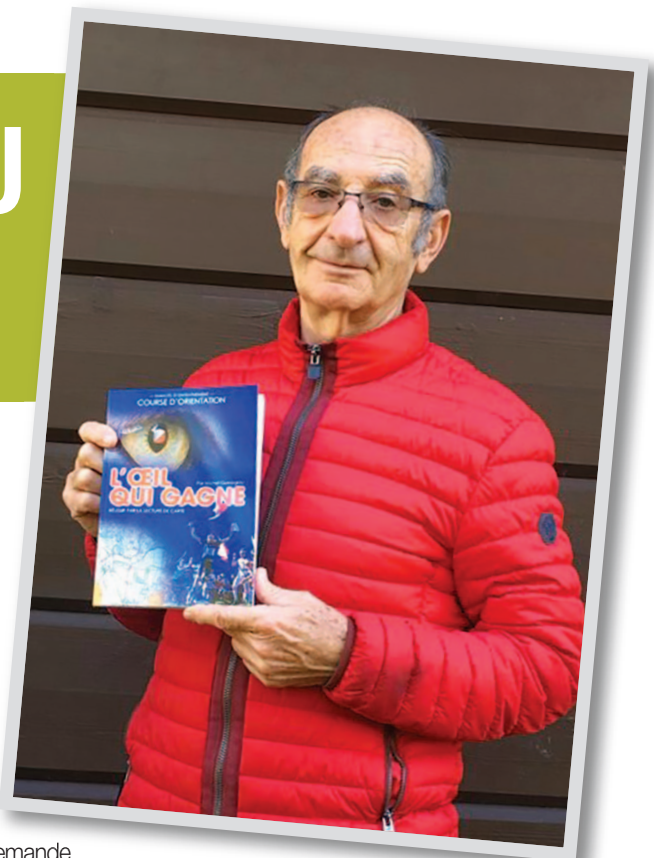


Michel GUEORGIOU

L'œil qui gagne



Dans la famille GUEORGIOU, il y a le fils, Thierry, (entre autres) 14 fois médaillé d'or aux championnats du monde et encore aujourd'hui meilleur orienteur à l'échelle mondiale au titre des médailles remportées. Mais il y a aussi le père, Michel, ancien entraîneur des équipes de France de course d'orientation entre 1995 et 2004. A l'occasion de la sortie de son livre « L'œil qui gagne », nous avons rencontré Michel GUEORGIOU ; l'occasion de découvrir le contenu du son manuel.



POUVEZ-VOUS PRÉSENTER LE CONTENU DE CE MANUEL ?

Ce manuel est destiné aux formateurs et aux compétiteurs. C'est l'explication la plus précise possible d'une méthode d'apprentissage et d'entraînement basée sur la lecture de carte et visant le haut-niveau, que j'ai utilisée quand j'étais entraîneur, d'abord en club puis au Pôle France.

Venant de l'athlétisme, où l'entraînement quotidien était la norme, il m'a été facile de reproduire le même fonctionnement dans mon club de C.O. Le développement de la composante physique de l'entraînement en course à pied m'était familier, mais je me suis vite rendu compte que c'étaient les erreurs dues à la lecture de carte qui avaient la plus grande incidence sur le classement en compétition. Un aspect important de la Méthode Stéphanoise (développée dans le livre NDLR) permet de travailler à ce niveau, notamment avec l'apprentissage précoce de l'orientation de la carte (« carte ronde ») et de la lecture du relief. Et pour acquérir ces automatismes, les exercices de simulation constituent la voie royale car ils se prêtent à beaucoup de formes jouées, qui en même temps rendent très efficace la lecture de carte.

Malheureusement, vu de l'extérieur, beaucoup ont cru que ma méthode consistait uniquement à lire des cartes « à sec ». C'est, effectivement, ce qui est le plus facile à comprendre. Mais si on lit bien le manuel, ce qui constitue le cœur de la Méthode Stéphanoise, c'est l'articulation des 2 catégories d'exercices-clés : les exercices à vitesses contrôlées et les exercices VMZF (Vitesse Maximum compatible

avec Zéro Faute). Et là, ça demande un gros travail comparable à celui d'un entraîneur d'athlétisme avec connaissance des allures et VMA¹ personnalisées.

QUELLE PLACE A TENU CETTE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT DANS LA RÉUSSITE DES ORIENTEURS FRANÇAIS DANS LES ANNÉES 1990 ET 2000 ?

Evidemment, c'est Thierry qui a concrétisé le mieux le concept VMZF, avec de nombreuses courses à zéro faute, alors que sa vitesse de base en course à pied, n'a jamais été exceptionnelle par rapport à ses adversaires les plus proches. La victoire de Damien Renard, évoquée dans ce manuel, illustre aussi parfaitement le rôle de la lecture de carte à haut-niveau.

COMMENT VOUS EST VENUE L'IDÉE DE LA SIMULATION ?

En athlétisme les entraînements ont lieu toujours sur le même stade, alors qu'en C.O. on ne peut pas aller dans la forêt tous les jours, ni progresser en compétition si on ne fait que de l'entraînement de course à pied. La solution a donc été d'introduire la lecture de carte à chaque entraînement. Quand j'ai commencé à entraîner le club Nature-Orientation, j'étais également entraîneur de triathlon et lorsqu'en hiver, il était vraiment difficile de s'entraîner à l'extérieur, triathlètes et orienteurs s'entraînaient ensemble. La seule différence, c'est que les orienteurs devaient lire des cartes et poinçonner pendant les récupérations. Puis progressivement, j'ai abandonné le triathlon pour n'entraîner que les coureurs d'orientation.

LE MOT SIMULATION EST PLUTÔT ASSOCIÉ AUX JEUX SUR ORDINA- TEUR, POURQUOI UTILISER CE MOT ?

En effet, le mot simulation s'applique d'abord aux jeux vidéo ou à l'entraînement sur écran des pilotes d'avions. De plus, il existe des jeux de simulation appliqués à la C.O. comme Catching Features, Suunnistus-simulaattori, etc, qui reproduisent de mieux en mieux certaines caractéristiques de la C.O. Mais il y manque la charge physique de la course à pied en tout-terrain, ce qui fait une grosse différence. J'avais commencé à employer le mot « simulation » dès les années 1980 et il était difficile d'en changer par la suite.

QU'AVEZ-VOUS FAIT POUR DIFFUSER CE TYPE D'ENTRAÎNEMENT ?

Quand je suis devenu entraîneur national, j'ai mis en place un réseau simulation qui regroupait une douzaine d'entraîneurs intéressés : Michel Jacques, Georges Deli, Jean-Marc Tinchand, Bernard Lemerrier, Bernard Mortellier, Alain Guillon, Alain Matton, Yves Manissolle, Gérard Collin, Colette Jouve, Jean Garnier et Christian Cachard. Les échanges se faisaient par courrier, avec un gros volume d'envois postaux car internet n'existait pas. J'ai aussi présenté cette méthode en Irlande et plusieurs fois à l'occasion de stages d'entraîneurs pour les fédérations espagnole et portugaise avec un accueil toujours très chaleureux.

1 - La VMA (Vitesse Maximale Aérobie) correspond à la vitesse à laquelle vous atteignez votre consommation maximale d'oxygène (VO2 max)

POURQUOI CE MANUEL N'A QUE 112 PAGES ?

Il m'a fallu extraire de tous les comptes rendus de séances que j'ai gardés ; les exercices les plus représentatifs. Car à la différence de la plupart des autres sports, en C.O., aucune séance d'entraînement n'est la même que les précédentes. Mettre en page toutes les variables de la Méthode était impossible. Mais en partant des exemples présentés, chaque entraîneur peut donner libre cours à son imagination. D'autant qu'avec les imprimantes portables et l'informatique appliquée à la C.O., les possibilités d'utilisation des cartes sont infinies par rapport à l'époque où les ronds se traçaient avec la boussole et un stylo.

POURQUOI Y A-T-IL SI PEU DE CARTES ET DE PHOTOS DANS CE MANUEL ?

Cartes et photos vieillissent vite. Ce qui comptait pour moi, c'est de présenter des exercices, pas toujours évidents à expliquer pour celui ou celle qui ne les a pas vécus. Dans ce cas, ce sont les schémas et les tableaux qui sont les plus appropriés. Certains exercices, qui peuvent paraître difficiles au début, comme par exemple, la boussole fictive, demandent plusieurs séances pour être automatisés et être combinés avec la lecture de carte. Mais une fois, qu'on en a compris le principe, les variables sont très nombreuses et peuvent être adaptées à n'importe quel groupe d'entraînement.

POURQUOI AVOIR INCLUS UN CHAPITRE SUR LA C.O. À L'ÉCOLE DANS UN MANUEL QUI SEMBLE SURTOUT DESTINÉ À LA COMPÉTITION ?

Parce que j'ai beaucoup utilisé la C.O. dans mon activité d'enseignant. Pour moi, le « support-CO » a été un merveilleux moyen d'accrocher les élèves qui ne réussissaient pas en EPS. Tous ceux et toutes celles, qui pour une raison ou une autre, courraient moins vite ou étaient maladroits dans les autres sports, pouvaient réussir en C.O., pourvu que les résultats dépendent d'abord de la lecture de carte. En Institut de Formation des Maîtres, j'ai pu expérimenter pour les enfants de 4 à 10 ans, tout ce que la C.O. peut apporter comme solutions pédagogiques, notamment la carte ronde pour les enfants de maternelle.

POURQUOI N'EVOQUEZ-VOUS PAS LE RAID-ORIENTATION DANS VOTRE MANUEL ?

Pour moi, dans les raids, il n'y a que très peu de pilotage. C'est l'endurance et la gestion énergétique qui sont prioritaires. Il est indispensable de « prendre son temps » avant de

choisir un itinéraire. C'est pour cette raison qu'il m'est arrivé d'utiliser le terme « orientation de péniche » pour cette spécialité. Ce n'était pas un jugement de valeur, car à son crédit, il est indiscutable que le raid-orientation est une épreuve très attrayante pour tous les pratiquants de sport d'endurance et que certains peuvent être attirés ultérieurement par la course d'orientation « pure et dure », qui est d'abord une orientation de vitesse à base de pilotage. Mais dans ce cas, il faut passer par un apprentissage spécifique, toujours plus difficile, surtout quand on est adulte.

POURQUOI AVOIR ATTENDU MAINTENANT POUR PUBLIER CETTE METHODE ?

Il y a bien longtemps que j'avais ce projet en tête et que j'avais commencé à en rédiger quelques pages. Mais à mon départ en retraite, j'avais besoin de diversifier mes centres d'intérêt. J'avais cependant gardé les comptes rendus de toutes les séances



Michel et Thierry lors d'un entraînement de CO

d'entraînement utilisées pendant 20 ans, ainsi que les « Points techniques » rédigés d'abord pour le NOSE, puis pour l'équipe de France. Il suffisait d'en extraire les exercices les plus significatifs et d'en donner une présentation cohérente. Le concept des « 7 piliers » (page 22 de L'œil qui gagne NDLR) m'a permis d'organiser cette masse d'exercices. De plus, Jean-Claude Ragache et Rémi Gueorgiou, ont beaucoup contribué à clarifier et à accélérer un mouvement qui avait tendance à s'enliser régulièrement.

POURQUOI AVOIR VOULU SORTIR UNE VERSION ANGLAISE EN MEME TEMPS QUE LA FRANCAISE ?

Parce que la proportion d'orienteurs non-francophones, potentiellement intéressés, est supérieure à celle des francophones, et aussi parce que certains éléments de la Méthode stéphanoise risquaient d'être à nouveau piratés comme cela avait déjà été fait. J'ai mis en place le concept de simulation au début des années 1980 et depuis, je me suis aperçu qu'il était utilisé pour n'importe quel exercice de lecture de carte « à sec ». Exercices qui n'ont rien à voir avec les exercices-clés de la Méthode Stéphanoise qui ont pour but d'associer de façon très précise, course à pied et lecture-zoom. J'ai commencé à faire cette traduction par moi-même, mais j'ai très vite fait appel à un professionnel qui a su s'adapter au vocabulaire de la C.O.

QUELLE DIFFERENCE Y A-T-IL ENTRE VOTRE CONCEPT VMZF (VITESSE MAXIMUM ZÉRO FAUTE) ET LE FULL SPEED NO MISTAKE DE THIERRY ?

Thierry a parfaitement adapté au haut-niveau ce qu'il avait vécu lors de son apprentissage et de ses premières années d'entraînement. La réussite qu'on lui connaît le prouve ; il est certainement l'un des orienteurs de haut-niveau ayant réussi le plus de courses sans faute comme en attestent ses résultats en moyenne distance, qui est le format où le physique compte moins qu'en sprint ou en course longue. Il faut aussi savoir que certains de ses « échecs » en moyenne distance, sont plutôt à attribuer à des problèmes de cartographie qu'à des erreurs de pilotage de sa part.

POURQUOI UTILISER LE MOT DE « PILOTAGE », PLUTÔT QUE CELUI DE NAVIGATION, HABITUELLEMENT UTILISÉ POUR LA C.O. ?

Pour moi, il s'agit d'une différence fondamentale. L'évolution de la C.O. moderne avec l'apparition de formats de plus en plus courts, de cartes de plus en plus détaillées, d'échelles de plus en plus grandes favorisent une orientation où les prises de décision à partir de la lecture de carte et les changements de direction sur le terrain s'enchaînent à grande vitesse. Le facteur limitant n°1 n'est pas la course à pied, mais la capacité à traiter correctement les informations cartographiques en état d'intense fonctionnement cardio-musculaire.

COMMENT VOYEZ-VOUS L'ÉVOLUTION DE LA COMPÉTITION ET DE L'ENTRAÎNEMENT EN C.O. ?

La C.O., comme la plupart des autres sports, est influencée par les méthodes d'entraînement d'abord mises au point en athlétisme. La natation, le cyclisme, les sports collectifs ont adapté l'interval-training, les prises de lactates sanguins et les tests de terrain progressifs, bien après que ces méthodes aient été mises au point en course à pied. Jusqu'à présent, les orienteurs visant le haut-niveau séparaient très nettement l'entraînement avec carte en forêt et l'entraînement physique sur piste ou en gymnase.

L'apparition d'épreuves spectaculaires de plus en plus courtes sur des cartes à échelles de plus en plus grandes, augmentent encore plus le rôle de la lecture de carte à grande vitesse. Les compétiteurs qui n'auraient pas bénéficié d'une initiation précoce allant dans ce sens auront du mal à émerger en haute compétition. La Méthode Stéphanoise va certainement donner des idées à des entraîneurs qui vont l'améliorer et former de plus en plus de jeunes pour qui les courses à VMZF (Vitesse Maximum Zéro Faute) seront la norme.

IL Y A BEAUCOUP D'ENCARTS ET D'ANECDOTES. EN AURIEZ-VOUS UNE À AJOUTER ?

Oui, au sujet de François Gonon. Thierry et François étaient élèves dans les mêmes classes de maternelle et de primaire où je leur faisais faire des jeux de C.O. et ils participaient à quelques entraînements du NOSE. En 6^{ème} : patatras ! Ils n'étaient plus dans le même collège. Et le principal du collège de François, entraîneur d'athlétisme, avait repéré les qualités de François en cross et l'avait fait signer au Coquelicot de St Etienne, mon ancien club.



Plus de François aux entraînements de Nature-Orientation! C'est une des rares fois, où j'ai été un peu « impatient » et que je n'ai pas attendu l'invitation de la secrétaire pour entrer dans le bureau de mon collègue entraîneur.

SI VOUS AVIEZ QUELQUES PAGES DE PLUS À AJOUTER À VOTRE MANUEL, QU'EST CE QU'ELLES ÉVOQUERAIENT ?

J'ai allégé au maximum la partie théorique, mais il est sûr qu'une version ultérieure devrait aborder encore plus le flux optique et les fixations oculaires. Et il faudrait aussi ajouter à la liste des remerciements : tous les jeunes de Nature-Orientation, qui ont été les « pilotes d'essai » de ma méthode dans les années 1980 dont Gilles et Eric Perrin (les premiers internationaux, entraînés selon la Méthode Stéphanoise), Pierrot Linossier et bien d'autres...



“L'œil qui gagne” est un manuel de 111 pages, préfacé par Thierry GUEORGIOU.

Le livre, destiné principalement aux formateurs de course d'orientation et aux compétiteurs, compile de nombreux exercices à mettre en pratique, schémas, cartes, explications, anecdotes... permettant d'appréhender la fameuse Méthode Stéphanoise, qui a permis à Thierry GUEORGIOU et à d'autres de se faire une place parmi le haut niveau mondial.

C'est sans doute l'un des ouvrages de CO à avoir chez soi.

QUELQUES EXTRAITS

LES 7 PILIERS

La Méthode Stéphanoise a pour objectif : la maîtrise d'un pilotage à Vitesse Maximum à Zéro Faute : VMZF. Car en compétition, le pilote-coureur d'orientation, doit utiliser la vitesse la plus élevée possible compatible avec aucune faute.

Une faute en course d'orientation, se manifeste, soit par :

- La perte de relation carte-terrain qui nécessite un arrêt du déplacement ;
- La réalisation d'un itinéraire qui ne correspond pas à l'itinéraire projeté ;
- La réalisation d'un itinéraire projeté, mais dont le coureur prend conscience après-coup, qu'il n'en a pas perçu de plus rapide.

Dans les trois cas, c'est une prise d'information imparfaite qui est à l'origine de la faute. La perte de temps ne peut alors, être compensée que par l'adoption d'une vitesse de déplacement supérieure, qui a pour conséquence d'augmenter encore plus le risque de fautes.

La notion de pilotage à vitesse maximum ne concerne pas seulement la vitesse de déplacement, mais aussi tous les automatismes liés au pilotage :

- Pliage et orientation de la carte ;
- Lecture-zoom dynamique : coups d'œil carte / tête-radar ;
- Coups d'œil à la liste des définitions / tête-radar ;
- Changement de vitesse et de direction : points de décision et approche de poste. Ces mécanismes exigent, selon la durée des épreuves, une intensité et une endurance telles que ce n'est par des entraînements répétés que ces mécanismes peuvent devenir automatiques.

LA CHARGE MENTALE

« En Méthode Stéphanoise, la notion de charge mentale se divise en 6 catégories :

- Lecture-zoom
- Lecture 3D
- Itinéraire Mental Tactique
- Contrôle directionnel
- Mémorisation
- Stress ajouté



Lecture zoom

La charge mentale « lecture-zoom » vise à développer la lecture fine en courant, tout particulièrement à proximité et dans le cercle de contrôle. Etre capable, dans cette zone, d'en distinguer et d'en mémoriser les détails les plus difficilement perceptibles, a pour conséquence un gain de temps important, par rapport à l'orienteur qui n'en a pas perçu tous les détails et qui au mieux, est obligé de ralentir et au pire de s'arrêter, ne sachant plus quelle direction chercher le poste de contrôle.

L'exercice 4-quadrants est un des exercices de simulation qui a plus spécialement pour but de développer la lecture-zoom en approche. (...) La lecture-zoom en forêt ne peut s'acquérir, que si la vitesse de déplacement permet de réussir à 100% le couplage lecture-zoom / flux optique. Ce qui veut dire que, dans un premier temps, il ne faut pas hésiter à rendre le chronométrage facultatif, si niveau du participant et difficulté du terrain l'exigent.

Pour solliciter la lecture-zoom, tous les exercices à base de suivi d'itinéraire sont appropriés. L'objectif est de réaliser sur le terrain un itinéraire dessiné sur la carte. Les variables en sont nombreuses. Un terrain détaillé est le support idéal pour solliciter la lecture-zoom.

LA C.O. DOIT ETRE UN JEU

Chaque fois que le jeu est adapté au niveau des enfants, le plaisir d'appréhender est au rendez-vous.

Dès les toutes premières séances, l'enfant doit réussir à :

- Trouver des balises, le plus de balises possibles, car c'est ça le jeu de C.O. !
- Et à plusieurs, ce qui est encore mieux : on fait des matches, comme au foot, mais au lieu de compter les buts, on compte les balises.



Mais, attention, pas n'importe quelle balise : car il y a des balises-pièges, celles qui ne sont pas sur la carte. Ce qui veut dire que pour trouver le maximum de bonnes balises, la seule solution est de bien lire la carte, de préférence, une carte ronde, carte-jouet, carte-camembert qu'on peut tourner dans tous les sens avec des cases sur le pourtour pour faciliter le poinçonnage.

On voit bien que ceux qui courent sans avoir lu leur carte, tombent dans les pièges et trouvent moins de balises que ceux qui lisent bien leur carte.



C'est pourquoi la formation de coureur d'orientation selon la Méthode Stéphanoise repose sur 7 piliers :

- 1^{er} pilier : Tous les entraînements avec carte
- 2^{ème} pilier : Simulation
- 3^{ème} pilier : Tests spécifiques
- 4^{ème} pilier : Sprint
- 5^{ème} pilier : Entraînement alternatif
- 6^{ème} pilier : Course de nuit
- 7^{ème} pilier : Terrains inconnus.

O'FRANCE



Par Mathieu
LEMERCIER

O'France, 3^{ème} édition

➤ Cette troisième édition s'est déroulée dans les Vosges Mosellanes du 8 au 14 juillet. Elle a été menée de main de maître par les 2 clubs organisateurs associés pour l'occasion : le TA Fameck et le SO Lunéville. Les 130 bénévoles qui ont œuvré à la réussite de cette semaine d'orientation, en sont sortis épuisés mais heureux et récompensés de leurs efforts grâce aux 1 500 participants venus découvrir ces nouveaux terrains pleins de magnifiques surprises.

Au travers des pages qui vont suivre, je vais tenter de vous faire vivre les coulisses de cet événement qui a débuté en 2015, constituant un énorme challenge pour les 2 clubs.

pement que l'idée est venue d'organiser un événement d'envergure afin de doter le territoire de nouvelles cartes de course d'orientation et d'augmenter la visibilité de notre sport quasi vierge de pratiquants. Au final, c'est plus de 20 km² de forêt qui ont été cartographiés pour l'occasion.

Je peux sincèrement annoncer que cet objectif a été atteint au-delà de nos espérances : synergie d'action avec les élus locaux et les commerces du coin, travail avec la structure départementale d'accueil d'enfants en difficulté pendant le printemps 2018, mise en valeur des produits bio et régionaux...



Les objectifs

La première raison de la genèse de O'France 2018 était le développement d'un berceau de pratique dans la région de Sarrebourg. Effectivement depuis quelques années, une vingtaine d'orienteurs licenciés au TA Fameck pratiquent la course d'orientation autour de Sarrebourg sans disposer de cartes récentes. De plus, une importante activité UNSS s'est installée grâce à Jean-Marc Discher, professeur d'EPS à Hartzviller. C'est donc par un schéma classique de dévelop-

Pour Laurent Broch, co-directeur de course, quitte à organiser un événement, n'ayons peur de rien ! C'est donc tout simplement qu'il a convaincu les dirigeants des 2 clubs de partir dans cette aventure, confiant au vu des multiples expériences d'organisation présentes dans les 2 clubs.



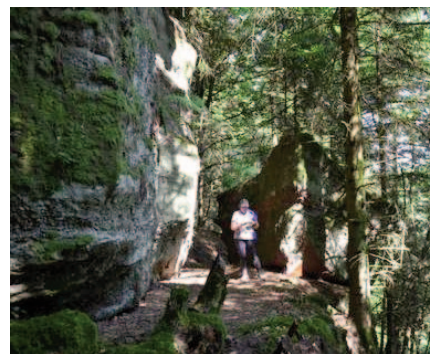
Laurent Broch,
co-directeur
de course

Le 2^e objectif était clair pour les 2 présidentes Jocelyne Lemerrier (SOL) et Céline Lemerrier (TAF) : profiter d'une telle opportunité pour, d'une part, mobiliser les partenaires financiers vis-à-vis de la politique de développement des 2 clubs et d'autre part, conserver et acquérir pour les plus jeunes des compétences d'organisation.

Le 3^e objectif était moins évident mais il s'est imposé tout au long de ces 3 années d'organisation par les liens que nous avons pu tisser avec tous nos partenaires : mettre en valeur au maximum le patrimoine local à disposition ainsi que les acteurs qui participent à son développement.

Les sites

Il nous a fallu peu de temps pour nous rendre compte que le territoire des Vosges Mosellanes possédait toutes les qualités requises pour la tenue d'un superbe O'France.



Arénas (avec plan d'eau,...) et forêts se sont vite imposées comme des écrans splendides pour notre sport : premier contre-fort du massif des Vosges, ce territoire de l'est mosellan très vallonné nous a stupéfaits par des roches énormes.



Un exemple parmi d'autres, le montage-démontage quotidien du « village O'France » : 4 chapiteaux de respectivement 60 m² (GEC), 60 m² (accueil + loisirs + « Balance tes Tiques »), 90 m² (garderie) et 150 m² (buvette-restauration).

Sous le charme des terrains, nous avons eu la chance et l'honneur d'être admirablement et chaleureusement accueillis par les élus locaux. Cela nous a clairement motivés dès la rédaction de notre dossier de candidature. Tout était en place pour une aventure qui s'est avérée extraordinaire. Au final, 4 communes faisaient parties du projet : Abreschviller, Walscheid, Hartzviller et St Quirin.

Avantage : proximité des communes entre elles (12 km entre les communes les plus éloignées)

Inconvénient : 6 jours de course (avec le prologue), 5 arénas différentes ce qui imposait un montage-démontage du « village » quotidien !



Elu à la cérémonie d'ouverture de droite à gauche: Mme Fierling (Région Grand Est), M. Riehl (maire d'Abreschviller), M. Klein (Président de la communauté de commune des 2 Sarres)

et en partenariat avec l'INRA de Champenoux (Institut National de la Recherche Agronomique), cette opération a permis le prélèvement de quelques centaines de tiques sur toute la semaine. Tous ces prélèvements sont ensuite partis en laboratoire pour être analysés et établir à terme une véritable cartographie des tiques et déterminer les différents agents infectieux transmis par ce parasite.

La finalité de cette opération est de permettre à l'INRA de créer une « tiquothèque » dans le but de mieux connaître l'acarien, potentiellement vecteur de pathologies graves, dont la maladie de Lyme.

Je tiens à remercier ces élus locaux avec qui nous avons pu tisser des liens d'amitié au fur et à mesure de l'accomplissement du projet.

Une équipe d'organisation au top !

Pour réussir une telle organisation, il faut une bonne équipe et une gestion pertinente des compétences de chacun. Mais surtout une motivation sans faille sur toute la durée de l'événement !



Nous avons plus de 100 bénévoles à l'œuvre chaque jour et il a fallu jongler quotidiennement pour ajuster nos moyens aux besoins. Le regroupement sur 2 hébergements proches, les repas collectifs et l'engagement de tous ont contribué à créer une très bonne ambiance, propice à la capacité de surmonter toutes les difficultés rencontrées. C'est galvanisant de pouvoir constater la montée en puissance de l'investissement et de l'engouement de l'équipe !

Je tiens à citer un témoignage révélateur de l'état d'esprit qui a régné tout au long de la semaine : *« Quelle semaine !! J'en ai appris des choses malgré mon âge déjà avancé! Mais surtout j'ai découvert ce sport très particulier qui réunit tous les âges, une organisation formidable, des responsables d'équipe bienveillants avec leur bénévole parfois un peu à la traine et surtout plein de ressources. Je remercie tous les bénévoles qui ont été si agréables et qui ont su être à l'écoute de chacun. Je suis bien contente d'avoir participé à cette aventure qui en a épaté plus d'un parmi les orienteurs ! Bisous à tous. Antoinette (bénévole non licenciée de 70 ans) »*

« Balance tes tiques ! »

Une initiative qui a aussi dépassé les objectifs fixés... Montée avec la DDJSCS de Meurthe et Moselle (Merci François Glickson !)



Bilans

Le retour des coureurs a été très largement positif. Nous avons reçu de nombreux remerciements et félicitations, à la fois sur l'aspect sportif, sur l'organisation et l'accueil.



Quelques retours très constructifs sur le traçage ont permis à nos jeunes traceurs de progresser. Je tiens à préciser que nous avons osé le pari de ne positionner que des traceurs en formation pour cet événement. Au final, 6 traceurs à l'œuvre : Arthur Chevrier sur le prologue (18 ans), Lucas chapelot sur l'étape 1 (24 ans), Thomas Boussier sur la 2 (20 ans), Clément Lecuyer sur la 3 (24 ans), Marie Bolzer sur la 4 (19 ans) et Thibault Lecuyer sur la 5 (24 ans).

Même si tout n'a pas été parfait, cette expérience leur a permis de développer leur compétence de traçage au-delà de ce qu'ils auraient pu imaginer. Je tiens à remercier particulièrement Théo Fleurent, 2^e en H21E sur O'France 2018 qui a pris chaque jour le temps nécessaire auprès de chaque traceur pour faire le débriefing de son parcours.



Le podium

Sa pertinence et son expérience ont été très appréciées par nos jeunes techniciens et leur servira à coup sûr dans le futur.

En ce qui concerne les officiels, qui connaissaient mal notre sport, ils ont été extrêmement étonnés par l'ampleur de l'événement et la logistique mise en œuvre. Ils ont bien sûr souligné la portée économique d'une telle manifestation.

Éco-responsabilité

En terme d'éco-responsabilité, la course d'orientation sort grandie de cet événement auprès de tous nos partenaires institutionnels et privés sur plusieurs points :

- nous avons été cités en exemple par la communauté de communes des 2 sarres dans la gestion des déchets (tri, quantité, gestion des ramassages...). Pourtant en interne, nous sommes d'accord pour dire que nous pouvons encore mieux faire !
- nous avons été félicités par l'ONF pour le respect de leurs consignes et la propreté des forêts après l'événement,
- les mairies ont été surprises par la propreté des arénas le lendemain des étapes,
- nous avons mis en place un système de navette depuis le centre de course vers les différentes étapes avec une rotation de 2 bus sur toute la journée, permettant de limiter les déplacements en voiture.

Couverture médiatique

En terme de couverture médiatique, nous n'avons eu accès qu'au support local et régional :

- la Une du Républicain Lorrain (édition Sarrebourg) avec une double page ensuite.
- Un direct sur France 3 pendant le JT de 12h le 12 juillet
- Un reportage de 2 minutes sur France 3 à 19h le 12 juillet.

La page s'est refermée avec des souvenirs qui resteront gravés dans la mémoire de chaque organisateur. Cela reste une aventure humaine hors du commun qui en appelle d'autres.

Je souhaite maintenant tous mes vœux de réussite à la ligue PACA pour l'édition 2019.

Pffiiouuu, vivement la prochaine édition...



Un nouveau club entre vignes et Pommiers



Par Mathilde
BONNEAU RORA



➔ Le Club CO Pierres dorées en Beaujolais 69 a été créé en 2018, et va véritablement prendre son envol à compter de cet automne.



Nous sommes heureux de vous faire partager notre nouveau projet, celui d'un club de course d'orientation de proximité au cœur du Beaujolais, le COPIDO, aussi ludique que convivial et sportif ; où toutes les disciplines de la CO se côtoieront. Un club où chacun viendra chercher le sport à son niveau. Un club où chacun s'investira à sa façon : en venant aux entraînements du club, en se joignant aux week-ends d'orientation organisés ailleurs en France, en participant aux organisations du club ou aux courses locales... "On", c'est aujourd'hui 6 personnes investies pour ce nouveau club, qui souhaitent partager leur passion avec le plus grand nombre d'orienteurs et de nouveaux licenciés.

Le projet vous plaît ? Nous espérons bientôt vous accueillir à Pommiers ; ou vous retrouver à l'occasion de notre première organisation qui devrait se tenir à l'automne si toutes les autorisations sont réunies. Retrouvez l'actualité du COPIDO sur notre page Facebook : @copido69 et prochainement sur notre blog ! On vous dit à très vite ?

*Régis, Robert, Cyrille, Mathilde, Sébastien et Sébastien
(il va falloir leur trouver un surnom à ces deux-là).*



27 / 28 avril 2019 4^{ème} édition de l'Infernou

Vous avez découvert l'Infernou en 2013, vous l'avez aimé en 2015 ! Puis vous vous êtes régalé en 2017 ! Alors, vous n'allez pas être déçu et adorer l'édition de l'Infernou 2019 !



Pour cette 4^{ème} édition nous avons décidé de faire encore plus fort ! D'abord un départ sur un nouveau village, un village médiéval classé parmi les plus beaux de France, un village perché sur les hauteurs de l'Aveyron, avec ses deux châteaux. Ce village vous le connaissez déjà, puisqu'il a servi de décor au film « Le vieux fusil » avec Philippe Noiret et Romy Schneider... ce village se nomme Bruniquel !

Ensuite vous trouverez au pied de ce village, la plus grande forêt de Midi-Pyrénées, une forêt de 3600 hectares, composée essentiellement de chênes rouvres, de hêtres, de charmes, de cèdres et de résineux... Une forêt où se côtoient, ruisseaux, sentiers, grottes, falaises, voies romaines, oppidum... et de nombreux animaux (cerfs, chevreuils, renards, sangliers, etc). **Dans cette forêt entièrement cartographiée aux normes IOF, nous vous proposons une course d'orientation au score de 24h, avec plus de 100 postes à découvrir...** Cette course vous l'avez IMAGINÉE... et bien nous l'avons CREEE en 2013, nous l'avons AMELIOREE en 2015 et 2017, et devant son succès nous vous la proposons, à nouveau, dans un format encore plus beau, le 27 & 28 Avril 2019... **Si vous décidez de relever le défi de chercher les 100 postes** répartis entre Bruniquel, la mythique forêt de la Grésigne et les alentours de Puycelsi, nous proposons six formats de course, adaptés à tous les niveaux.

Pour la quatrième édition de L'INFERNOU

La Balise Orientation Albigeoise, BOA (81) et le Sport Caussade Orientation, SCOR (82), vous invitent le 27 & 28 Avril 2019, sur les hauteurs de Bruniquel (82800), pour venir tenter le diable sur six formats de course différents, avec comme nouveautés :

- toute la carte aux normes IOF, la possibilité de courir en solo ou en duo sur les circuits 24h & 12h,
- un circuit de 1h30' pour les adultes, et plus de ravitaillement en eau,
- une base de vie améliorée et placée au milieu de la course. Pour ceux qui ne courent pas, visitez cette magnifique région et ces nombreux sentiers de randonnées environnant (sentier du patrimoine, GR46, et nombreux PR).

Tous les renseignements :
<http://infernou2013.wix.com/infernou2015>



Delphine POIROT, Adrien DELENNE, Arnaud PERRIN et Florence HANAUER, 3^{ème} du Relais Sprint Championnats du monde universitaires (WUOC)



Julien VUITTON, Kylian WYMER et Quentin ANDRIEUX, 1^{er} du Relais Championnats d'Europe Jeunes (EYOC) – cat. H18

Nos médaillés de l'été 2018



Basile BASSET, Thomas RADONDY et Romain DISCHER, 3^{ème} du Relais Championnats d'Europe Jeunes (EYOC) – cat. H16



Mathieu PERRIN, 2^{ème} de la Longue Distance Championnats du monde Juniors (JWOC)



Baptiste FUCHS, 3^{ème} de la Moyenne Distance, Championnats d'Europe de CO à VTT (EMTBOC)



Nicolas RIO, Lucas BASSET et Frédéric TRANCHAND, 3^{ème} du Relais Championnats du monde (WOC)



Kylian WYMER, 1^{er} du Sprint
Championnats d'Europe Jeunes
CO à VTT (EYMTBOC) @fotoburmann



Anathael DOTT, Nicolas DELAIRE et Jérémie
POURRE, 2^{ème} du Relais Championnats du
monde Juniors CO à VTT (WMTBOC)
@fotoburmann



Romain DISCHER, 3^{ème} de la Longue
Distance Championnats d'Europe
Jeunes (EYOC) – cat. H16



Kylian WYMER, 2^{ème} de la Longue
Distance Championnats d'Europe
Jeunes CO à VTT (EYMTBOC)
@fotoburmann



Kylian WYMER, Albin DEMARET JOLY et
Jason BEDRY, 1^{er} du Relais Championnats
d'Europe Jeunes CO à VTT (EYMTBOC)
@fotoburmann



Kylian WYMER, 1^{er} de la Moyenne Distance des EYMTBOC (Initialement médaillé
d'argent, Kylian s'est vu attribué la médaille d'or après réclamation due à une triche avérée
d'un concurrent) avec Baptiste FUCHS 2^{ème} de la Moyenne Distance Championnats
du monde Seniors CO à VTT (WMTBOC) et Constance DEVILLERS 2^{ème} de la
Moyenne Distance Championnats du monde Juniors CO à VTT (WMTBOC).



Constance DEVILLERS 1^{ère} et Lucie RUDKIEWICH 3^{ème} de la Longue
Distance Championnats du monde Juniors CO à VTT (WMTBOC)
@fotoburmann



Lilou PAULY, 2^{ème} de la Longue Distance
Championnats d'Europe Jeunes CO à VTT (EYMTBOC)
@fotoburmann



Une médaille historique pour la France en CO

Isia BASSET a remporté une médaille historique lors des championnats du monde (WOC 2018) qui se sont déroulés du 3 au 12 août dernier en Lettonie. En obtenant le bronze sur moyenne distance, elle devient la première médaillée Dame de l'histoire de l'Equipe de France.

• Quelles sont tes impressions suite à l'obtention de cette médaille aux WOC ?

J'ai ressenti beaucoup de joie, forcément. Repenser à cette journée me fait sourire instantanément et ça durera longtemps je pense.

Je me suis énormément investie dans ma pratique du haut niveau ces dernières années et j'attendais vraiment cette saison une performance qui viendrait confirmer que je vais dans la bonne direction. Cette performance avant les WOC je l'imaginais comme une place autour du top 10, donc cette médaille est bien plus que tout ce dont je pouvais rêver pour cette année, et cela vient récompenser de la plus belle des manières mon investissement personnel mais aussi celui des gens autour de moi, de ma famille, des coaches, de la fédération.

On est tous conscient que la CO est un sport où tout peut arriver dans un sens comme dans l'autre, mais je ne pouvais tout de même pas imaginer que ce scénario fantastique puisse m'arriver.

J'ai réussi à utiliser toutes mes forces le même jour, de nombreuses favorites ont fait des erreurs et j'ai même eu les secondes de mon côté (la 4^{ème} est seulement 4 secondes derrière moi, 4 secondes sur 33 minutes de course...). Je suis forcément très satisfaite et fière de ma course mais pour le reste je me suis surtout sentie chanceuse.

• As-tu conscience que ce résultat est historique ?

Ça me fait bizarre de parler de résultat « historique » mais oui je suis consciente qu'avant cet été les Françaises étaient abonnées à la 7^{ème} place (en individuel Amélie 7^{ème} en 2013 et Céline 7^{ème} en 2010 ; en relais, Capucine, Amélie et Céline 7^{ème} en 2010, puis Léa, Céline et Amélie 7^{ème} en 2012, Léa, Amélie et moi 7^{ème} en 2016

et en relais mixte Fred Lucas Léa et moi 7^{ème} en 2015).

J'avais pour objectif personnel à long terme d'être capable un jour de me battre pour un top 6 pour monter sur ce fameux podium mais d'obtenir une médaille c'était encore autre chose.

Etre la première médaillée française et le premier top 6 est forcément très gratifiant mais que ce soit moi ou une autre je pense que c'est surtout un soulagement pour tout le haut niveau français. Les Françaises sont capables de monter sur le podium !



On est souvent dans l'ombre des garçons Français par la densité de l'équipe et les résultats, donc quel plaisir d'avoir pu ce jour-là mettre la lumière sur les Françaises et montrer qu'on s'entraîne aussi beaucoup et qu'on est capable !



La FFCO félicite Isia BASSET, première médaillée féminine Française

Le prochain objectif sera de pouvoir monter sur le podium (top 6) avec une équipe de relais, ça peut prendre encore de nombreuses années mais j'espère que cette médaille obtenue dans la surprise générale va montrer à toutes les féminines que c'est possible et les motiver.

• La moyenne distance est le format dans lequel tu te sens le plus à l'aise ?

Je suis assez polyvalente sur les différents formats ; j'ai d'ailleurs souvent du mal à me décider lorsqu'il faut faire l'impasse sur des courses si les semaines sont chargées. Mais malgré tout, la moyenne distance est un format que j'apprécie particulièrement, dans lequel je suis très à l'aise à l'entraînement, mais dans lequel je n'avais jamais vraiment réussi en compétitions internationales. J'ai toujours eu de meilleurs résultats en longue distance et en sprint. Je me suis accrochée à ce format pour élever mon niveau moyen petit à petit en espérant un jour pouvoir sortir une performance en compétition comme à l'entraînement. J'ai eu la chance de pouvoir



courir la moyenne distance des WOC tous les ans depuis 2014 : les courses ne se sont jamais bien passées alors que c'était toujours le format que je préparais le plus. Tous ces échecs dont j'ai appris énormément m'ont permis de progresser petit à petit (Précédent résultat des WOC en moyenne distance : 38^{ème} 37^{ème} 28^{ème} 17^{ème}) et de pouvoir gérer ma course cette année de cette manière. Je suis vraiment heureuse et satisfaite du déroulement de ma moyenne distance cette année, j'ai respecté tout ce que je m'étais dit après la course ratée de l'année dernière et confirme que j'avais définitivement du potentiel en moyenne distance, ce que je compte bien prouver de nouveau dans le futur.

• **Comment s'est déroulée ta course (comment t'es-tu sentie tout au long de l'épreuve ? as-tu eu conscience que tu réalisais une excellente performance ?) ?**

J'étais très nerveuse avant le départ et je ne me sentais pas bien à l'échauffement, je me suis donc vraiment concentrée sur la performance purement technique à réaliser et ça m'a permis de rentrer dans cette course de la bonne manière. Dès le départ j'ai eu de très bonnes sensations techniques (même si la course n'a pas été 100% parfaite) et physiquement je n'ai pas eu l'impression d'aller plus vite que d'habitude mais il faut croire que c'était le cas.

J'ai rattrapé une concurrente à la mi-course ce qui a boosté ma confiance pour la fin du circuit. Au passage spectacle le speaker ne m'a pas du tout annoncée donc je n'avais aucune idée que j'étais si bien placée. Lorsque j'ai franchi la ligne d'arrivée j'étais vraiment heureuse et soulagée d'avoir réalisé

une bonne course, comme je n'avais jamais réussi en compétition, ce qui s'est confirmé quand j'ai entendu que j'avais le meilleur temps provisoire. C'est pour cette raison qu'on me voit célébrer en levant les bras (photo) sur la ligne mais je ne me doutais pas que je pourrais atteindre le podium à ce moment-là, je pensais juste que cette course m'amènerait autour de la 10^{ème} place ce qui était le résultat que j'espérais pouvoir atteindre cette année avec une bonne prestation.

Ensuite il a fallu attendre jusqu'à la dernière arrivée pour que le podium soit confirmé, la médaille m'a semblé irréelle pendant de nombreuses heures (jours ^^), j'ai mis beaucoup du temps à réaliser...

• **Les WOC constituent-ils LA compétition de l'année à laquelle tout bon orienteur doit répondre présent ? Peux-tu nous expliquer ?**

Effectivement les WOC c'est LA compétition de l'année que tous les orienteurs préparent au mieux. C'est d'autant plus vrai en équipe de France où tous les moyens vont sur les WOC et sur sa préparation. Bien sûr nous prenons part aux coupes du monde et aux EOC (championnats d'Europe NDLR), mais ils ne sont finalement qu'une étape vers les WOC.

Il est très difficile d'être en top forme sur l'intégralité d'une saison, de mars à octobre, donc il faut parfois prendre part à des compétitions internationales en sachant que la forme de sera peut-être pas optimal mais pour le WOC tout est millimétré... il n'y a aucun écart dans l'entraînement, l'hygiène de vie, l'alimentation...durant les semaines précédant les WOC.

Il est aussi nécessaire de passer du temps sur des terrains « relevant » (similaires NDLR), pour se familiariser avec les terrains, avec le style de cartographie du cartographe, quelle stratégie adopter, etc.

Pour se préparer aux terrains lettons nous avons pris part à des compétitions et stages en septembre 2016 (Eurometing) puis septembre 2017 (Coupe du monde PreWoc) et enfin nous sommes retournés en Lettonie à deux reprises pendant 9 jours au mois de juillet. Ce mois de juillet a été très intense et je pense que tout le monde était vraiment impatient que les WOC arrivent enfin.

• **Ton avis sur les résultats d'ensemble de l'Equipe de France sur ces WOC ?**

Les résultats d'ensemble sont très bons je pense, la préparation a été compliquée cette année avec beaucoup de petits pepins pour beaucoup d'entre nous lors du dernier mois avant les WOC où nous avons nos deux stages de préparation. Mais tout le monde est resté confiant et est arrivé en forme sur ce WOC. Nous étions toutes les quatre très satisfaites de réaliser des performances à notre niveau sur l'ensemble des courses, malheureusement un virus m'a empêché de courir le relais nous n'avons donc pas pu voir où ces belles performances individuelles pouvaient nous emmener par équipe.

L'équipe masculine française a été incroyable ce jour-là pour aller chercher une médaille de bronze dans une des courses les plus serrées de l'histoire, où ils ont tous les 3 été très forts mentalement pour rester dans le match et où Fred a su être décisif sur la fin.



Rencontre avec Mathieu PERRIN

Devenu vice-champion du monde de la longue distance en juillet dernier lors des JWOC (championnats du monde Juniors), qui ont eu lieu du 8 au 14 juillet, Mathieu PERRIN est certainement l'un des orienteurs avec qui il va falloir compter à l'avenir, en Equipe de France Elite.

Rencontre avec le Stéphanois de 20 ans, au lendemain de sa médaille d'argent.

• Comment t'es-tu préparé avant d'aborder cette semaine de championnats du monde ?

En plus d'une préparation hivernale axée sur le plat et la vitesse, j'ai fait deux stages sur les terrains hongrois : un stage personnel en août, et un stage de préparation avec l'équipe de France Junior en Mai/Juin. Ensuite, pendant la préparation finale, je me suis beaucoup entraîné en groupe avec l'équipe de France Junior. Nous avons fait deux « mini-stages » en France durant les deux semaines précédant les JWOC, en plus de ma préparation personnelle chez moi et avec le Pôle France à Lyon.

• Tu es devenu vice-champion du monde sur LD (1:1346, +4:21) ; une superbe performance. Mais qu'est-ce qui t'a manqué pour devenir champion du monde ?

Je pense qu'il me manquait un peu de fraîcheur et de forme pour aller chercher une médaille d'or. Sûrement des choses à analyser pendant ma préparation finale, car « j'avais bien les jambes » une semaine avant la compétition.

Sur cette épreuve, je me suis senti très bien au début, mais la fin a été un peu plus laborieuse, puis la toute fin pas super... Je ne me sentais plus au top, mais pas de là à me sentir mal non plus bien sûr, mais ce n'était pas forcément la forme que j'espérais.

Je suis satisfait de ma performance et on peut dire que ce sont des JWOC réussis (vice-champion du monde de la LD, 5^{ème} des qualifications de la moyenne distance puis 6^{ème} de la finale, et enfin 6^{ème} du relais aux côtés de Guilhem ELIAS et de Guilhem HABERKORN, NDLR).

• Tu es licencié dans deux clubs : le NOSE et l'OK Denseln (en Suède). Pour quelle(s) raison(s) avoir choisi ce club étranger ?

Être dans un club scandinave permet d'avoir un camp de base lors de mes déplacements en Suède. Cela me permet de faire régulièrement des stages là-bas, et surtout de participer aux prestigieux relais scandinaves (Tiomila et Jukola, respectivement en Suède et en Finlande) en courant avec des athlètes de haut niveau. En plus, je peux bénéficier des déplacements du club lors des compétitions suédoises de présaisons, qui sont souvent très intéressantes. Et enfin, le club m'aide financièrement, ce qui n'est pas négligeable dans un sport avec autant de déplacements en Scandinavie !!

• Comment se partage ton temps entre la France et la Suède ?

Mes études et ma vie étant en France, je ne monte qu'environ deux ou trois semaines en cumulé en Suède, réparti sur toute l'année.



JWOC Hongrie 2018

• Qu'est-ce que cela t'apporte, que tu n'aurais pas engrangé en France ?

Dans un premier temps, cela me permet de bénéficier du niveau des compétitions Suédoises, qui est considérablement plus élevé qu'en France. Participer aux O-Ringen (5 jours de Suède) trois fois m'a permis de me rendre compte du niveau de la concurrence et cela m'apporte beaucoup de motivation !! A cela s'ajoute la beauté et l'intérêt technique des terrains suédois, c'est toujours intéressant de partir progresser en Scandinavie !

• Chez les PERRIN, la CO est une histoire de famille : ton frère Arnaud fait partie de l'Equipe de France Seniors ; ton père, ta mère et ton oncle notamment sont très impliqués dans le monde de la CO. En quoi cela t'a-t-il aidé dans ta carrière sportive d'avoir baigné dans la CO depuis tout petit ?

C'est sûr qu'avoir une famille d'orienteurs m'a certainement aidé à faire de la course d'orientation à haut niveau, mais c'est assez difficile de dire sur quels points exactement. Je pense que faire de la CO depuis tout



JWOC Hongrie 2018 Mathieu PERRIN, Kasper FOSSER et Daniel VANDAS



petit m'a permis de développer des capacités de lecture de carte et de visualisation dans l'espace, ainsi que de course en tout terrain. Mais tout cela est très dur à quantifier, et l'impact de cette éducation à la course d'orientation est difficile à estimer.

• Suivre les pas d'Arnaud est-il un objectif pour toi ?

Mon grand frère a toujours été une référence, un repère depuis que je fais de la CO, et j'ai avec lui une relation très forte qui est très importante pour moi. Mais suivre ses pas n'a jamais été un objectif pour moi dans la mesure où je pense que nous suivons tous les deux nos propres chemins, influencés par nos qualités personnelles, tout en étant fortement inspirés l'un par l'autre.

• Exerces-tu d'autres sports que la CO ?

Oui j'essaie de pratiquer le plus de sports alternatifs possible. Je suis convaincu que c'est très bénéfique d'être un sportif complet et polyvalent, surtout que je ne ferai sûrement pas de la CO à haut niveau toute ma vie ! L'hiver je fais du ski (surtout du ski de fond), tout au long de l'année du vélo (route et VTT), du tennis et un peu d'escalade.

• Qu'est-ce que cela t'apporte ?

Du point de vue du haut niveau, cela m'apporte beaucoup de pouvoir m'entraîner alternativement avec d'autres sport, notamment pour construire ma forme pendant l'hiver. Mais cela permet aussi d'avoir un autre rapport au sport, plus détendu, et d'éviter une saturation en course à pied.

• Que fais-tu dans la vie ?

De la CO (rires, NDLR) ; des études sinon. Je suis une formation d'ingénieur à l'INSA de Lyon, ce qui me permet de bénéficier d'une super formation et de m'entraîner en parallèle.

• Comment fais-tu pour mener de front ton activité et la CO ?

L'hiver est la période la plus compliquée, car c'est le moment où j'ai le plus de cours et en même temps c'est la période de l'année où je m'entraîne le plus. Donc forcément, l'organisation est importante et ce n'est pas facile tous les jours !

Préparation weekend Fontainebleau



• Quels sont tes prochains objectifs ?

J'ai pour objectif de faire un bon hiver afin de préparer l'année prochaine et de gagner ma place pour les championnats du monde Seniors 2019, qui se dérouleront en Norvège.

• Quels conseils aimerais-tu donner aux plus jeunes qui souhaitent faire de la CO à haut niveau ?

Se faire plaisir ! C'est vraiment important de garder en tête la raison pour laquelle on fait ce que l'on fait ; ça aide à garder la motivation pour passer les moments les plus difficiles. En tout cas le haut niveau est une belle aventure, et comme toutes les aventures, le plus important ce n'est pas forcément ce que l'on a atteint, mais aussi le chemin qu'on a pris !



Le groupe France universitaire avec l'équipe encadrante : Yann-Eric PATARD en haut à gauche, Bertrand GAUTIER en bas à gauche et Christophe GOUTAUDIER en haut à droite

Christophe GOUTAUDIER

Entraîneur universitaire de CO



• Pouvez-vous vous présenter ?

J'ai 44 ans et je suis enseignant d'EPS (Education Physique et Sportive NDLR), affecté à temps complet depuis 8 ans sur un poste dans l'enseignement supérieur, à la Faculté des Sciences du Sport de Nancy. J'y ai été recruté prioritairement pour prendre la responsabilité de l'enseignement de la course d'orientation. Je prépare les futurs enseignants d'EPS, mais aussi travaille sur l'adaptation de la CO à des personnes en situation de handicap, entre autres. Je suis entraîneur national universitaire depuis fin 2016.



Christophe GOUTAUDIER. Son nom ne vous dit peut-être rien... et c'est peut-être normal. Christophe GOUTAUDIER est entraîneur universitaire de course d'orientation, il faisait partie des encadrants de l'équipe de France universitaire lors des championnats du monde du 16 au 22 juillet dernier. Nous avons voulu en apprendre un peu plus sur lui...

• Comment avez-vous découvert la CO ?

Sur le tard : c'était en 2002, à 28 ans. Alors que je multipliais les courses à pieds sur route mais appréciais déjà de découvrir la forêt en VTT, je suis tombé par hasard sur l'annonce d'une rand'orientation, à laquelle j'ai décidé de participer. J'ai apprécié puis ai retrouvé la CO, deux ans plus tard, en reprenant mes études à la Faculté des Sciences du Sport de Nancy. Alors que je n'avais que deux courses dans les jambes, l'enseignante alors titulaire, Nelly DEVILLE, également présidente du Scapa Nancy Orientation, m'a sélectionné pour les championnats de France universitaires (CFU), près de Rennes. Ce fût une superbe expérience : lorsque le deuxième relayeur de mon équipe m'a lancé, l'équipe de Saint-Etienne (pas des clowns : Philippe ADAMSKI, Johann TINCHANT, Nicolas GIRSCH) en avait terminé ! J'étais impressionné, mais mordu ; en fin d'année je prenais ma première licence fédérale.

LE GROUPE

Du dimanche 15 juillet au dimanche 22 juillet 2018, la délégation française a participé aux WUOC, dans la région de Kuortane, en Finlande.

Elle était composée des 10 orienteurs sélectionnés, du Directeur Nationale Adjoint de la FFSU, Bertrand GAUTIER, du kinésithérapeute, Yann-Eric PATARD, de l'entraîneur désigné par la FFCO, Thibaut MAGNE, et de l'entraîneur désigné par la FFSU, moi-même).

LA COHABITATION

L'hébergement était situé dans le centre Olympique de Kuortane, dans un cadre très agréable et apaisant, au milieu des pins et au bord d'un grand lac, dans lequel la météo très favorable nous a permis de nous détendre.

De jolies maisons en briques rouges s'étendaient largement au bord du lac, dans lesquelles les délégations étaient réparties, par petits groupes, dans de grands appartements, au sein desquels chaque orienteur avait une chambre individuelle. Un luxe qui permit à celui qui voulait s'isoler, pour se reposer ou se concentrer, de pouvoir le faire. Les orienteurs français partageaient la maison des australiens, non loin de celle des suédois, des anglais... ce qui permit d'ailleurs à toute la délégation de revenir bilingue. Vous l'avez compris : nous avons de belles conditions d'hébergement, qui ont rendu facile et très agréable la cohabitation !



• Quel est votre parcours jusqu'au poste d'entraîneur de l'Equipe de France U de CO ?

Enseignant d'EPS, en poste à la fac, j'ai évidemment cherché à approfondir ma capacité à enseigner la CO ou entraîner les orienteurs. J'ai rapidement passé plusieurs diplômes fédéraux (moniteur, entraîneur, traceur régional puis national) : de réelles formations de qualité !

Parallèlement à mes missions à la fac, je suis responsable des séances d'entraînement de CO universitaire, avec l'AS Université de Lorraine, et co-responsable de l'organisation du championnat inter-académique universitaire de course d'orientation, bien soutenu par le Comité Régional du Sport Universitaire (CRSU) Grand Est.

Ainsi depuis 2011, j'accompagne et coache les équipes universitaires lorraines aux CFU. Fin 2013, l'ex CRSU de Nancy-Metz (devenu CRSU Grand Est) m'a vivement incité à postuler pour intégrer la Commission Mixte Nationale (CMN) FFCO / FFSU. Je ne regrette pas d'avoir accepté ! Nous œuvrons pour rendre les CFU, et plus généralement la CO universitaire, dynamiques et attractifs.

Fin 2016, l'entraîneur national universitaire alors en poste, Jacques Leroy, a pris sa retraite. J'ai alors postulé pour lui succéder et ai été désigné par la FFSU.

• Comment se font les sélections en Equipe de France universitaire ?

La FFCO a organisé des sélections au printemps (sprint en Bourgogne, fin mars ; sprint, MD et LD en Corrèze, mi mai ; LD du CFU, fin mai).

Pour des raisons de budget, il était acté que la délégation se composerait au maximum de 10 orienteurs. L'analyse des résultats des sélections ne s'est pas arrêtée simplement au classement : les 10 orienteurs retenus pour les championnats du monde universitaires (WUOC), 4 femmes

(Cécile FOLTZER, Chloé HABERKORN, Florence HANAUER, Delphine POIROT), 6 hommes (Adrien DELENNE, Loïc MARTY, Arnaud PERRIN, Théo RADONDY, Quentin RAUTURIER et Alexandre VERGNAUD), l'ont été parce que nous pensions qu'ils pouvaient bien y figurer, monter sur le podium, entrer dans le top 10, le top 20, selon.

Dans la foulée des CFU, le comité de sélection de la FFCO (composé du président de la commission haut niveau, de la DTN, du médecin coordonnateur, des entraîneurs de chaque groupe concerné) ont proposé une liste de sélectionnés pour les WUOC, au Directeur National Adjoint de la FFSU chargé de la CO, Bertrand GAUTIER, à la CMN et à moi-même.

LA RECONNAISSANCE DES TERRAINS

Lundi 16 juillet, le lendemain de notre arrivée, se tenait le matin la « model event » en forêt. Ce moment essentiel, bien propre aux grandes compétitions internationales, consiste à pouvoir s'entraîner sur une carte et un terrain, annoncée similaire à ce qui les attendent en course, en l'occurrence lors de la MD, la LD et le relais.

Aucun orienteur ou entraîneur ne manque évidemment l'opportunité, par le biais de quelques postes posés en réseau, d'aller ressentir et prélever des informations sur le terrain. Pendant la petite heure et demie accordée par l'organisateur, nous avons par exemple ici l'occasion de vérifier si les marécages sur la carte étaient traversables, si les zones blanches de la carte étaient si propres que cela sur le terrain (réponse : non !) ou encore à quel point les détails de la carte étaient présents (ici, des falaises d'un mètre à peine était cartographiées).

Un autre moment de reconnaissance fut organisé, l'après-midi, dans la ville de Seinäjoki. Des navettes offraient la possibilité aux orienteurs qui le souhaitaient (dont nous avons fait partie) d'arpenter les rues de cette ville, dans laquelle étaient organisés le relais mixte sprint et le sprint. Alors que nous avions déjà bien étudié les cartes, il s'agissait maintenant de cerner les subtilités de la course, en observant la configuration des rues, des bâtiments, des quelques zones de parcs ou encore boisées... Le soir de cette journée bien remplie eut lieu la cérémonie d'ouverture, simple et brève, avec Alexandre VERGNAUD, désigné porte drapeau, chaleureusement applaudi par ses compatriotes.



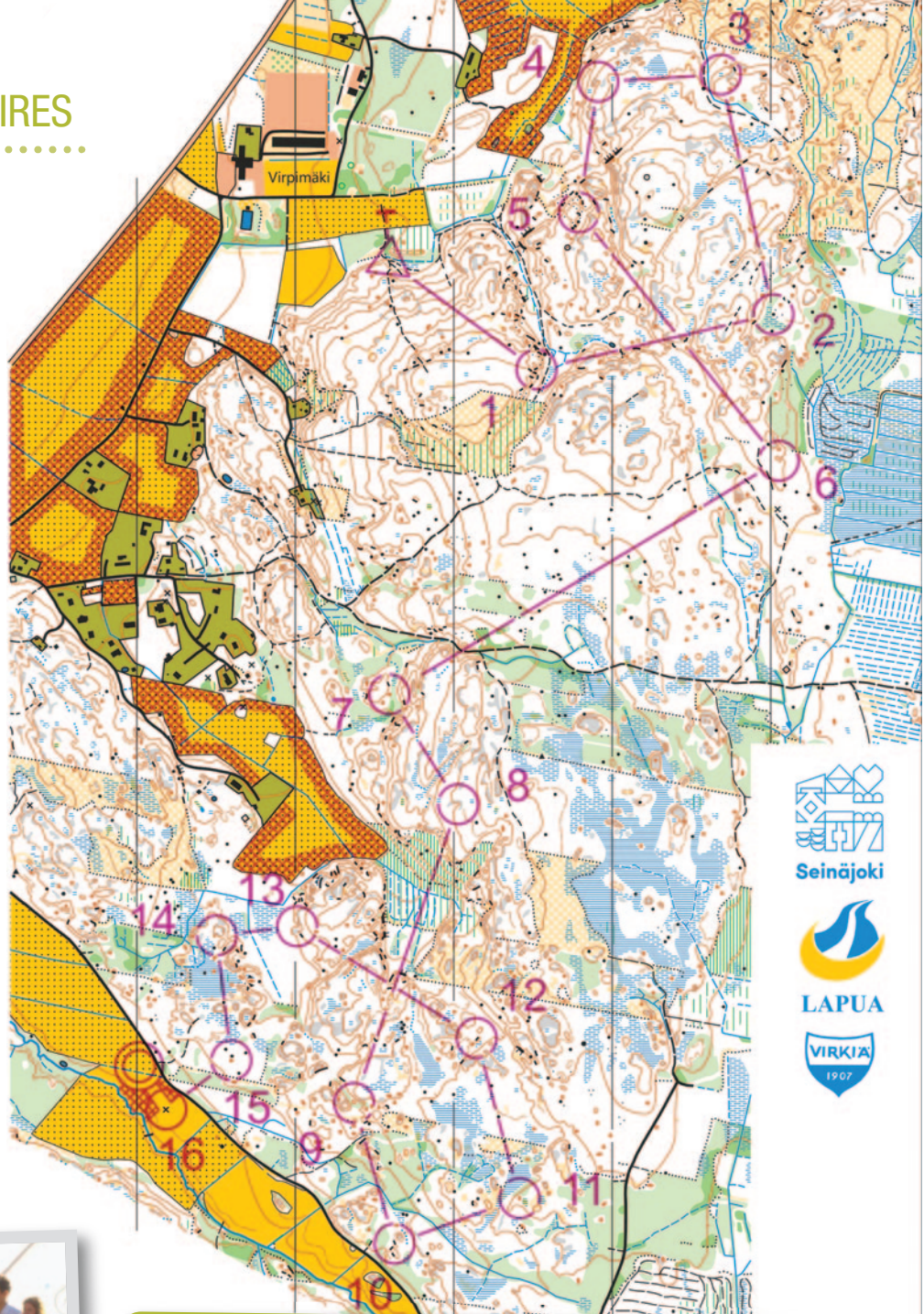
Equipe France universitaire

Comme avant chaque WUOC, nous sommes attentifs aux arguments avancés par le comité de sélection, puis émettons nos éventuels avis et remarques, suite à quoi la liste définitive est officiellement publiée.

Les sélections pour les WUOC sont très dépendantes du calendrier international, et des WOC (championnats du monde NDLR). Par exemple, cette année, les WUOC se déroulaient deux semaines avant les WOC : de la sorte, il était peu possible pour les meilleurs orienteurs d'enchaîner les deux événements.

Or, les WOC sont évidemment la priorité de la FFCO, comme d'ailleurs pour les autres fédérations. C'est bien sûr dommage pour les meilleurs orienteurs encore étudiants (Isia BASSET, Maëlle BEAUVIR, Lucas BASSET, Loïc CAPBERN...), qui ne peuvent pas participer aux WUOC, mais tant mieux pour ceux qui sont à peine moins forts, et qui en conséquence avaient l'opportunité de participer à une grande compétition internationale.

Des cas particuliers se sont aussi présentés. Chloé HABERKORN, par exemple, qui ambitionnait une qualification pour les WOC, mais qui était blessée au printemps, a pu à temps se relancer pour être sélectionnée pour les WUOC.



LES JOURNEES DE COMPETITION

Puis, du 17 au 21 juillet, les journées furent rythmées par l'heure de la compétition : en l'occurrence, à l'exception du relais mixte sprint, programmé en fin d'après-midi, les autres courses avaient lieu entre 9h et 13h. Le déroulement fut donc globalement le même chaque jour.

Voici les moments importants et incontournables qui jalonnaient l'après-midi des orienteurs, après la course :

- pour les compétiteurs du matin, débriefing technique et personnel individualisé, avec Thibaut MAGNE et moi-même : comme pour tout orienteur qui part faire une course avec son club, cela ne change pas ! Il faut analyser les réussites et les difficultés, tirer des enseignements pour la prochaine échéance, apporter un maximum de confiance à chacun.
- passage entre les mains du kiné, Yann-Eric PATARD : ce luxe fut extrêmement apprécié par les orienteurs français. Rares étaient en effet les délégations qui avaient cette chance.
- gestion de l'alimentation : ajuster l'heure et la qualité du repas, de la collation.
- réunion collective en fin de journée : bilan de la course du matin et transmission des informations pour la course du lendemain (celles-ci sont apportées quotidiennement par les organisateurs lors d'une réunion technique à laquelle tous les entraîneurs participent).
- la cérémonie des podiums, en fin de journée : l'occasion de vérifier que chacun connaît les paroles de l'hymne de la FFSU.

Selon l'agenda de la semaine de chacun, puisque notamment les orienteurs ne participaient pas à toutes les courses, ils allaient aussi parfois courir autour du centre d'hébergement, éventuellement avec la carte mise à disposition par les organisateurs. En accord avec les entraîneurs, les orienteurs qui ne participaient pas à une course ne venaient pas sur le site, afin d'éviter de risquer de perdre de l'énergie, en restant trop longtemps debout sous le chaud soleil finlandais (il a fait 27 à 30°C toute la semaine).



MEDAILLE = FIESTA ?

Eh bien non ! Les compétitions s'enchaînaient et les objectifs se succédaient : il ne fut donc pas question de fêter la 3^{ème} place obtenue le premier jour, lors du relais mixte sprint.

Il n'y eut d'ailleurs nul besoin de les coacher pour cela : nous avons affaire à de jeunes orienteurs qui font des sacrifices toute l'année (tandis que leurs copains étudiants font régulièrement la fête, eux s'entraînent dur ; voire jonglent entre travail et entraînements, comme Delphine POIROT) pour en arriver à cette sélection internationale. Ils étaient venus à Kuortane, déterminés, pour y faire les meilleurs résultats.



J'avoue par contre que j'avais quelques craintes au sujet du caractère parfois très festif annoncé lors des WUOC, en ce qui concerne la soirée organisée après la dernière compétition. Nos jeunes orienteurs n'allaient-ils pas abuser de quelques boissons alcoolisées et perdre un peu le contrôle ? Je dois dire qu'ils ont été exemplaires, sachant passer une bonne soirée de clôture, toutefois sans excès.

Toute la semaine, j'ai apprécié le sérieux et l'implication des 10 sélectionnés, ainsi que l'esprit collectif qui a régné toute la semaine. Ils se sont mis dans les meilleures dispositions pour aborder les épreuves. Le groupe a bien vécu. Pour l'anecdote, après la dernière compétition, nous avons fêté l'anniversaire de Cécile FOLTZER, qui tombait ce jour-là, avec un gâteau confectionné par les orienteuses pendant que les orienteurs jouaient au foot, voilà pour le cliché qui s'est vérifié encore une fois ! et un petit cadeau.

Nous avons aussi décidé de faire enchaîner :

- les WUOC puis les WOC pour Delphine POIROT et Adrien DELENNE, avec l'idée qu'ils pouvaient faire briller la délégation française aux WUOC tout en préparant leurs courses des WOC.
- les JWOC puis les WUOC à Florence HANAUER. Il nous semblait que Florence avait de réelles chances de briller dans les deux compétitions, à condition de bien doser la répétition et répartition des courses pendant ces deux semaines.

L'AVANT ET L'APRES-COURSE

Nous avons la chance d'être deux entraîneurs, ce qui permet à Thibaut MAGNE de rester dans les zones de quarantaine avec les orienteurs, pour donner les derniers conseils (techniques, échauffement, concentration...). Yann-Eric PATARD, le kiné, était présent en quarantaine également, en cas de besoin d'un orienteur avant le départ.

En ce qui me concerne, j'étais présent à l'arrivée, pour recueillir les premières impressions, veiller à la gestion de l'alimentation et de la récupération... notamment le mercredi, lors de la moyenne distance, alors que la forte chaleur a fait souffrir tout le monde.



• Comment avez-vous préparé les championnats du monde universitaires qui se sont déroulés du 16 au 22 juillet ?

La FFCO et la FFSU font un gros effort financier pour qu'une belle délégation française soit présente lors des WUOC. Il n'est toutefois pas possible, actuellement, d'aller plus loin dans l'investissement pour les WUOC. Il n'y a donc pas d'entraînement ou de regroupement spécifiquement organisé pour les préparer.

Cela ne signifie pas que les orienteurs qui y sont allés étaient mal préparés, puisqu'ils ont bien sûr bénéficié de tous les stages et regrou-

pements des Groupes France FFCO tout au long de l'année, et pour certains des entraînements des Pôles France au quotidien. Mais, contrairement à la préparation pour les WOC, par exemple, qui inclut des stages spécifiques sur les terrains (la FFCO a participé par exemple à plusieurs stages en Lettonie, avant les WOC 2018), aucun stage n'a été organisé en Finlande avant les WUOC.

Ceci n'est évidemment pas idéal, même si la majorité des fédérations étaient dans la même situation.

Toutefois, tous les orienteurs sélectionnés avaient déjà couru sur des terrains finlandais

(par exemple, lors des JWOC en 2017, lors d'une édition récente de la Jukola, des épreuves de coupe du monde en mai 2017).

Quentin RAUTURIER, un des sélectionnés pour les WUOC, a par ailleurs participé à un stage organisé par son club finlandais, Angeliemen Ankkuri, quelques semaines avant les WUOC. Loïc MARTY et Alexandre VERGNAUD l'ont accompagné dans cette initiative.

Toujours en amont, la préparation technique a été finalisée avec Thibaut MAGNE, qui était l'entraîneur FFCO présent lors de ces WUOC, par la lecture minutieuse des bulletins d'information publiés par les organisateurs, par des tracés de simulation sur les anciennes cartes...

RÉSULTATS DES BLEUS

Les résultats sont difficiles à commenter ou apprécier. En effet, il faut étudier de près les adversaires qui ont pu être présents, ainsi que les objectifs individuels de chacun.

Tout le monde aura bien sûr noté le début de semaine en fanfare, avec la superbe 3^{ème} place obtenue lors du relais mixte sprint, par Delphine POIROT, Adrien DELENNE, Arnaud PERRIN et Florence HANAUER. En 2010 et en 2014, les délégations françaises avaient réussi de beaux WUOC, avec Amélie CHATAING (2010), Léa VERCELOTTI, Lucas BASSET et Frédéric TRANCHAND (2014) médaillés. Mais il faut se souvenir qu'aucune médaille n'avait été remportée en 2012 ou en 2016. La performance de nos relayeurs est donc à souligner.



D'autres belles courses ont été réalisées, même si aucune autre médaille n'a été glanée. Florence HANAUER, par exemple, a pris une très belle 6^{ème} place sur le sprint, pour ses premiers WUOC. Le même jour, Adrien DELENNE est passé de très peu à côté d'une performance identique. Les vainqueurs du jour montrent que le niveau était très relevé : chez les Dames, classées 1^{ère} et 3^{ème}, Virag WEILER et Aleksandra HORNIK, se sont classées 25^{ème} et 16^{ème}, 10 jours plus tard, lors des WOC, sur la même épreuve. Chez les Hommes, le champion universitaire, Tim ROBERTSON, est carrément monté sur le podium des WOC (2^{ème}) !



L'équipe de relais Hommes, composée de Quentin RAUTURIER, Loïc MARTY et Arnaud PERRIN, nous a fait vibrer (et vous aussi, j'espère, si vous avez suivi le live !) pendant une bonne heure, puisque Loïc a transmis le relais à Arnaud en 2^{ème} position. La suite s'est moins bien déroulée pour Arnaud, qui avait les combinaisons les plus longues et dut cravacher pour rester au contact. Il fera d'autres belles courses (cf CFC 2018) à l'avenir et ce relais a prouvé un beau potentiel.

Sur la longue distance, les 17^{ème} et 19^{ème} places obtenues par Loïc MARTY et Quentin RAUTURIER sont également prometteuses.

Et puis, pour dépasser une lecture trop rapide des classements, je souligne que nous avons pu observer de très bons partiels

réalisés par les autres jeunes orienteurs que je n'ai pas cité précédemment. Ce qu'ils ont parfois réalisé pendant la semaine, alors qu'ils revenaient parfois de blessure, ou encore étaient très jeunes, doit leur permettre de prendre confiance, conscience qu'ils sont sur la bonne voie, et aussi de mesurer le travail qui leur reste à fournir. Les médailles obtenues par Isia BASSET, ou encore Nicolas RIO, lors des derniers WOC, sont la preuve que la formation fédérale fonctionne. Les orienteurs sélectionnés lors des WUOC doivent se convaincre qu'ils seront les prochains à briller au plus haut niveau.

Nous avons créé une page Facebook pour ceux qui voulaient nous suivre. Si vous ne l'avez pas fait, vous pouvez aller visiter la page, très alimentée (photos, interviews...) :

www.facebook.com/francewuoc2018

Les résultats des Championnats du monde universitaires

Sprint relais

3	FRANCE	 France	0:57:53	+ 00:58	1,02
	1- Delphine POIROT		0:14:06	0:14:06	
	2- Adrien DELENNE		0:14:22	0:28:29	
	3- Arnaud PERRIN		0:14:38	0:43:07	
	4- Florence HANAUER		0:14:45	0:57:03	

Moyenne distance

43	Loïc MARTY	 France	0:50:01	+ 13:47
48	Théo RADONDY	 France	0:51:40	+ 15:26
49	Quentin RAUTURIER	 France	0:52:04	+ 15:50
69	Alexandre VERGNAUD	 France	1:03:26	+ 27:12
39	Chloé HABERKORN	 France	0:51:57	+ 14:25
41	Cécile FOLTZER	 France	0:52:15	+ 14:43

Sprint

19	Adrien DELENNE	 France	0:14:45	+ 01:01
21	Quentin RAUTURIER	 France	0:14:46	+ 01:02
32	Arnaud PERRIN	 France	14:58,0	+ 01:14
50	Théo RADONDY	 France	15:45,4	+ 02:01
6	Florence HANAUER	 France	0:14:08	+ 00:20
60	Cécile FOLTZER	 France	0:16:32	+ 02:43

Longue distance

17	Loïc MARTY	 France	1:21:25	+ 10:02
19	Quentin RAUTURIER	 France	1:21:58	+ 10:35
34	Arnaud PERRIN	 France	1:25:41	+ 14:18
52	Alexandre VERGNAUD	 France	1:36:32	+ 25:09
36	Chloé HABERKORN	 France	1:33:33	+ 20:15
53	Cécile FOLTZER	 France	1:44:53	+ 31:35
	Delphine POIROT	 France	DNF	

Relais

8	FRANCE 1	 France	1:45:15	+ 08:43
	1- Quentin RAUTURIER		0:31:42	0:31:42
	2- Loïc MARTY		0:32:52	1:04:34
	3- Adrien PERRIN		0:40:40	1:45:14
21	FRANCE 2	 France	1:55:50	+ 19:18
	1- Adrien DELENNE		0:37:35	0:37:35
	2- Théo RADONDY		0:39:21	1:16:56
	3- Alexandre VERGNAUD		0:38:53	1:55:49
14	FRANCE	 France	2:13:08	+ 19:58
	1- Florence HANAUER		0:39:21	0:39:21
	2- Chloé HABERKORN		0:45:26	1:24:47
	3- Cécile FOLTZER		0:48:20	2:13:07



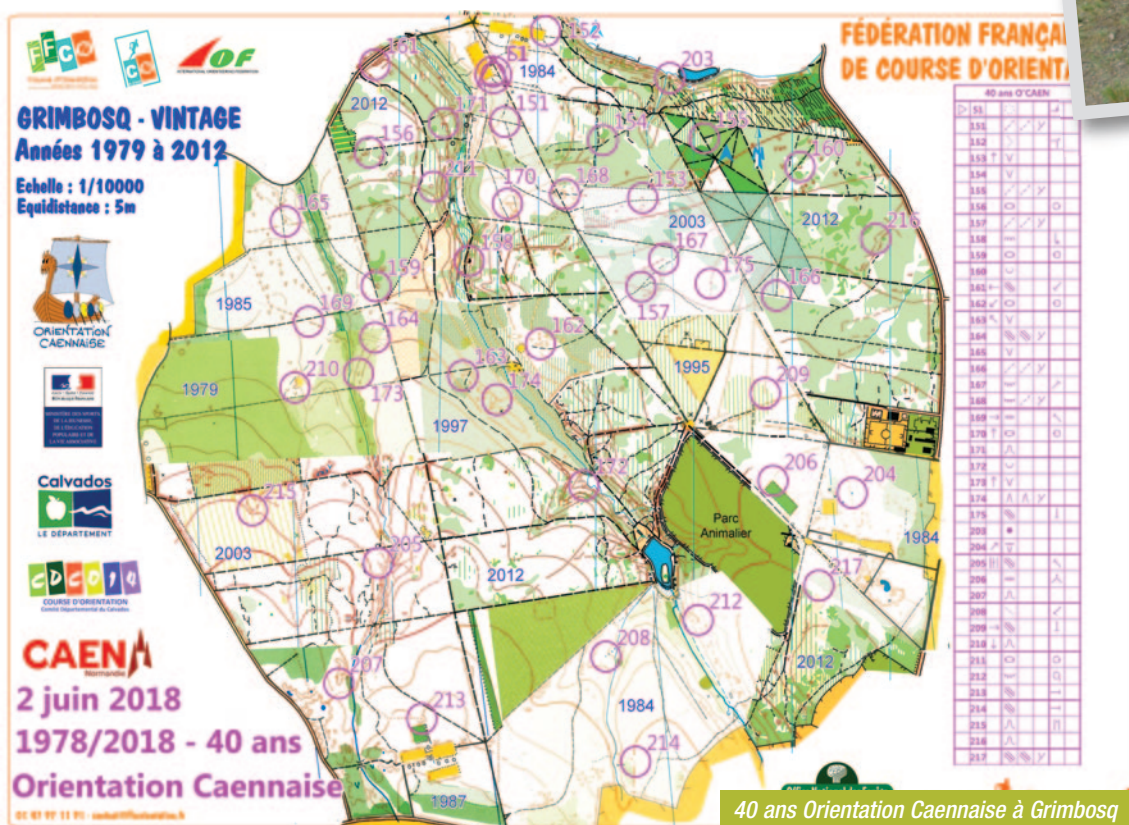
Les 40 ans de l'orientation caennaise



Le 20 février 1978, 5 passionnés de C.O. ont fondé l'Orientation Caennaise avec comme premier bureau Michel Combe, Président, Annie Combe, Secrétaire et Andrée Tardif, Trésorière. Peu de temps après, pour cause de mutation dans le Gers, Michel et Annie Combe laissaient à Jean-Pierre Calandot les clés du camion. Michel est décédé en 2012, en cette date anniversaire des 40 ans, l'Orientation caennaise lui rend hommage.

Depuis 40 ans ; les Présidents ont été successivement Michel Combe, Jean-Pierre Calandot, Laurence Corbet, Jean Champé et Laurent Compère. Les Trésoriers ont été successivement Andrée Tardif, Jack Butet, Béatrice Guern, Jean-Luc et Gilles Deslandes. Les Secrétares ont été successivement Annie Combe, Michelle Calandot, Claire Dumeige Sophie Baratte, François Calandot et Eric Brassart.

En matière de longévité dans leur fonction nous pouvons citer ; Gilles Deslandes, trésorier depuis 1988, François Calandot, secrétaire de 1998 à 2016 et Laurent Compère, président depuis 1993. Jean-Pierre Calandot est vice-président depuis 1983. A ce bureau, il faut associer les membres du Comité Directeur, passés et présents, actuellement au nombre de 9 dont Michelle Calandot qui est membre quasiment sans interruption depuis la création du club.



Le président, Laurent Compère a remercié durant la fête organisée par le club le 2 juin 2018 tous les membres du club qui ont consacré beaucoup de temps pour la création, le développement et la pérennisation de l'Orientation Caennaise ainsi que de la pratique de la course d'orientation dans la région.

Le 2 juin a été organisée en forêt de Grimbosq une course au score sur une carte « Vintage » spécialement réalisée pour l'occasion. Un montage de toutes les cartes réalisées depuis la création du club ont été assemblées pour permettre aux orienteurs de la région de découvrir la joie de l'orientation sur une carte plus ou moins à jour. Pas facile de « caler » toutes les différentes versions et extraits de cartes, quelques distorsions ici et là mais dans l'ensemble le résultat

40 ans Orientation Caennaise à Grimbosq



Participants 40 ans Orientation Caennaise à Grimposq

Passage de balises 2016



est plutôt sympa. Sur chaque extrait de carte on peut voir apparaître l'année à laquelle il a été cartographié (de 1979 à 2012). Une mise à jour de la carte sera sûrement réalisée en 2018. On a pu voir lors de cette journée quelques tenues Vintage.

Actuellement, 65 licenciés compétition ont adhéré pour 2018, ce chiffre est en progression par rapport aux années précédentes.

Depuis plusieurs années le club c'est structuré autour de son école d'orientation. Pour ce faire les membres du club se sont formés (animateurs, moniteurs). En parallèle, et conformément aux exigences de la fédération, les orienteurs Caennais se sont formés pour devenir experts. Le résultat est une école de CO labélisée et un club aux portes de la nationale 1 pour le CFC.

Les compétences dans le club :

• Arbitres-Délégués Régional	3
• Arbitre National	1
• Animateurs	14
• Contrôleur des Circuits National	1
• Contrôleurs des Circuits Régional	6
• Moniteurs	2
• Traceurs National	2
• Traceurs Régional	7

Le club a depuis 7 ans maintenant, un rendez-vous annuel incontournable, la Noct'O Caennaise, raid d'orientation urbain en nocturne le dernier samedi de janvier. Ce format de course a rapidement pris ses marques puisqu'il a affiché complet

peu de temps après sa création avec 500 participants. Cette Noct'O Caennaise attire certes des orienteurs chevronnés mais aussi des pratiquants occasionnels dont beaucoup de familles. C'est un bon moyen de faire connaître le club et d'attirer de nouveaux pratiquants.

La pratique est diversifiée quant à la nature du terrain, en forêt, en parc ou en ville mais aussi diversifiée en lieux de pratiques, agglomération, département, région et France entière. Depuis des années notons aussi la participation régulière de plusieurs orienteurs du club à des courses à l'étranger.

Comme Laurent Compère a coutume de le faire en Assemblée Générale, il a à nouveau remercié tous les membres du club, anciens et actuels. Ils ont permis à la course d'orientation de se développer et à l'Orientation Caennaise de devenir un club incontournable et ceci malgré l'éloignement des massifs forestiers. A chaque course nationale et bien sûr à chaque course régionale des orienteurs du club sont sur les podiums. Les résultats les plus significatifs du club :

Les titres de Champions de France des orienteurs de l'Orientation Caennaise:

- Damien Renard MD Elite en 2006, • Christine Antoine LD en 2004, MD et LD en 2005, LD en 2009
- Claire Sandevor MD en 2005, MD et LD en 2006, LD en 2008, MD en 2009, sprint en 2009
- Eric Brassart nuit en 2008 • Luc Sandevor, LD en 2012 • Benoit Sandevor, Andreas Grote et Christine Antoine champions de France en relais en catégorie Vétérans 2 en 2012

Les orienteurs de l'Orientation Caennaise qui ont été sélectionnés en équipe de France:

Gilles Pierre, Christine Antoine, Damien Renard, Claire Sandevor, Luc Sandevor.

Le président du club souhaite encore une longue vie à l'Orientation Caennaise !



Circuit Noctambule (8km) lors de la Noct'O Caennaise 2018 – 27 janvier 2018



Par Mathilde
BONNEAU RORA

Le Raid Bombis, une première en Île-de-France

Le week-end des 25 et 26 août, la 23^e édition du Raid Bombis s'est délocalisée en forêt de Nemours-Poligny, en région parisienne. Organisé par les clubs Esprit Raid (Nemours) et Balise 77 (Avon), il s'agissait du premier raid d'orientation d'Île-de-France. Et ce sont presque 300 personnes qui ont pris le départ depuis le centre-village de Poligny, sous le soleil.



Après un parcours d'orientation de 15 à 40km, tous se sont retrouvés sur un lieu de bivouac, tenu secret jusqu'au jour de l'événement. Après une nuit sous tente, tous sont repartis le lendemain pour un nouveau parcours d'une durée similaire à celui de la veille.

Il est à noter une belle victoire locale de Juste Raimbault et Fabrice Vannier sur le circuit A, réservé aux élites.

Du côté du parcours de randonnée familial, nous avons certainement vu le plus jeune participant de l'histoire des raids d'orientation, un certain

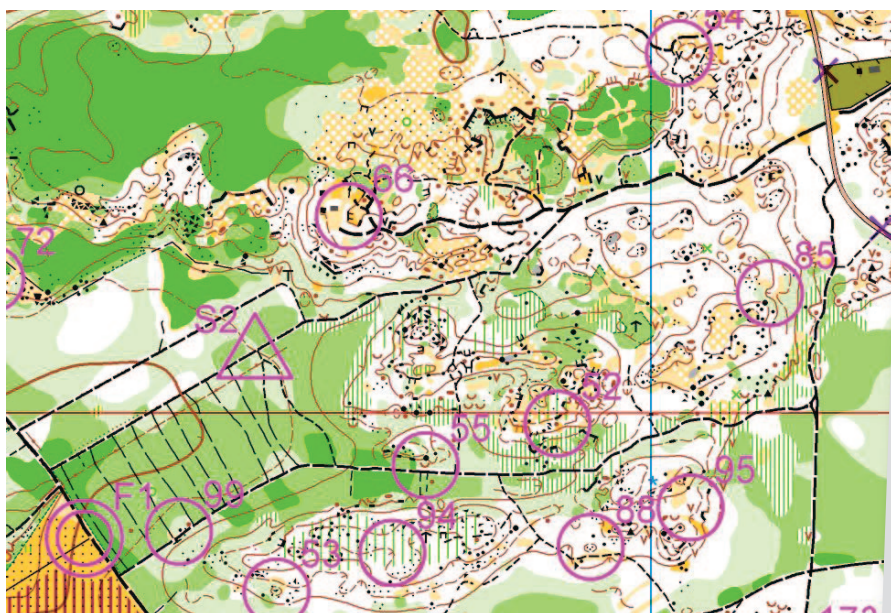


Sébastien RORA, le traceur

Martin Blum âgé de 8 mois et vraisemblablement ravi d'être présent, avec ses parents.

Une belle surprise attendait tous les participants sur ce Raid Bombis : une carte inédite d'une surface de 28km², à l'échelle 1/15000 et des parcours bien étudiés avec lesquels les coureurs se sont tous régalingés.

Une belle réussite donc pour ce raid qui en appelle d'autres dans la région !



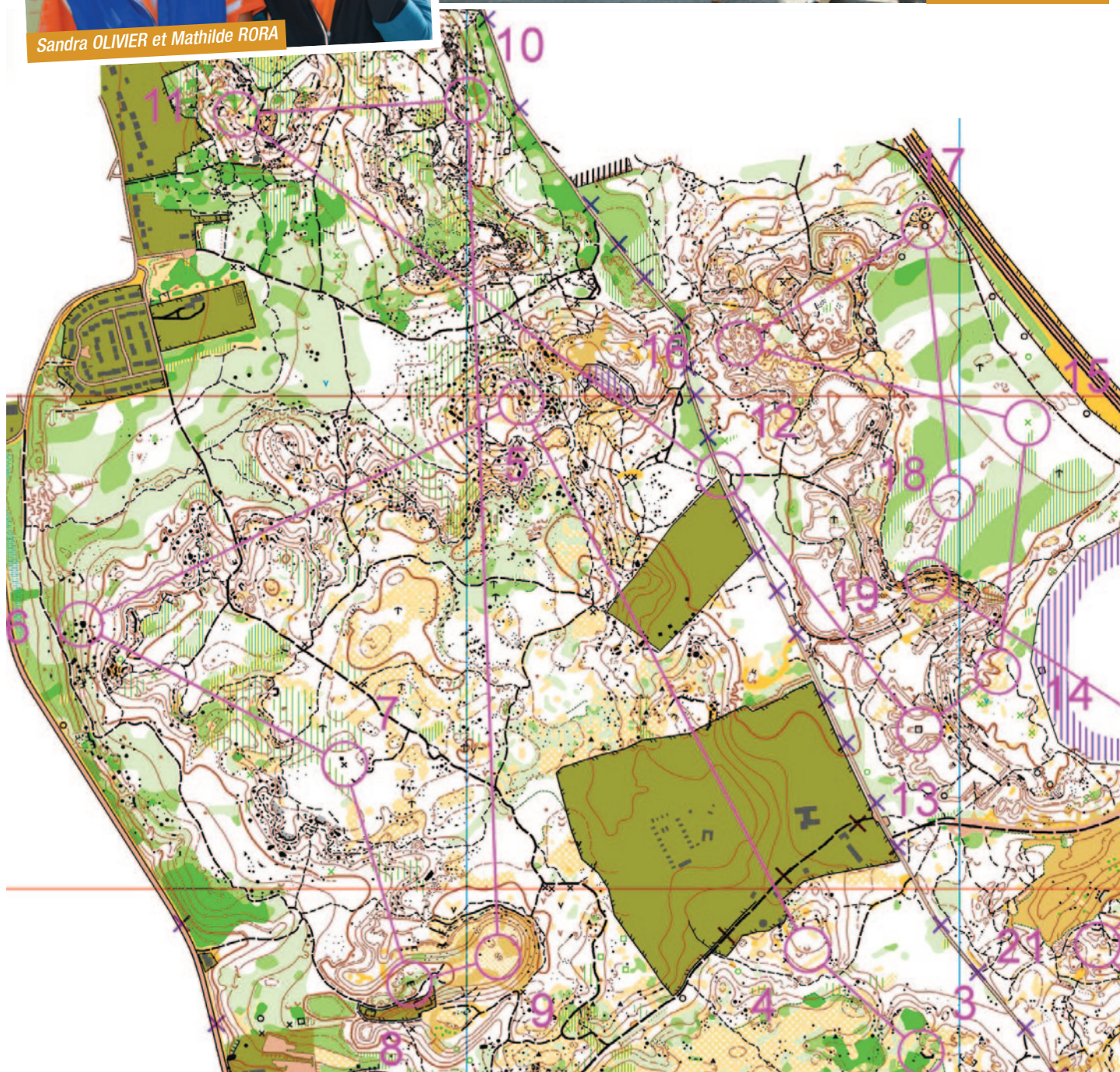
Simon, Sophie et le petit Martin



Le départ du Raid VTT



Sandra OLIVIER et Mathilde RORA



Championnats de France 2019

Massif des Bauges (73)

Régionale MD
Jeudi 30 mai



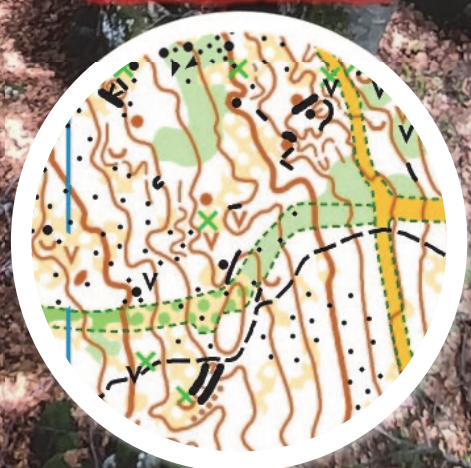
Relais Sprint
Vendredi 31 mai



Longue Distance
Dimanche 2 mai



Relais Catégorie
Samedi 1 mai



+ possibilités d'entraînements sur les cartes des WOC 2011

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



LE DÉPARTEMENT

Aillons-Margéraz
SAVOIE



<http://www.CFCO2019.co/>