

CO mag

N° 141 - oct/déc. 2019

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

JEC 2019 Une belle compétition sous le soleil ardéchois



→ Championnats de France de CO à VTT dans le Loiret p. 20



→ CNE 2019: une belle réussite malgré la météo... p. 26



→ 14-15 Septembre 2019: 23^e Raid de la Vallée de la Blanche p. 30

Coupe de France des Raids d'Orientation 2020



Week-ends sportifs grandeur nature, par équipe de deux, en autonomie complète !

Toutes les informations sur www.ffcoorientation.fr

Raid O'BIVWAK

Autrans -Méaudre en Vercors - Isère (38)

30/31
MAI



Raid BOMBIS

15 kms à l'Est de Besançon

29/30
AOÛT

Raid
Bombis



Raid de la BLANCHE

Vallée de la Blanche (04)

12/13
SEPT



ÉDITO

Le suivi personnel, un outil de plus au service des écoles de CO

Force est de constater qu'il est difficile d'augmenter notablement notre nombre de licenciés. Pour licencier plus de jeunes, ce sont les clubs qui assument la part primordiale du travail, en partie au travers des écoles de CO. La formation des encadrants est essentielle. La formation des traceurs l'est tout autant pour assurer des tracés de course adaptés à nos jeunes.

En plus de ces formations, la Fédération vous propose un nouvel outil : le suivi personnel. Il permet de matérialiser le suivi des compétences techniques acquises. Il se réfère pour information aux niveaux de couleur mais il n'est pas directement relié au passage des balises de couleurs. Cet outil ne doit pas être perçu comme un carcan, mais comme une aide à la progression, complété au rythme de chacun. Il est utilisable pour tout débutant, jeune ou moins jeune. L'utilisation de ce livret de suivi devrait aider à fidéliser nos pratiquants loisirs. L'étape suivante sera de couvrir le niveau supérieur : le carnet d'entraînement type correspondant à l'accès au haut niveau.

Salutation sportives

*Valérie BERGER-CAPBERN
Présidente commission jeunes et développement*



... et bonne année 2020 !

Alors que 2019 s'achève, nous nous préparons à accueillir 2020 avec un sentiment particulier. En effet, 2020, sera l'année des 50 ans de notre fédération. Le prochain CO MAG sera donc intégralement consacré à ces 50 ans. En attendant cet anniversaire, je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et vous adresse déjà par avance mes meilleurs vœux pour la nouvelle année.

Michel EDIAR, Président de la FFCO

CO Magazine

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

Directeur de la publication : Michel EDIAR
Comité de pilotage : Chantal BURBAUD
Coordination / SR : Chantal BURBAUD

Ont collaboré à ce numéro : Céline EUDIER, Benoît SOL, Sébastien DUVAL, David LESQUER, Matteo UGERRI, Pierre FERRAND, Anne-Sophie BRAY et Eric DAVID, Mathilde DELI, Raphael PHAM, Line MARATIER, Sophie VALLENTIN, Valérie BERGER-CAPBERN, Emmanuel COQUIN, Mireille SAVORNIN, Chantal BURBAUD et Michel EDIAR.

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

- La LIFCO à fond dans le sport santé p 4
- COmag et gestion durable p 5
- Le Handisport en Orientation p 6
- JEC 2019 : LA CO sous le soleil Ardéchois p 8
- Challenge National des écoles de CO p 16
- CO à VTT: Championnats de France de relais et moyenne distance dans le Loiret p 20
- Championnats de France de CO à VTT Le Var, un formidable terrain de jeu p 24
- Critérium National des Equipes 2019 Une belle réussite malgré la météo... p 26
- Le livret de suivi personnel, un nouvel outil pédagogique pour les encadrants p 29
- 23^e Raid de la Vallée de la Blanche p 30
- D DAY RAID 2019 La finale du défi FFCO ! p 32

La LIFCO à fond dans le sport santé



Par Céline EUDIER,
Responsable de la
commission sport
santé de la LIFCO

La Ligue d'Île-de-France de Course d'Orientation s'engage dans diverses animations promouvant les bienfaits du sport sur la santé. La diversité de pratique, son aspect ludique, l'équilibre entre la tête et les jambes destinent ce sport d'orientation, pratiqué en courant, marchant, à vélo..., à un large public, de 7 à 77 ans et plus, y compris à des personnes ayant certaines pathologies. C'est probablement un axe à explorer pour développer notre sport.



En ce début d'automne, la LIFCO a participé à deux manifestations promouvant les bienfaits du sport sur la santé, que nous vous faisons découvrir.



Le 28 septembre

Journée Sentez-vous sport initié par le Comité National Olympique et Sportif Français.

Dans le cadre du village « Sentez-vous sport » au Parc de la Villette, le CNOSF a proposé aux franciliens une trentaine d'activités physiques à tester. À cette occasion, la LIFCO a organisé deux animations : un labyrinthe avec boîtiers électroniques pour le plaisir de « biper », une course au score nocturne.

Une soixantaine de personnes, majoritairement des enfants, ont effectué un, et souvent plusieurs parcours, dans le labyrinthe. Chacun venait récupérer son ticket de temps. L'enthousiasme se lisait dans leurs yeux ! Un diplôme avec une invitation pour une initiation gratuite dans l'un des clubs de la région participant à l'opération, a été remis à chaque participant.

Les échanges avec les visiteurs, mais aussi avec le président du CNOSF, les représentants des structures sportives et collectivités présentes lors de l'inauguration, nous ont permis ainsi de mieux faire connaître notre discipline, en mettant en valeur la variété de la pratique et des terrains, l'esprit ludique, l'équilibre entre la tête et les jambes... en insistant sur l'apport de notre activité dans le cadre du Sport Santé.

En soirée, une centaine de personnes ont couru sur le parcours O'score toujours dans le même esprit : découverte de l'intérêt de l'activité pour lutter contre la sédentarité.

Le 5 octobre

La MPP DAY (Même Pas Peur Day) au sein de l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance à Vincennes) est une journée de sensibilisation à la pratique d'une activité physique et à la qualité de vie spécialement dédiée aux 6-25 ans nés avec une malformation du cœur.

L'association Petit Cœur de Beurre qui a vu le jour grâce à des parents soucieux de faire plus pour leur enfant et de prendre la cause de la cardiopathie à bras-le-corps a organisé, début octobre, une MPP DAY dédiée aux jeunes nés avec une malformation du cœur. La LIFCO, sollicité par un licencié concerné par le sujet, a décidé d'être partenaire de ce projet.

Plusieurs parcours avec un mini labyrinthe ont été conçus et une cinquantaine d'enfants s'y sont adonnés, heureux de réaliser une activité qui leur semblait hors de portée.





Chacun d'entre eux a reçu un diplôme avec une invitation à une initiation gratuite dans l'un des clubs participants.

Par ces deux actions liées à la thématique du sport santé, axe important du projet sportif territorial concerté, la LIFCO accompagnée de plusieurs clubs adhérent à la démarche, a fait pratiquer le sport d'orientation à de nombreuses personnes ignorant tout de l'activité Course d'Orientation.

Le succès de ces expériences met en évidence l'intérêt de cette activité physique pour le Sport Santé et conforte la Ligue d'investir sur cet axe.



Par Sébastien DUVAL

COmag et gestion durable

Déjà 141 numéros de COmag ! Mais quelle quantité de papier me direz-vous ! Franchement, on pourrait tout passer en numérique pour éviter de couper des arbres ! C'est une remarque que l'on entend parfois. Pourquoi continuer à faire du « papier » alors que nous avons tant d'outils technologiques ? Quelques éléments de réponses...

Le numérique, un sixième continent de pollution

Contrairement aux idées reçues, le digital n'est pas une réponse pertinente pour préserver nos ressources naturelles. Si le digital était un pays, il serait le troisième plus gros consommateur d'électricité au monde derrière la Chine et les États-Unis. Le numérique émet 4% des gaz à effet de serre du monde, soit davantage que le transport aérien civil.

De plus, l'extraction des matières premières (pour les transformer en composants électroniques ou en data-center énergivores) joue un rôle important dans l'épuisement de ressources naturelles non renouvelables. Ces extractions de minerais se font d'ailleurs le plus souvent au détriment de la faune, de la flore et des habitants des pays producteurs.

Et n'oublions pas que nombre de nos outils technologiques sont conçus et fabriqués bien loin de notre pays, avec des normes sociales et environnementales souvent très permissives. Le numérique n'est donc pas une solution idéale et il ne faut pas sous-estimer ses différents impacts.

Imprimer garde tout son sens

Tout d'abord le sens éditorial ! Fatigue des écrans, difficultés de lecture des textes, graphismes moins travaillés... La lecture d'articles n'est pas aisée sur écran. Une majorité de lecteurs déclarent préférer lire sur des supports traditionnels et associer le papier à une lecture plaisir et à des contenus riches, variés et valorisants.

Le sens se trouve également dans le mode de fabrication du magazine. L'impression avec du papier certifié PEFC participe à la gestion durable des forêts. En effet, la certification PEFC s'engage au « respect des fonctions environnementales, économiques et sociales des forêts grâce à des garanties de pratiques durables et l'implication de 70 000 propriétaires

forestiers et 3 000 entreprises en France. La certification PEFC s'engage à assurer le renouvellement de la forêt, tout en préservant l'eau, les sols, la faune et la flore de ce milieu naturel ».

La filière papetière française utilise 93% de bois provenant de France ou des pays voisins (www.copacel.fr/fr/questions-les-plus-frequentes.html). Si la déforestation touche principalement les forêts tropicales, la forêt européenne se porte bien et a connu une croissance de 30% depuis 1950 (www.pefc-france.org/articles/fao-foret/). Imprimer sur du papier PEFC c'est donc participer à financer la gestion durable de nos forêts et soutenir les 440 000 emplois liés à la filière forêt-bois-papier en France.

Et le papier recyclé ? Il remplit son utilité de tri et de gestion des déchets mais n'a que peu d'impact sur l'écologie et la gestion des ressources. Recycler du papier nécessite de nombreuses actions techniques de collecte et de tri, on y ajoute des produits chimiques pour blanchir la pâte à papier, une nouvelle injection de fibres vierges et un nouveau cycle de production en machine...

Donner du sens, c'est aussi choisir des imprimeurs qui respectent les normes Imprim'vert (choix des encres, collecte et traitement des déchets...). C'est également choisir des partenaires en France dans un circuit court, humain et qualitatif. C'est enfin être responsable en imprimant des quantités adaptées en limitant les gâchis.



Désormais les logos Imprim'vert et PEFC figurent dans la page sommaire de COmag. Il ne s'agit pas d'un évènement puisque la démarche existe depuis toujours aussi bien pour la FFCO que pour l'agence Oskar qui réalise COmag depuis 18 ans. C'est une affirmation supplémentaire de nos valeurs communes pour cette belle revue de passionnés. Bonne lecture à tous !



Le Handisport en Orientation

➔ Cette saison 2019, L'AS IGN s'est lancé dans le Handisport en Orientation. Avant tout, il a fallu comprendre ce qu'est le Handisport. Il faut partir sur une base simple où toute personne ayant un handicap a le droit de pratiquer un sport avec des personnes valides. En loisir ou en compétition, l'important est que ce sport soit le plus inclusif possible, c'est-à-dire que les personnes non-valides et valides se mélangent. Complicé en Orientation ? Pas du tout !

Nous nous sommes renseignés et nous avons vu qu'un peu partout en France, des clubs avaient déjà commencé à développer le Handi'O. Pour certains depuis près de 30 ans, les personnes non-valides bénéficient d'épreuves où les personnes valides les accompagnent. On y retrouve toutes sortes d'handicaps. Les PMR, Personnes à Mobilité Réduite, sont très souvent mis en avant pour le développement du Handisport. Or, ils ne représentent que 1% des personnes non-valides. Certains clubs organisent des épreuves avec des personnes autistes que ce soit avec des accompagnateurs en forêt ou seul dans un labyrinthe. Certaines personnes handicapées courent déjà avec des personnes valides. En France comme à l'étranger, nous pouvons voir des personnes autistes, des personnes sourdes et muettes s'orienter en forêt. L'AS IGN a réfléchi pour organiser une animation en CO pour des personnes valides mais qui se retrouvent temporairement avec un handicap suite à une blessure.



Circuit Handi'CO : sport et sourire avec des personnes sourdes et muettes

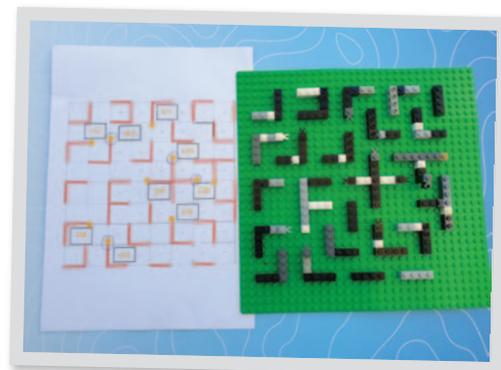


Labyrinthe pour personnes malvoyantes

C'est ainsi que le dimanche 26 mai, l'AS IGN a accueilli des personnes ayant un handicap sur 2 épreuves de Handi'O dans le parc du Tremblay à Champigny. Avec l'aide de l'association LAPLA'JH, nous avons accueilli des Personnes à Mobilité Réduite et une personne mal voyante (Une vision de 1/10^{ème} sur un œil et une vision que centrale pour le deuxième). Nous avons eu également des orienteurs qui sont venus exclusivement pour faire le parcours avec leur fille en fauteuil roulant. Nous leur avons proposé un premier parcours d'environ 500m avec un petit dénivelé et 8 postes à trouver. L'ensemble des postes étaient le long de zone bitumée tout comme les postes à postes. La longueur du parcours était un peu courte, mais nous avons préféré concevoir un parcours assez court car l'année dernière celui que nous avons proposé était un peu trop long.

Ensuite, un labyrinthe a été créé pour que les personnes en fauteuil puissent évoluer sans difficulté. Le premier exercice était de trouver tous les postes. Ensuite, sur les 13 postes présents, il fallait n'en trouver plus que 5. Cette approche leur a permis de bien comprendre comment s'orienter. Pour éviter le risque de collision, il n'y avait aucune personne valide dans le labyrinthe. Pour les

personnes non-voyantes ou mal voyantes, la carte a été totalement inventée. Nous avons créé une carte en relief à l'aide de Lego. Nous l'avons testée nous-même comme un non-voyant. Le principe de cette carte est d'utiliser des Lego pour indiquer les barrières, et un autre type de lego pour les balises.



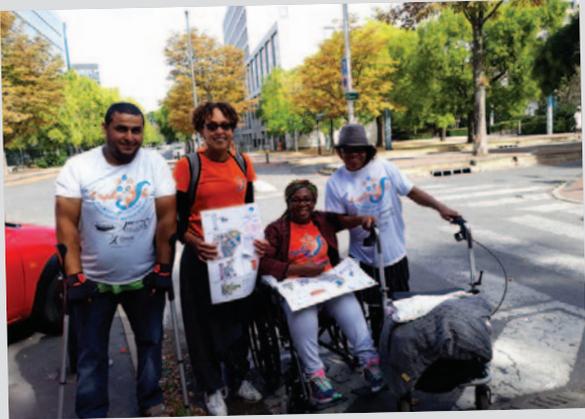
Cette idée permet d'éviter une lecture en mode braille. Mais cela a ses limites, notamment question distance car l'échelle de la carte ne correspond pas exactement à celle du terrain. Après réflexion, il nous a semblé plus simple d'avoir le plan sur une feuille et d'identifier les barrières par un trait de colle créant ainsi un relief. La lecture est meilleure et les distances sont respectées.



Enfin, nous avons pu constater que tenir la carte dans une main et avec l'autre garder un doigt sur la carte pour se situer, ne permettait pas d'évoluer dans le labyrinthe en sécurité. Effectivement, nous n'avions plus de main pour bien nous repérer sur le terrain où sinon nous perdions notre positionnement sur la carte. L'idée a été de prendre un porte-carte d'Orientation à ski. Cela a très bien fonctionné et fût approuvé par un Champion du monde vétéran.



L'Handi'O avec l'association LAPLA-JH



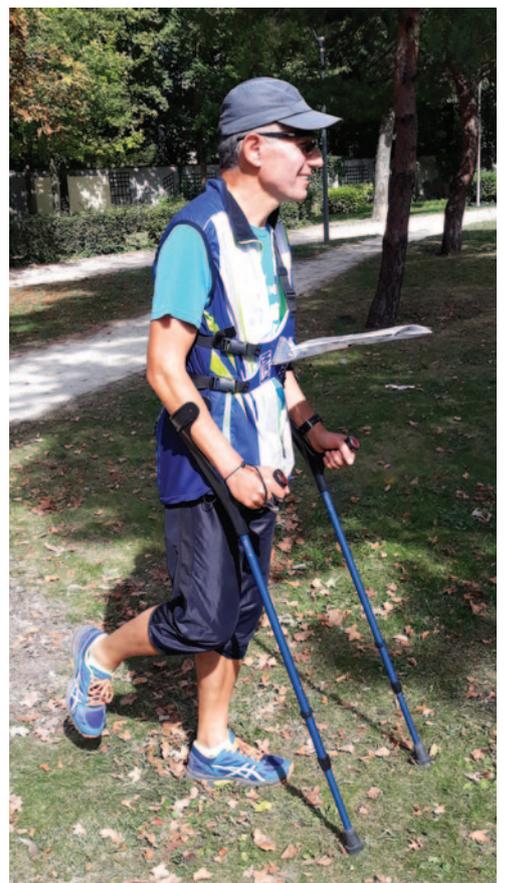
Enfin, pour la personne mal voyante, comme il était un bon coureur, nous lui avons proposé de partir sur un parcours normal parmi les personnes valides. Il fut accompagné d'une guide pour simplement l'informer des obstacles au sol et en hauteur. Il a été ravi.

Suite à cette première, le cartographe et le traceur du club (Hervé Quinquenel et Benoît Sol) ont travaillé à améliorer les parcours. Pour les Personnes à Mobilité Réduite, il a fallu revoir la cartographie en la simplifiant. Ensuite, il a fallu retranscrire la difficulté du terrain pour les fauteuils, sur la carte avec des codes couleurs (pentes, carrossage des chemins, trottoirs...), un peu comme une carte d'Orientation à Ski ou à VTT.

Ce qui nous a permis, pour notre organisation du 21 septembre, de proposer des parcours PMR très bien adaptés.

Au final, tous les participants ont été très heureux, aussi bien sur les épreuves proposées, que sur l'enthousiasme des personnes du club et des orienteurs classiques.

Cela nous encourage à continuer. Vous verrez désormais sur nos organisations régulièrement des parcours adaptés. Un logo PMR sera affiché sur les annonces de courses.



Le labyrinthe pour tous



Par David LESQUER
Photos: Photogractif



La CO sous le soleil Ardéchois !



Tous les 6 ans, la France accueille la Coupe d'Europe Junior de Course d'Orientation sur son territoire. Cette année, du 27 au 29 septembre, c'est l'Ardèche qui a été choisie pour organiser cette compétition internationale sous la direction du Comité Départemental de Course d'Orientation de l'Ardèche qui se lançait pour la première fois dans une organisation de cette ampleur.

Un seul objectif pour les organisateurs : proposer le meilleur de l'Ardèche, que ce soit pour les compétitions comme pour les à-côtés... accueil, hébergements, repas, logistique, arénas, spectacle... 22 nations et 269 coureurs inscrits, le niveau de participation était au rendez-vous avec plus de coureurs que lors de l'édition 2018 et au delà des espérances des organisateurs.

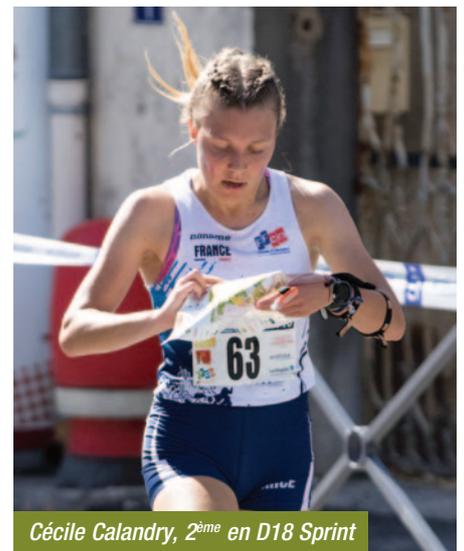
Dès le mercredi, les premières nations prenaient possession de leurs hébergements et faisaient connaissance avec le climat Ardéchois... la chaleur de l'été indien... une surprise de taille pour les athlètes nordiques qui étaient partis de chez eux avec des températures hivernales. Quatre cartes d'entraînement étaient proposées, 2 Sprints dans des petits villages typiques et 2 cartes forêt proches des terrains du relais. De quoi se familiariser avec ce qui les attendra pour les courses officielles et se frotter au célèbre « genêt scorpion » qui pousse abondamment sur les terres arides ardéchoises.

Jeudi soir, 1^{er} Team Leader Meeting avec présentation aux entraîneurs du programme de la semaine et des spécificités du Sprint. L'occasion de faire connaissance avec les coaches et surtout de constater que la pression est belle et bien présente, compétition internationale oblige !

JOUR 1 : SPRINT à RUOMS

Une toute nouvelle carte a été créée pour cette compétition laissant la surprise du terrain aux compétiteurs. Cependant, comme pour tout sprint urbain, beaucoup avaient fait des simulations sur photo aérienne ou autres et se demandaient l'intérêt de ce terrain plat et semble-t-il peu technique...

Et bien la surprise fut de taille pour tous, dès les premiers postes: barrières artificielles, labyrinthe dans le camping, vieux village avec ruelles étroites, passage spectacle avec changement de carte... A l'arrivée beaucoup ont déclaré « on ne s'attendait pas du tout à ça ».



Cécile Calandry, 2^{ème} en D18 Sprint

Pari réussi pour le traceur, Thomas Pardoën qui a su optimiser un maximum le terrain pour proposer un sprint rapide, technique, piéteur et faisant appel à toutes les qualités d'un sprinteur.

Côté course, le spectacle était bien au rendez-vous dans toutes les catégories et les 2 speakers s'en sont donnés à cœur joie avec des rebondissements et des changements de leaders après le passage spectacle.

Beaucoup d'émotion pour le public lors de l'arrivée de Cécile Calandry (D18), en tête au passage spectacle, elle avait 6 secondes de retard à l'avant dernier poste, mais, au profit d'un Sprint final exceptionnel, elle a passé la ligne d'arrivée avec deux secondes d'avance sur la Hongroise Csilla Cardonyi. Tous les supporters Français y ont cru mais c'était sans compter sur le talent de la Britannique Mégan Keith qui devance Cécile d'une seconde à l'arrivée.



L'équipe de France

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

RUOMS Echelle : 1/4000
Equidistance : 2.5 m

JEC 2019 - Sprint

	M20	3,8 km	45 m
1	51		
2	52		
3	53		
4	55		
5	38		
6	39		
7	41		
8	37		
9	54		
10	200		
11	100		

Guilhem ELIAS & Quentin MOULET
 Guilhem ELIAS
 Quentin MOULET

M20 (1)

Carte de course d'orientation	N°2019-D07-163
Carte de base : Cadastre	Surface : 0,72 km ²
Relevés & dessin (2019) :	Toma Pardoen
Distribution :	CDCO 07 Mail: evenements@cdco07.fr
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (maire, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
	©FFCO-2019

01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

JEC 2019
ORIENTEERING JUNIOR EUROPEAN CUP
Ardèche - France - Septembre 27 bis to 29 bis

L'ENTREPÔT DU BIEN-ÊTRE AUBENAS

Chez les Hommes, le suspense était aussi haletant avec des Français en grande forme. En H18, les jeunes Rhône-Alpins étaient déchainés et les performances s'enchaînaient pour tous avec en apothéose la magnifique course de Quentin Andrieux qui se hisse sur la seconde marche du podium à seulement 9 secondes du Norvégien Samuel Pihlström. Au final, quatre Français dans le TOP 20 !



Quentin Moulet, 3^{ème} en H20 Sprint

En H20, on attendait bien entendu Guilhem Elias après sa 3^{ème} place cette année aux JWOC. Guilhem était bien présent et réalisait une course quasi parfaite, mais insuffisante pour se hisser sur le podium. Il confiait à l'arrivée avoir perdu du temps physiquement sur les longs inter postes.

C'est un autre Français qui se distinguait, Quentin Moulet, après une course incroyable, résiste au retour du Suisse Fabian Aebbersold et accroche la 3^{ème} place ex aequo. Une belle récompense pour lui qui avait parfaitement préparé cette JEC.

Une magnifique première journée, marquée par de belles performances, un soleil de plomb et une cérémonie de remise des trophées pleine d'émotion et dont on se souviendra de l'hymne chanté à capella par toute la délégation suisse en l'honneur d'Eline Gemperle, vainqueur en D20.

JOUR 2 : LONGUE DISTANCE à LA CROIX DE BAUZON

Changement de décor pour la seconde épreuve. Direction la montagne Ardéchoise, au cœur du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche où se trouve la petite station de ski de la Croix de Bauzon. En 12h, les athlètes sont passés de 30 degrés à Ruoms à 10 petits degrés à Bauzon... c'est aussi ça l'Ardèche !

Sur une carte au 1/15000^{ème} ne présentant pas de difficultés techniques majeures, l'enjeu

de cette LD était de choisir les bons itinéraires en tenant compte d'un dénivelé très important et de zones de végétations diverses allant de forêts denses à des zones d'alpages en traversant le sommet du Grand Tanargue. Terrain parfaitement exploité en ce sens par le traceur, Benoît Peyvel.

Comme pour le sprint, les courses ont été très disputées et l'équipe de France a de nouveau brillé.

En H18 en particulier, où comme pour le Sprint les temps intermédiaires annonçaient des Bleus en tête, voir un podium complet pendant de longues minutes.



Guilhem Elias, dans le sprint final



Podium Sprint H20



Podium Sprint D18

Au final, c'est Romain Discher qui réalise une course parfaite et remporte le titre avec 1'42 d'avance sur le second. Une magnifique performance ! Il sera accompagné sur le podium par Quentin Andrieux qui s'offre un second podium avec une 3^{ème} place. Julien Vuitton est 5^{ème}. Au final, les 6 Français sont dans le TOP 20.

En H20, Guilhem Elias décroche cette fois-ci la médaille avec une seconde place à 50'' seulement du Suisse Chamuel Zbinden. Une course de très haut niveau et très disputée avec les 3 premiers en moins d'une minute.

Chez les Dames, Cécile Calandry s'offre elle aussi un second podium avec du Bronze cette fois-ci, au bout de l'effort. Mais Csilla Cardonyi était imbattable sur cette LD, elle l'emporte avec plus d'une minute sur sa dauphine, la Suédoise Alva Sonesson.

Dans la catégorie D20, un fait de course inattendu s'est produit. Lors du passage de la première athlète au poste n°1, celle-ci a chuté sur la balise et le boîtier de contrôle s'est détaché du piquet et il est tombé au sol, au milieu d'un marais... impossible de le retrouver pour elle ! Ce fut le cas également des autres concurrentes suivantes qui ont perdu beaucoup de temps sur ce poste sans savoir si elles étaient au bon endroit (le numéro de contrôle est seulement sur le boîtier - cf règlement IOF). En milieu de course, le boîtier a été retrouvé et remplacé, permettant aux dernières participantes de réaliser leur course normalement.

Suite à une réclamation d'une des nations présentes, le jury de course s'est réuni et a décidé d'annuler cette

catégorie pour iniquité entre les participantes. A noter le fair-play du coach Suisse, présent dans le Jury de course pour valider cette décision alors qu'une de ses athlètes avait remporté la victoire.

Pas de podium donc pour cette catégorie mais un grand bravo à toutes les participantes et en particulier à la Française Alina Palcau qui avait réussi une belle performance avec une 9^{ème} place de haut niveau.

La journée s'est terminée par une magnifique Marseille en l'honneur de Romain Discher reprise par toute l'équipe de France, le public et les bénévoles.

JOUR 3 : RELAIS à VESSEaux

Retour en plaine pour cette dernière épreuve à Vessey. Une journée qui promettait d'être belle avec un soleil radieux, une Aréna digne des plus grands relais, un terrain extrêmement technique avec ravines et micro relief en forêt, et des parcours parfaitement calibrés par Bruno Mercier, le traceur.

Dès le départ, les organisateurs avaient programmé le spectacle... après 80m de ligne droite, un entonnoir de quelques mètres de large attendait les coureurs pour emprunter un sentier étroit et escarpé qui les mènerait au triangle de départ. Quel spectacle au départ... musique d'attente, qui monte, qui monte... et c'est parti à une vitesse incroyable!

Chez les Dames, La Suède a mené les débats lors des 2 premiers relais mais n'a pas résisté au retour des Suissesses avec une Elena Pezzati imbattable sur le dernier relais qui remonte 5 places pour aller chercher le titre. Derrière, ce sont les Finlandaises et les Norvégiennes qui complètent un magnifique podium.



l'équipe Suisse victorieuse chez les dames



Pour les Françaises, on notera le beau 1^{er} relais de Romane Lesquer, l'orienteuse Ardéchoise du club de Raidlink's 07 qui fut la plus encouragée au passage spectacle par les nombreux spectateurs locaux venus assister à cette épreuve. Au final, les Françaises terminent 17^{ème} et 27^{ème}.

Chez les Hommes, le suspense fut aussi haletant avec 10 équipes en moins d'une minute après le second relayeur. Tout allait donc se jouer lors du dernier relais, plus long et plus technique. Bien placé à la 3^{ème} place par Quentin Andrieux et Quentin Moulet, le relais Français avec Guilhem Elias partait avec 30'' de retard sur la tête pour tenter d'aller chercher le titre. Malheureusement, quelques erreurs dans les zones techniques lui ont fait perdre de précieuses secondes et le podium s'est définitivement éloigné.



La marseillaise pour Romain Discher



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

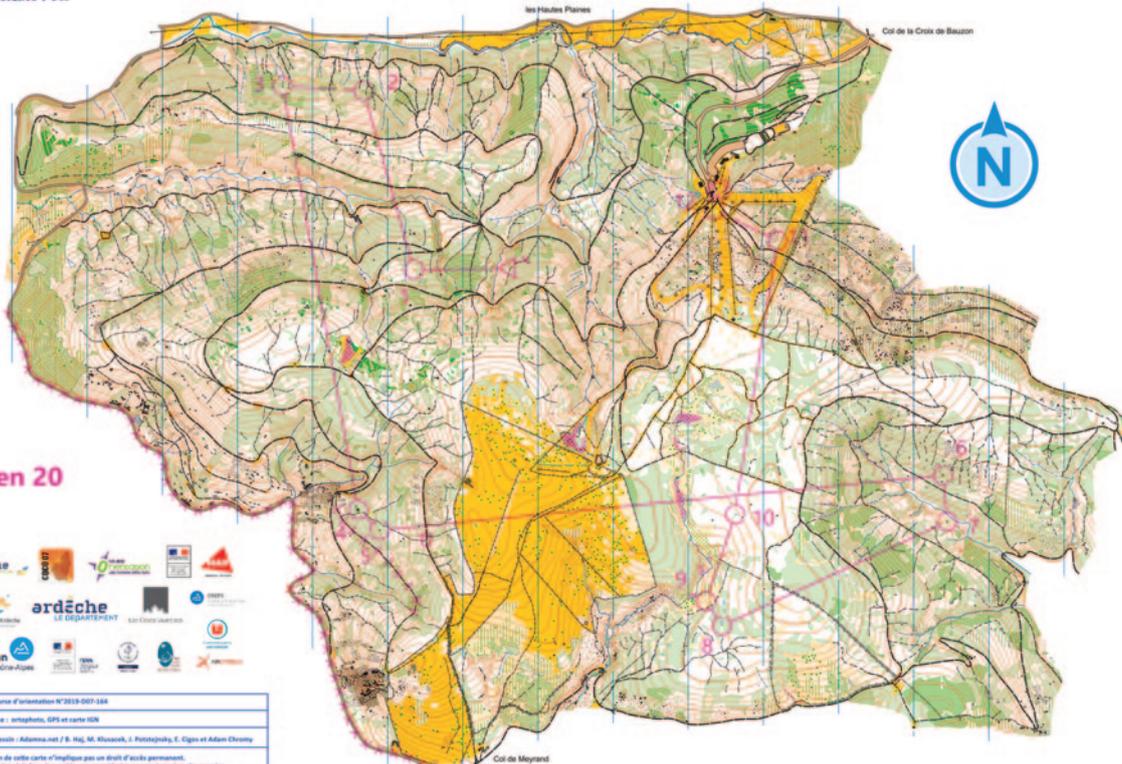
JEC 2019

ORIENTEERING JUNIOR EUROPEAN CUP
Ardèche - France September 27 th to 29 th



La croix de Bauzon (Borne)

Echelle : 1:15000
Equidistance : 5m



JEC LD 2019	
Men 20	0.8 km 120 m
1	34
2	41
3	42
4	45
5	54
6	74
7	73
8	82
9	91
10	94
11	96
12	91

Men 20



Carte de course d'orientation N°2019-007-166
Carte de base : orthophoto, GPS et carte IGN
Bâti et dessin : Adrien J. B. H. M. Kiszczak, J. Potocznyk, E. Cigoj et Adam Chorny
La permission de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires ou gestionnaires des terrains.
Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur
Distribution : CCOO de l'Ardèche Chez Christophe Nèzi 145 chemin de Cottereaude 07200 Lanas

- Special symbols:
- Large significant rootstock
 - Man-made object
 - Charcoal burning ground



Débuts de relais



Il arrache toutefois une belle 6^{ème} place pour mettre son équipe sur le petit podium. Les autres relais Français terminent à de belles 9^{ème}, 14^{ème} et 16^{ème} places.

Une fin de JEC 2019 en apothéose autour d'un magnifique podium qui a vu la Suède s'imposer au classement des nations.

Bravo à tous les athlètes Français, qui ont tous donné le meilleur d'eux mêmes sur les différentes épreuves, ce n'est jamais simple de courir à domicile et ils peuvent être fiers de leurs performances.

COURSES SPECTATEURS

En parallèle de ces 3 jours de courses officielles, le CDCO 07 avait souhaité proposer des courses spectateurs sur un format de courses départementales inscrites au classement national, sur les mêmes parcours que les Juniors, histoire de se comparer aux champions...

Ce fut une belle réussite avec près de 500 participants sur la LD et la Mass Start et 250 sur le Sprint. Tous ont apprécié la variété des terrains proposés, tout en pouvant assister au spectacle de la JEC et encourager les participants.

La semaine précédant l'événement, ce sont 1000 scolaires (primaires et collégiens) qui ont découvert la CO sur les sites des courses à travers des animations proposées par les enseignants en collaboration avec le CDCO 07.

A l'initiative du CDCO 07, tous les enfants se sont vus remettre une affiche des jeunes de l'équipe de France qu'ils ont pu faire signer aux champions à l'occasion d'une séance de dédicace après le relais. Très gros succès populaire avec près de 2 heures de signatures ! Et il n'y avait pas que des enfants...

Séance de dédicaces



REMERCIEMENTS

La JEC 2019 est maintenant terminée. Ce fut beaucoup d'émotion chaque jour de course, pour les athlètes bien entendu, qui ont semblé-t-il apprécié leur séjour en France, mais aussi et surtout pour les 90 bénévoles qui ont œuvré pendant ces 3 jours et longtemps avant pour certains d'entre eux.

Merci à tous les bénévoles des clubs Ardéchois, Raidlink's 07, Viv'Azimut 07, Outdoor 07, Chassezac Sport Nature et l'ADDNA et à tous les bénévoles locaux qui se sont joints à l'organisation. Merci à tous les volontaires des autres clubs de la Ligue Auvergne Rhône-Alpes qui sont venus prêter main forte sur les postes clés de cette organisation et apporter leur expérience pour la réussite de cet événement. Merci bien entendu à tous les partenaires institutionnels et privés, sans qui cet événement n'aurait pas pu avoir lieu. Enfin, merci à Olivier Coupat, Alain Antoine et Eric Maglione pour leur aide précieuse et indispensable. Et merci à tous les participants, athlètes, coaches, spectateurs, parents, amis... nous espérons que vous avez passé un excellent séjour de CO en Ardèche et nous aurons plaisir à vous accueillir à nouveau pour les prochains événements proposés par le CDCO 07.



La suède vainqueur du classement des nations

VESSEAUX
Le Tram

Echelle : 1/10.000
Equidistance : 5 mètres



ardèche LE DÉPARTEMENT

BASSIN D'AUBENAS COMMUNAUTÉ

La Région Auvergne-Rhône-Alpes



FDVA



COOS ARDÈCHE

Office National des Forêts

Spécial Symbols

- × Cabanes - Hut
- ▲ Repas - Plateform

150.3

JEC 2019 Ardèche

Men

Relay M 4,8 km 235 m

460 m

Relay M	4,8 km	235 m		
			460 m	
1	42	○	○	○
2	34		∩	
3	35	mm	1m	⊥
4	37	⊥		⊥
5	67	✓	∩	
6	40	∩		
7	63	⋯		
8	41	⊥		
9	47	mm	1,5m	⊥
10	48	✓	⊥	○
11	51	mm	1,5m	⊥
12	52	✓	∩	<
13	53	∩		
14	102	⊥		○
15	54	↖	∩	
16	81	↑	⊥	⊥
17	55	→	⊥	⊥
18	56	○		⊥

110 m

140 m

Dossard 150.3 - Catégorie Men - Combinaison 3BBC

Carte de course d'orientation N°2019-007-165	
Carte de base : IR orthophoto + GPS	Numéro d'urgence : 15 ou 112
Relevés et Dessin : adama.net - Adam Chromy ; Zdenek Lenhart	
Coordonnées Géographiques : Latitude 44°38' ; Longitude 4°26'	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) : Mairie de Vesseaux 04 75 93 40 15	
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Comité Départemental de Course d'Orientation de l'Ardèche	
Coordonnées CDCO : cdco07.fr	



JEC 2019, une belle équipe de bénévoles !





WE JEC 2019

vu par Matteo Ugerri, un élève

“ Le vendredi 27/09 et le samedi 28/09, la section Course d'Orientation du collège Jules Romains de St Julien Chapteuil participait aux courses en parallèle de la JEC 2019 en Ardèche. Le vendredi, nous avons participé au Sprint. Nous avons découvert une nouvelle organisation de course qui a généré un peu de stress pour nous. Le lendemain pour la course longue distance à La Croix de Bauzon, nous étions plus rassurés car nous avons plus l'habitude de courir dans les bois.

Durant toute l'année scolaire, au sein de la section, nous suivons et pratiquons, suivant un programme précis, de la course d'orientation mais aussi du VTT et du ski de fond. Nous faisons également des sorties afin de participer à des compétitions et chaque élève est adhérent au club AZIMUT43 et peut assister les samedis aux entraînements et se rendre sur des compétitions.



”



Avec Quentin Andrieux à la Croix de Bauzon



Séance de dédicaces



Domaine de Bessilles les 5 & 6 octobre 2019

Challenge National des écoles de CO



Bessilles... un nom qui résonne comme un crissement de cigales entêtées, qui vous narguent dans l'azur, du haut de leurs grands pins. C'est aussi un magnifique parc de loisirs, entretenu par le Conseil Départemental de l'Hérault. Et c'est le cadre verdoyant que nous avons retenu pour cette édition du challenge national des écoles de course d'orientation.

Les clubs les plus dynamiques et les plus jeunes du Sud de la France s'y sont donnés rendez-vous pour un week-end sympathique d'entraînements, pimenté par un soupçon de compétition, sur une carte toute neuve de Léo Falcone. Notre groupe d'amis, moniteurs fédéraux, encadrera le week-end avec un enthousiasme communicatif : Christine (AMSO - absente) pour l'organisation et l'intendance, Carole (FINO) pour le Mem'O, Valérie (MUC) pour le O'score, Thierry F. (AMSO) pour le O'agilité, Thierry C. (AMSO) pour le O'relais et la GEC, et moi-même pour la direction de course.

En tout début d'après-midi, les Agents d'Hérault Sport conduisent les trois groupes de jeunes sur leurs ateliers respectifs et les épreuves débutent à 14 heures avec une précision d'horlogerie suisse.

Le O'score

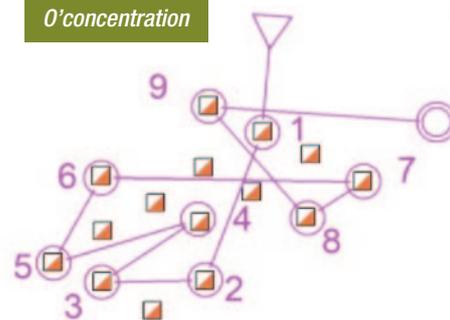
Valérie a pris possession du haut de la colline Ouest et, après l'indispensable briefing, lance ses troupes vers les caisses de cartes. Deux par deux, les jeunes doivent tout d'abord se répartir les balises de manière être les plus efficaces pour en pointer le maximum, sans oublier les trois balises obligatoires (repérées



en bleu sur la carte) qu'ils doivent tous les deux poinçonner. Il s'ensuit quelques minutes studieuses, nécessaires à la répartition.

Toutefois, certains ont une tout autre stratégie, ils décident de tout faire ensemble et s'élancent immédiatement dans la forêt, sans perdre de temps. Tôt ou tard, tous retrouvent leur binôme, se congratulant ou se couvrant de reproches à demi-mot, les adultes veillant au grain.

O'concentration



Le Mem'O

Carole s'est confortablement installée sur une table ombragée de l'aire de pique-nique et lance ses petits orienteurs sur l'épreuve tant redoutée de mémoire.

Six balises, disposées en étoile autour du départ devront être découvertes tour à tour par les deux orienteurs de chaque équipe. Ils partent, ils reviennent, mais surtout ils conseillent leur partenaire quand ils ont déjà trouvé la balise, pour lui faciliter la tâche. Un ballet incessant s'installe autour de la plaine du parc, tandis que les supporters encouragent bruyamment leur équipe, déconcentrant au passage ceux qui essaient vainement de retenir leur itinéraire jusqu'à la balise suivante.

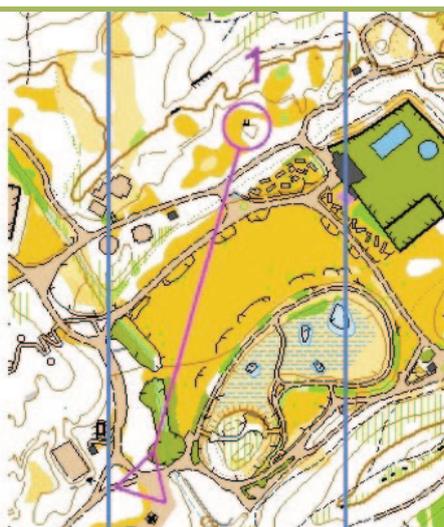
Le Mem'O

CECO 2019 - Bessilles

MEM'O

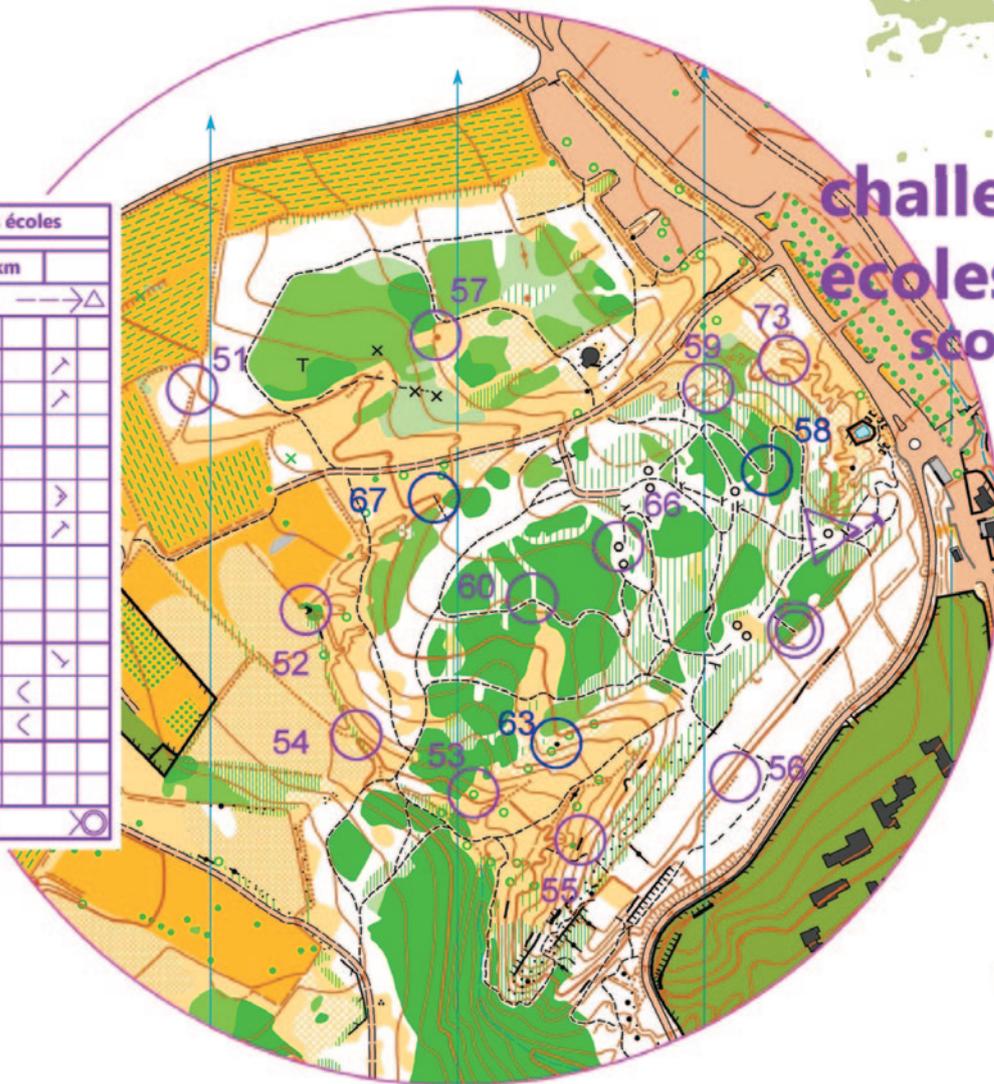
J4	0,5 km			
▶		///	///	Y
1	47	▬▬▬		

Ech : 1/5000



challenge des écoles			
score jaune	2,6 km		
----- 50 m ----->△			
1	56	▨	↗
2	55	mm	↗
3	63	▲	
4	66	⊙	
5	52	↗	↗
6	51	▨	↗
7	57	●	
8	59	∩	
9	54	△	
10	53	▨	↘
11	58	↗	<
12	60	↗	<
13	73	↓	∩
14	67	∩	

230 m



challenge des écoles 2019

score jaune 1/5000



Le O'agilité suivi du O'précision

Thierry F. a investi la colline Est, traçant dans la pente un parcours ondulant et tournoyant, entrecoupé de quelques talus, se terminant dans la plaine centrale par un réseau de balises anonymes que les concurrents doivent identifier grâce à leur seule position. Mais comme il est sympa, il leur fait reconnaître une première fois l'itinéraire, avant de les reconduire au départ.

La tension est palpable et plus personne ne rigole ; dévaler la pente sans tomber, le plus vite possible en restant sur la trace, franchir les obstacles et rester concentré pour la prise de carte n'est pas aisé.

Il faut alors se RE-concentrer immédiatement pour pointer les bonnes balises le plus vite possible alors que la plaine est déjà envahie par les orienteurs courant en tous sens, réfléchissant, se bloquant parfois sur un poste très technique concocté par le traceur subtil mais exigeant. Mais tous viennent rapidement à bout de cet atelier express.



Fin de journée

Il est 17 heures (encore l'horlogerie Suisse) et tous les ateliers sont terminés. Les enfants ramassent les balises et retournent voir Thierry C. à la GEC pour enregistrer les derniers résultats de l'après-midi. Il est aussi l'heure de rejoindre le port de Mèze et le centre du Taurus. S'ensuit une dispute mémorable afin de savoir quels seraient les six petits veinards qui auraient le privilège de faire le trajet avec moi dans le camion prêté par Hérault Sport !

Le temps d'une baignade dans l'étang de Thau, prolongeant l'été par sa douce température et je retrouve Thierry installé dans le bureau que je lui ai réservé pour sa vue imprenable et ses conditions de travail exemplaires (il faut toujours soigner ses GEC men ou women), afin de compiler les scores de la journée écoulée.



Le soleil plonge doucement dans l'étang, l'inondant de ses larmes écarlates, poussant les cavalcades d'enfants vers de nouveaux jeux, oubliant écrans et smartphones pour se retrouver autour d'un repas convivial. L'annonce des résultats partiels déclenche les foules et met le feu aux supputations pour le relais du lendemain.

Les enfants sont remontés dans leurs chambres et nous sommes quelques-uns à refaire le monde de la course d'orientation, au bord de l'eau scintillante dans la douceur du soir, seulement troublés par quelques échos tapageurs provenant des dites chambres.

A 22 heures pourtant, tout se calme... l'explication est simple : les adultes montent la garde dans les couloirs (action... réaction) !

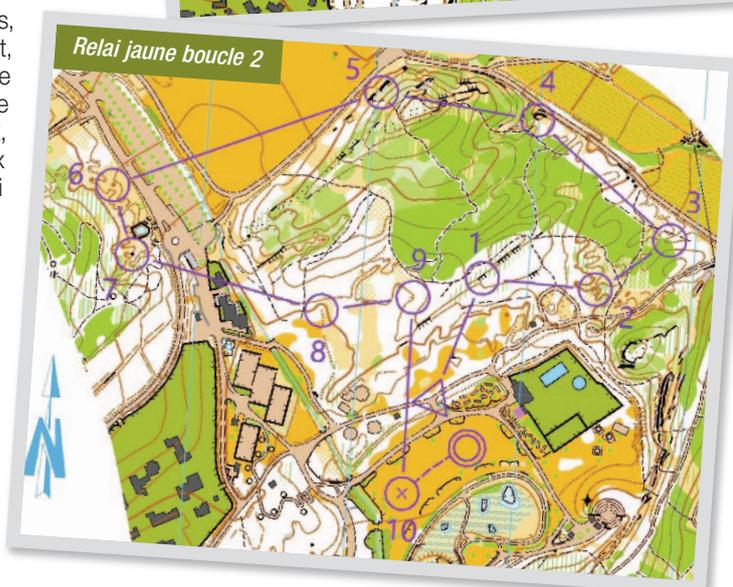
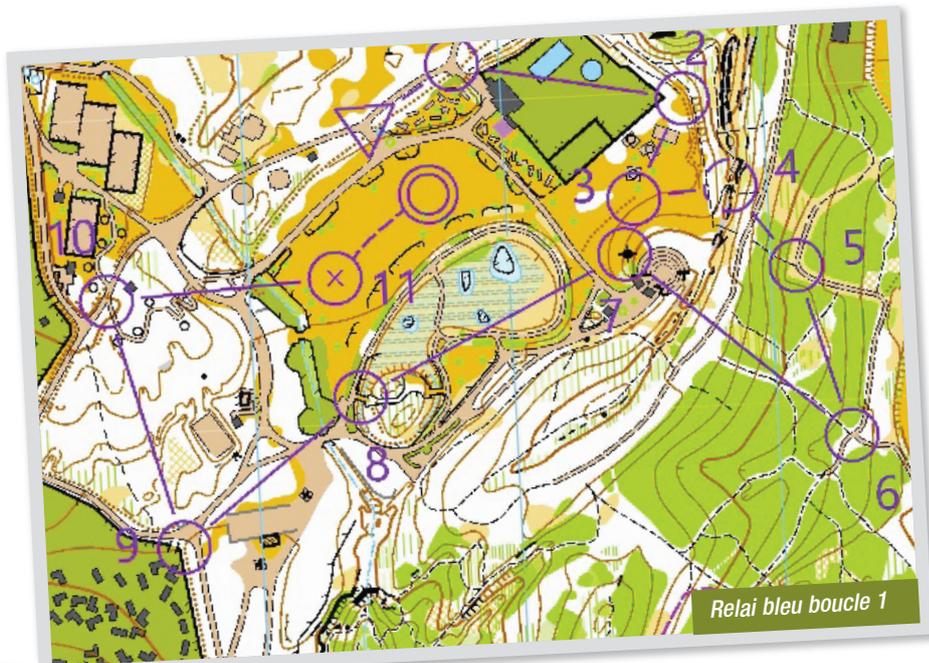
Jour 2

Le lendemain, dans la salle de restaurant, la journée commence magnifiquement avec le soleil pointant généreusement par-delà le Mont Saint Clair, nous inondant chaleureusement pour le petit déjeuner.

De retour au Domaine de Bessilles, l'arène prend forme rapidement, les consignes sont données pour le relais qui va clore en beauté ce challenge. Par équipe de deux, chaque relayeur va effectuer deux boucles et c'est le temps total qui sera pris en compte.

A 10h00, les futures élites s'élancent... les supporters donnent de la voix et dans le sas de départ des jeunes coureurs, pressés d'en découdre, trépignent d'impatience. Alors commence la ronde folle : certains disparaissent dans la forêt, d'autres se montrent subrepticement le long de l'étang, d'autres encore déboulent brusquement dans le couloir d'arrivée.

Le passage de relais est un morceau d'anthologie tant les techniques diffèrent, les uns affrontant frontalement leur relayeur, les autres tendant leur carte sur le côté au risque de ne rien relayer. Enfin certains esquissent figures de styles et entrechats plus ou moins efficaces.



avant l'annonce des résultats validés par Hélène, l'arbitre.

AMSO remporte le titre, à égalité de points avec le SMOG, les deux clubs sont seulement départagés par l'avance des Montpelliérains sur le relais. Claire, la benjamine de l'équipe, reçoit le trophée et sera chargée de le déposéier jusqu'à l'année prochaine ! A bientôt pour de nouvelles aventures, nous avons encore écrit une belle page de la course d'orientation...

Merci à tous

Merci à Christine, Valérie, Carole, Hélène, Céline, Thierry (les 2), Olivier pour leur aide. Merci au

conseil départemental de l'Hérault et Hérault Sport pour leur aide. Merci aux clubs PSNO, NORD, SMOG, TOAC, FINO, BOA, MUC et AMSO pour leur participation. Merci à tous les jeunes orienteurs pour leurs rires, leurs sourires et leur fair-play.

Bonjour à tous,

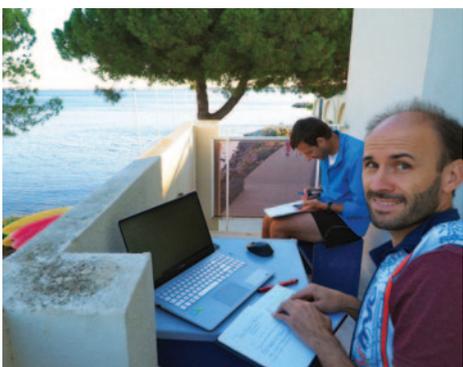
Je tiens à vous féliciter pour l'organisation du Challenge des écoles de CO. Le choix du site par ses multiples espaces, la qualité des épreuves, les ateliers tournants, la convivialité, l'esprit de compétition où tous trouvent une valorisation de leur investissement ont fait que nos six Nordistes, garderont un fort souvenir de ces rencontres.

Sept clubs et 18 équipes c'est peu au regard de la vingtaine de départements que compte le grand sud-ouest. L'essentiel n'est pas le nombre ! Vous avez su faire plaisir aux présents et je vous en remercie. Que toute l'équipe mobilisée sache que son projet a été une réussite.

Bien sportivement.

Serge JOURDANA
Secrétaire général Club N.O.R.D. (4705)







Par Anne-Sophie BRAY
et Eric DAVID



Championnats de France de relais et moyenne distance dans le Loiret

Les 14 et 15 septembre derniers, l'ASCO Orléans organisait les championnats de France de Relais et Moyenne Distance de course d'orientation à VTT. Alors certes, le Loiret ne bénéficie pas de relief notable... mais il offre néanmoins de beaux terrains de jeux variés que nos traceurs ont su mettre à profit pour la joie du plus grand nombre. Ainsi, la Région Centre-Val-de-Loire était fière de recevoir près de 250 orienteurs venant de plus de 50 clubs de toute la France. Retour sur un week-end très estival...

Samedi : Championnat de France de relais, Ormes

C'est sous un soleil éclatant que prenaient place les premiers partants de la mass-start de 14h. Dernières consignes, remise des cartes et... coup de sifflet ! Certains installaient encore leur carte que les plus aguerris s'enfonçaient déjà dans la forêt.

Le terrain plat et particulièrement sec (dur les piquets !) allait offrir quelques sections particulièrement roulantes et rapides. Mais cela était sans compter sur le talent de nos traceurs qui surent ponctuer (et défricher !) les parcours de singles plus techniques, voire de véritables labyrinthes où la retenue fut de mise pour ne pas perdre le nord, outout simplement la tête ! Cependant, les vététistes les plus fidèles pouvaient bénéficier de l'expérience du Championnat d'Europe (et du monde !) tenu en 2017 sur cette même carte ! Et tandis que les planeurs de l'aéro-modèle club voisin entamaient leur show au-dessus de nos têtes, les relais puis



les arrivées se succédaient, sous les commentaires avisés de notre speaker maison.

Au final, c'est la paire Lucie Rudkiewicz / Constance Devillers de Balise 25 qui s'impose dans la catégorie reine des Dames Elites. Côté Hommes, c'est le duo des frères Deriaz, Roméo et Samson, de l'ADO Chenôve qui rafle la mise.

Dimanche : Championnat de France MD, Montargis

Réveil aux aurores pour l'ASCO qui se donnait rendez-vous dès 6h30 à Montargis. Il fait donc encore nuit noire lorsque l'équipe de poseurs quitte le parking, frontale vissée sur la tête, et sac à dos encombré de boîtiers, de jupes, et de piquets (Ha...les joies de la pose !). Ce faisant, le reste des bénévoles s'affairait à l'installation d'une arène à la hauteur de l'évènement puisque nous investissons le Vélodrome de Montargis (copie centenaire du Vel d'Hiv' de Paris) lequel servirait de théâtre pour l'arrivée des coureurs.

Alors ok... On n'a peut-être ni la mer, ni la montagne, mais avouez qu'on sait accueillir !

Côté course, les orienteurs inauguraient une carte inédite pour l'occasion. Mais c'est le format (A4) et surtout l'échelle au 1/15000^{ème} qui posa problème au plus grand nombre, particulièrement dans les zones techniques.

Chez les Elites, c'est à nouveau Constance Devillers de Balise 25 qui s'en sort le mieux chez les Dames, tandis que Florian Pinsard de l'AS Samoïse s'octroie la première place chez les hommes. Ainsi s'achève un week-end ensoleillé qui voit le sacre de nos champions venus se mesurer dans ce temple du cyclisme qui accueille en son temps Bobet, Hinault, Fignon et tant d'autres.

De son côté, l'ASCO a une nouvelle fois su mobiliser ses équipes et se challenger davantage pour vous offrir les meilleures conditions de course possibles, tout en espérant avoir pu convaincre dans sa capacité à organiser de grands évènements futurs.

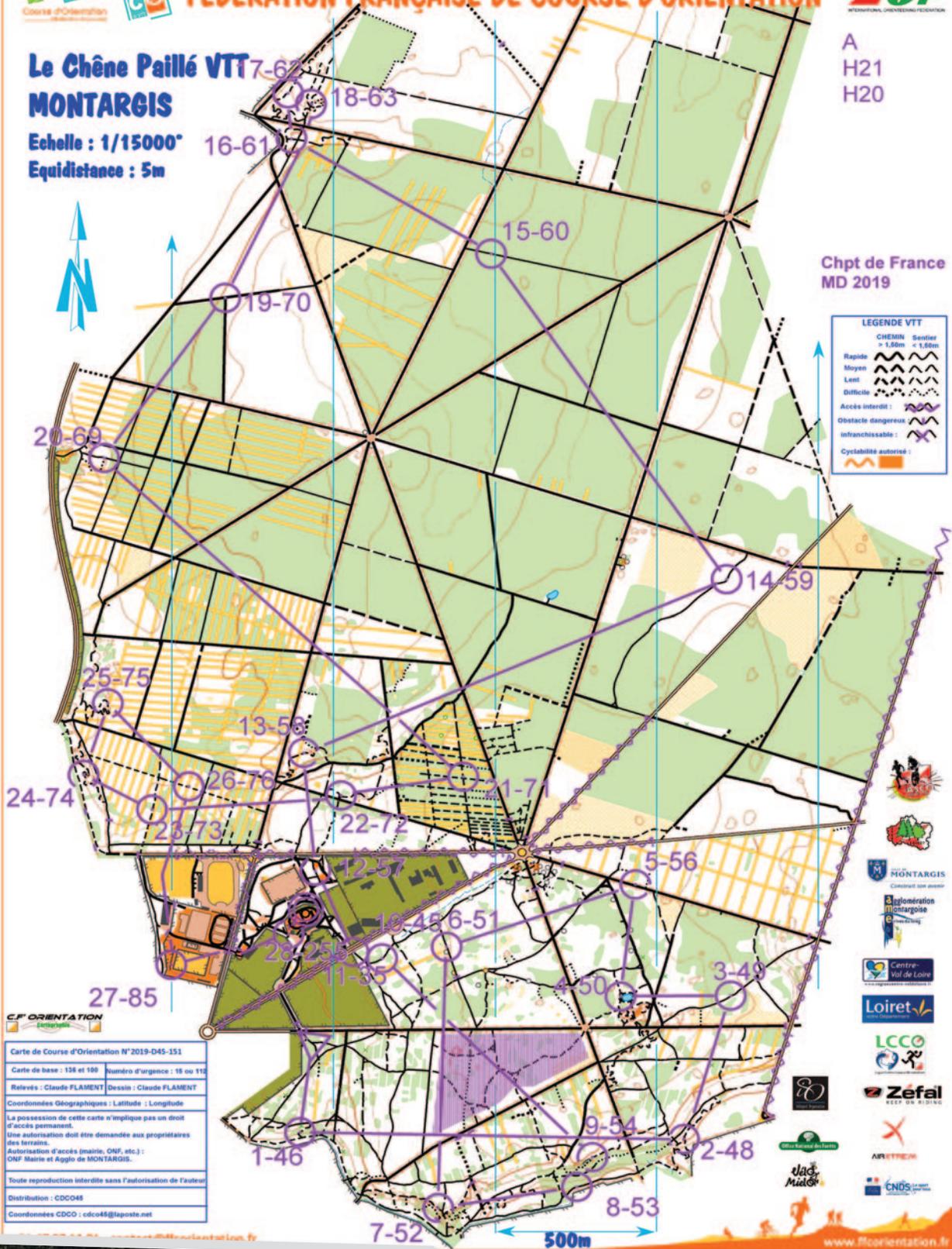


Le vélodrome au lever du jour attend les orienteurs...

Le Chêne Paillé VTT
MONTARGIS

Echelle : 1/15000°
Equidistance : 5m

A
H21
H20



Chpt de France MD 2019

LEGENDE VTT

CHESM sentier > 1.50m < 1.50m

Rapide
Moyen
Lent
Difficile

Accès interdit :
Obstacle dangereux
Infranchissable :
Cyclabilité autorisée :

CF ORIENTATION
Carte de Course d'Orientation N°2019-D45-151

Carte de base : 136 et 100 Numéro d'urgence : 15 ou 112
Relèvés : Claude FLAMENT Dessin : Claude FLAMENT

Coordonnées Géographiques : Latitude : Longitude

La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) : ONF Mairie et Agglo de MONTARGIS.

Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur
Distribution : CDCO48

Coordonnées CDCO : cdc48@laposte.net



Podium D21 et H21 championnat de France MD

Podium féminin

1	232 Constance DEVILLERS	98 2508BF BALISE 25	57:38
2	61 Hana GARDE	84 4203AR OE42	58:27
3	241 Lou GARCIN	98 38 12 AR BOL D'AIR	59:54

Podium masculin

1	141 Florian PINSARD	96 7715IF AS SAMOIS	57:49
2	62 Yoann GARDE	84 4203AR OE42	58:26
3	32 Jeremi POURRE	98 2508 BF BALISE 25	58:27

Tous les résultats sont en ligne sur le site de cet événement : <https://cfcovtmd2019.blogspot.com/>

Site internet de l'ASCO Orléans : <http://www.asco-orleans.com/>

BRÈVES DE TERRAIN... DES DÉBUTANTS AUX GRAINES DE CHAMPIONS !



Départ à Montargis

• **Renaud Collin, 36 ans, de l'ASCO Orléans, débute la CO et a participé à ses deux premières courses en VTT'O :** « Samedi : Première course pour moi en course d'orientation à VTT, et en relais. Partir deuxième relayeur fut un peu stressant car on ne sait pas lorsque l'on va partir. Prise de relais puis de la carte. Ça va s'annoncer compliqué car j'ai du mal à suivre ma position sur la carte, obligé de m'arrêter de nombreuses fois pour me repérer. Mais en fin de course, tout allait bien. Dimanche : départ sans appréhension sur un super parcours avec une alternance de petites zones techniques et de grands inter-postes roulants typiques de la forêt orléanaise. Pas de soucis de lecture de carte, à l'aise dans les zones techniques, j'ai bien appuyé dans les parties roulantes. Juste une chute en fin de parcours dans la dernière zone technique m'oblige à finir au ralenti (dérailleur arrière HS). J'ai adoré la superbe arrivée au cœur du vélodrome. Bilan du week-end : j'ai assuré l'essentiel : prendre du plaisir dans ces 2 forêts totalement différentes et finir les courses. J'ai hâte de découvrir d'autres forêts en course d'orientation à VTT »



Timothy Blot

• **Mathilde Blot, du LO Sanchev, vice-championne de France MD en D12 et son grand frère Timothy BLOT, récemment sélectionné en équipe de France :** « Très belle compèt' organisée par l'ASCO, de beaux terrains, avec des endroits sympas comme les labyrinthes et le vélodrome ».



Mathilde Blot

• **Timothy :** « J'étais très surpris par la carte de Montargis qui était difficile à lire par rapport au samedi. De plus, il y avait beaucoup de chemins, et du dénivelé... Je n'étais pas très en forme et ne suis pas rentré dans la carte. Par contre, j'ai adoré la Canaudière pour le relais et me suis fait bien plaisir ! »

BRÈVES D'ARENA... DES BÉNÉVOLES AU TOP !

• **Martine Cau, responsable buvette, aidée d'Emilie Lhomme, 13 ans, la plus jeune des bénévoles :** « A chaque organisation de courses VTT ou Pédestre du club de l'ASCO une buvette est toujours prévue afin que les participants à la fin de leur compétition puissent se désaltérer ou manger un morceau. Les bénévoles essaient de satisfaire au mieux en proposant à des prix attractifs sandwiches variés, hot-dog, crêpes et plusieurs boissons dont la bière, très demandée. C'est un bon moment à vivre pour les bénévoles car les participants fréquentant ce lieu racontent leur course tout en se restaurant. Il est également très agréable d'entendre des bons retours sur ces organisations. »



• **Emilie :** « J'ai passé un super week-end. J'étais à la buvette accompagnée de mes coéquipières, c'était super de pouvoir gérer un stand et d'avoir un contact avec les coureurs. En plus à l'ASCO nous avons une superbe ambiance, encore un week-end de réussi ! »



• **Régis Flament, plusieurs fois champion de France et vainqueur de la coupe de France, médaillé de la jeunesse et des sports et de l'engagement associatif, bénévole multi-tâches :** « Pour moi, faire une arrivée dans un vélodrome a valorisé et enrichi notre activité. Je remercie d'ailleurs la ville de Montargis pour leur soutien. Ce fut sans doute une première en France. Mine de rien, notre petit club, porté par l'énergie folle de nos bénévoles a permis de rendre cet événement exceptionnel. Ma plus grande joie a été de voir l'émerveillement de nos équipes découvrant le site au lever du jour. »



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

"Canadière aux queues de forêt les Labyrinthes" ORMES

Echelle : 1/10000
Equidistance : 2,5m

H21

Chpt France Relais 2019



LEGENDE VTT	
GRANDS SAUMES > 1,50m	
SAUMES < 1,50m	
Rapide	
Moyen	
Lent	
Difficile	
Accès interdit	
Obstacle dangereux	
Infrastructures :	
Cyclabilité assistée :	

Carte de course d'orientation N° 2017-045-126	
Carte de base : 2012-D45-095	Surface : 80m²
Relevés : C.FLAMENT	Desin : C.FLAMENT
Distribution : CDCOAS	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisations d'accès (mairie, ONF, etc.) : Mairie d'ORMES	
Numéro d'urgence : 15	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©FFCO-2017
Coordonnées CDCO : cdcoc@laposte.net	



R
R
R



Par Mathilde DELI, Raphael PHAM
et Sophie VALLENTIN (Photos)

Championnats de France de CO à VTT

Le Var, un formidable terrain de jeu

On entend parler de la commune de Régusse uniquement pour sa proximité, voire même les pieds dedans, avec le parc naturel régional des Gorges du Verdon, mondialement connu pour ses paysages de gorges grandioses refermant une eau fraîche mais d'un bleu turquoise. Alors oui, cela fait rêver, mais avez-vous déjà parcouru les kilomètres de forêts que cache ce vaste territoire ?

Cette fois-ci ce n'est ni du kayak, ni du pédalo et encore moins du rafting qui ont ameuté cette centaine de compétiteurs mais bel et bien la Course d'Orientation !

C'est sur un terrain aux pistes de terre et de roche, à la végétation basse et aux amas de pierres que nos orienteurs ont été chaleureusement accueillis par le comité départemental du Var de course d'orientation et la commune de Régusse pour participer aux Championnats de France de Course d'Orientation à VTT qui se sont déroulés en ce week-end du 21 et 22 septembre 2019.

pants avant même d'atteindre la balise de départ, car au bout les orienteurs s'avaient qu'une chicane les attendait. Les VTTistes ont

de préparation voir même plus pour certains qui préparent cette manifestation à nos côtés depuis des mois.



Cette journée fut glorieuse pour certains puisque l'on a récompensé entre autres les Elites Constance DEVILLERS (Balise 25) chez les Dames et Baptiste FUCHS (COCS) chez les Hommes pour leurs très belles performances, au titre de Champion de France Mass Start de CO à VTT.

Dimanche la météo annonçait tempête et par chance la pluie s'est arrêtée à 07h00 pile pour laisser la place à un soleil radieux comme on le connaît en terres du Sud. La deuxième épreuve, le Championnat de France des Clubs en CO à VTT, démarrait encore une fois

par un départ en masse et des relayeurs motivés jusqu'au dernier.

ensuite rejoint les petites venelles du Quartier St Jean de Régusse pour les deux premières boucles d'un moulin (on dit papillon, mais il fallait bien faire référence aux moulins de Régusse même en pleine compétition) avant de prendre la forêt d'assaut. Forêt et pistes cartographiés par Eric Charles durant le printemps de cette année. Il est vrai que les Régussois n'ont pas dû voir autant de monde depuis la fin de la saison, surtout avec la météo

maussade de ce jour-là. Mais beaucoup ont apprécié l'ambiance et n'ont pas hésité à mettre la main à la pâte pour participer à l'organisation de cet événement, que ce soit sur une demi-journée ou sur les trois jours

Ce fut une belle bagarre entre les différentes équipes. Les relayeurs se succédaient à un rythme d'enfer et alors qu'on pensait que le podium était joué au départ du dernier relayeur, Baptiste FUCHS de COCS, fort de son titre de Vice-Champion du Monde Longue Distance obtenu à Viborg (Danemark) au mois de juillet dernier, a renversé la donne. Parti avec 5 minutes de retard sur l'équipe de tête et 3 minutes sur Jason BEDRY (TOMMEAUX) et Sébastien RAICHON (OPA) il réussira à dépasser ces deux derniers pour hisser son équipe sur le podium. Il avoue avoir tout donné. Une très belle performance qui,



Samedi a eu lieu le Championnat de France Mass Start de CO à VTT Son départ en masse sur un chemin en côte et caillouteux a permis de creuser un écart entre les partici-

Un départ en masse du Championnat de France



malheureusement, ne lui permettra de ne reprendre "que" 3 minutes sur les relayeurs partis en tête. COCS passera tout de même de la 5^{ème} à la 3^{ème} position. Devant COCS on retrouve l'équipe de Bol d'Air, qui occupe la seconde place du podium avec une très belle équipe composée de Lou GARCIN, Philippe GIGNAC, Augustin LECLERE et Nicolas PINSARD.

Mais la plus belle anecdote de ce week-end est sûrement celle vécue par Jérémie POURRE. Alors qu'il est en seconde position de la Mass'Start au temps intermédiaire, il est contraint d'abandonner la course après avoir cassé son VTT en percutant une jeune cycliste à l'arrêt sur le chemin. Ses rêves de titre de Mass Start s'envolent tout comme la perspective de courir le lendemain. C'est sans compter sur l'envie et la solidarité montrée par son équipe de Balise 25, qu'il constitue avec Nicolas DELAIRE, Constance DEVILLERS et Alyssia WYMER.

En effet, s'élançant en tant que 4^{ème} relayeur durant les temps de course de Constance et Alyssia il en profitera pour emprunter et régler le vélo de Nicolas parti en tête. Tactique payante car il ne sera pas rattrapé permettant ainsi à son équipe de conserver son avance et de remporter le titre de Champion de France des Clubs de CO à VTT 2019 ! De très belles émotions que nous ont encore procuré nos champions et qui viennent s'ajouter à celles déjà vécues cet été avec les médailles et très bons résultats ramenés par les Équipes de France lors des Championnats du monde Senior et Junior au Danemark et les Championnats d'Europe Jeune en Autriche en Août.

Sur le plan technique ce fut très délicat. Les tracés effectués par Georges DELI furent souvent remis en cause par de nombreux changements d'avis de dernière minute dus à l'ouverture de la chasse sur des communes voisines et les propriétés de chasse privée. Ces derniers ont retiré leur autorisation et

interdit le passage de nos orienteurs sur leur propriété. Par ailleurs en raison de la sécheresse extrême de cet été, un arrêté préfectoral interdisait toute pénétration dans les massifs forestiers et il n'a été possible de pénétrer en forêt que durant la seconde semaine de septembre, ce qui a laissé très peu de temps pour affiner les postes. Toutefois, malgré quelques petites imperfections rapidement décelées par l'arbitre et le contrôleur des circuits on a pu mesurer la satisfaction des coureurs à l'issue de ce week-end des championnats de France de CO à VTT.



Le Comité du Var de Course d'Orientation a pu organiser une telle manifestation grâce au formidable soutien de la Mairie de Régusse, les clubs de POLES, de Toulon Sports Nature, notre partenaire Super U Régusse et le Département du Var, sans oublier de mettre en avant l'investissement sans faille de la trentaine de bénévoles qui ont œuvré pendant tout ce week-end de compétition, et même en amont. A noter la faible participation des concurrents (155) du fait d'un calendrier fédéral étriqué et de nombreuses courses de sélection dans les ligues voisines.

Alors en ce week-end du patrimoine ce ne sont pas les ailes des moulins de Régusse qui ont le plus tourné, mais bien les roues de nos orienteurs que l'on retrouvera peut-être, et on l'espère, dans quelques semaines aux championnats d'Europe et à la coupe du monde en Allemagne.



Podium Seniors



Podium Hommes - de 20 ans



Podium Dames - de 20 ans



Podium Dames + de 21 ans



Podium Hommes + de 40 ans



Podium Hommes + de 50 ans



Podium Hommes + de 60 ans



Par Line MARATIER
Equipe d'organisation du COTS



Critérium National des Equipes 2019 Une belle réussite malgré la météo...

➤ Du 31 octobre au 3 novembre derniers, près de 2000 orienteurs se sont retrouvés en Touraine pour les championnats de France de nuit et de sprint et le Critérium National des Equipes 2019 organisés par le Course Orientation Tours Sud (COTS). Retour en détail sur ce grand week-end automnal, durant lequel les organisateurs comme les coureurs ont dû faire face à une météo particulièrement capricieuse...

Championnat de France de nuit

C'est à Saint-Benoit-la-Forêt, au cœur de la forêt de Chinon, et par un temps clément qu'a débuté ce grand week-end d'orientation le jeudi 31 octobre, soir d'Halloween... 1100 concurrents ont pris le départ sur les beaux tracés concoctés par Yoann Moutault.



Podium Championnat de France de nuit



Visiblement, certains ont même rencontré une sorcière en forêt... Seule ombre au tableau, l'absence d'un poste qui a contraint l'arbitre à annuler la course pour les catégories H50, H55 et D45.

Chez les Elites, c'est Chloé Haberkorn (ADO Chenôve) qui remporte le titre féminin avec un chrono de 1h01mn16s et plus de 6 minutes d'avance sur Eva Jurenikova (ACA Aix-en-Provence). Lucile Clouard (GO 78) complète le podium.

Côté Hommes, le match a été très disputé ; la victoire est revenue à Mathieu Perrin (NOSE) en 1h03mn32s avec seulement 13 secondes d'avance sur Vincent Coupat (OTB) et 25 sur Théo Florent (ASO).

Championnat de France de Sprint

Après une régionale moyenne distance le jour de la Toussaint, préparée par Stéphane Cormier et unanimement appréciée pour ses tracés roulants et techniques malgré le sol détrempé et les averses bien fournies, place au championnat de France de sprint le samedi 2 novembre (compétition comptant pour le classement WRE). Avoine accueillait les qualifications et la régionale sprint le matin et Bourgueil les finales l'après-midi. Encore une fois, le ciel nous a copieusement arrosés...

Aux commandes des circuits, Yoann Bodénan a proposé aux compétiteurs des tracés avec plusieurs possibilités.



Championnat de France de Sprint



En marge du championnat, la régionale sprint a remporté un franc succès avec plus de 1400 participants. Belle ambiance avec nos animateurs Yves Filliatreau et Robin Devrieux toujours au top !

Critérium National des Equipes

Dernière journée de ce grand week-end au lieu-dit « La Belle Croix » à Cheillé, près d'Azay-le-Rideau, et participation record pour ce critérium avec plus de 420 équipes inscrites !

Dès 3h00 du matin, les bénévoles étaient sur le pont afin que tout soit prêt pour le départ du relais Hommes à 6h00, mais

le vent violent et les trombes d'eau n'ont pas facilité les choses : aréna rapidement transformée en vaste champ de boue, parking impraticable obligeant les coureurs à stationner dans des conditions difficiles loin de la zone de course... Et soudain, l'accalmie pour le premier départ, donné par nos animateurs de choc dans une ambiance survoltée.



Podium Critérium National des Equipes

LES PODIUMS

Dames Jeunes :

1. Perrine TOUSSAINT (Balise 77)
2. Hélène CHAMPIGNY (ACA Aix en Provence)
3. Tifenn MOULET (OTB)

Dames Elite :

1. Florence HANAUER (CO Bühl Florival)
2. Isia BASSET (ASUL Sport Nature)
3. Maëlle BEAUVIR (Brive Corrèze CO)

Hommes Jeunes :

1. Quentin ANDRIEUX (ECHO 73)
2. Basile BASSET (ASUL Sport Nature)
3. Nathan MARCHAND (COBS)

Hommes Elite :

1. Arnaud PERRIN (NOSE)
2. Quentin RAUTURIER (GO 78)
3. Arien DELENNE (ACA Aix en Provence)



Des trombes d'eau !

Les départs suivants ont été copieusement arrosés mais non moins acclamés. Une fois encore, Yoann Moutault était aux commandes des circuits !

Côté podiums, encore des classements très serrés avec le NOSE, vainqueur du relais Hommes, suivi de près par l'OTB (à 5mn) et le TAD. Le relais Dames a été remporté par l'OTB, devant l'ASUL Sport Nature et l'ACA Aix-en-Provence.

Bravo à tous les participants, qui ont dû affronter des conditions météorologiques particulièrement éprouvantes (les images parlent d'elles-mêmes !).



L'heure du bilan...

Quel plaisir ce fut de vous accueillir sur nos terres tourangelles ! Voir des orienteurs heureux d'avoir vécu ce grand moment d'orientation et recevoir de chaleureux messages de remerciements est notre plus belle récompense, elle nous fait oublier toutes les embûches semées sur ce long chemin qu'est l'organisation d'une compétition d'une telle ampleur. C'est une très belle victoire pour le COTS, toute l'équipe d'organisation vous remercie vivement d'y avoir contribué par votre participation massive et enthousiaste.

Un grand merci également à tous nos dynamiques bénévoles et à nos jeunes licenciés qui ont accepté de se lancer avec nous dans cette grande aventure et ont fait preuve d'une motivation sans faille pour que la fête soit réussie, et toujours avec le sourire ! Merci à Robert Marique pour le soutien sans faille apporté à notre équipe GEC. Sans oublier nos généreux partenaires et sponsors, la FFCO, la région Centre Val-de-Loire, la Touraine et les municipalités et propriétaires forestiers qui nous ont accueillis sur leurs terres. Merci à tous !



Les jeunes du COTS

La séance de dédicaces !



Yves à l'animation !



Le livret de suivi personnel

Un nouvel outil pédagogique pour les encadrants

La mise en place de ce document de suivi permet de valoriser les jeunes pratiquants en école de CO et, pour les encadrants, d'assurer une évaluation continue permettant de formaliser la progression tout au long du processus de la formation du jeune orienteur. Ici, l'objectif est que la formation s'adapte au rythme et aux motivations du jeune.



Partant de ce principe, la progression et la mise en situation pédagogique doivent être centrées sur le jeune :

- Il devient acteur de sa progression.
- Il peut visualiser clairement ses points forts et ses points faibles pour l'aider à progresser.
- Il peut s'auto-évaluer avant d'être évalué par l'encadrant.
- Il peut mieux comprendre les objectifs des séances organisées par l'encadrant.

Ici, il est de la responsabilité de l'encadrant de mobiliser sa connaissance et maîtrise de la méthode fédérale pour évaluer si le jeune est prêt ou non à s'engager dans un processus de passage de balises de couleur.

Référencement des compétences à développer et à acquérir

L'ensemble des compétences à développer/acquérir sont déclinées en 3 grands chapitres :

1. Les savoirs / Connaissances
2. Les savoir-faire / Capacités
3. Les savoir-être / Attitudes

Afin de garder une cohérence avec la méthode fédérale ainsi qu'aider l'encadrant et le jeune à se repérer, les compétences référencées sont surlignées d'une couleur faisant référence au niveau de pratique (vert, bleu, jeune, orange).

Les compétences relatives aux niveaux violet et noir de la méthode fédérale ne sont pas listées dans ce document de suivi personnel du jeune. En effet, à partir du niveau violet, les compétences fondamentales sont considérées comme acquises. Ces niveaux de pratique renvoient à l'optimisation de la performance et non plus au développement du jeune orienteur.

Ce document est utilisable tel quel pour les adultes débutants, soit par l'encadrant, soit en mode autonome. Les compétences niveau vert et bleu sont acquises très rapidement sur quelques séances. Même pour les adultes, il est préférable de passer en situation de réussite par toutes les étapes d'apprentissage. Ce livret permet de donner une vue globale de toutes les compétences utiles en CO et d'identifier ses points faibles à travailler pour progresser.

Le livret de suivi personnel est téléchargeable à partir du site fédéral, rubrique jeunes / ecoles-de-co.

Objectifs du dispositif de suivi jeune

- Aller d'une pratique de découverte/approfondissement vers une pratique volontaire et pérenne en club.
- Mettre les jeunes en situation de réussite et les faire progresser à leur rythme.
- Faire adhérer et fidéliser les jeunes dans l'activité des clubs
- Etre un support aux clubs et aux encadrants des écoles de CO dans la mise en œuvre de leurs activités.
- Favoriser la mise en œuvre de temps d'échange entre l'encadrant et les pratiquants dans le club.
- Faire en sorte que tous les clubs soient en mesure d'utiliser ce document de suivi personnel (facilité d'accès, aide plus que contrainte d'utilisation).
- Faire en sorte que tous les jeunes qui entrent en école de CO aient ce document.
- Faire en sorte que ce document puisse être partagé entre les différents encadrants que le jeune va pouvoir rencontrer au cours de sa formation d'orienteur (club, groupe ligue, etc...).
- Transmettre un discours commun et partagé entre les différents acteurs qui interviennent auprès du jeune pour son développement (parents, encadrants du club, encadrants des groupes ligues, etc...).

Conditions d'évaluation des compétences

- Validation des compétences : correspond à faire avec succès 4 fois sur 5, à vitesse adaptée.
- Evaluation soit en session d'évaluation, soit en continu, soit par la simple observation de l'encadrant : ce système d'évaluation non certificatif doit être souple. La certification se fait uniquement lors des passages de balises de couleur.
- Possibilité de valider des compétences du niveau supérieur sans avoir tout acquis au niveau inférieur, mais les compétences non acquises restent à travailler.
- Pas de priorité à accorder sur certaines compétences dans un premier temps pour garder de la souplesse et être dans une logique de développement de l'activité CO. Dans un second temps, si le jeune souhaite s'engager dans une démarche de passage de balises de couleur, l'encadrant identifiera les compétences qu'il faut développer et mettra en place des situations pédagogiques adaptées.
- Possibilité de demander des explications aux moniteurs dont la liste est sur le site fédéral



14 et 15 septembre 2019

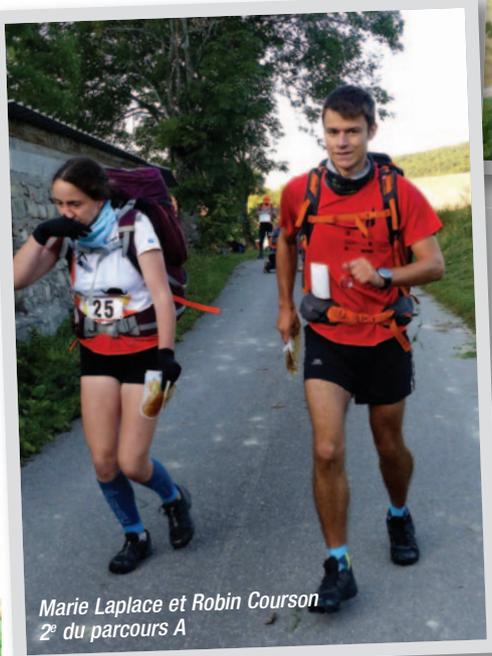
23^e Raid de la Vallée de la Blanche

La 23^e édition s'est terminée ce week-end ; nous avons pris du plaisir à organiser cette épreuve, et avec votre présence elle a vécu le temps d'un week-end sous un grand soleil, et dans une bonne ambiance. La bière de notre vallée a fait son effet.

Merci et bravo à tous !

Merci à tous pour votre participation ! Merci à Joël Galice pour son accueil. La vue depuis le bivouac et sous la pleine lune on s'en souviendra ! Vues magnifiques sur notre vallée.

L'équipe d'organisation était formée cette année avec pas mal de petits nouveaux ; je crois que Mine et Christian qui ont rejoint Danielle aux massages et réconfort après course ont séduit pas mal d'entre vous, ainsi que les Dames de la buvette recrutées cette année, les poseurs et débaliseurs de notre ligue, devenus nos alliés indispensables, Stéphane le carto qui nous supporte depuis bien quelques années, Jean Pierre à la logistique et ceux venus des clubs de notre ligue nous prêter main forte.



Marie Laplace et Robin Courson
2^e du parcours A

Nos jeunes de l'école polytechnique toujours au rendez vous avec quelques anciens. La chaleur inhabituelle et le soleil c'était pas mal pour un report de postes tranquille et facile avec Fanette hôtesse de notre office de tourisme, ici en plein travail, elle saura vendre notre raid 2020 puisqu'elle a fait celui là.

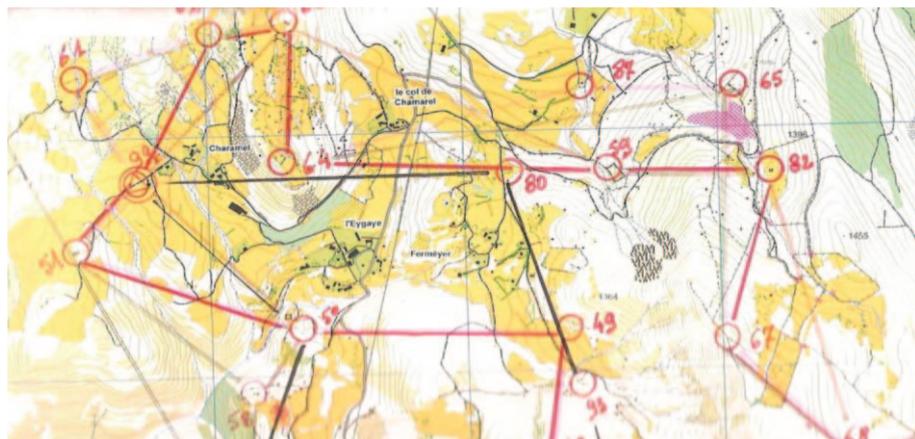


Des postes pas toujours évidents (65... trou... puis rejoindre la 67 quelle idée !), le jour 1 plus facile que le jour 2, mais des temps conformes et des abandons uniquement pour des débutants qui je l'espère ne seront pas découragés et reviendront faire de la course d'orientation dans cette magnifique vallée. Une course poursuite des binômes Petinon et Bestel qui ont du lutter jusqu'au bout pour la première place. Des locaux bien décidés à montrer qu'ils étaient les patrons sur cette épreuve et que la vallée ils connaissent...

Enfin nos nouvelles toilettes et douches. Et nos vaisselles réutilisables pour contribuer à un environnement plus propre et sans déchets.



La nouvelle génération et ses tentatives heureuses, bravo vous êtes allés au bout avec le sourire.





Médaillés Coupe de France



Florence et Thierry Bestel, Christine et Guy Petinon

Merci à nos partenaires

Nous tenons à remercier tous les partenaires qui ont permis l'organisation de ce 23^e raid : le Conseil Régional, le Conseil Départemental des Alpes de Haute Provence, les communes de Seyne les Alpes, Selonnet, la communauté d'agglomération, la ferme aux saveurs, la fromagerie Michel, la station de Chabanon, le Crédit Agricole de Seyne les Alpes, les sources de Montclar, inter marché, la FFCO, la ligue de Provence de Course d'Orient, la DDCSPP des Alpes de Haute Provence, les agriculteurs du secteur, les chasseurs, la gendarmerie de Seyne et le PGHM de Jausier, l'USB générale. Merci à tous les bénévoles. Merci à vous tous de participer à cette épreuve.

MIXTE VETERAN 1

- | | | |
|---|----------------------------|---------|
| 1 | Petinon Christine et Guy | 3 raids |
| 2 | Bestel Florence et Thierry | 3 raids |
| 3 | Robert Virginie et Ludovic | 2 raids |

MIXTE VETERAN 2-3

- | | | |
|---|----------------------------------|---------|
| 1 | Jourdan Catherine et Mondon Eric | 2 raids |
|---|----------------------------------|---------|

HOMME VETERAN 2-3

- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | Dubois Philippe et Autran Francis | 3 raids |
| 2 | Longa Laurent et Vert Christian | 2 raids |
| 3 | Riollet Yves et Derobert-Mazure Jean Charles | 2 raids |



Jean-Christophe Fenouillet et Fred Reynaud, vainqueurs parcours B

Le raid 2020

Le raid 2020 c'est le 12 et 13 septembre. La raquette et ski de fond ou pédestre (suivant la neige) c'est le 1 et 2 février 2020 à Chabanon. Le 15 juillet 2020, Co pédestre, vtt (au score) et trail O à Selonnet.

Coupe de France des raids orientation

Bravo aux médaillés 2019. Ces titres sont venus conforter la ténacité de certaines équipes après plusieurs raids et donner des médailles à des binômes soudés et méritants.



Vétérans vainqueurs coupe Homme



Des Mixtes Séniors circuit B

Le classement final des épreuves et les photos sont sur le site de thalweg 04.



D-DAY RAID 2019, le Trophée National de la CO Multisports

Retour sur la finale du Trophée National de la CO Multisports.

Les 7 et 8 Septembre 2019

Vik'Azim a livré son interprétation du défi multisports en orientation pour une épreuve nationale de grande envergure. Basé à Creully sur Seules en Normandie, pour sa section multisports orientation, Vik'Azim a voulu conjuguer la valorisation de l'histoire, des territoires locaux et la course d'orientation. D Day Raid est né de cette idée de célébrer sportivement, et intégralement sur carte IOF, un évènement qui changea le cours de l'histoire. Pour le 75^{ème} anniversaire du débarquement allié en Normandie le D Day Raid ambitionnait de faire marcher les participants dans les pas de

ceux qui les libéraient 75 ans plus tôt. Le D Day raid s'est étalé sur deux jours permettant aux plus aguerris de courir une épreuve longue de plus de 12 heures, tandis que l'épreuve du samedi constituait le raid moyen de 8 heures maximum et celle du dimanche l'épreuve courte avec 5 heures maximum. Pour l'histoire la reprise de la Normandie partir de juin 1944, s'est déroulée en deux temps forts. D'une part le débarquement en masse sur les plages qui s'étirent de Barfleur à Villerville, et plusieurs semaines plus tard un regroupement des forces dans un vaste mouvement circulaire « l'encerclément » pour réduire à néant les dernières poches de résistance ennemies. La ville de Bayeux fut libérée le 7 juin et devint pour un temps très court la capitale de la France libre.



Podium



Départ en forêt



UNION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



Arromanches les bains

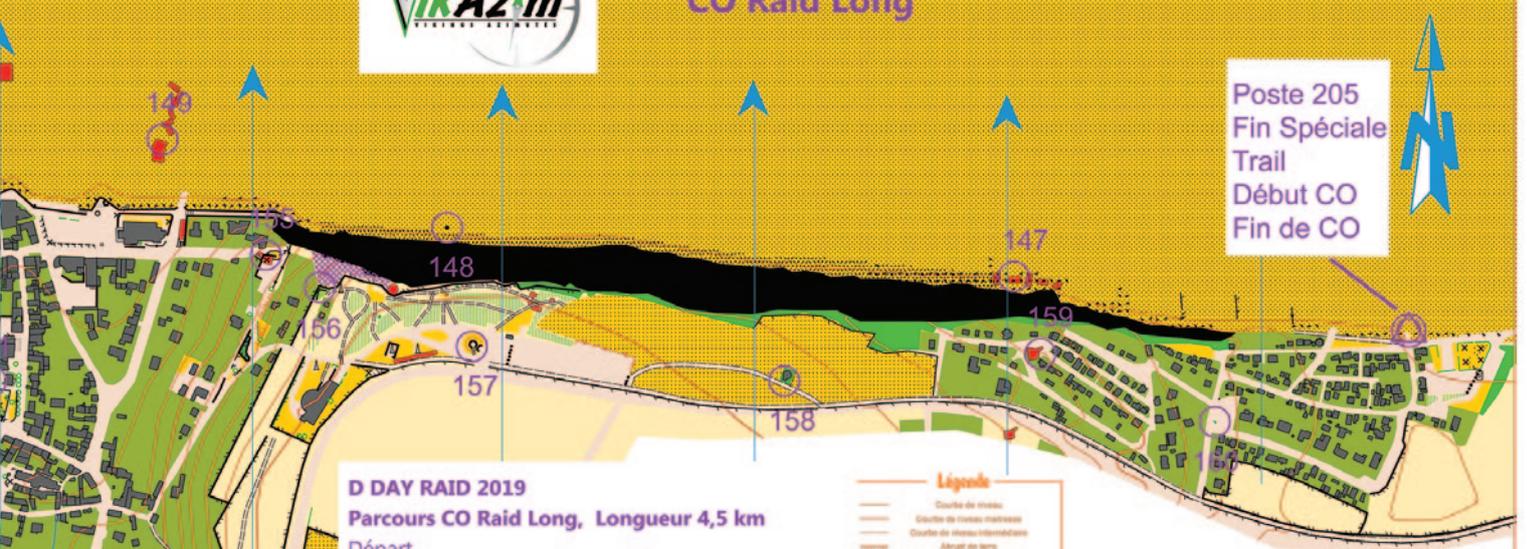
Echelle : 1 / 5 500

Equidistance: 5 m



CO Raid Long

Poste 205
Fin Spéciale
Trail
Début CO
Fin de CO



D DAY RAID 2019

Parcours CO Raid Long, Longueur 4,5 km

Départ

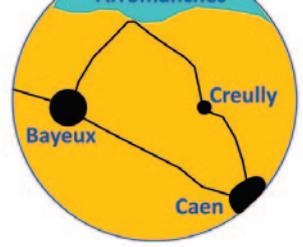
0 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage

1. 147 Ruine Bunker
 2. 148 Rocher
 3. 149 Ruine Bunker, Bord Nord
 4. 150 Banc
 5. 151 Zone pavée, Angle Sud-Ouest (intérieur)
 6. 153 Terrain ouvert, Partie Nord-Est
 7. 152 le plus au Nord-Ouest, Arbre remarquable
 8. 161 Arbre remarquable
 9. 155 Clôture, Angle Ouest (intérieur)
 10. 156 Clôture, Angle Nord-Ouest (intérieur)
 11. 157 Escalier, Sommet
 12. 158 Haie, Extrémité Nord-Ouest
 13. 159 Ruine Bunker, Bord Sud-Est
 14. 160 panneau
- 230 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage

Légende

- Courbe de niveau
- Courbe de niveau métrique
- Courbe de niveau international
- Aléage de terre
- Ligne de fer
- Forêt mixte
- Forêt
- Rocher
- Des rochers
- Arête de gros rocher
- Plante
- Bâtis
- Rocher franchissable
- Mur franchissable
- Terrain découvert
- Terrain découvert avec arbres dispersés
- Terrain découvert accidenté
- Pavé
- Végétation : courbe métrique
- Végétation : courbe internationale
- Végétation : courbe officielle
- Végétation : passage impossible
- Eau
- Champ cultivé
- Arbre remarquable
- Point arête, isolé
- Chemin non pavé
- Mur franchissable
- Mur infranchissable
- Clôture franchissable
- Clôture infranchissable
- Construction
- Barrière
- Passage couvert
- Propriété privée (interdit)
- Zone interdite
- Zone pavée
- Escalier
- Objet particulier
- Vestige D-Day
- Tracer de l'orientation
- Ligne de fer
- Rocher
- Bâtis
- Rocher

PLAN DE SITUATION



Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carographe : Eric Pigeon	Surface : 1.5 km2
Distribution : Vikazim.fr	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
Coordonnées CDCO :	
©FFCO-0000	

D DAY RAID 2019



: 1 74 20 96 - association@vikazim.fr

www.ffcoorientation.fr

Samedi, la marche sur Bayeux

Au départ de Creully sur Seules le centre opérationnel de la course, les concurrents furent déplacés avec leurs VTT dans la forêt de Balleroy Cerisy belle étoile, pour débiter par trois activités : un trail'O suivi d'une CO individuelle parallèle et simultanée des deux équipiers, enchainées par un Run and Bike'O qui permettait aux concurrents de se sortir d'une forêt encore dense en végétation, ne laissant aucune chance aux participants qui avaient oublié de se couvrir les jambes. De Balleroy, les concurrents ont utilisé une carte d'orientation à VTT totalement inédite pour rejoindre Bayeux en réalisant une course au score. Bien que peu vallonnée cette zone s'est révélée physiquement exigeante, par l'habile disposition des postes qui offrait de multiples choix de tracés et une barrière horaire sans excès de temps pour pointer tous les postes. Aux portes de Bayeux « un road book » permettait aux participants de rejoindre le stade, pour une CO urbaine sur une carte IOF, une fois de plus, totalement inédite, qui sera aussi le support de la course organisée au moins de janvier: « LA CA TE DIT NIGHT FEVER » (une CO urbaine semi nocturne). Le « road book » permettait aux concurrents d'admirer la collection de chars d'assaut du musée de Bayeux, du moins pour ceux et celles qui prenaient le temps de lever la tête du guidon.

Les concurrents quittaient Bayeux par une orientation à VTT, couloir, les conduisant en direction de Creully, où les attendaient le repas chaud et le bivouac. A mi-chemin, à proximité d'un moulin, sur un coude de la Seules, (la rivière qui traverse le Bessin) l'activité paddle attendait les participants. Deux postes à pointer en amont et en aval du départ, à faire séparément, chacun sur son flotteur. La nuit cueillait déjà de nombreux concurrents qui effectuaient cette navigation de nuit à la frontale, au milieu des roseaux. Quelques derniers coups de pédales pour rejoindre le gymnase de Creully sur Seules, et clore la journée par une épreuve de tir à l'arc pour prendre encore quelques minutes. La première journée était close.



Dimanche, les plages

Pour les habitués des organisations Vik'Azim, ce dimanche avait le parfum d'une zone souvent couverte par le Défi Solidaire des 3 Vallées, une rencontre à destination du plus grand nombre, axée sur l'intégration des personnes, migrantes, en situation de handicap ou en reprise progressive d'activité physique après une maladie.

Sur l'immense carte d'Orientation à VTT au format IOF, les concurrents devaient rallier deux grandes zones de course, l'une située au Nord et l'autre au sud-est du départ. Au nord, les concurrents ont réalisé trois activités : à Asnelles sur Mer, un Run and Bike' O et l'épreuve de char à voile encadrée par le club d'Aselles sur Mer ; dans la ville d'Arromanches, un trail'O dont le temps est valorisé et une CO urbaine. Au départ de l'épreuve les concurrents ont fait une pause. Le paysage était éblouissant. Le soleil illuminait la plage, les falaises, les voiles des chars, les pontons du Mulberry et le port artificiel, qui surgit des flots à marée basse. Un poste se trouvait sur l'un d'entre eux, et imposait aux concurrents de s'approcher au plus près. Beaucoup d'autres vestiges, comme d'imposants Blockhaus du mur de l'Atlantique sur la plage et dans les terres ont été le prétexte de postes au cours de cette dernière journée. Au sommet de la falaise d'Arromanches, le spectacle fut grandiose. Après la Côte de la Vierge pour arriver au panorama, nombreux sont ceux qui profitant d'une récupération se sont laisser submerger par la beauté des lieux. « Vous auriez dû faire une balise spectacle avec photographe tellement

c'était beau » nous a lancé un concurrent avant d'enfourcher son vélo en direction du sud. A Basly, trois nouvelles épreuves de CO attendaient les concurrents sur et sous le flanc d'un coteau. Longtemps occupées par des champignonnières, d'immenses cavités calcaires qui sont désormais abandonnées, fut l'occasion d'y mettre quelques postes. Plus haut les concurrents, attachés l'un à l'autre, devaient faire preuve d'habileté avant de s'orienter dans un terrain de motocross très pentu. Puis ce fut le retour au gymnase en Orientation à VTT pour aller chercher les derniers postes manquants. La dernière journée s'est achevée par les podiums jeunes, les remises des récompenses pour les ados, les défis courts et longs.

Vik'Azim remercie tous les participants, les partenaires, la région Normandie, le département du Calvados, l'intercom, la Mairie de Creully sur Seules, son maire Monsieur Ozanne pour son indispensable soutien moral et logistique. Grâce au D-Day du RAID Vik'Azim, il a été réalisé 210km² de carte MTBO et 7km² de carte CO à pied inédite.

RÉSULTATS : FEMMES / MIXTES / HOMMES

Défi Ultra :

Elles H'ac Tri : Emilie CARRE, Delphine DUFAU
 Les Zanimals Sauvages... Grrrr !! : Carole LEBOEUF, Alan COUSSEMENT
 West Orient Raid : Johann Le BARBER, Arnaud Le LAY.

Défi Sportif :

Mum & Co: Agnès BENOIT-GONIN, Coline NANTERMOZ.
 Les Machines : Juliette CHRETIEN, Titouan VASSE.
 Les Copains de VDR : Sébastien ANDRE, Antoine BOUVET.

Défi 16-18 :

Vik'azimixt : Noémie FEAUX DE LACROIX, Lucas BUCHON.
 Les Petits Suisses Normands MSA : Pierre SIMON, Robin DEVARIEUX

Défi 12-14 :

C'est la Catha ! : Thaïs LEREDDE, Camille BOSCHER.
 Les Petits Suisses Normands, père et fille : Ninon SIMON, Nicolas SIMON.
 Vik'azim Nolann-Jules : Nolann PREVÈL, Jules LEMARCHAND.



VTT'O Section 6

Echelle : 1 / 20 000
Equidistance : 5 m

En VTT'O, il existe 4 grandes catégories de chemins, liées au degré de cyclabilité. Chacune correspond à un pourcentage de la vitesse maximale qu'il serait possible de tenir, sans prendre en compte le degré d'inclinaison.

Ces 4 grandes catégories se divisent chacune en 2 groupes, selon que la largeur du chemin fait plus ou moins de 1,5m de largeur.

	<25% Vmax	<50%Vmax	<75%Vmax	>75%Vmax
<1.5m	-----	-----	=====
>1.5m	-----	-----	=====

Les routes, elles, restent cartographiées telles qu'en CO pédestre.

D DAY RAID 2019

Parcours VTT Court-Retour, Longueur 24,5 km
Départ

1. 147 Angle sud est Batiment
 2. 148
 3. 149 Angle sud ouest Batiment
 4. 151 Angle sud ouest Batiment
 5. 152 Partie nord est Batiment
 6. 158 Coude chemin
 7. 165 Jonction chemins
- 3820 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage



NEWS **2019** Noname prolonge son partenariat officiel avec la FFCO
Noname conçoit et fabrique ses chaussures

NVii

Les concepteurs de ces chaussures sont Peter Ivars (Noname), Warren Key (str8compass), Thierry Gueorgiou (14 fois champion du monde) et Petter Thoresen (Noname et multiple champion du monde).

L'expérience de ces 4 athlètes et leurs connaissances techniques ont permis la naissance de NVii après 3 ans de développement et de tests.



www.nviisport.com



WINDRUNNER JACKET **79€**

XS / S / M / L / XL / XXL



Coupe mixte



Coupe femme



noname

Produits disponibles chez
AIRXTREM