

CO mag

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

N° 146 - août/octobre 2021



→ CO autour du Pic Saint Loup p.12



→ Découvrir la Ligue Occitanie de CO p.18



→ O'camp 2021 à La Chapelle en Vercors p.30

Stage de CO à VTT HAUT-NIVEAU (et pour tous les niveaux)

noname

www.nonamesport.com



VOTRE CONTACT:

Julien Charlemagne (0450971711 & 0687060887)

BOUTIQUE:

boutique.airxtrem.com (julien@airxtrem.fr)

TENUES DE CLUB PERSONNALISÉES:

www.nonamesport.com/products/orienteering (julien@nonamesport.com)



ÉDITO

Les plaisirs de l'été !

Cet été nous a offert de grands plaisirs : la possibilité de suivre quatre des cinq courses des championnats du monde pédestre en République tchèque, un O'France de toute beauté sur les terrains exigeants du Jura Terre d'émeraude, un championnat de France de CO pédestre moyenne distance dont les courses élites ont été retransmises en direct, un week-end de championnat de France de CO à VTT dans les Vosges alsaciennes...

Nous avons pu retrouver sans trop de contraintes le plaisir de pratiquer notre sport et de suivre nos athlètes sur les grands événements.

Ce plaisir, nous pouvons profiter de cette rentrée scolaire pour le faire découvrir au plus grand nombre. Pour les plus jeunes, de nombreux outils sont déployés pour cela : la carte passerelle pour les élèves de CM1 de CM2 et de 6°, le Pass'Sport pour tous les enfants de 6 à 18 ans bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire 2021.

La Journée Mondiale de l'Orientation prévue entre le 8 et le 14 septembre sera l'occasion pour de nombreux clubs de faire découvrir notre sport mais c'est aussi à chacun de vous de plaider auprès de vos connaissances le fait que la Course d'orientation est le bon sport pour eux.

Je compte sur vous pour contribuer au développement de notre sport et espère vous retrouver bientôt sur les terrains de Corrèze ou à Béziers pour clore en beauté notre saison sportive 2021.



Jean-Philippe STEFANINI
Président de la FFCO

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

Directeur de la publication : Jean Philippe STEFANINI
Comité de pilotage : Chantal BURBAUD, et Robin DEVRIEUX
Coordination / SR : Chantal BURBAUD
Ont collaboré à ce numéro : Robin DEVRIEUX, Anne OBSTETAR, Cécile CALANDRY, Claire SANDEVOIR
Pierre FERRAND, Philippe GÉRAL, Amadou SYLLA, Jean-Louis BLEIN, Patrick CAPBERN, Ray HULSE, Frédéric RAMBLIÈRE, André SYLLA, Georges TREVISAN, Jean-Charles LALEVEE et Eléa BLANC-TRANCHANT.
Réalisation et impression : www.agence-oskar.com
Tél. 04 72 56 15 92 - sduval@agence-oskar.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

| | | | |
|---|------|---|------|
| 1 ^{ère} diffusion TV en direct des Championnats du Monde de CO | p.4 | CNE 2021 Béziers - Larzac | p.16 |
| Mots fléchés CO | p.5 | Découvrir la CO en Occitanie | p.18 |
| À la rencontre d'Anne Obstetar, intendante de l'équipe de France | p.6 | Présentation de la Ligue Occitanie | p.20 |
| Cécile Calandry, junior et senior ! | p.8 | Occitanie : séminaire Experts et bilan annuel des courses | p.22 |
| Claire Sandevor, une française à l'étranger | p.10 | Un stage de CO à VTT haut-niveau et tous niveaux | p.26 |
| CO autour du Pic Saint Loup Cazevielle de février à juin 2021 | p.12 | O' camp 2021 - 12 ^{ème} édition à La Chapelle en Vercors | p.30 |



Par Robin DEVRIEUX

Du 3 au 9 juillet 2021 sur 8 Mont Blanc 1^{ère} diffusion TV en direct des Championnats du Monde de CO en République Tchèque

➔ L'histoire d'un projet inédit. Nous nous sommes tous posés un jour la question suivante : « *Et si la Course d'Orientation était diffusée à la télévision en direct, chez nous en France ?!* »

Il a fallu une impulsion pour lancer le projet et les Jeunes Orienteurs Grenoblois (le JOG) se sont chargés de la suite. Après cela, il a fallu un relais entre la Fédération Internationale et la FFCO et je m'en suis chargé. Puis, il a fallu trouver un diffuseur et 8 Mont Blanc nous a fait confiance. Enfin, il a fallu concevoir le projet, le financement et l'organisation.

Le financement participatif

L'idée du financement participatif est venue du constat fait lors du dernier Championnat d'Europe, en Suisse : 150 français ont acheté la retransmission en anglais via le site liveoroenteering.com.

que 5 partenaires privés, nous avons réuni la somme nécessaire. Le double objectif de cette retransmission était de rendre accessible au plus grand nombre d'orienteurs la compétition internationale phare de l'année et de travailler la médiatisation de notre sport afin de le faire connaître au plus grand nombre. Il a fallu travailler en amont pour monter des teasers de lancement des vidéos d'informations, répondre aux engagements pris vis-à-vis de nos partenaires mais aussi se familiariser avec le vocabulaire technique, sans oublier de le rendre accessible à chacun.

Une équipe réactive !

Je remercie pour cela Maxence Malak et Olivier Blanc Tranchand pour leur travail ainsi que Matthieu Puech qui m'a accompagné aux commentaires.

Durant les retransmissions, c'est toute une équipe qui nous a permis d'être réactifs et d'apporter les informations les plus qualitatives possibles et en lien direct avec les images :

- Clément Fumey, à l'origine du projet, a beaucoup travaillé avec Damien le réalisateur.
- Marian Basset et Brieux Viel suivaient pour nous les traces GPS et temps intermédiaires et nous donnaient les informations palmarès des coureurs.
- Les frères Rauturier, Quentin et Maxime, ont joué le jeu dès le début en assurant dans un premier temps leur participation aux premières courses de la semaine, puis en prenant la casquette « interviewers » pour les directs d'avant et après courses.

Le bilan de 13h de direct

Pendant plus de 13h de direct, nous avons malheureusement rencontré des problèmes techniques, des loupés, de la pub en quantité... Mais dans l'ensemble, ce fut une grande réussite ! Car vous avez été entre 4 000 et 6 000 spectateurs par jour devant vos écrans, pratiquants aguerris



ou non, à nous suivre, à encourager nos français et à alimenter le chat en ligne.

Nous espérons que cette première retransmission lance une aventure médiatique. 8 Mont Blanc est une chaîne qui souhaite renforcer sa présence dans le sport outdoor : nous avons donc ici l'opportunité de poursuivre le travail avec eux, de nous former, d'apprendre le métier et de faire connaître notre sport via une chaîne de télévision accessible facilement partout en France.

L'équipe en plein travail



Merci à tous les contributeurs, clubs, comités et nos partenaires également d'avoir cru dès le début à cette aventure. Je remercie la Fédération (FFCO) de m'avoir fait confiance dans le cadre de ce projet. La CO à la télévision ne fait que commencer, nous venons de vivre le Championnat de France moyenne distance de la Plagne. Prochainement, place au Championnat de France de sprint à Béziers. Puis viendra 2022...

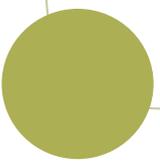


Des interviews avant et après courses

Suite à de nombreuses discussions avec la Fédération Internationale durant lesquelles nous avons mis en avant le caractère inédit du projet ainsi que la possibilité de diffuser sur une chaîne de télévision française, nous sommes entrés en négociation pour les droits de retransmission.

Le lancement du projet

Le projet était alors lancé. Le budget global était connu : grâce à 106 donateurs privés, 17 clubs et comités départementaux ainsi



Mots fléchés CO (niveau moyen)

Thème : CO - Niveau Moyen - Écriture des mots de gauche à droite ou de haut en bas - 80 % de déf en lien direct ou indirect avec le thème

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---|-------------------|
| Cardiopathie congénitale A4 à POP Karren | | | Coin de gîtes rural N'est pas vif | Huiles de la CO Eclats d'enveloppe | | | Blanc à vert Pour une question de niveau | Pâmais Haut appui en ligne | |
| | | | | | Peut être aussi en zone En pointillés | | | | |
| Jeu de saillies et de creux A passé le relais | | | | | | 1 ^{er} couvert Voie commune | | | |
| | Bois d'ailleurs Pointe (inversé) | | 225° Relieuse de villes | | | Vient d'avoir | | Prévient de la suite Terme d'adresse | |
| ...de temps pour les classements | | | | | | On peut la laisser en forêt | | | |
| Présages Distance | | | | | | Base du sens | S'entend au passage Cours à distance | | Ancien grec |
| | Saint d'Occitanie Peut être de poste | | Facilitent le passage Moi | | | | | Pour se situer | |
| | ...route ! pour partir Carrés sans cœur | Alliée de classement | | Bois zébré vert Couleur de cédar | | | Sur sol A aussi sa carte | | |
| | | | | | Réserve de pierres Sont en route | | Accolade inversée | | |
| | | | Secouée | | Sotch Pas manche | | | | |
| Logiciel | | | Pas interne Communauté | | | Ehoupa | Est décliné pour mieux l'approcher | Fondement personnel Page figée | |
| Bouts de course anglaise Pour toucher la nappe | | D'une frontale fatiguée | | Le contrat peut l'être | | | | | Anneau dans l'eau |
| | | | | | On y voit que du feu A licence pour cartes | | | Pas la leur | |
| | Pas sport si tu le fais Blanc, noir, rond ... | | | | Index perso Acronyme | | | Vieille note | |
| | Fin de bail St sur La Vire | | Plutôt vers le soleil | | A bibi | | Se cherche parfois dans un passage obligé | | |
| | | | | Peigne en terre Brise-vent vert | | | | Dans le menu | |
| | | | | Points de rencontres | Austral | | | Article d'ailleurs | |



Interview réalisée
par Robin DEVRIEUX

À la rencontre d'Anne Obstetar, intendante de l'équipe de France



Anne Obstetar

Partons à la rencontre d'Anne OBSTETAR, intendante de l'équipe de France. Elle est dans l'ombre de l'équipe de France, sur les stages, week-end et compétitions, mais elle tient un rôle primordial.

> Bonjour Anne, peux-tu te présenter ?

Dame 55. Présidente du CD 57 le temps d'une olympiade. Bénévole pendant plus de dix ans à la ligue de Lorraine entre autres au Comité directeur et au CREF et depuis environ huit ans bénévole à la FFCCO en tant que cuisinière des Equipes de France de CO pédestre.

> Tu accompagnes les équipes de France depuis de nombreuses années, peux-tu expliquer ton rôle ?

Mon rôle est multiple. En règle générale, le référent de l'action se charge de trouver et réserver l'hébergement, j'interviens après. Je prends le relais et je gère l'intendance au sens large. Je suis souvent la première arrivée et la dernière partie comme

d'ailleurs la première levée et la dernière couchée !

Mon rôle principal est de nourrir tout le groupe (achats, préparation et réalisation, conservation des denrées et des repas). Il consiste aussi à libérer au maximum l'équipe technique d'une grosse partie de tous les petits riens qui prennent du temps, de l'énergie et qui peuvent « polluer » la vie du groupe. Pour n'en citer que quelques-uns : relation avec les propriétaires, organisation de l'hébergement, couturière, bricoleuse, photographe, chauffeur... Mais aussi consacrer du temps, de l'attention, regarder, voir et décoder, accompagner, « tisser » pour que le groupe vive et vive bien. C'est une facette très riche de mon rôle.

> Comment choisis-tu les repas que tu vas proposer ?

Je ne suis pas cuisinière de métier, j'aime cuisiner. Ne me demandez pas ce que je vais cuisiner demain, je n'en sais rien, en équipe de France, c'est pareil ! Pas de menus « types », pas de menus « figés », une base et je brode autour. Les repas varient en fonction des objectifs, des séances, des compétitions, des obligations, de la météo, des achats, des restes, de l'ambiance, de l'envie...

> En fonction des pays est ce que cela est plus ou moins compliqué ?

En effet, lorsque le groupe se déplace à l'étranger, il arrive qu'il y ait des surprises.

J'emmène systématiquement certaines denrées ou ingrédients incontournables et que je ne suis pas sûre de trouver sur place. Les athlètes sont habitués à me garder une petite place dans leurs sacs ! Il y a notamment le préposé au chocolat, le préposé au Comté et la préposée aux fruits secs et aux tisanes. Les habitudes alimentaires peuvent tellement varier du nord au sud ! Allez trouver des lentilles vertes ou blondes en Suède, des haricots verts en quantité en Norvège ou encore achetez un paquet de farine en Finlande (il y a de la farine de tout, les rayons sont presque aussi longs que ceux des laitages chez nous !). Se pose aussi le problème de la quantité, il m'est arrivé de faire plusieurs magasins pour avoir le nombre voulu... Dernier paramètre non négligeable, celui de la barrière de la langue.

> Est-ce que tu te donnes des obligations en termes de nourriture pour l'équipe ?

Côté obligations, oui bien sûr je m'en donne, et certainement plus que ce que les athlètes attendent de moi. Avant chaque déplacement, j'envoie un message pour rappeler certains points (ne pas oublier de prendre boîtes et couverts pour les repas à l'extérieur...) et pour prendre en compte l'alimentation de chacun (changement de régime, intolérances, envies...). Je cuisine essentiellement des produits de l'agriculture biologique. J'ai développé une forme de partenariat avec un magasin proche de mon domicile (réduction conséquente





sur la facture initiale). Lorsque je me déplace avec mon véhicule personnel, je provisionne une très grande partie de l'épicerie sèche. La cuisine est un lieu ouvert et j'y tiens absolument. Chacun peut venir y discuter, donner un coup de main, prendre une collation, combler une fringale, simplement regarder ou se poser.

> En fonction des stages ou compétitions existe-t-il des différences ?

Forcément, l'enjeu, les objectifs sont différents. Première différence, l'hébergement, il est choisi pour que chaque athlète puisse vivre et récupérer à son rythme donc les chambres individuelles sont privilégiées, ce qui n'est pas le cas en stage. Dans le cadre des stages, pour ce qui concerne la nourriture, je suis un peu plus la saisonnalité des produits avec possiblement un peu moins de variété.

Pour répondre à ta question, je dirais que ce sont plutôt des aménagements. Mais il faudrait poser cette question aux athlètes ! En stage, les différences vont plutôt varier en fonction de l'équipe. Surtout lorsque j'interviens avec le groupe des - de 18 ans, j'estime jouer un vrai rôle de découverte, presque d'éducatrice. Ma cuisine sera au départ plus basique. Je vais intégrer progressivement des aliments moins « habituels » pour eux, par exemple les céréales du petit déjeuner



« Mon rôle est de libérer au maximum l'équipe des contraintes d'organisation. Je gère les repas et l'intendance au sens large pour tout le groupe. »

passeront des céréales sucrées, chocolatées au muesli crunchy puis au muesli, aux flocons d'avoine ou de riz. Je vais aussi proposer un buffet permanent, de fruits frais et autres fruits secs, installé dans un endroit de passage et les solliciter pour qu'ils en consomment et en emmènent sur toutes les séances. Pareil du côté du salé, je vais cuisiner différemment certains aliments.

> Est-ce que tu profites quand même un peu aussi des courses ?

Cela fait un moment maintenant que je suis nos coureurs, j'ai collaboré avec quelques entraîneurs, poseurs, avec Marie

Violaine Palcau notre Directrice Technique Nationale, j'ai visité un nombre incalculable d'hébergements (pas toujours tristes !), passé un paquet de nuits blanches à discuter, vécu des moments riches d'émotions.

J'aime partir avec l'Equipe de France. Mon « temps libre » dépend directement des obligations, des infrastructures (supermarchés à proximité ou pas), des lieux de compétitions... Il est très rare que je ne puisse pas aller en forêt, sur une séance, une compétition ou même une autre activité.

> Quelles sont tes prochaines échéances ?

Charly Boichut, entraîneur national, m'a sollicitée pour accompagner l'Equipe sur l'étape de Coupe du Monde fin septembre en Italie.



Interview réalisée
par Robin DEVRIEUX

Cécile Calandry, junior et senior !



A la rencontre de Cécile Calandry, l'Anneçienne encore junior et déjà tellement grande. A 20 ans Cécile Calandry, vient de participer, elle qui est encore junior, à deux championnats internationaux sénior : du 13 au 16 mai 2021 aux EOC (championnats d'Europe de CO) à Neuchâtel en Suisse, et du 3 au 9 juillet 2021 aux WOC (championnats du Monde de CO) en République Tchèque.



Cécile Calandry

> Bonjour Cécile peux-tu te présenter ?

Bonjour à tous! Je m'appelle Cécile Calandry. Je suis née en 2001 à Annecy et j'ai donc 20 ans. Je suis actuellement en études à l'INSA de Lyon et je m'entraîne donc avec le Pôle France Loire. Je cours pour le club d'Annecy Sports Orientation depuis petite. Étant franco-italienne, je cours également pour le club italien de Bergamo, l'Agorosso. Enfin, je fais aussi partie d'un club scandinave : Kalevan Rasti (Finlande).

> Depuis combien de temps fais-tu de la CO et comment as-tu commencé ?

Je suis née dans un environnement familial très sportif. Mes parents ont fait du ski de fond à haut niveau. Ils ont commencé la CO avant ma naissance, mes premiers parcours «ficelle» datent de 2003 (2 ans) et ma licence de 2005 (4 ans). Ça a donc longtemps été un sport de famille même si aujourd'hui mes parents et mes trois frères sont retournés au ski/biathlon. Je suis le vilain petit canard !



> Tu es passée par tous les échelons du Haut niveau, GL, groupe cadet, puis groupe junior, est ce que ton évolution a été progressive, ou as-tu vraiment passé un cap ces dernières années.

Je n'en serais pas là aujourd'hui si je n'avais pas gravi une à une chaque étape. Je pense que si j'ai pu passer plusieurs caps ces dernières années, c'est grâce aux bonnes bases que j'ai pu acquérir plus jeune notamment grâce à de bons entraîneurs que j'ai pu avoir dès l'école de CO, à la section de Saint Etienne, au pôle de Lyon et au sein de l'équipe de France qui m'aident dans ma planification et qui me proposent des séances adaptées. Si on respecte un plan cohérent et réfléchi, il n'y a pas de raison pour que cela se passe mal.

> Parle-nous d'une semaine type d'entraînement couplée à tes études ?

Comme je suis en section sport étude à l'INSA, j'ai des horaires aménagés.

L'INSA nous libère 3 demi-journées dans la semaine, ce qui nous laisse pas mal de temps pour s'entraîner.

Cette année, je suis partie pour faire 425/450h. Mes semaines d'entraînement oscillent donc entre 5h/6h pour les semaines de décharge et 13h/14h pour les grosses semaines de volume.

Au pôle, on pratique beaucoup l'entraînement polarisé qui consiste à faire 80% du volume en endurance fondamentale (sous 70/75% de la FC- fréquence cardiaque-max) et les 20% restants à haute intensité. On alterne également la course avec des entraînements alternatifs comme du vélo ou du ski de fond, ainsi que des entraînements de musculation.

> L'année 2021 est incroyable pour toi avec déjà deux sélections en sénior pour les deux grandes compétitions, j'imagine que c'est extrêmement motivant pour la suite ? Que retiens-tu de tes deux premières compétitions sénior ?

C'est une chance que j'ai pu avoir de courir avec les seniors pour ce début d'année qui a été très vide pour les juniors.

Mon objectif principal restant le JWOC (championnat du monde junior), j'ai pris les EOC et WOC comme des opportunités pour progresser sans avoir de pression et sans forcément chercher de place. C'était également le moyen

de se confronter aux plus grandes et aux orienteuses des autres nations pour avoir déjà une idée de la place où je me situe mondialement dans le but de préparer les futures saisons. Je suis très satisfaite de mes courses et j'en retiendrai qu'il ne faut pas avoir peur des étrangères, les françaises ont carrément le niveau !

> Objectif JWOC en Turquie en septembre, quels seront tes objectifs ? Est-ce que tu auras plus de pression aux vues de tes sélections sénior ?

Cela fait 2 ans qu'il n'y a eu aucune compétition junior donc je n'ai aucune idée du niveau qu'il pourra y avoir. Ceci dit mes performances à l'EOC et au WOC sont très encourageantes et m'ont montré que je pouvais sûrement jouer devant et aller chercher une ou plusieurs médailles. Cependant je vais devoir faire très attention à ne pas céder à cette pression, à en faire abstraction et à ne surtout pas surjouer.

Le JWOC reste une nouvelle opportunité de faire des belles choses, mais surtout d'apprendre car c'est aux WOC qu'il faut performer.

> Qu'est-ce qui te motive au quotidien dans la CO ?

Tout d'abord, j'adore ce sport qui mêle l'aspect physique à l'aspect réflexion. Ce qui me motive aussi ce sont toutes les personnes avec qui je partage des stages, entraînements et compétitions. On est une grande famille. C'est également un sport qui fait beaucoup voyager et découvrir de nouveaux endroits.

> Et l'avenir comment le vois-tu entre études, CO et vie professionnelle ?

Pour l'instant il n'est pas question d'arrêter ni la CO, ni les études. Je pense essayer de mener ce double projet le plus longtemps possible. En effet il me reste encore un bon nombre d'années à l'INSA avant d'obtenir mon diplôme. Pour ce qui est de la vie après, je verrai au moment voulu mes envies.



« J'adore ce sport qui mêle l'aspect physique à l'aspect réflexion. On est une grande famille. C'est également un sport qui fait beaucoup voyager. »

> Que peut-on te souhaiter pour la suite et quel est ton rêve le plus fou en CO ?

Mon rêve le plus fou serait d'obtenir une médaille aux WOC en individuel, mais encore plus en relais! J'espère du moins pouvoir aller le plus loin possible aussi bien dans le sport que dans la vie de tous les jours.

J'aimerais également remercier toutes les personnes qui me suivent de près ou de loin. Un grand merci pour les messages et les encouragements.

> Un petit mot pour les plus jeunes qui te suivent, pour leur donner envie ?

Au plus jeunes j'aimerais dire qu'il faut toujours persévérer, malgré les blessures, les mauvais jours, quelques commentaires mal placés ou encore les copains qui arrêtent. Je ne pensais pas en arriver là quand j'ai commencé le groupe ligue, j'ai dû faire quelques sacrifices mais jamais je ne regretterai.

On est certes peu de jeunes femmes mais c'est un groupe soudé, on progresse ensemble, on se motive et surtout on passe des moments que l'on n'oubliera jamais !



Interview réalisée
par Robin DEVRIEUX

Claire Sandevø, une française à l'étranger



Dans ce numéro, partons en Belgique à la rencontre d'une ancienne membre de l'équipe de France. Baignée dans la CO depuis toute petite, elle accumule une grande expérience scandinave également. Claire Sandevø nous parle de sa vie d'orienteuse, la CO et les différences entre France et Belgique.

Chronométrage test physique

> Claire peux-tu te présenter ?

Normande d'origine et européenne de conviction, j'ai 29 ans et habite en Belgique, à Leuven, une ville universitaire à taille humaine, à une vingtaine de minutes de Bruxelles. Sur le plan sportif, je pratique la course d'orientation depuis mes premiers pas : on peut dire que je suis tombée dans la marmite CO quand j'étais petite, ayant grandi dans une famille d'orienteurs.

> Pourquoi es-tu partie en Belgique ?

Ayant fait des études de sciences politiques axées sur les affaires européennes, travailler à Bruxelles était le Graal et une sorte de passage obligé (un peu comme une année en Scandinavie pour un orienteur de haut-niveau). Après mon stage de fin de master dans la capitale européenne, j'ai poursuivi par une année de master additionnelle à Bruges avant de trouver du travail à Bruxelles dans la bulle européenne.



> Pour combien de temps es-tu partie, si cela est défini ?

Rien n'est défini. Mon époux, John, est finlandais : la mobilité est donc ancrée dans notre quotidien. Pour le moment, la Belgique reste un bon compromis sur les plans géographiques, linguistiques et culturels, entre la France et la Scandinavie.

> Tu étais membre en France du club de l'Orientation caennaise. Parle nous de la vie de ton club en Belgique, qu'est ce qui change ?

Depuis près de 4 ans, je suis désormais licenciée à l'ASUB Orientation, l'un des deux clubs bruxellois. Comparativement à l'Orientation caennaise, c'est un très gros club (près de 200 membres) avec un calendrier d'organisations, déplacements et stages en tout genre fort développé. L'ambiance est très chaleureuse, je m'y suis sentie très vite comme un élan dans un marais ! Au sein de l'ASUB et après plusieurs années de haut-niveau, j'ai aussi découvert un autre pan de la vie de club avec la partie technique et organisationnelle.

En Belgique, aucun diplôme fédéral n'est requis pour tracer ou contrôler des compétitions. Je me suis ainsi lancée comme traceuse puis contrôleuse sur des courses régionales, un vrai plaisir mais avec quelques moments de pression ! De plus, depuis deux ans, je me suis aussi engagée avec Gilles de Neyer et François Clapuyt pour l'encadrement du groupe des jeunes de l'ASUB, afin de leur proposer stages sportifs et suivi à la demande.

A titre d'exemple, l'an dernier, nous sommes partis une semaine en stage en Suède, dans le magnifique chalet club de l'OK Eken : une semaine entre beaux entraînements et baignades dont on espère qu'elle aura donné la passion de la forêt aux plus néophytes du groupe.

> De plus, tu es entraîneur de l'équipe Junior de Belgique, explique-nous tes fonctions ?

En juillet 2020, Pierre-Emmanuel Demeuse, président de la FRSO (la fédération wallonne) m'a proposé de m'investir dans la structure de haut niveau wallonne. La fédération flamande a sa propre structure haut-niveau mais nous organisons plusieurs activités communes tout au long de l'année. Ayant à cœur de partager mes années d'expérience en haut-niveau, entre l'équipe de France et l'OK Linné, j'apprécie de pouvoir passer le relais, ayant moi-même bénéficié d'un super encadrement sportif par le passé.



Nous sommes un tandem bénévole sur l'équipe junior, avec Michel Bastin, permettant d'éviter de se sentir isolé comme encadrant. Nous sommes donc responsables de l'élaboration du calendrier, de l'organisation des week-ends et stages ou encore de proposer les athlètes pour les sélections. Cette année, je fais partie de l'encadrement pour les JWOC, en Turquie et attends avec impatience ce déplacement.

> Comment se passent les stages et les compétitions avec l'équipe nationale ?

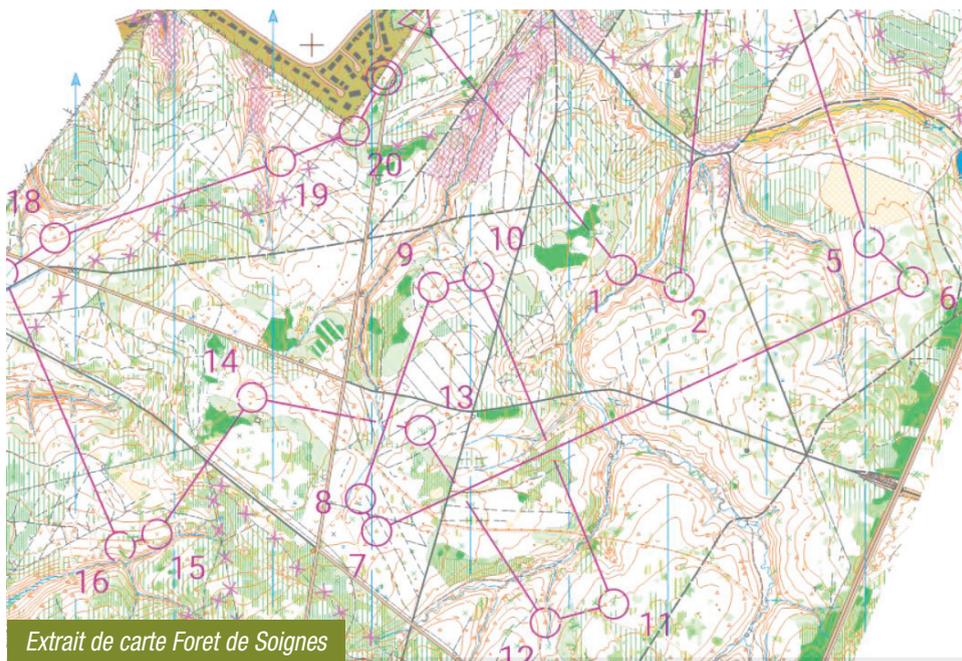
Difficile à dire en période de COVID, les déplacements ayant été très rares pour les athlètes belges. Nous n'avons pas eu la chance d'avoir de dérogation pour organiser des week-ends hivernaux avec hébergement commun et avons souvent dû nous restreindre à des stages à la une journée. Par ailleurs, suite à la fermeture des frontières, nos déplacements à l'étranger ont été malheureusement très limités. Pour maintenir la motivation et le lien avec les athlètes, nous avons ainsi essayé d'organiser plusieurs réunions virtuelles tout au long de l'hiver.

Petite spécificité belge cependant : l'équipe nationale belge est bilingue – les réunions avec athlètes flamands et wallons sont donc en deux langues, avec traduction quasi instantanée !

> Quels sont les sports que tu aimes pratiquer en dehors de la CO ?

En Belgique, le cyclisme est un sport national et je n'ai pas échappé à cette tendance. J'apprécie beaucoup d'aller faire un tour en gravel (vélo mi-course pour aller sur chemins forestiers carrossables) dans la forêt d'Herverle, au sud de Leuven. Par ailleurs, je suis revenue de mes années en Suède avec un faible pour la gym suédoise (mix entre cardio et renforcement musculaire, complémentaire pour la CO). La communauté suédoise de Bruxelles a ainsi importé l'association « Friskis & Svettis » (littéralement « en bonne santé et transpirant ») qui organise différentes sessions de gym suédoise, à deux pas de mon bureau : parfait pour la pause déjeuner !

> Si je te demande de penser à un endroit que tu apprécies tout particulièrement en Belgique, pourrais-tu nous le décrire ?



Extrait de carte Forêt de Soignes

Question difficile ! Pour sortir des sentiers battus, je dirais que mon endroit préféré est « Pluk Geluk » (en flamand, « ramasser le bonheur »), située à 15 minutes à vélo de chez moi, à la limite de Leuven et sur les anciens terrains agricoles d'une abbaye.

> Comment se situe la médiatisation de la CO en Belgique ?

En Belgique, la course d'orientation reste un sport très peu médiatisé mais également très peu soutenu par les autorités publiques. Pour le haut-niveau, c'est le jour et la nuit avec les structures ministérielles et moyens mis en place en France en termes de suivi et droits des athlètes, budget, suivi médical... Tout reste plus artisanal en raison d'une structure haut-niveau reposant principalement sur le bénévolat. Sur le court et moyen-terme, on peut espérer que les excellentes performances internationales de Yannick Michiels en sprint, permettront d'apporter un coup de projecteur sur notre sport ! Sur une note plus optimiste, les restrictions sanitaires en période de COVID ont eu un effet positif pour les sports « nature », certains clubs de CO autour des grandes agglomérations belges (Bruxelles, Liège...) voient ainsi grossir leurs nombres de licenciés de manière significative depuis l'an dernier.

> As-tu prévu de revenir en France ?

Aucun projet de revenir en France pour le moment – de manière surprenante, la Belgique est un pays attachant où l'on prend racine !



Sortie trail dans les Ardennes avec les sélectionnés JWOC

« En Belgique, la CO reste un sport très peu médiatisé. Tout reste artisanal en raison d'une structure haut-niveau reposant principalement sur le bénévolat. »

« Pluk Geluk » est à la fois une association et un grand potager-jardin-verger : les membres peuvent, en fonction de leur degré d'affiliation, ramasser fleurs locales mais aussi légumes et fruits de saison. Toutes les semaines, de fin mars à début novembre, je vais ramasser un bouquet des fleurs : une vraie bouffée d'air dans une sorte de petit paradis, me permettant aussi de développer une certaine créativité.

Merci Claire, pour cet entretien, et à bientôt en forêt, en Belgique, en France ou ailleurs en Europe ...

Vous vivez à l'étranger ? vous pratiquez la CO ? Contactez-nous, pour partir à votre rencontre, et nous parler de votre pays de résidence et la pratique de la CO.
communication@fccorientation.fr



CO autour du Pic Saint Loup

Cazevieille de février à juin 2021



Il est des sites qui attirent tels des aimants et des cartes dont on ne se lasse pas. Malgré sa notoriété soudaine, le géant des garrigues n'est encore encombré que sur son sommet, nous laissant libres d'installer tranquillement nos oriflammes favorites à ses pieds.

Bravant les funestes prédictions des virologues illuminés, des pangolins en délire et autres visons déplumés, nous parvenons ainsi à nous entraîner sur l'un de nos terrains favoris. Un groupe de l'équipe de France de CO ouvrira le bal en février par une série de micro-sprints et nous prolongerons l'aventure jusqu'au mois de juin avec une CO du club AMSO, combinée à un raid du club MUCO et deux courses MD.



7 février 2021 13h : l'équipe de France a contracté la tourista !

Maëlle distribue en hâte le précieux papier hygiénique à tous les participants : 3 feuilles par balise, pas plus.

nous puissions les suivre, seul le drone de Guillaume parviendra à cet exploit. Le dernier participant du circuit essaiera de récupérer le précieux papier rose pour une future séance au petit coin du bois (nous comprenons maintenant l'intérêt de la définition spéciale «corne de forêt»).



Une nouvelle balise de CO ?

Chaque participant est chargé de marquer de son empreinte une petite partie de la carte pour un micro-sprint qui sera réalisé par les autres coureurs. L'ambiance est au beau fixe, la météo également et l'après-midi se déroule comme dans un rêve. A noter que seuls les chronos individuels tournent pour cet entraînement très particulier.

La carte au 4000^{ème}, récemment réalisée par Philippe Géral est d'une précision chirurgicale et sera appréciée de tous pour sa fiabilité hors normes. Les boucles s'enchaînent, au nombre de six, trop rapides pour que

8 mai 2021 8h : Thibaud est seul

... et il pose des véritables grandes toiles et les boîtiers SI qui les accompagnent. Le vent tourne, avec des jeunes qui s'investissent dans le club tandis que leurs aînés sont encore au lit. Il a tracé trois parcours : vert, jaune, violet, propres à satisfaire tous les orienteurs du CDCO34. Installé confortablement, il gère les départs et les arrivées dans le respect du protocole sanitaire en vigueur.



Des sites dont on ne se lasse pas !

Ensuite une belle course d'orientation mélangeant un support IGN et un support IOF (où nous avons utilisé les balises de nos amis de l'AMSO). Beaucoup de balises dont certaines très techniques, pour une distance de 14km, que certains boucleront dans le temps imparti de 1h30. Une courte liaison VTT amène les coureurs au départ de la grosse section du jour en trek et packraft, autour du fleuve Hérault et du Ravin des Arcs. Un trek de 6km amène au gonflage des bateaux et à l'embarquement. Sur l'Hérault et le Lamalou les coureurs naviguent vers de belles balises, même dans les grottes !

Puis un nouveau gros trek (avec les bateaux dans le sac à dos) pousse les coureurs à s'orienter dans des pentes raides et de grands pierriers afin de rejoindre le Ravin



des Arcs où des balises très ludiques les attendent ! Cette partie canyon et ravin a enchanté les raideurs par la beauté mais aussi la difficulté techniques des passages traversés. Les balises étaient positionnées dans les zones les plus typiques et sauvages du Ravin. Cette section magnifique aura finalement pris plus de 4h30 pour être bouclée ! Il ne reste plus qu'une belle section de VTT de 38km dans tous les coins reculés de l'Hortus afin de revenir au bivouac.

Après plus de 10h d'efforts, un bon repas dans un lieu de bivouac magnifique permet à tout le monde de se retrouver après tant de mois sans se voir. Beaucoup d'anecdotes de courses passées furent rapportées avant un sommeil bien réparateur.

Le lendemain, malgré une météo très venteuse, nous nous dirigeons vers le parking du Pic St Loup pour une journée tournée vers le trail orientation, la course d'arête et le rappel : bref de quoi explorer notre magnifique Pic St Loup par toutes ses faces !

Un premier trail orientation très sauvage amène les coureurs à explorer la face Sud du Pic avec au passage une belle arête dans la combe de Mortiers. Une fois parvenus au site du château de Montferrand, les coureurs s'attaquent aux balises situées sur la magnifique et aérienne arête Est du pic, jusqu'au sommet ! Une belle course entre ciel et terre ! Parvenus au sommet, les participants vont s'attaquer au fameux rappel dans le « gouffre vertical » du Pic qui amène ensuite au rappel en face Nord ! Un grand moment de belles sensations ! Une grosse CO en face nord va permettre à nos raideurs de finir cette belle journée d'environ 6h d'efforts autour de notre majestueux Pic St Loup.

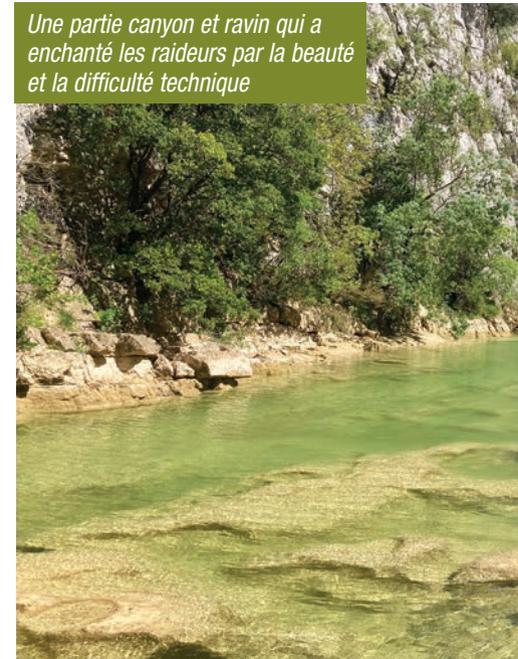
Ce fut un immense plaisir de tous se retrouver autour de notre passion commune qu'est le partage de l'effort et de l'amitié dans notre si belle nature !

5 & 6 juin 2021 : de retour pour deux courses

Ce week-end, nous sommes de retour sous le Pic Saint Loup pour deux courses Moyenne Distance. Ray Hulse nous a fait le plaisir de finir à temps une carte neuve, sur la base de l'ancienne topographie militaire de l'Aven Vidal, le confinement est terminé et il est temps de se dégourdir les pattes. Une centaine de coureurs nous ont rejoints pour cette manifestation confirmée seulement trois semaines à l'avance ! C'est la période de la transhumance et une tente en profitera pour migrer elle aussi.

Notre partenariat avec Hérault Sport s'affirme au fil des compétitions avec Agnès et Violaine qui viennent s'exercer

Une partie canyon et ravin qui a enchanté les raideurs par la beauté et la difficulté technique

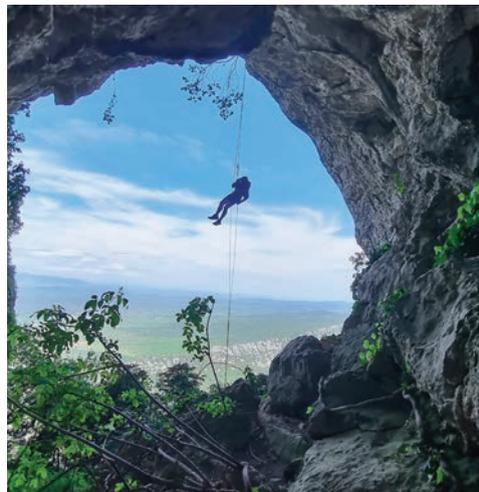
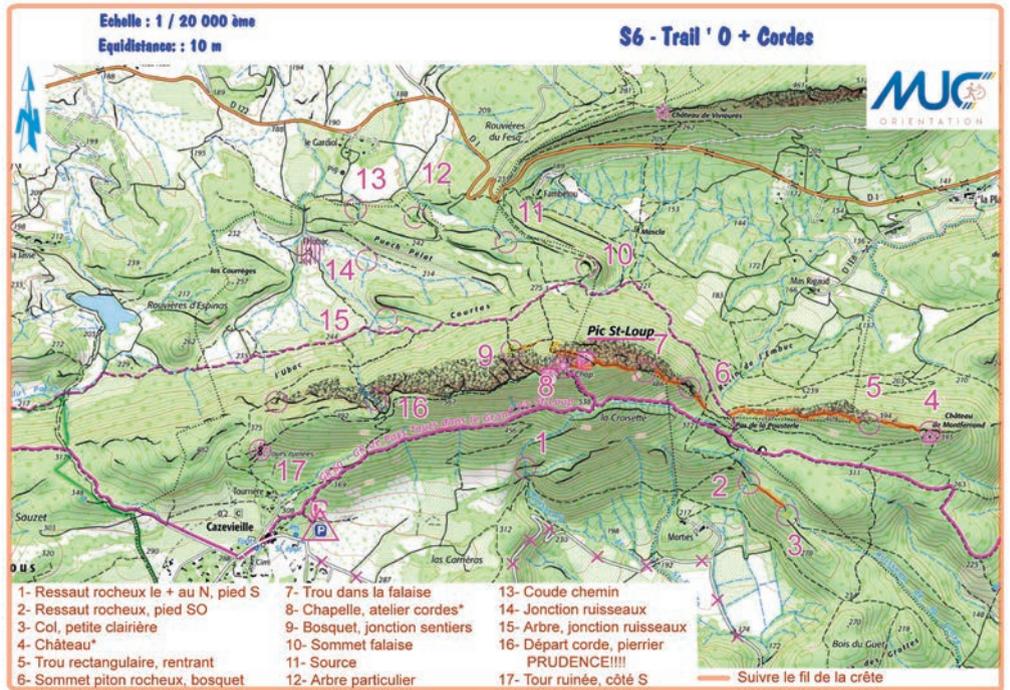




à la pose, sous surveillance le samedi et en totale autonomie dimanche. C'est une grande satisfaction pour nous tous, après avoir formé le personnel de notre organisation départementale, que de les avoir à nos côtés, même sur les tâches les plus délicates de la compétition.

L'équipe GEC est au complet sous la tente, en préparation des CNE avec un petit réseau de six ordinateurs et deux imprimantes, soit la moitié de la configuration complète de la future compétition.

Les coureurs ne seront pas épargnés par la météo très estivale qui en fera souffrir plus d'un ainsi que les traversées de lapiaz un peu compliquées, quand on oublie de bien regarder la carte ! Nouvelle norme ISOM oblige : la densité de points noirs est moins importante qu'auparavant et l'erreur fait des ravages parmi les coureurs. Mais la bonne humeur des amis et des chronos retrouvés fait le reste pour que ce week-end soit une belle réussite. A l'automne et l'an prochain, six nouvelles cartes viendront compléter ce secteur très riche de notre belle région : alors... à vos licences !





CNE 2021

Béziers - Larzac



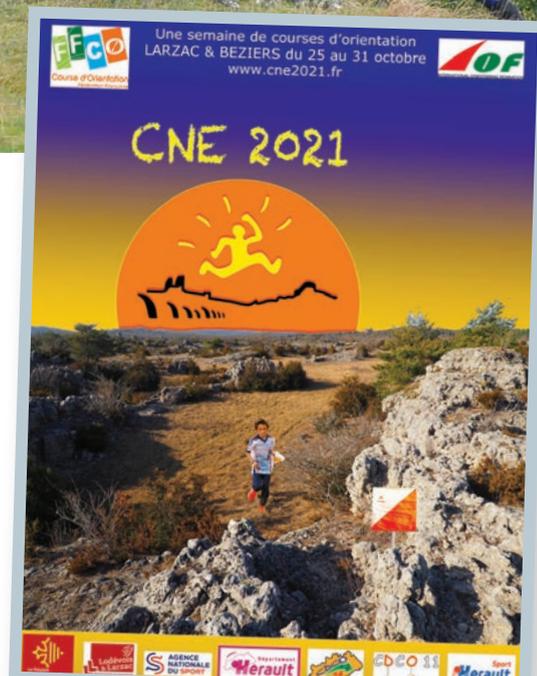
Ici, le temps suspend sa folle course. La brume enveloppe les hautes terres du Larzac et les brebis d'Eric, alors que le jour naissant découpe les roches rougeoyantes, projetant des ombres fantomatiques sur les herbes folles, sur fond de bêlements satisfaits. Dans un mois, la semaine du CNE, se tiendra ici. Un rendez-vous de très haut niveau pour des CO d'anthologie.

Les comités départementaux de l'Hérault, de l'Aude et de l'Aveyron, solidement épaulés par le Conseil Départemental de l'Hérault (Hérault Sport), proposeront trois courses principales :

- le CF nuit jeudi 28/10 sur le Larzac proche de La Pezade,
- le CF sprint à Béziers le samedi 30/10,
- retour sur le Larzac le dimanche 31 pour le relais du CNE.



La ville de Béziers accueille le CF de sprint



Les terrains seront inédits

Le CF de nuit va revisiter en partie une carte peu connue, mais la plupart des circuits passent par un terrain mythique qui n'a pas servi pour une compétition depuis une douzaine d'années, cartographié de neuf pour l'occasion.

La ville de Béziers accueille le CF de sprint (qualification et finale). Le CNE aura lieu sur Les Rives : une nouvelle carte sur une zone de micro-reliefs parmi les plus belles du plateau.

Pour compléter la semaine, un entraînement de nuit le lundi 25, sur le Caylar, une régionale le mardi 26 sur le beau terrain du Figayrol, et une course le vendredi 29 sur le Salagou. La fameuse zone des ravines rouges a été cartographiée à la norme sprint au 5000°. Ce changement d'échelle vous permettra d'apprécier la complexité de ces « ruffes » sans que ça ne devienne une épreuve d'acuité visuelle.

Le Larzac est souvent synonyme de difficulté extrême, mais les traceurs vont proposer des circuits techniquement exigeants tout en évitant les balises planquées. Vous ne venez pas pour pratiquer le jardinage nocturne.

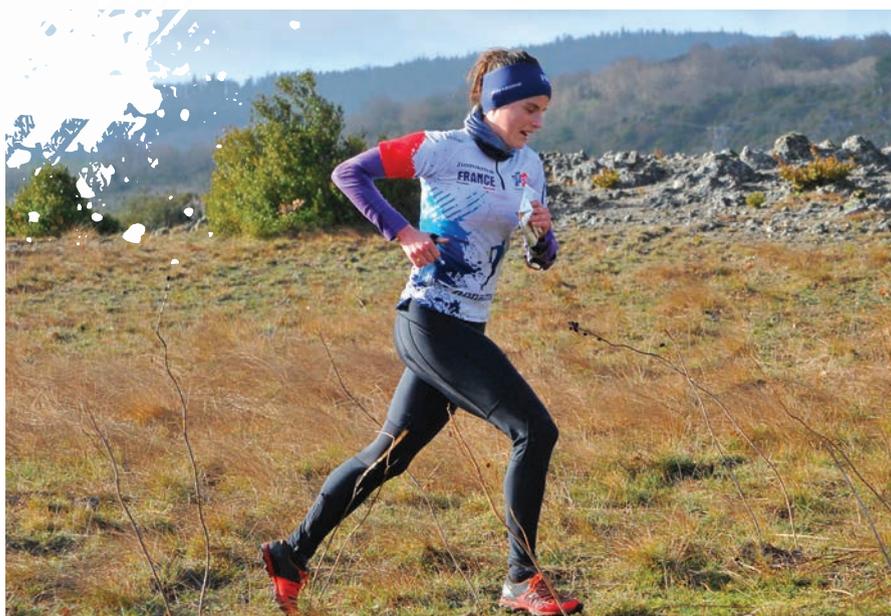
Avec des zones d'entraînement pour vous permettre de renouer avec les mystères du Larzac avant de passer à l'action, voilà de quoi passer une belle semaine de CO.



Programme du 25 au 31 octobre 2021

- **lundi** : entraînement nuit Le Caylar (34)
- **mardi** : régionale, Le Figayrol (12)
- **mercredi** : tourisme ou entraînements jour Guihaumard et nuit Le Caylar (34)
- **jeudi** : CF nuit, Les Rives (34)
- **vendredi** : sprint des ruffes, Le Salagou (Clermont l'Hérault, 34)
- **samedi** : CF sprints qualif et finale, Béziers (34)
- **dimanche** : CNE, Les Rives (34)

Nous vous attendons avec toute notre équipe de bénévoles enthousiastes et, ensemble, nous allons encore écrire une belle page de la course d'orientation.



Nous avons un petit doute : A cent mètres près, préférez-vous la 255 du sprint à la statue de Pierre Paul Riquet (héros du Canal du Midi) ou à celle de Dent Tranchante (héros de la série Petit Pied) ?
Votez ! www.cne2021.fr (répondre dans contact)





Un jour, chez nous... en Occitanie !



Un diamant posé sur l'horizon : le jour. D'inquiétantes ombres surgissent de toutes parts. Les roches s'étirent sur la terre pour mieux se parer d'ocre et d'azur. Plongées dans le silence du plateau, les landes commencent à onduler doucement au son de quelques bêlements inquiets. Ici, le temps s'est arrêté. La vie coule doucement, au rythme des saisons, du soleil, de la lune et des pluies.

Nous sommes les hôtes de ces bergers, témoins privilégiés du mouvement de la terre. Alors, nous savourons chaque seconde et notre souffle nous emporte vers le prochain rocher.

De l'ombre au soleil, il n'y a qu'un pas et, quelquefois, une balise. Nos foulées se coulent dans les hautes herbes, la pente nous aspire et la grotte nous attire. La carte nous guide, la boussole nous oriente et les rochers reviennent, obsédants.

Nous sommes en Occitanie sur l'un des plus beaux terrains de jeu au monde, sur un territoire vivant, peuplé et désolé, accueillant et inquiétant.

Ces cartes d'élite, tous les enfants d'ici y ont fait leurs premiers pas. Passant de la sente au barbelé, ils connaîtront bientôt tous les rocs par leur petit nom.

Ces hautes terres font partie des chances de la vie qui ne se mesurent pas, ne se décrivent pas, elles se respectent.

Le soleil achève sa course vers le zénith comme notre entraînement, et nous retournons vers la vallée.

Dans le lointain, un trait bleu s'étire à l'infini alors que nous rejoignons la cité, les enfants nommant au passage toutes les cartes disséminées le long de notre route. Sous les grands pins, ils vont bientôt parcourir l'un des magnifiques parcs de la ville équipés de balises fixes propres à entraîner les plus jeunes comme les plus expérimentés.

C'est un territoire de contrastes que nous aimons à parcourir, des hauts plateaux à la mer, des terres sauvages à la ville. Ici les parcours d'orientation ELO ou PPO foisonnent. Des générations d'orienteurs se sont attachés à transmettre leurs valeurs aux plus jeunes et, aujourd'hui encore, les projets naissent par dizaines, portés par des passionnés, éternels

chevaliers à l'oriflamme orange et blanc, ardents défenseurs de la balise et de l'azimuth.

De vallons en rentrants, de collines en ruisseaux, de pinèdes en garrigues, les écoliers, collégiens, lycéens et étudiants arpentent à longueur d'année ces parcs et ces sites classés, offerts par la collectivité aux orienteurs éclairés.

Une armada de canards entourent un poste fixe sur la berge scintillante du lac et les enfants sont ravis, provoquant la colère bruyante du chef de la bande.

Le jour décline et il est temps de se regrouper autour des saucisses grésillantes sur les sarments rougeoyants, pour tous ensemble refaire le monde, encenser la généreuse Nature et honnir les règlements, comme par une fin de journée d'orientation ordinaire en Occitanie.



Un territoire de contrastes que nous aimons à parcourir, des hauts plateaux à la mer, des terres sauvages à la ville. Quelques vues typiques du Larzac et de O'France 2016 !





Présentation de la Ligue Occitanie

La Ligue Occitanie a résulté, début 2017, de la fusion des ligues Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon.

La superficie du nouveau territoire de la Ligue est considérable et les problèmes posés par les déplacements aux CO régionales ont conduit à une réflexion générale en 2019, pour favoriser des courses plus locales de qualité.

La vie sportive

Initialement prévu en 2020 (pré-COVID) :

- Une coupe de ligue avec 14 courses (dont 1 VTT'O), dont 4 formats de championnats de ligue individuels (dont 1 VTT'O), et un championnat de relais.
- De nombreuses départementales et 11 raids dont multisports ou variantes.
- 1 stage jeunes, 3 RDE et 1 challenge des écoles.

Les priorités de la Ligue

Pour son développement, la Ligue œuvre de façon continue autour des 3 actions structurantes suivantes :

- Des aides à la cartographie pour favoriser les pratiques compétitives. Rappelons que la disponibilité de cartes de qualité est une des conditions de base de notre sport. Au total pour la Ligue en 2020 :
 - Pédestre : 79 cartes, 101km²
 - VTT'O : 4 cartes, 92km²
- La formation, avec en particulier le Séminaire annuel des Experts.
- Le perfectionnement des Jeunes : stages RDE, stage Ligue de Printemps avec épreuve de passage de balises et poursuite du groupe haut niveau Ligue.

Pour compléter ces missions récurrentes, 8 priorités annuelles ont été retenues pour 2021 à l'AG Ligue :

- Commission Communication à renforcer pour animer le Compte facebook LOCCO, et améliorer et alimenter le Site internet.
- Commission Cartographie : extension de la mission (ex : contrôle des cartes).
- Commission Arbitrage à faire vivre.
- Déployer l'aide aux petits clubs et développement territorial.
- Echanges d'expériences sur l'accès aux forêts et les relations avec l'ONF.
- Poursuite développement VTT'O.
- Diversité des pratiques : échanges d'expériences à promouvoir, y compris l'utilisation des PPO.
- Faisabilité de l'organisation d'un évènement majeur par la Ligue :
 - Notre Ligue possède plusieurs secteurs avec des terrains de très grande qualité : Larzac (Aveyron-Hérault), Lozère, Capcir-Cerdagne (P.O.), Pyrénées Ariégeoises et Audoises, Lot.
 - Et le savoir faire de la Ligue a été démontré à travers plusieurs organisations d'envergure (O'France 2016,...).



Quelques chiffres (2020)

27 clubs, 10 Comités Départementaux, pour 13 départements sur la Région et 755 Licenciés (mais 805 fin 2019, effet probable de la crise COVID...).

La CO est bien présente sur l'ensemble de la Région, même avec quelques disparités, et une absence de club en Ariège. Concernant la parité, 40% de dames représente une meilleure mixité que dans beaucoup d'autres sports, similaire à la situation nationale, même si l'objectif reste d'approcher 50%. Par ailleurs il existe un nombre de pratiquants très significatif en plus des licenciés, que ce soit avec les scolaires via les cours d'EPS, l'UNSS et l'USEP, avec les loisirs via les pass'O, ou les raiders qui viennent participer à nos organisations.

Locco et Communication

La communication de la Ligue s'appuie sur trois outils, le site, la Locco'Com, Facebook.

• Le site : www.ligue-oc-co.com

Il est construit à partir de WordPress (système de gestion de contenu gratuit, libre et open-source). Le contenu du site est assez classique : *Découvrir la CO, Vie de la ligue (avec entre autres les comptes rendus, les règlements, cahier des charges), Clubs et CD, Jeunes et haut niveau, Les courses, La formation, Cartographie, PPO, Liens utiles et contact*. Il permet de donner des informations aux licenciés, mais également à tous ceux qui cherchent des informations sur la CO. C'est évidemment un outil très utile, mais qui demande quelques compétences minimums, et nous avons encore des progrès à faire pour le rendre plus attractif et vivant. Mais ça avance doucement.

• Locco com

Il s'agit d'une lettre d'information envoyée à tous les adhérents. Créée en mars 2020, nous essayons de sortir un numéro par mois. Principaux sujets traités : *Edito, Courses à venir, Vie de la ligue, Commissions (sportive, jeunes, arbitrage, formation, cartographie, VTT), Vie des clubs et CD, Autres pratiques, Parlons technique*. Le contenu est fourni par le président de la ligue, les responsables de commissions, les responsables communication des clubs et du groupe haut niveau des jeunes. La lettre est réalisée via « sendinblue », un prestataire qui propose d'excellents outils à la fois pour la conception de la lettre, la gestion des adresses, et la programmation des envois. Un service gratuit jusqu'à 300 adresses par 24h (mais l'hébergeur est payant). Cette lettre permet de coller un peu plus à l'actualité, de toucher tous les licenciés et de donner la parole aux clubs et éventuellement aux licenciés. Elle semble recevoir un bon accueil, et nous espérons que les diverses contributions permettront de contribuer à renforcer la vie de la ligue.

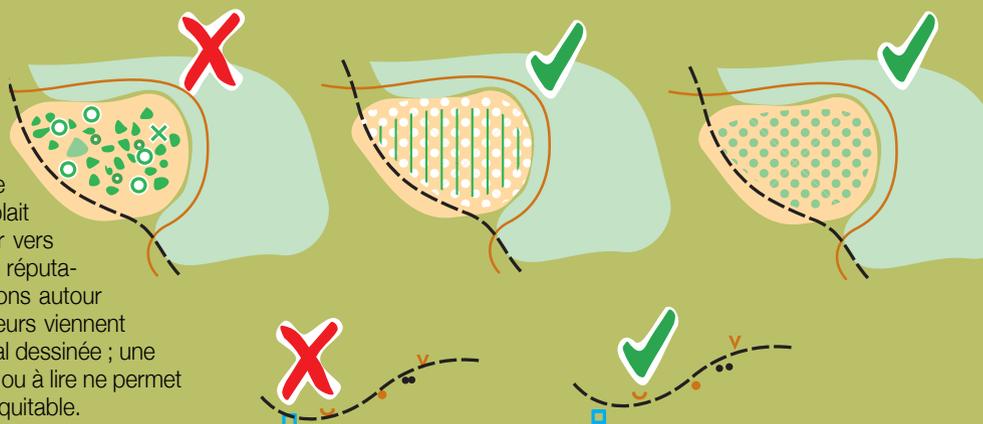
• Facebook

Nous nous sommes lancés dans ce réseau social depuis janvier 2021. L'objectif est d'être au plus près de l'actualité de la CO. C'est un début. Il faut améliorer le dynamisme de notre page.



Un travail sur la lisibilité des cartes

La commission des experts a entamé un formidable travail pour améliorer la qualité des tracés de nos courses régionales ; il semblait utile d'essayer en parallèle de tirer vers le haut la qualité de nos cartes. La réputation de nos courses dans les régions autour peut vite dégringoler si des orienteurs viennent de loin pour découvrir une carte mal dessinée ; une carte qui est difficile à comprendre ou à lire ne permet pas d'organiser une compétition équitable.



Pour les clubs organisateurs, il peut s'avérer difficile de juger la qualité d'une carte, sauf si des éléments sont visiblement mal placés. Les vrais problèmes se trouvent plutôt dans le dessin et la sélection des éléments à inclure sur la carte : des éléments qui se touchent, un excès de petits détails inutiles, des symboles mal dimensionnés, d'innombrables taches de vert qui brouillent la lecture. Tous les cartographes sont vulnérables à ces dérives, depuis la carte de proximité d'une départementale jusqu'au niveau WOC. Les spécifications ISPrOM et ISOM nous donnent des critères concrets, mesurables, mais il nous manquait un petit guide pour présenter l'essentiel de ces textes et une méthode pour vérifier la lisibilité des cartes. Avec ce guide (*), on espère que les clubs pourront dépister et régler des problèmes avant la compétition. Ensuite, la commission va se réunir vers la fin de chaque année pour regarder les cartes des régionales et en faire le bilan : au fil des années, on espère ainsi réduire la proportion des cartes problématiques.

(*) <http://www.ligue-oc-co.com/reglements/>

Une nouvelle Commission Arbitrage

La Ligue avait depuis quelques années identifié le besoin d'une Commission Arbitrage, mais celle-ci n'avait pas été réellement mobilisée jusqu'à fin 2020. Fin 2020, suite au changement de la réglementation FFCO sur le sujet, demandant à chaque Ligue d'établir une synthèse des rapports d'Arbitres de l'année, cette Commission s'est donc chargée d'établir cette synthèse 2020 des rapports de DAR (= Délégués Arbitres Régionaux), à destination de la FFCO et de sa Commission Arbitrage, mais aussi à destination du Séminaire Experts LOCCO.

Lors de l'AG Ligue de Janvier 2021, il a été décidé de mobiliser réellement cette commission Arbitrage-Discipline avec les missions récurrentes suivantes :

- établissement de la synthèse annuelle des rapports de DAR;
- arbitrage des conflits éventuels entre experts et organisateurs ;
- avis en cas de problème disciplinaire ;

et pour 2021, établissement d'un échéancier des tâches DAR.

Cet échéancier est maintenant validé et disponible (*), et sera partagé avec la Commission Arbitrage FFCO. Il est construit de manière très similaire à l'échéancier des Arbitres du Memento du Corps Arbitral de la FFCO, mais il a été adapté au cas des DAR, avec 7 phases chronologiques.

(*) <http://www.ligue-oc-co.com/reglements/>

Le développement territorial de la Ligue

2 thèmes ont été abordés par notre Ligue :

• **L'aide aux petits / nouveaux clubs et rôle des Comités Départementaux** (sont considérés « petits clubs » les clubs de moins de 20 licenciés).

Des décisions d'aide aux petits et nouveaux clubs ont été prises en 2020, suite à un sondage auprès de ces clubs sur leurs besoins et les freins au développement. Sur cette base, les mesures définies et décidées par la ligue ont été les suivantes :

1. Aide à la carto de proximité.
2. Club (ou expert) « parrain ».
3. Guide pour améliorer la communication club.
4. Rappel du rôle du Comité Départemental pour mutualiser les moyens.
5. Formation: amélioration de la communication de l'offre.

• **Le maillage territorial : comment l'améliorer ?**

Un 1^{er} état des lieux quantitatif a été établi à partir d'indicateurs de couverture du département :

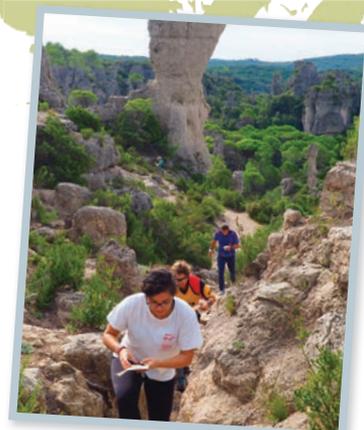
- Nombre de clubs par rapport à la population du département ;
- Nombre de lieux de CO par rapport à la surface du département, ou des cartes existantes.

Les tendances observées seront à confirmer et affiner par une analyse plus qualitative. Les solutions pour alléger la charge administrative de création de club sont connues :

- Création d'une section CO dans un club omnisports existant.
- Mise en place d'une antenne locale dans un club existant.

La problématique des départements excentrés existe pour notre la Ligue, et une coopération possible sera discutée avec les autres ligues concernées. L'ensemble du sujet sera à approfondir d'ici la fin de l'année, aussi bien au niveau des Comités Départementaux que de la Ligue.

Le séminaire Experts et le bilan annuel des courses



Depuis 2019 la ligue a relancé une initiative consistant à faire un bilan annuel des courses CN dans la ligue. Le but : avoir une vision d'ensemble des tracages et de la qualité du contrôle théorique et ainsi pouvoir tirer des axes d'amélioration pour garantir la qualité des courses dans la région.

La synthèse se divise en 3 grandes parties:

- l'analyse des temps de course par circuits
- le respect du niveau de couleur sur les circuits
- un retour sur les éléments de contrôles.

Tous les formats de course sont discutés notamment le sprint et le relais.

Analyses des temps de courses :

Cette partie traite du respect du cahier des charges en termes de temps de course sur chaque circuit. Pour chaque circuit est reporté le temps de course du vainqueur et la moyenne des temps du « podium ».

L'exemple ci-contre (extrait séminaire 2020) illustre la synthèse pour les circuits Violet. Pour chaque régionale, sont reportés (en pourcentage) les temps du 1^{er} et du podium, 100% étant la cible du cahier des charges. On reporte les courses individuellement et les moyennes des années N et N-1.

Exemple 1 ci-contre : Synthèse des temps de courses 2020, circuits Violet

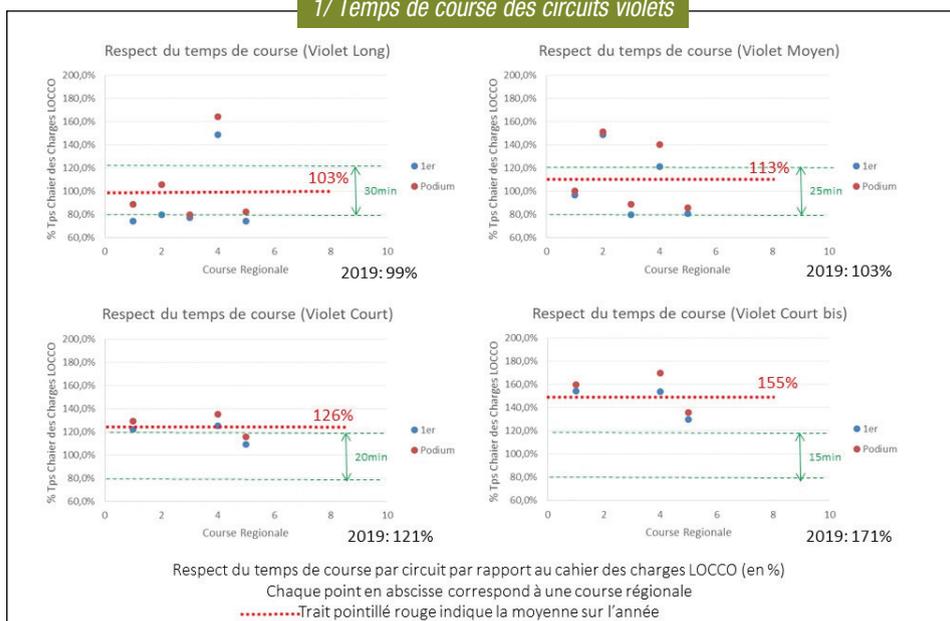
Dans le cas de notre ligue, cette analyse confirme une difficulté récurrente : comment conjuguer respect du temps de course et intérêt technique sur le circuit violet très court (regroupant les D50+ et H70+).

Cette analyse annuelle permet aussi de mettre à jour notre recommandation distance de course cible par circuits (fondé sur la RK moyenne et l'écart type observé). L'idée étant que si le traceur « sort des bornes » que cela puisse l'interpeller (lui ou le contrôleur) et le pousser à une confirmation de la RK sur son terrain.

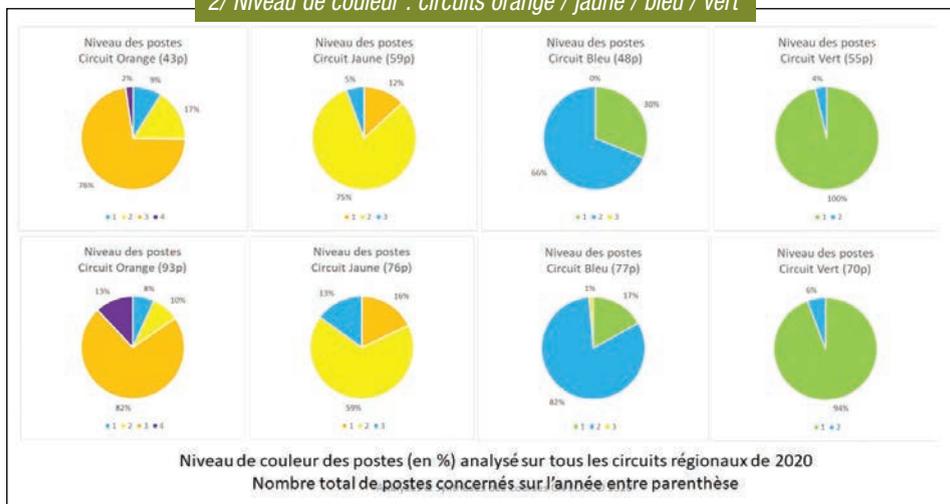
Analyse du niveau de couleurs :

Objectif avoué : appliquons nous correctement la méthode de traçage fédérale ? Il faut donc évaluer le niveau de couleur de tous les (inters) postes proposés dans l'année (environ 150 pour le Violet Long et 60 pour le Vert par an).

1/ Temps de course des circuits violets



2/ Niveau de couleur : circuits orange / jaune / bleu / vert



L'exemple ci-dessus restitue cette analyse sur les circuits Vert à Orange. Globalement le respect des niveaux de couleurs est largement satisfaisant surtout sur les circuits Vert et Bleu.

Exemple : Respect des niveaux de couleur en 2019 et 2020, code couleur appliqué similaire à celui de la méthode fédérale.

Le contrôle

Juger de la qualité des courses en se contentant d'une analyse des respects des temps de course et du niveau de couleur des circuits ne suffit pas. Il a fallu pousser plus loin en incluant une analyse des défauts de traçage qui doivent normalement être filtrés par le travail du contrôleur.

On peut citer ici pêle-mêle : des entrées/sorties de poste trop fréquentes, des circuits sous tracés (que ne décèle pas l'analyse précédente), des oublis de définition de poste, des éléments de mise en page manquante, des postes mal posés, ou des cartes franchement fausses dans le rond (donc mauvais choix de poste !) Tout un tas d'éléments qui peuvent être loupés au traçage mais qui sont censés être relevés au contrôle !

Ce travail a permis de proposer une checklist systématique de contrôle pour assurer une qualité minimale et acceptable des courses.

Au final ?

En conclusion cette synthèse annuelle a le mérite d'exister et permet de se juger d'une manière objective de se remettre en cause si besoin. C'est un moyen excellent aussi d'avoir une opportunité de rafraîchissement des connaissances pour les experts. En ce sens, elle est l'occasion de débats animés entre les experts de la ligue.

L'amélioration continue prend du temps mais nous sommes convaincus que c'est par ce type d'initiative que les choses pourront être meilleures pour le plus grand plaisir et l'intérêt de nos licenciés.

Ces synthèses sont disponibles sur le site de la ligue à l'adresse :

www.ligue-oc-co.com/espace-ressource-2

En chiffres

Analyses des Courses au CN uniquement, **2h** par course et **4h** pour la synthèse.

2h pour la restitution en groupe (1 fois par an, début Janvier).

Participation au séminaire : **13** en 2019 et **28** en 2020.



Le Haut-Niveau jeunes

➔ Depuis 4 ans, la Ligue Occitanie possède un groupe Haut-Niveau jeunes (usuellement appelé HNOcc) d'une quinzaine de membres entre 13 et 20 ans.

Ses objectifs sont de booster la progression de jeunes prometteurs et motivés, et si possible de préparer les meilleurs d'entre eux au haut-niveau national. Le programme du HNOcc s'appuie sur les stages existants (RDE notamment), mais inclut chaque année au moins 3 stages spécifiques au groupe.

Cette année ce sont même 6 stages qui ont été proposés du fait de l'absence de courses pendant plusieurs mois, leur permettant de maintenir une émulation, une vie de groupe, des entraînements de bon niveau et des séances chronométrées pendant tout l'hiver. L'organisation des stages s'appuie très largement sur les clubs de la Ligue, notamment ceux qui ont des jeunes dans le groupe. Les stages sont également l'occasion d'évaluer la progression et les points d'amélioration des jeunes. Le prochain objectif sera de renseigner ces évaluations dans un cahier de suivi électronique.

Quiz

Saurez-vous reconnaître ces terrains d'Occitanie ? (Ariège, Aude, Larzac, Lot, Lozère et Pyr-Orientales)



1



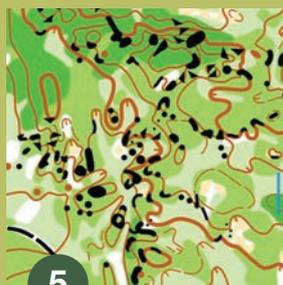
2



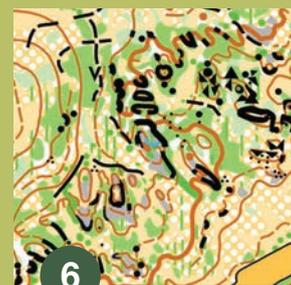
3



4



5



6

Solutions : 1 : P.O. Désert du Carli - 2 : Lot (Quissac) - 3 : Aude (Montaur) - 4 : Ariège (Fig de Lers) - 5 : Lozère (Cauvell) - 6 : Larzac (Figayrol)



Un stage de CO à VTT haut-niveau et tous niveaux

Un stage de 4 jours de CO à VTT suivi de 2 courses régionales s'est déroulé du 24 au 29 août dernier au Sud de Dijon. Ce camp qui en est à sa 2nde édition après celui qui avait eu lieu fin août 2019 a vu une belle fréquentation et la jauge maxi de 50 participants a été atteinte.

Comme en 2019, le menu du stage était varié mais dense, ouvert à tous les niveaux et suivi de 2 courses en fin de semaine. Des stagiaires venus d'un peu partout en France, mais aussi de l'étranger, des jeunes de 14 ans à des plus anciens de plus de 70 ans, voilà la formule proposée et qui n'est pas incompatible avec des entraînements de haut-niveau, chacun faisant ce dont il est capable, voire même plus car c'est le principe d'un stage d'entraînement, apprendre et aller au-delà de ses limites habituelles.

Chaque jour des exercices plus ou moins physiques mais surtout techniques et faisant découvrir à chacun le secret de la réussite pour s'orienter facilement et rapidement à VTT. Car si l'orientation à VTT semble facile à la lecture d'une carte à l'arrêt ou dans son canapé, c'est une toute autre histoire sur le VTT à haute vitesse et sur des sentiers souvent techniques à rouler.

Sans dévoiler ici l'intégralité des spécificités des exercices, il a été mis l'accent sur toutes les choses qui sont importantes à lire, à retenir et mémoriser pour effectuer un itinéraire en CO à VTT le plus rapidement possible.

Au menu de chacune des 3 premières journées, il y a eu des exercices de simula-

tion, de la mémorisation, beaucoup de lecture de carte, un exercice chaque jour avec jalons et l'application sur smartphone Navitabi et enfin en fin de journée le plus souvent un exercice avec boîtiers SI Air.

Les stagiaires ont même eu à dessiner leur propre carte sur la base de leur lecture des choses importantes et mémorisations, puis ensuite le lendemain à réaliser le parcours avec cette carte.

Jour 1 matin : Accueil et exercice couloir avec jalons et/ou Navitabi exclusivement sur singletracks (voir Exercice Couloir). L'exercice du matin était une découverte des beaux singletracks de la zone sous la forme d'un exercice couloir à réaliser rapidement – 3 niveaux de difficulté étaient proposés pour satisfaire tous les niveaux, le plus long et difficile ayant une boucle à suivre avec uniquement la trace et les courbes de niveaux.

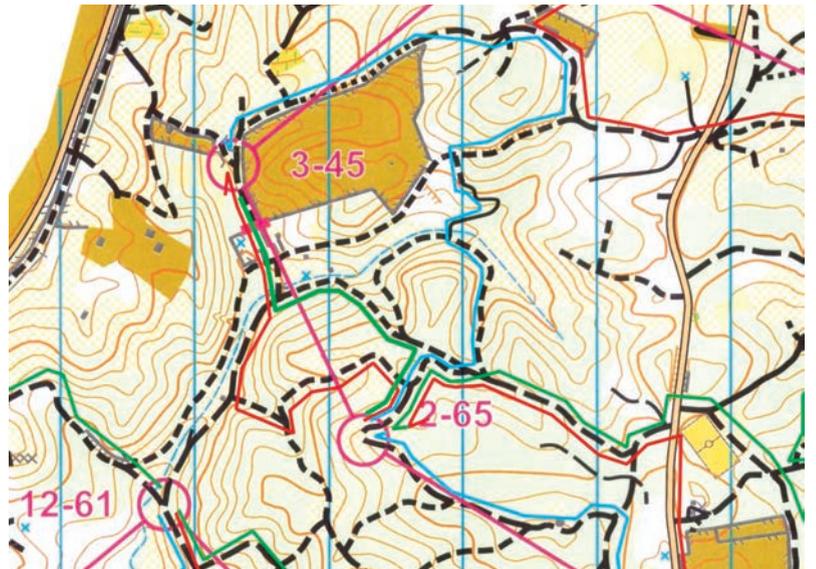


Exercice Couloir

Jour 2 après-midi : la session de l'après-midi a débuté vers 18h car elle se terminait par un circuit de nuit. Au programme une simulation Gestion de carrefours et un Quizz sur une carte du Portugal (les 2 exercices étant réalisés par 1/2 groupes pour en faciliter la gestion et l'exécution). Ensuite une MD Sprint au 7500 avec boîtiers SIAC. Puis après une pause repas et la tombée de la nuit un départ pour une CO de nuit avec jalons réfléchissants et/ou avec Navitabi. Un exercice vraiment surprenant et qui a enchanté les plus de 20 courageux qui y ont participé.

Albin Demaret-Joly

“ Après avoir fait une grosse hypo le premier jour de stage c'est avec les poches pleines de barres que j'ai attaqué la journée de Mercredi ! Au programme de ce 25 août, une séance d'entraînement le matin de 10h à 12h30. On a commencé par un premier exo de mémo, sur lequel on mémorisait l'itinéraire d'un inter-poste, ensuite un tour de XC puis on retransmettait chacun à notre façon l'itinéraire sur papier. Ce que J-C n'avait pas dit c'est que le lendemain on allait aller sur ce terrain avec notre itinéraire tracé manuellement... Fin de la matinée par un exo de confrontation, la balise humaine. Après un bon miam et une loooooongue sieste, la journée s'est enchaînée par un programme un peu plus nocturne ! Dès 18h au programme, une simu de direction, un exo simu Portugal puis une moyenne-sprint qui pour certains était plutôt même une longue-sprint. La nuit tombante, le dernier exo n'était pas de toute évidence... Suite à un bon repas du soir, les plus courageux sont répartis sur la course de nuit dès 21h30. Beaucoup de plaisir à rouler de nuit, les sensations de vitesse et de fluidité d'orientation sont accrues, c'est un vrai plaisir ! Ces 4 jours de stages et 2 jours de courses m'ont permis d'emmagasiner encore plus d'expérience ! Par la même occasion, ils m'ont permis de bien finir de peaufiner la préparation pour les championnats d'Europe Juniors qui se dérouleront début octobre au Portugal.



Pour l'exercice de simu Portugal, le principe était de lire un itinéraire en roulant sur un circuit plus ou moins difficile, de retenir un maximum d'informations et de répondre au retour (et sans lire la carte) à 2 affirmations par Oui ou Non. Le tout contrôlé par boîtiers SI.

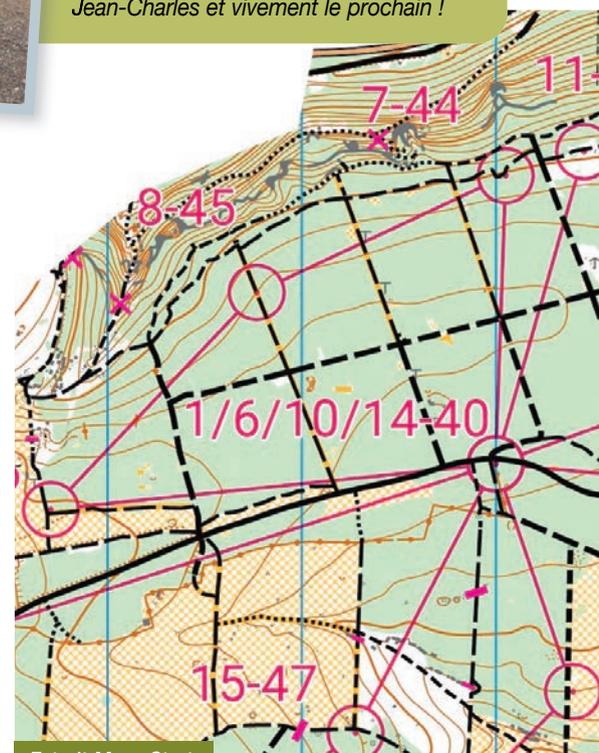


Enola Bardine

“ Mon premier MTBO camp en pays Bourguignon était génial, j'en reviens avec des supers souvenirs, de CO à VTT'O, d'ex' O, et de pot' O ! Mention spéciale à la MD « courte » du mercredi durant laquelle je me suis régalée à enchaîner les postes et de mettre en application les exercices variés des deux premiers jours. Merci beaucoup Jean-Charles et vivement le prochain !

Jour 3 : Après les 2 premières journées assez denses, le jeudi a été un peu plus light mais avec 3 exercices à enchaîner tout de même. Une course au score de 1h maxi pour débiter à faire avec jalons et /ou avec Navitabi, suivi d'une Mass Start avec boîtiers SI Air.

Et pour finir la surprise pour beaucoup avec la distribution de leur carte dessinée la veille et la réalisation du parcours à faire avec ! Finalement tout le monde s'en est plutôt bien sorti !!



Extrait Mass Start

Jour 4 : un seul exercice ce jour-là mais quel exercice avec une Rogaine de 2 ou 3h sur une carte A3 au 15000 – 39 postes programmés en SI Air répartis un peu partout, la carte étant complétée de logo « point de vue » pour le côté touristique de la chose car le terrain proposé est très ouvert et domine la vallée de l'Ouche jusqu'au Lac Kir et l'entrée de Dijon.

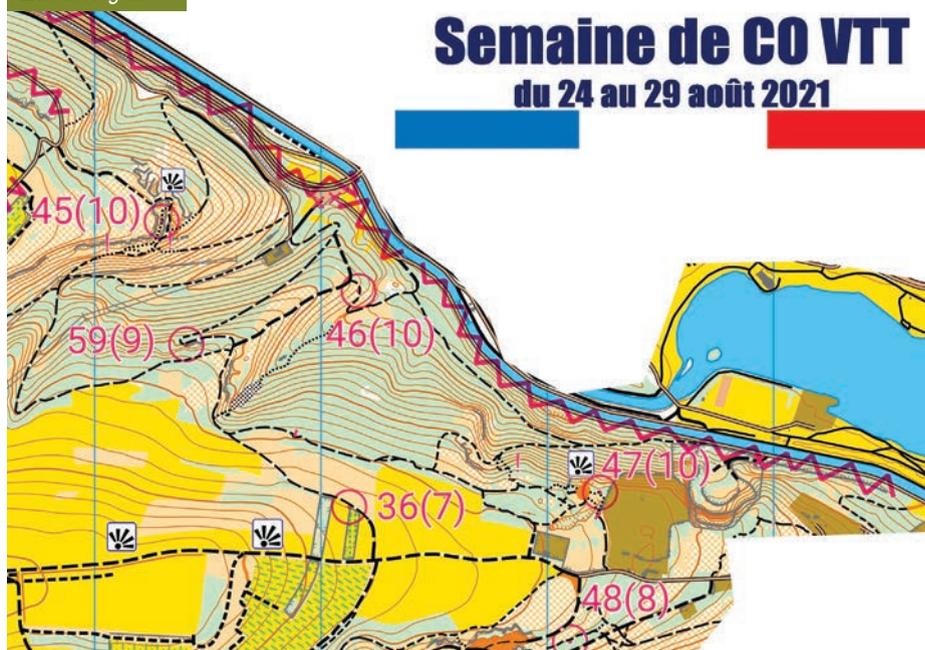
Tout le monde a apprécié cet exercice que l'on ne retrouve pas dans les formats habituels de courses et c'est bien dommage car il y a là une vraie stratégie à élaborer et cela multiplie énormément les choix d'itinéraires

French MTBO Week

Semaine de CO VTT

du 24 au 29 août 2021

Extrait Rogaine



Antoine Lesquer

“ La rogaine c'est comme une CO O'score mais de 2 ou 3 heures, à vélo bien sûr. Au départ on a 5 minutes pour regarder la carte. Ce jour-là on a eu droit à une carte avec beaucoup de dénivelé (il était très compliqué de choisir par quel poste il fallait passer pour faire le moins de montée et le moins de distance). Un très beau parcours avec des beaux chemins et paysages.



Lola Collé

“ Grosse semaine d'entraînement ! C'était vraiment super intéressant à faire que ce soit techniquement et physiquement ! Pleins d'exos pour s'entraîner, pas facile mais vraiment très bien... On a appris beaucoup de choses que l'on va pouvoir appliquer sur les prochaines courses. Cela nous a aussi permis de rencontrer d'autres jeunes, de se connaître un peu mieux. Merci Jean Charles pour cette super semaine et cette super organisation.



Mattis Araujo

“ Ce stage de 6 jours a été très enrichissant pour moi. C'était des journées plutôt intensives avec environ 4h d'orientation par jour et des journées avec plus de 60km au compteur ! On a fait des exercices de CO classiques qui font beaucoup progresser en orientation comme la Rogaine, c'est une CO sur 2 ou 3h. Le but est de prendre un maximum de balise dans le temps imparti, ou encore un entraînement de nuit. Même si il y a eu des journées plutôt longues où on avait hâte de rentrer se reposer, personnellement j'avais tout de suite envie de repartir rouler. Et puis de finir par deux jours de course est, je trouve, une excellente idée car cela permet d'appliquer ce que l'on a appris pendant la semaine. En effet, en ce qui me concerne, grâce à ce que j'ai appris les jours précédents j'ai réussi à faire une très bonne course le samedi. Je remercie Jean Charles et les bénévoles qui ont organisé cette semaine, il y avait du boulot et le résultat est irréprochable !





Vue de depuis le poste 47

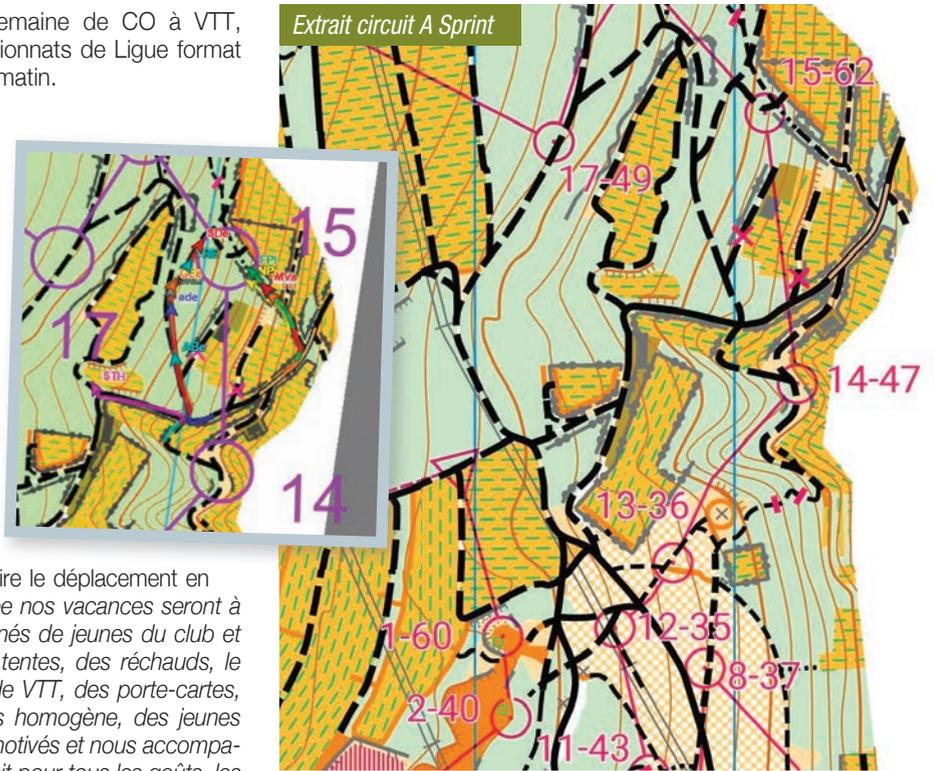
Courses du week-end : pour finir cette semaine de CO à VTT, 2 courses étaient au programme avec les championnats de Ligue format Sprint le samedi et Longue Distance le dimanche matin.

Le sprint organisé par des bénévoles de la Ligue avait lieu sur les hauteurs de Nuits St Georges sur un terrain légèrement incliné avec traversées de zones diverses telles que friches, parcours santé, carrière et vignobles. Les parcours ont été bien appréciés des 150 coureurs présents ce jour-là. (photo extrait parcours A).

Le club Raidlink's

Un club avait fait le déplacement en masse et ils ont été sollicités pour vous donner leurs impressions. Raidlink's est un club relativement nouveau mais il fournit déjà grand nombre de jeunes au sein des équipes de France jeunes et Juniors avec Albin Demaret-Joly et Lou Collé particulièrement. Les responsables de toute cette belle équipe n'ont pas regretté de faire le déplacement en Bourgogne, en témoigne Laure Collé : *« Cette année nos vacances seront à Dijon pour le MTB'O Camp ! En famille, accompagnés de jeunes du club et de Caro. 2 minibus, 12 vélos, une remorque, des tentes, des réchauds, le sac à pharmacie, des caisses à outils, des pneus de VTT, des porte-cartes, boussoles et le chien. Notre groupe n'est pas très homogène, des jeunes membres du groupe France, d'autres jeunes super motivés et nous accompagnateurs et orienteurs du dimanche ! Mais il y en avait pour tous les goûts, les exercices étaient divers et variés, chacun à son niveau a pu les réaliser, les intégrer et les mettre en pratique. Les retours après les séances entre nous étaient riches et encourageants. Et puis voir des jeunes et des moins jeunes pédaler et orienter avec le sourire et avec plaisir c'est magique ! Ce qui est sûr c'est que nous reviendrons plus nombreux encore pour les prochains stages. »*

Extrait circuit A Sprint



Tous les jeunes du club Raidlink's



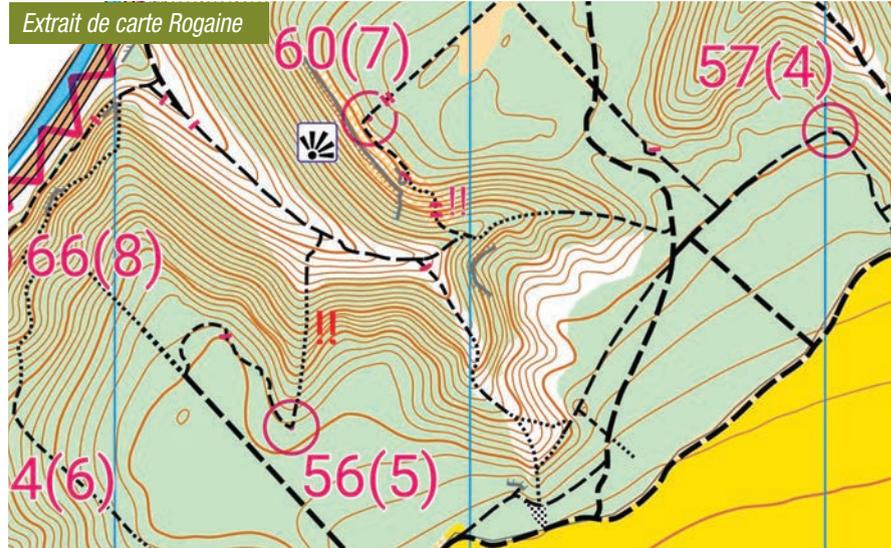
Côté organisation, un club organisateur Vallée de l'Ouche oRientation, 2 autres clubs associés et partenaires avec l'ABCO Dijon et l'ADOC Chenôve ayant participé de plus ou moins près mais ayant permis d'aller sur leurs terrains, d'obtenir des autorisations, une équipe de 8 personnes au total, jamais plus de 4 à la fois (6 pour la pose et dépose de la Rogaine). Beaucoup de préparation tout de même pour l'élaboration des exercices et la mise à jour de la cartographie.

Les outils logiciels utilisés

Les outils utilisés étaient simples et quasi gratuits à utiliser hormis Ocad pour la cartographie : Purple pen pour la planification des parcours et exercices, l'application Navitabi pour certains exercices, SI Droid Event pour la gestion des courses avec boîtiers et enfin LiveloX pour les replays si utiles pour les briefings et la comparaison des choix d'itinéraire. Tout sur téléphones, pas besoin d'ordinateur sur les exercices ni de groupe électrogène ! Toutes les cartes utilisées étaient imprimées en qualité pro sur papier Antius, les stagiaires étant repartis avec 11 à 12 cartes au final.

Cette 2nde édition a permis de trouver un nom à ce camp d'entraînement international, le but étant de pérenniser à l'avenir cette « French MTBO Week ». Le format avec de 3 à 4 jours de stage suivis de 2 courses le week-end semble très adapté et tout club intéressé peut en reprendre l'idée et l'organisation à l'avenir. Une 3^{ème} édition est d'ores et déjà dans les tuyaux pour fin août 2023 sans aucun doute. A suivre...

Pour info le site internet créé pour l'événement : <https://mtborga21.wixsite.com/campcovtt2021/news>



Le point de vue d'un ancien membre : de l'équipe de France Elites, Nicolas Pinsard

« C'était un stage bien agréable sur des terrains qu'on a beau croire connaître étant donné le nombre de fois où on y a déjà roulé et pourtant ils restent toujours aussi intéressants. On a eu le droit à des exercices très variés qu'on a tous déjà fait lorsqu'on était en équipe de France : Couloir, mémo, balise vivante, de la simu, des parcours type MD, Mass-Start ou encore score, bref un contenu bien chargé similaire à un bon WE Haut Niveau mais ouvert à tous. On a terminé le stage par un Rogaine de 3h, un format de course peu commun en France mais très intéressant vu que de nombreux choix différents ont été fait pour l'ordre des balises, puis on a enchaîné avec deux courses vers Nuits St George : un sprint vraiment très sympa et une LD.



Le point de vue de l'adepte de CO pédestre : Sandra Olivier

« Que de densité dans ce stage de CO à VTT : densité de l'effort physique, du nombre et de la variété des exercices, densité des relations humaines. Loin d'être une vététiste aguerrie, j'ai largement pu trouver mon compte dans ce qui était proposé autant physiquement que techniquement. J'ai pu lors des deux compétitions du weekend, vérifier mes progrès techniques. Je ne cherchais plus sans cesse sur la carte où j'étais, je pouvais anticiper un peu et mémoriser les trajets choisis et j'avais gagné aussi un peu en sensation de maîtrise de l'engin. Par contre, mes cuisses ressemblaient plus à des poteaux qu'à des muscles ! Merci Jean-Charles et sa troupe !



Le point de vue du raideur : Julien Charlemagne

« Adepte des raids multisports et plutôt en manque ces temps-ci, une belle opportunité se présente : cumuler les kilomètres sur 4 jours le nez dans la carte ! Le programme est copieux (~250km et ~5000 D+) mais très enrichissant d'un point de vue technique avec divers exercices permettant d'améliorer les prises de décision, les choix d'itinéraire, l'anticipation, la mémorisation etc.... J'en ressors fatigué, les cuisses dures mais l'envie de réinvestir au plus vite tout ce que j'ai appris. Un conseil : ne pas louper les prochaines éditions et pourquoi ne pas vous lancer dans ce type de training camp !





O'camp 2021

12^{ème} édition à La Chapelle en Vercors

➔ Cette douzième édition s'est déroulée à La Chapelle en Vercors du 25 juillet au 8 août 2021. 30 jeunes sont venus de toute la France et ont répondu présent pour jouer sur les beaux terrains du Vercors drômois. Nous avons ainsi posé nos balises à la Maison de l'Aventure.

Pour commencer, durant ces deux semaines, les O'campeurs ont pu découvrir la course d'orientation à travers de nombreux jeux tracés et animés par nos O'anims, Pauline, Eléa et Lucas.

Le lundi les O'campeurs ont été divisés en 2 groupes. Le matin, un premier groupe était en Via ferrata au col du Rousset, avec Elea et Lucas. Les O'campeurs ont pu apprécier l'impressionnante vue sur la vallée de Die ! Pendant ce temps, l'autre groupe était en CO dans la forêt des Bruyères avec Pauline. Le jeu du Dé'O était à la carte de cette journée. C'est un jeu qui se joue avec des dés, le but étant d'aller chercher la balise annoncée par le jet d'un ou plusieurs dés. Les O'campeurs munis de leur carte et de leur boussole ont d'abord commencé avec seul dé, puis un deuxième et un troisième dé se sont ajoutés. En tout, il y avait dix-huit balises à trouver. Pour l'après-midi, les groupes se sont inversés et la Via ferrata a été remplacée par de la rando aquatique à Chamaloc.

Les nouveaux jeux : Biathl'O et Traném'O

Le mardi nous avons opté pour une journée CO inédite avec le Biathl'O et le Traném'O. Les deux nouveaux jeux de cette douzième saison !

Pour le Biathl'O, les O'campeurs étaient en équipes de trois. Ils devaient réaliser leur circuit puis passer le relais. Mais attention, avant cela, il devait faire tomber le « chamboule tout » pour lequel ils n'avaient droit qu'à un tir... Il ne fallait pas se rater, sinon, tous les plots qui étaient encore debout valaient une pénalité chacun, représentés par une balise à aller chercher. S'il restait trois plots, il fallait donc chercher trois balises.

Pour le Traném'O de l'après-midi, chaque O'campeur avait une carte avec un circuit sur lequel on pouvait voir des balises communes et des balises bleues et rouges. Le but étant d'arriver le premier à la balise commune pour choisir sa couleur par la suite. Les O'Campeurs partageaient donc en duel !

Un raid sur 2 jours avec nuit en bivouac

Cette année, le Raid était organisé sur deux jours, avec une nuit en bivouac. En début d'après-midi, les O'campeurs sont partis sur un joli circuit au col de Carri, pour ensuite nous retrouver en fin d'après-midi sur le lieu du bivouac. Le raid des 11-13 ans faisait une dizaine de kilomètres et celui des 14-16 ans une quinzaine de kilomètres.



Les O'anims 2021

- **Blanc-Tranchant Eléa**
4^{ème} participation en tant que responsable.
Club : Orient'alp.
- **Elias Pauline**
4^{ème} participation.
Club : AS Martignas.
- **Lucas Varin**
1^{ère} participation.
Club : Valmo.



Les O'anims

La nuit en bivouac a été une nouvelle expérience pour certains. Nous avons mangé un bon repas chaud le soir et joué plusieurs parties de loup garou pour la veillée, le tout avec un beau coucher de soleil ! Après une bonne nuit de sommeil et un bon petit déjeuner, les O'campeurs ont attaqué la deuxième partie du raid. Les 11-13 ans redescendaient à mi-chemin avant la Chapelle en Vercors. Les 14-16 ans redescendaient quant à eux à la Chapelle en Vercors, avec une arrivée à la Maison de l'Aventure. La journée du raid, s'est finie au bord de la rivière à jouer à la balle au prisonnier, tandis que d'autres plus téméraires sont allés se baigner dans une eau à dix degrés.

Les O'campeurs ont aussi pu tester leur rapidité avec le Bérét'O. 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. Mais il n'y avait pas de rubalises pour toutes les équipes, il fallait donc être rapide !

Et les incontournables...

Bien-sûr, les incontournables de toute les éditions restent le O'relais, qui cette année a été couru sous une forte pluie pour les 14-16 ans et posé sous la pluie par Eléa et Pauline ! Nous avons également organisé le Vampir'O, la veillée traditionnelle qui demande tactique et sang-froid, car la nuit... nul ne sait qui rôde dans les bois !

Le dernier jour, pour les plus grands, l'activité canyoning a dû être remplacée pour un groupe, car le temps était très mauvais. A la place, ils ont pu se cultiver et en prendre plein les yeux car ils sont allés visiter la grotte de Chorranché.

Ces deux semaines sont 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 Auvergne Rhône Alpes pour nous avoir accueillis. Je remercie mon Club Orient'alp pour le prêt du matériel, le CDCO 26 pour les cartes qui nous ont été cédées gracieusement, le club de Valmo pour le prêt de matériel et également la Maison de l'Aventure et toute l'équipe pour leur accueil chaleureux et leur bonne humeur.



Les incontournables de la CO !



Le groupe des 14-16 ans

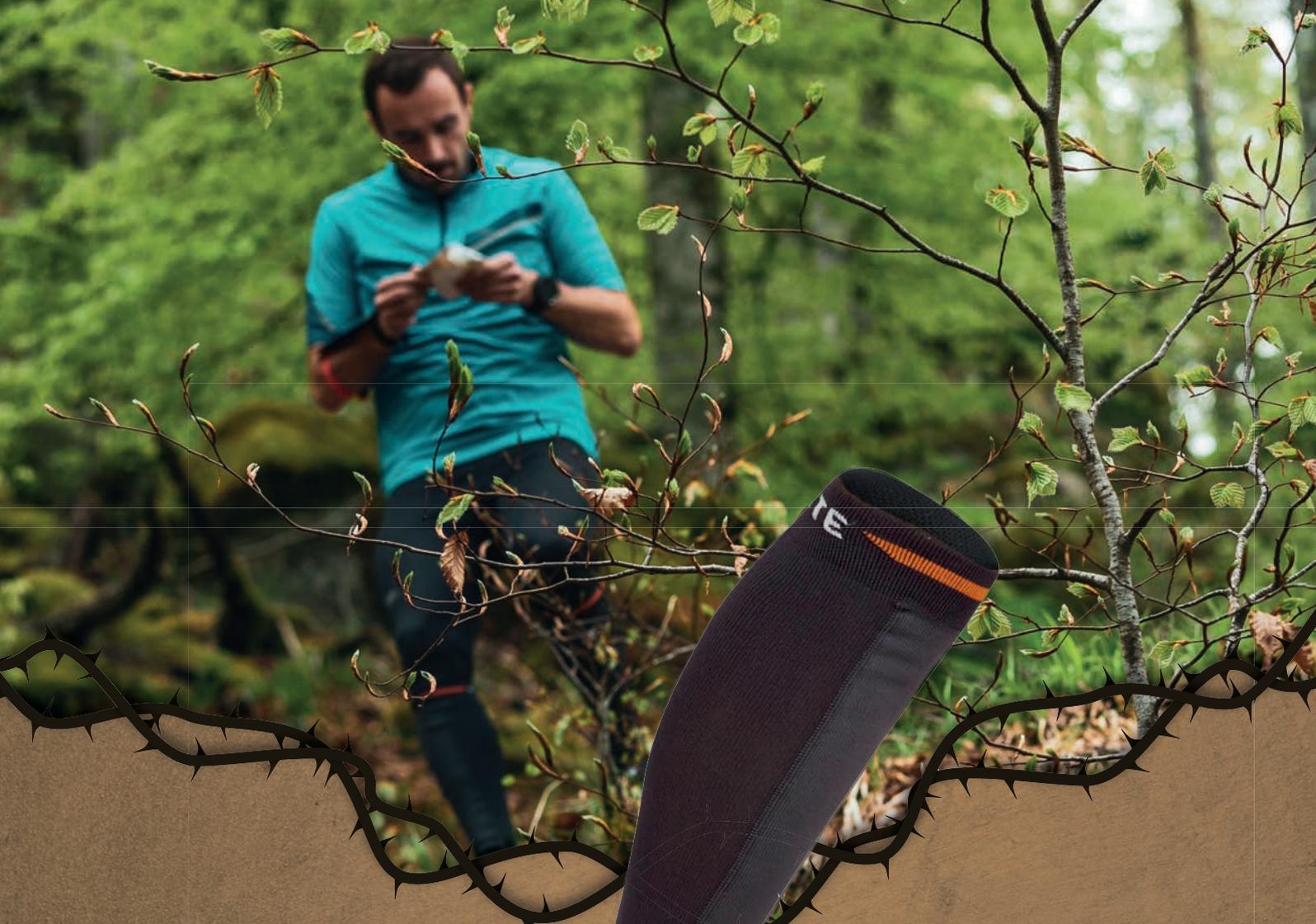


Le groupe des 11-13 ans



Via ferrata et rando aquatique au programme !





LES CHAUSSETTES DE COURSE D'ORIENTATION



4.5/5

10€



SCAN ME

«PARFAITES POUR LA COURSE D'ORIENTATION :
BONNE RÉSISTANCE AUX RONCES, CONFORTABLES ET BONNE TENUE DANS LE TEMPS»
L'avis de Pierre-Marie sur Decathlon.fr