

WOC 2022

Les Français dans le match !



→ Présentation du
Groupe France – 18 ans
p.12



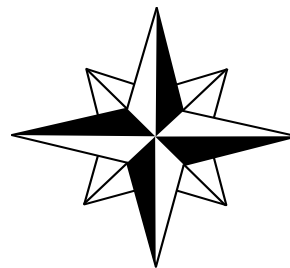
→ Retour sur la Tiomila
avec Lucas Basset
p.36

- Relais sprint : la France dans le top 6
- KO sprint : Loïc Capbern sur le petit podium

USB Thalweg 04

26° Raid de la Vallée de la Blanche

10 et 11 Septembre 2022



Raid en orientation par équipe de deux personnes.

Coupe de France

Nuit en bivouac.

Autonomie sur deux jours.

Circuits de difficiles à faciles

A, B, C, D, E, Course au score

(Bivouac imposé)

Ou

Hors coupe de France

Course au score

En solo ou en équipe

1 ou 2 jours

avec ou sans bivouac.

UNE NAVETTE SERA MISE A DISPOSITION
DEPUIS Gap à l'arrivée du train ou du bus
de Paris

Tarif licences 64€

Tarif non licences 76€

Pour deux personnes

Inscription et règlement de course sur facebook Thalweg 04 Mireille,
CONTACT 0492350917/ 0695656746 louvirasoleu@hotmail.fr

Organisé par le club de course d'orientation de la vallée de la Blanche « Thalweg 04 »
En collaboration avec la Fédération Française de Course d'Orientation et la ligue PZ

Des lots à gagner sur tous les circuits et une ambiance sympa, repas offert à l'arrivée.
N'hésitez pas, inscrivez vous, appelez nous. Vous trouverez un circuit fait pour vous.



**THALWEG 04
RAID DE LA
VALLEE DE
LA BLANCHE**



ÉDITO

La saison des compétitions internationales

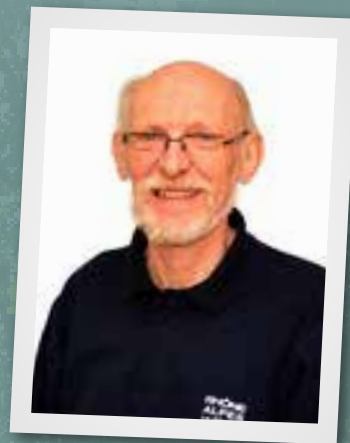
J'écris cet éditorial tout en suivant le relais sprint des JWOC au Portugal. La saison des compétitions internationales bat en effet son plein avec pour le moment de très beaux résultats. Ce sont nos cyclistes qui ont ouvert le bal avec les championnats d'Europe de course d'orientation à VTT du 18 au 22 mai en Lituanie. Les coureurs à pied ont ensuite participé aux championnats du monde au Danemark, les premiers entièrement consacrés au format sprint. Puis les plus jeunes (moins de 18 ans) ont pris part aux championnats d'Europe des jeunes en Hongrie. Enfin, les juniors étaient au Portugal pour les championnats du monde juniors et les vétérans en Italie pour les championnats du monde vétérans.

Vous avez pu suivre les championnats du monde de course d'orientation pédestre en direct sur 8 Mont-Blanc grâce à l'opération conduite par Outdoor Sports Médias, et nous avons relayé toutes les autres compétitions à la fois sur le site internet fédéral et sur nos réseaux sociaux. Nous poursuivrons cet effort de communication autour de notre sport avec la retransmission des championnats d'Europe, qui se dérouleront en Estonie du 3 au 7 août et avec la captation et la diffusion du championnat de France de relais par catégorie à Risoul (Hautes-Alpes) le 27 août. L'objectif pour nous est de mieux faire connaître notre sport dans toutes les disciplines et tous les formats.

Pour ma part, je vous donne rendez-vous à Risoul pour une belle semaine de course d'orientation pédestre avec le Challenge national des écoles de course d'orientation, le championnat de France de relais par catégorie et le championnat de France de longue distance. Ce sera l'occasion pour nous de lancer, en partenariat avec le Pôle ressources national des sports de nature, le dispositif Outdoor Vision, afin de mieux évaluer notre occupation de l'espace lors de nos compétitions. C'est un des éléments de notre démarche de développement durable, tout comme le partenariat avec la Maif autour de l'opération Sport Planète.

En attendant ce rendez-vous, je vous souhaite un bel été.

Jean-Philippe STEFANINI
Président de la FFCO



Suivez la CO sur nos réseaux sociaux !



www.facebook.com/ffcorientation
www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance



www.twitter.com/ffcorientation



www.instagram.com/ffcorientation/



www.linkedin.com/company/federation-francaise-de-course-d-orientation

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, Audrey DUQUENNE, Vincent FREY et Céline DODIN.

Coordination / SR : Chantal BURBAUD.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Philippe STEFANINI, Audrey DUQUENNE, Chantal BURBAUD, Charly BOICHUT, Thierry VERMEERSCH, Céline DODIN, Mathieu PETIT-GOUNELLE, Simon LEROY, Damien RENARD, Lucas BASSET, Valérie BERGER-CAPBERN, Jean-Charles LALEVÉE.

Réalisation et impression : www.agence-oskar.com
Tél. 04 72 56 15 92 - sduval@agence-oskar.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Actualités et brèves	p.4	CFC 2022 : Un beau week-end de CO en Corrèze !	p.20
Sport Planète : de quoi s'agit-il ?	p.7	Damien Renard : « Il y a autant de modèles d'entraînement que d'athlètes »	p.24
Recrutement de nouveaux licenciés de l'automne 2021 : quel premier bilan ?	p.8	Retour sur les championnats d'Europe de CO à VTT en Lituanie	p.28
Une semaine de course d'orientation dans les Hautes-Alpes !	p.10	La forêt de Moulière a accueilli la Nationale sud-ouest	p.34
Les champions de demain : Focus sur le groupe France moins de 18 ans	p.12	Tiomila : l'histoire d'une quête pour Lucas Basset et OK Linné	p.36
Championnats du monde : des Français à la bagarre	p.16	O'Bivwak : encore une belle édition !	p.40



Par Valérie BERGER-CAPBERN,
pour la commission Jeunes de la FFCO

Le challenge national des écoles de CO est de retour !



Certains se souviennent sans doute du dernier challenge national des écoles de CO qui a eu lieu en 2013 au Bessat, à l'occasion de la Coupe d'Europe Juniors (JEC), organisée cette année-là par la ligue Rhône Alpes. Neuf ans après, il est de retour ! Le Challenge national des écoles de CO se tiendra à Vars le jeudi 25 août 2022, à l'occasion de la semaine des championnats de France à Risoul. Il est organisé par la FFCO avec le support du club ACA Aix-en-Provence.

À partir de 2014, cet événement avait été proposé au niveau zone (Sud-Ouest, Sud-Est, Nord-Ouest, Nord-Est) avec pour objectif d'avoir plus de participations au global, en faisant faire moins de route aux participants. Une aide fédérale était toujours assurée par la FFCO. Malheureusement, cet événement ne trouve pas toujours sa place dans les calendriers régionaux (merci aux ligues qui continuent d'organiser cet événement, qui est maintenant soutenu financièrement au travers du PSF). L'équipe fédérale a donc décidé de proposer à nouveau un événement au niveau national uniquement pour les jeunes. L'équipe d'organisation des championnats de France a bien voulu ajouter l'événement à son calendrier. Nous l'en remercions.

La journée du 25 août sera donc dédiée à nos plus jeunes (de D/H10 à D/H14), avec plusieurs épreuves variées et un grand relais pour finir. L'idéal est d'avoir des équipes de club, mais il est possible de faire des équipes de CD ou ligue. Pour compter pour le challenge des écoles de CO, il faut avoir au moins une équipe mixte dans au moins deux catégories. Par ailleurs, toutes les équipes seront classées et il y aura une surprise pour chaque participant.



Les équipes sont constituées selon les critères suivant :

- Soit 2 jeunes âgés de 9 à 10 ans
- Soit 2 D/H12
- Soit 2 D/H14

De plus, il est possible pour un jeune de 7 ou 8 ans de concourir sur le niveau D/H10 s'il est titulaire de la balise verte ; pour un D/H10 niveau VERT de concourir sur un niveau BLEU en D/H12 s'il est titulaire de la balise bleue ; pour un D/H12 niveau BLEU de concourir sur un niveau JAUNE en D/H14 s'il est titulaire de la balise jaune. Alors les jeunes, prêts pour passer une journée exceptionnelle ?

Brèves

Une plateforme dédiée aux orienteurs



Curieux de découvrir la course d'orientation à l'étranger ? Ou alors désireux de partager avec des étrangers la course d'orientation chez vous ? L'IOF a mis en place une plateforme pour mettre en contact les orienteurs à travers le monde. Que vous soyez à la recherche d'un projet autour de la CO dans lequel vous investir, d'une famille d'accueil d'orienteurs, ou à l'inverse, volontaire pour accueillir des orienteurs chez vous, la plateforme vise à créer un grand réseau rassemblant le (petit) monde de la course d'orientation !

La course d'orientation à la TV saison 2 !



Après l'engouement suscité l'an dernier par les retransmissions télévisées des compétitions de course d'orientation, l'association Outdoor Sports Medias, en partenariat avec la FFCO et la chaîne 8 Mont-Blanc a décidé de poursuivre les diffusions. Cette année, les championnats de France de relais sprint et les championnats du monde (3 courses) ont déjà été diffusés. Sur ces derniers, entre 4000 et 5000 connexions uniques ont été enregistrées. Prochaines diffusions : les championnats d'Europe de course d'orientation (Estonie) du 4 au 7 août.

OUTDOORVISION : Préservons nos terrains de jeu !



En tant qu'orienteurs, nous avons tous à cœur de préserver les espaces naturels dans lesquels nous évoluons. En ce sens, la Fédération française de course d'orientation a décidé d'expérimenter à l'occasion des championnats de France qui auront lieu fin août dans les Hautes-Alpes le dispositif OUTDOORVISION, en partenariat avec les organisateurs et le Pôle ressources national sports de nature (PRNSN). OUTDOORVISION est un programme innovant du Ministère des Sports, à but non lucratif, issu d'un partenariat entre des territoires et des fédérations sportives destiné à mieux connaître et préserver les sites ou itinéraires de pratique des sports de nature. OUTDOORVISION ne collecte que les données GPS qui sont anonymisées puis agrégées. L'objectif de cette étude est d'analyser les flux de fréquentation des orienteurs sur la compétition. Une meilleure compréhension de la pratique permettra de pérenniser les organisations. Pour mener à bien cette expérimentation, nous avons besoin de vos contributions. Partagez dès à présent vos traces GPS sur outdoorvision.fr !

Les frères Roux en bon chemin !



Nous vous présentons leur projet dans le dernier numéro de CO mag. Depuis, Corentin et Fleury Roux ont pris le départ de leur aventure et ont parcouru un certain nombre de kilomètres en orientation... 1097 km à l'heure où nous écrivons ces lignes ! Soit un peu plus d'un tiers de la distance à réaliser. N'hésitez pas à les suivre et à les encourager via les réseaux sociaux en suivant @AcrossNorway.

O'France revient du côté de Font-Romeu !

Après une édition 2021 dans le Jura, la course à étapes O'France se tiendra l'année prochaine du côté de Font-Romeu, dans les Pyrénées-Orientales. Notez d'ores et déjà les dates : l'événement se déroulera du 29 juillet au 4 août 2023. Pour ne rien manquer des annonces à venir jusque-là, suivez-nous sur les réseaux sociaux.

www.facebook.com/OFranceOrienteering

www.instagram.com/ofrance2023/

PROGRAMME

29/07 : ENTRAÎNEMENT PLA DE BARRÈS (BOLQUÈRE)

30/07 : ÉTAPE 1 - MD - LES ARTIGUES (BOLQUÈRE)

31/07 : ÉTAPE 2 - LD - LA CALME (FONT-ROMEU)

01/08 : ÉTAPE 3 - MD - LES AIRELLES (FONT-ROMEU)

02/08 : COURSE URBAINE A PUIGCERDÀ (ESPAGNE)

03/08 : ÉTAPE 4 - LD - LES ANGES

04/08 : ÉTAPE 5 - MD - LES ANGES



La nouvelle OCAD Sketch App est maintenant disponible gratuitement !

OCAD⁺
the smart software
for cartography

OCAD Sketch App – La cartographie mobile redéfinie numériquement !



- Cartographie ergonomique et efficace sur le terrain
- Utilisation de différentes cartes de fond
- Détermination de la position par GPS
- Échange de données facile grâce à OCAD Cloud Transfer

plus sur www.ocad.com/app



Sport Planète : de quoi s'agit-il ?



MAIF, qui accompagne plusieurs fédérations et assure quelque 33 000 associations sportives, a élaboré en 2020 le dispositif Sport Planète : un ensemble d'actions et de ressources à disposition de l'écosystème sportif permettant de motiver le plus grand nombre et engager collectivement les acteurs du sport pour la préservation de la planète.

Fondé sur la conviction profonde que tout un chacun peut agir pour le mieux commun, ce programme ambitionne de développer un cercle d'actions vertueuses autour de trois axes prioritaires : aider les organisations sportives à piloter leur responsabilité sociétale, favoriser la formation des professionnels du monde sportif sur l'appropriation de bonnes pratiques et sensibiliser le grand public afin que chacun puisse, à sa mesure, devenir acteur du changement grâce au sport et participer ainsi à la transformation positive de la société.

Tout au long de l'année 2021, plus de 100 initiatives locales et nationales ont ainsi vu le jour pour valoriser et encourager des pratiques responsables, en lien avec les fédérations, les associations, les clubs et les athlètes dont MAIF est partenaire : événements de plogging, programme de contribution climatique avec la surfeuse Justine Dupont, démarche de soutien et valorisation des clubs engagés avec le label FFBB Citoyen, création d'un appel à projets MAIF Sport Planète en partenariat avec Ulule, mise en place d'un programme d'ambassadeurs Sport Planète au sein des clubs FFA, relais omnisport pour sensibiliser à la pollution, ouverture de friperies Sport Planète en partenariat avec les ANESTAPS...

MAIF avait également choisi de soutenir plusieurs écoaventures uniques plaçant la performance sportive au service de la préservation de l'environnement, de la sensibilisation et de l'engagement collectif.

En 2022, le programme MAIF Sport Planète s'articule autour d'enjeux essentiels que sont les déchets, l'eau, l'alimentation et l'impact sociétal et environnemental, et soutient à nouveau plusieurs écoaventures qui visent, à travers une pratique sportive responsable, à démocratiser les enjeux environnementaux dans le sport. À travers leur engagement et leur détermination à réaliser des défis sportifs inspirants en laissant une empreinte positive, les écoaventuriers Sport Planète fédérés par MAIF deviennent de véritables sources d'inspiration susceptibles d'ouvrir la voie, dans les territoires, à des initiatives individuelles ou collectives, dans des domaines d'action variés.

En soutenant ces sportifs « nouvelle génération », MAIF entend favoriser la transition écologique par le sport en valorisant l'action citoyenne à portée de tous.

C'est dans ce contexte que MAIF accompagne la FFCO pour une pratique de la course d'orientation encore plus respectueuse de l'environnement. À travers le dispositif Sport Planète, la FFCO et MAIF mettent en place des actions pour sensibiliser le grand public. Ainsi, vous avez sans doute constaté lors des derniers championnats de France en Corrèze la présence d'ecobox, visant à recycler vos équipements sportifs. Lors de cette manifestation, les organisateurs, en collaboration avec la MAIF, ont également pris plusieurs mesures visant à réduire l'impact écologique de leur événement : installation de poubelles pour le tri sélectif, utilisation de gobelets personnels réutilisables pour l'eau à l'arrivée, récompenses achetées exclusivement auprès de producteurs locaux, utilisation de toilettes sèches sur tous les sites de courses et compost donné aux agriculteurs locaux, don des denrées restantes à une association caritative etc. Objectif : que ces « petits gestes » deviennent la normalité !



MAIF entend favoriser la transition écologique par le sport en valorisant l'action citoyenne à portée de tous.



Par Thierry VERMEERSCH

Recrutement de nouveaux licenciés à l'automne 2021 : quel premier bilan en tirer ?



Avec 1269 nouveaux licenciés à la rentrée de septembre 2021, la FFCO a réalisé le meilleur recrutement automnal de son histoire. C'est dû en grande partie à l'effet covid : après dix-huit mois de crise sanitaire, nombreux étaient les Français demandeurs d'une activité sportive de plein air !

Ce recrutement fut cependant loin d'être uniforme. L'étude des données statistiques du site des licences et l'examen des réponses des clubs consultés en mars sur ce sujet, permettent de dégager de nombreux enseignements ainsi que des pistes de développement.

Les grandes tendances

Commençons tout d'abord par un point négatif – il faut bien en parler à un moment : 79 clubs (sur les 201 que compte notre fédération) n'ont fait aucun recrutement pendant les quatre mois de l'automne 2021 et ceci malgré l'avantage offert par les « 4 mois gratuits ». Au final, 46 clubs ont assuré à eux seuls plus de 73 % des nouvelles recrues et 75 autres clubs ont apporté les 26 % restants (voir le tableau).

L'examen des licences décernées permet aussi de dégager quelques tendances significatives : un fort taux de jeunes et un beau succès des licences « découverte compétition » et « loisir santé ». Ces deux dernières licences, créées récemment, semblent monter en puissance. La première peut être une première étape avant de passer à la licence compétition, la seconde touche un public adulte qui recherche surtout des entraînements de proximité (voir le graphique).

Les raisons du succès

Interrogés en mars dernier, plusieurs clubs ayant fait un fort recrutement à l'automne dernier ont bien voulu analyser les principales raisons de leur succès. Le GUC (Grenoble Université Club) par la voix de Christine Raucoules a fait un résumé bien complet : « Sur le département de l'Isère, depuis plus de 8 ans, un contrat d'objectif lie le CDCO38 et

le Conseil Départemental de l'Isère pour un développement de la course d'orientation. Le CDCO aide à la réalisation de cartes de proximité pour une utilisation dans le cadre scolaire mais aussi touristique. Prenant appui sur ces cartes, un certain nombre d'espaces loisirs orientation ont été réalisés. Les cartes avec les parcours sont en accès gratuits.

Au niveau des scolaires, beaucoup de professeurs d'EPS se sont tournés vers la CO pendant ces deux dernières années puisqu'ils ne pouvaient plus travailler dans les gymnases. Le CDCO a réalisé énormément de cartes des établissements scolaires ou des parcs attenants aux collèges/lycées afin que les enseignants puissent utiliser des cartes aux normes.

Ainsi, beaucoup de jeunes ont pratiqué des cycles de course d'orientation, et un large public peut découvrir la CO via les espaces loisirs d'orientation installés sur les communes de l'agglomération grenobloise. Depuis deux années nous participons au forum des associations organisé en septembre par l'office municipale des sports de Grenoble. Tous ces éléments ont fait que depuis septembre 2021, nous avons

une grosse affluence de nouveaux : quelques enfants qui souhaitent faire un peu plus de CO que ce qu'ils avaient pu faire lors des cours d'EPS, mais surtout beaucoup d'adultes en particulier la tranche d'âge 25-40 ans. La majorité d'entre eux recherchent une pratique régulière (nous proposons un entraînement tous les mardis soirs), où l'aspect « compétition » n'est pas primordiale. »

À Figeac, comme le déclare Frédéric Rambière, on procède de façon assez proche : « Ils [ces nouveaux licenciés] ont connu le club d'abord par le forum des associations (annuel début septembre) où l'on réalise une trentaine de prises de contact chaque année. Il n'y a pas de prise de licence au

Néo-licenciés par club

Nombre de nouveaux licenciés	Nombre de clubs concernés	Total	%
21 et +	19 clubs	546	43,03
11 à 20	27 clubs	384	30,26
1 à 10	75 clubs	339	26,71
Aucun	79 clubs	0	0,00



46

clubs ont assuré plus de 73 % des recrutements de nouveaux licenciés

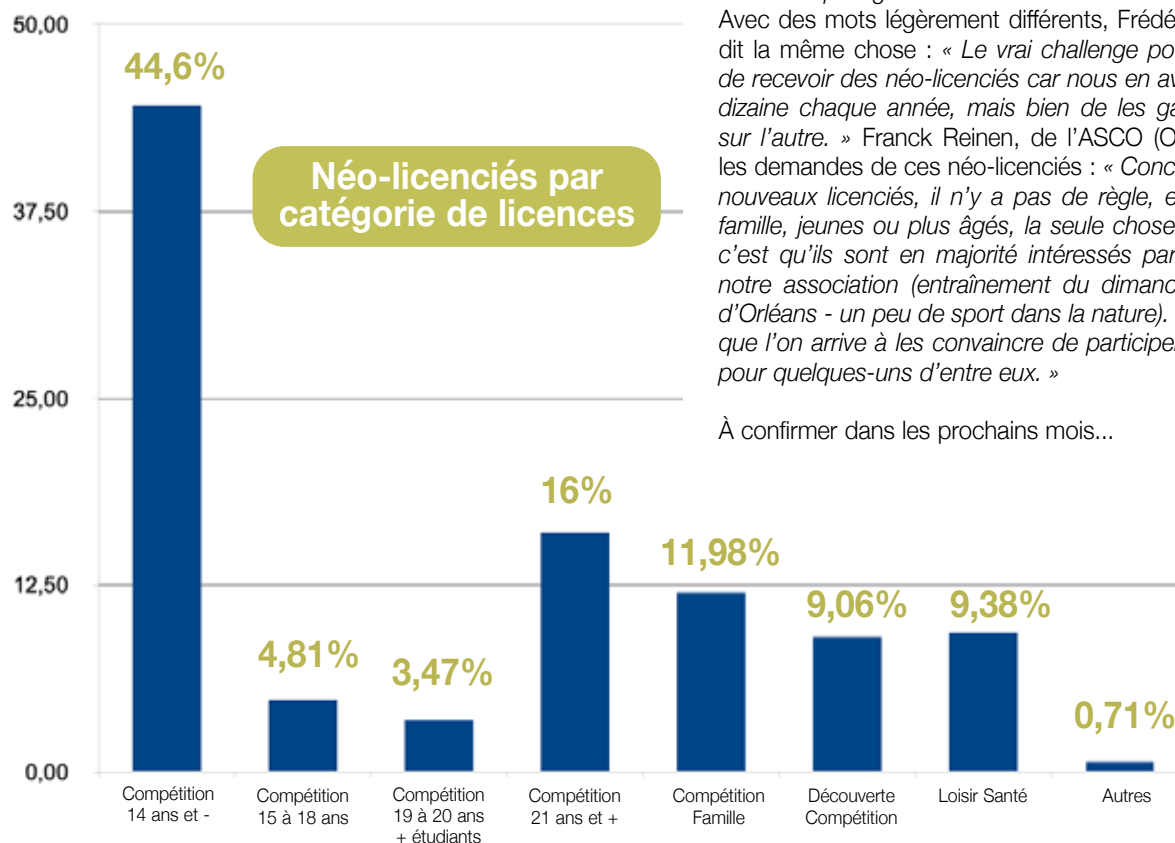
forum, mais des pré-inscriptions pour découvrir l'activité et le club. On sollicite ensuite ces intéressés avant chaque entraînement hebdomadaire de septembre aux vacances de Toussaint (3 séances maximum gratuites). Puis par le bouche-à-oreille, boosté par les entraînements ouverts à tous en début de saison. » Les premiers entraînements ouverts à tous et le rôle du bouche-à-oreille reviennent aussi dans la bouche de Julien Merle pour le NOSE. Concernant le recrutement des jeunes, Anne Schwartz du club de Buhl et Florival signale que « pour les nouveaux jeunes de l'école de CO, c'est l'envie de suivre un frère/une sœur ou un copain/une copine qui les motive ou encore le saut de l'UNSS vers le club ». Sandra Olivier, du club Balise 77, explique que c'est

« la section sportive scolaire [du collège] en partenariat avec le club, qui a amené des jeunes. Et le constat est que les jeunes amènent des jeunes et qu'ils restent pour l'ambiance. » Et d'ajouter : « Les parents des enfants viennent parfois s'inscrire au club aussi, et là on a tout gagné... »

Le challenge « fidéliser »

Presque tous les bénévoles s'accordent à dire qu'une fois ces nouveaux licenciés arrivés, le travail le plus difficile commence : les conserver. Comme le dit Cyril Hervé de l'AS Martignas : « Ce sont aussi parmi ces néo-licenciés que l'on a malheureusement le plus gros taux de non-renouvellement de la licence. » Avec des mots légèrement différents, Frédéric Rambière nous dit la même chose : « Le vrai challenge pour nous n'est plus de recevoir des néo-licenciés car nous en avons au moins une dizaine chaque année, mais bien de les garder d'une année sur l'autre. » Franck Reinen, de l'ASCO (Orléans), insiste sur les demandes de ces néo-licenciés : « Concernant le profil des nouveaux licenciés, il n'y a pas de règle, en individuel ou en famille, jeunes ou plus âgés, la seule chose que l'on constate c'est qu'ils sont en majorité intéressés par la partie loisir de notre association (entraînement du dimanche matin en forêt d'Orléans - un peu de sport dans la nature). Ce n'est qu'après, que l'on arrive à les convaincre de participer aux compétitions pour quelques-uns d'entre eux. »

À confirmer dans les prochains mois...



Une semaine de course d'orientation dans les Hautes-Alpes !

➔ Après O'France en 2019, le club de l'Athletic Club Aurélien (Aix-en-Provence) retourne dans les Hautes-Alpes et vous invite à une semaine de course d'orientation du lundi 22 août au dimanche 28 août 2022. Entretien avec Céline Dodin et Mathieu Petit-Gounelle (président de l'AC Aurélien), directeurs de course de cette semaine.



> Pourquoi avoir choisi de retourner sur Risoul pour organiser les championnats de France de course d'orientation en 2022 ?

Le choix d'organiser ces championnats de France s'est fait en 2020 lors du premier confinement. Nous avions des problématiques d'autorisation dans les Bouches-du-Rhône pour la Nationale Sud-Est que nous devions initialement organiser. Il est apparu très vite opportun de proposer d'organiser les championnats de France à la place de la Nationale et qui plus est dans les Hautes-Alpes où nous avons beaucoup moins de contraintes que dans les Bouches-du-Rhône. La commune de Risoul a très vite répondu présent pour accueillir ces championnats de France, d'autant que nous avons l'expérience du O'France 2019 qui s'était très bien déroulé.

Un autre critère de décision a été le fait qu'une partie des cartes avaient déjà été réalisées à Risoul en 2019. Enfin, le risque de feu est minime dans les Hautes-Alpes, contrairement aux Bouches-du-Rhône où l'interdiction des massifs est une contrainte importante l'été.

> Pouvez-vous nous expliquer le programme de la semaine ?

En complément du championnat de France de relais par catégorie le samedi et de celui de longue distance (WRE) le dimanche, il est apparu intéressant de proposer une course le vendredi.

Adrien Delenne, membre de l'équipe de France et très féru de sprint, nous a proposé un relais sprint, épreuve présente aux championnats de France mais très peu organisée en région. Il a donc été acté d'organiser un relais sprint (deux hommes et deux dames) le vendredi. Nous avons tenu à également proposer un sprint individuel le même jour pour ceux n'ayant pas pu constituer d'équipe.

Une autre idée a germé ensuite pour nous qui avons connu des semaines fédérales l'été. Nous avions le souhait de proposer une ou deux régionales en amont de ce long week-end pour donner envie aux coureurs de venir toute la semaine. Le club de Hautes Alpes Orientation, avec Patrice Manopoulos, nous a proposé de les organiser à Ancelle, commune ayant déjà eu l'expérience de raids et de courses d'orientation et très active dans le domaine. Deux courses au classement national sont donc proposées en amont du week-end : une moyenne distance le mardi et une longue distance le mercredi. Enfin, avec cette belle semaine qui s'annonçait, et une journée du jeudi pour le moment sans compétition, l'occasion était trop belle pour la FFCO, qui nous a proposé l'organisation du challenge national des écoles de CO : une belle opportunité de remettre cette compétition si importante pour les petits au goût du jour ! Et bien sûr, nous proposerons des entraînements sur Risoul et Vars toute la semaine.

Le programme

● Lundi 22 août au dimanche 28 août 2022

Entraînements - Vars (05), Risoul (05)

● Mardi 23 août 2022

Régionale MD Ancelle (05)
(organisation ACA/HAO)

● Mercredi 24 août 2022

Régionale LD CN Ancelle (05)
(organisation ACA/HAO)

● Jeudi 25 août 2022

Challenge national des écoles
de CO Vars (05)

● Vendredi 26 août 2022

Relais Sprint ou Sprint - Risoul (05)

● Samedi 27 août 2022


Championnat de France de Relais
par catégorie - Risoul (05)

● Dimanche 28 août 2022

Championnat de France Longue
Distance WRE - Risoul (05)













COURSE D'ORIENTATION 2022 CHAMPIONNATS DE FRANCE

RISOU
HAUTES ALPES

<p>A partir du 22 août</p> <p>Mardi 23 & Mercredi 24 août</p> <p>Jeudi 25 août</p> <p>Vendredi 26 août</p> <p>Samedi 27 août</p> <p>Dimanche 28 août</p>	<p>Entraînements (Risoul/Vars)</p> <p>Courses Régionales MD & LD (Ancelle)</p> <p>Challenge National Ecoles CO (Vars)</p> <p>Relais-Sprint & Sprint (Risoul)</p> <p>CF Relais (Risoul)</p> <p>CF LD WRE (Risoul)</p>
--	--



<https://acaurelien.wixsite.com/cfco2022>

> Enfin, qu'attendez-vous de cette semaine de compétitions ?

Des compétitions de qualité, du dépassement de soi, de la joie, des sourires et des beaux podiums. Tout un cocktail qui, on espère, fera que nos compétiteurs voudront revenir. Et bien sûr, on espère que le soleil nous inondera de ses rayons toute la semaine, pour en profiter au maximum. N'oublions pas que nous sommes dans le département aux 300 jours de soleil par an ! A très vite sur nos terrains des Alpes du Sud !

Plus de renseignements :

<https://acaurelien.wixsite.com/cfco2022>

<https://www.facebook.com/cfco2022>



Les champions de demain

Focus sur le groupe France moins de 18 ans

La majeure partie de l'équipe de France seniors y a fait ses armes. Destiné aux coureurs des catégories dames et hommes 16 et 18, le groupe France moins de 18 ans constitue un espace privilégié d'apprentissage pour les orienteurs. Présentation.



Par Simon LEROY, entraîneur national du groupe France moins de 18 ans

> Qu'est-ce que le Groupe France moins de 18 ans ?

Le GF-18 est un dispositif du Parcours de Performance Fédéral de la FFCO. Son objectif est de former les jeunes orienteurs en cours d'accession au haut niveau, en les aidant dans leurs acquisitions techniques, physiques, mentales, et dans la prise d'expérience en termes de variété de terrains notamment.

> Pour qui ?

Il est destiné à 20 jeunes sportifs, venus de toute la France, des catégories DH16 et DH18 1ère année. Sur la base de leurs résultats annuels sur les courses nationales (championnats de France, nationales), 50 sportifs (25 dames et 25 hommes) sont invités aux tests de détectations en fin de saison (1 moyenne distance et un test physique en tout terrain). À la suite de ces tests, et toujours en prenant en compte les résultats nationaux annuels, 10 dames et 10 hommes sont sélectionnés dans le GF-18 pour l'année à venir.

> Qu'est-ce qu'on y fait ?

Chaque année, nous proposons trois stages de cinq jours, sur des terrains variés, et en essayant de proposer des lieux qui forgeront l'expérience des jeunes, que ce soit pour les séances urbaines ou celles en forêt. C'est forcément un petit coup de pouce pour ces jeunes, qui apprennent beaucoup à chaque stage, mais ça ne constitue que 15 jours sur 365 dans l'année, et l'essentiel de leur progression est liée à leur pratique quotidienne et leur motivation. Notre priorité lors des stages, c'est de faire du shadow, c'est-à-dire suivre et observer les jeunes lors des séances, pour leur apporter ensuite des axes de progression. C'est en réalisant cela qu'on s'aperçoit par exemple que certaines bases comme la méthode

POP (qui consiste à maintenir sa carte pliée et orientée et à pointer son pouce sur l'endroit où l'on se situe) ne sont pas acquises voire connues, parfois même par les meilleurs. Le shadow permet aussi de constater plein de belles choses qu'il ne faut pas oublier de souligner, car en CO on a trop tendance à se concentrer sur les « fautes » et les aspects négatifs. Ces stages sont surtout un moment où les jeunes se retrouvent autour d'une passion. Souvent, ça passe très vite, et ils sont tristes de se quitter, impatients d'être au prochain stage.

> Et le reste de l'année ?

En dehors des stages, on essaie d'échanger avec eux sur des points spécifiques à la CO : analyse de course, définition d'objectifs de séance, organisation générale dans l'année, suivi de l'entraînement grâce à un carnet en ligne, etc. On ne remplace pas l'encadrement des entraîneurs au quotidien, qui reste le plus important et efficace.

> Un passage obligé ?

Il n'y a pas d'obligation de passer par le GF-18 pour être un bon senior ! Philippe Adamski, Damien Renard, Céline Dodin ou encore Vincent Coupat n'y sont jamais passés et ont obtenu d'excellents résultats internationaux. Comme le dit Thierry Gueorgiou dans le dernier CO Mag, « rien ne peut arrêter quelqu'un qui a la rage de devenir meilleur chaque jour ».

Ceci étant dit, nous pensons quand même que le GF-18 est une étape importante vers le haut niveau et qu'il permet l'acquisition de routines, de culture et de bases solides. Dans les listes haut niveau de 2022, sur les 30 seniors répertoriés en groupe France, il n'y en a que deux ou trois qui ne sont pas passés, pendant 1 à 3 ans, en GF-18.





Les coaches



Simon Charon



Matthieu Puech



Eva Jurenikova



Théo Fleurent



Simon Leroy

EYOC : qu'est-ce que c'est ?

Les championnats d'Europe jeunes (EYOC) sont proposés pour cette tranche d'âge des moins de 18 ans. Des sélections spécifiques pour cette compétition sont organisées chaque année. Elles sont ouvertes à tous, avec trois formats de course (sprint, moyenne distance et longue distance) et il n'est pas obligatoire d'être dans les 20 sportifs du GF-18 pour être sélectionné. Comme pour les stages, les EYOC sont avant tout un premier pas dans le haut niveau, une prise d'expérience qui nous semble importante pour la suite de leur carrière. Il ne s'agit pas d'obtenir des médailles à tout prix, mais de faire ce que l'on sait faire le jour de la compétition pour ne pas avoir de regrets en franchissant la ligne d'arrivée.



Ce sont eux qui en parlent le mieux

**Mahaut Zanatta,
Charente-Maritime Orientation**

J'ai commencé la course d'orientation en 2016. Mon papa en faisait quand il était plus jeune puis il a arrêté et quand il a repris, il m'a fait découvrir. C'est Violette Dupuy qui m'a parlé du GF -18 parce qu'elle en faisait partie. Je l'ai intégré en 1^{ère} année D16, en 2021. Depuis ce moment, la pratique de la CO a pris une place énorme dans ma vie. Je m'entraîne presque tous les jours pour espérer atteindre mes objectifs, alors qu'avant, un entraînement de temps en temps me suffisait ! Grâce au groupe, aux conseils des coachs, aux séances bien spécifiques et à l'analyse qu'on fait après chaque séance (avant je n'analysais jamais mes séances), j'ai amélioré mon niveau technique. De plus, mon planning d'entraînement est maintenant structuré et avec des objectifs que j'ai bien déterminés ! Enfin, le groupe c'est aussi une source de motivation grâce à l'ambiance qui est juste folle : on rigole plus que bien. Retrouver ses copains pour pratiquer notre passion commune, c'est juste incroyable !

Antoine Derlot, OPA Montigny

Cela fait deux ans que je suis au GF-18. J'ai découvert la CO en 2017 en UNSS dans mon collège de Fontainebleau. Courir dans la nature en dehors des chemins, sans pour autant avoir peur de se perdre : j'ai directement accroché ! J'ai donc pris ma première licence FFCO en 2018 avec ma famille. Je ne connaissais pas les sélections pour le GF-18 avant 2019, lorsque mon ami Baptiste Delorme fut invité pour y participer. C'est alors que je me suis fixé comme objectif d'y être invité aussi en 2020. J'ai ensuite réussi les tests de détections. Ce groupe est une opportunité rêvée pour évoluer en CO. On y découvre des terrains exceptionnels et des séances spécifiques vraiment difficiles (relais scénario, thèmes, MTK, couloirs, nuit). C'est une véritable chance car les entraînements en club n'offrent pas forcément ce type de séances ! Le suivi des coachs ayant une expérience internationale lors de ces stages m'a réellement permis de progresser vers un niveau que je n'aurais pu envisager avant. Leurs conseils ne portent pas que sur la technique à avoir en forêt mais aussi sur des routines quotidiennes à appliquer chez soi pour atteindre une « attitude de haut niveau ». L'ambiance au sein du groupe est vraiment super, tous les membres s'entendent bien et personnellement ces rencontres faites au GF-18 me motivent à me donner à fond. On peut toujours tirer profit de l'expérience des autres !





Ils sont passés par le GF-18

Mathieu Perrin

J'ai été dans le GF-18 pendant 4 ans, de 2013 à 2016. Ces années ont été vraiment importantes pour moi, car elles ont été la bascule dans ma pratique de la CO. Le groupe France a été la porte d'entrée dans le monde du haut niveau. Pouvoir participer à des stages avec les meilleurs Français de l'époque, voir miroiter la perspective de compétitions internationales, avoir un staff de qualité qui nous poussait à approfondir notre analyse... Tout cela a clairement modifié mon investissement et les perspectives que j'avais dans la CO. J'ai pu me rendre compte durant ces années de l'importance de l'entraînement pour performer et les stages et les compétitions ont été des étapes indispensables dans la construction des qualités techniques et physiques que je peux avoir aujourd'hui. Quand on arrive dans le GF-18, la marche peut paraître haute mais c'est important dans toutes les étapes de la progression de se souvenir de l'essentiel : nous faisons un sport qui, avec du travail, permet de profiter à fond de terrains fantastiques et de sensations uniques. Je retiens du GF-18 le bonheur de sentir toutes les pièces du puzzle de la CO commencer à s'assembler et c'est cette sensation qui me fait encore avancer aujourd'hui.

Isia Basset

J'ai fait partie du GF-18 de 2007 à 2010 : trois années au cours desquelles j'ai pu rencontrer des orienteurs venant de toute la France qui sont devenus des amis et participer à des super stages sur des terrains que je ne connaissais pas (Font-Romeu a été une belle découverte !). J'ai également eu avec le groupe France un avant-goût des week-ends haut niveau dès mon premier regroupement à Fontainebleau, qui avait été très froid et très difficile (depuis j'ai appris à empiler les couches l'hiver !), mais qui m'avait étonnamment donné envie d'y retourner... J'ai aussi participé à mes premières compétitions internationales : les EYOC en Suisse, en Serbie et en Espagne. J'ai découvert les athlètes des autres pays, regardé les Scandinaves avec plein d'admiration. J'y ai obtenu des résultats plutôt anecdotiques mais ces expériences m'ont vraiment motivée à vouloir faire mieux, à être meilleure, pour être sûre de faire partie de l'équipe et du voyage l'année suivante. Bref, le GF-18 a été pour moi une introduction au haut niveau, une première étape qui m'a donné envie de creuser cette piste et de m'entraîner pour découvrir la suite : le groupe juniors et surtout les JWOC !



Championnats du monde : des Français à la bagarre



La décision de l'IOF de créer une alternance entre championnats du monde (WOC) en forêt et championnats du monde en milieu urbain était en partie motivée par la volonté de médiatiser davantage notre sport, notamment à travers les formats sprints, jugés plus télévisuels. On a pu vérifier cela en direct puisque, après le succès rencontré l'an dernier par la diffusion des WOC sur une chaîne française, la compétition, qui avait lieu au Danemark cette année, était à nouveau retransmise sur 8 Mont-Blanc par Outdoor Sports Medias. Trois formats étaient proposés : le traditionnel sprint individuel, le plus récent relais sprint et enfin, le tout nouveau KO sprint.

Relais sprint : top 6 !

Les championnats du monde ont débuté dimanche 26 juin par le relais sprint dans la ville de Kolding. Isia Basset, Adrien Delenne, Lucas Basset et Cécile Calandry représentaient la France et nourrissaient beaucoup d'espoir pour cette course d'équipe. Isia Basset en avait même fait son objectif principal du championnat. L'objectif annoncé était ambitieux mais réalisable : atteindre le top 6 en restant «à la bagarre» avec les équipes prétendantes au petit podium, un cran derrière celles visant le podium comme la Suède ou la Suisse.

Finalement, au terme d'une course riche en rebondissements, nos quatre Français ont terminé à la 6^{ème} place du classement et sont ainsi montés sur le tant espéré petit podium, après s'être presque battu un temps pour la médaille. De quoi satisfaire évidemment Charly Boichut, entraîneur national, qui confiait après la course : « Le résultat est très bon et très satisfaisant. C'est un bel accomplissement de pouvoir participer à la cérémonie et de recevoir un

diplôme ! Cette performance démontre la forte stabilité de l'équipe et sa capacité à exploiter le scénario du relais. »

« Je pense que l'on est tous super satisfaits d'atteindre pour la première fois la 6^{ème} place et d'avoir été aussi proche de la médaille », confiait Isia Basset. « On a tous fait le maximum avec quatre courses stables, il n'y a aucun regret ! », renchérisait Adrien Delenne. Et Lucas Basset de conclure : « Quel plaisir de jouer à l'avant comme ça, dans cette superbe ambiance !

Nous avons tous les quatre réussi à gérer les challenges proposés par le traceur sans paniquer, à la différence de certains de nos concurrents. Bien sûr, on peut toujours trouver des secondes à gratter par-ci par-là mais nous sommes là où nous devons être et c'est le signe des grandes performances ! »

Résultats

1. Suède
2. Grande-Bretagne +1.02
3. Norvège +1.41
4. Suisse +1.47
5. Danemark +1.49
6. France + 1.52



EWII

Kolding

Sprint orienteering map
Scale 1:4 000
Contour interval 2.5 m



All variations

WOC2022 Sprint Relay

Men		4,3-4,4 km	60
---- 130 m ---->△			
1	102	←◇	→
2	107	⊠	↓
3	111	↓↗	↑
2	110	↗	↑
3	120	→◇	←
4	104	↓↗	↑
5	105	↑	Q
6	117	↑	Q
6	122	⊠	Q
7	106	↗↘	
8	146	◇	⊠
○---- 325 m ---->△			
9	126	↗	↑
10	130	↑	↑
10	127	⊠	↑
11	132	▲	1,1
12	134	↗	↑
13	138	↑	↑
14	135	↑↑	↑
14	142	↓⊠	↑
15	144	⊠	↑
16	124	↓↗	Q
17	100	→↑	Q
○---- 200 m ---->○			

Special symbols:

- Outdoor sports facility or children's playground equipment

Condes
Software for course planning
www.condes.net



KO Sprint : un petit podium pour la France

Le jeune format du KO sprint faisait sa première apparition sur un championnat du monde au Danemark. Et il a tenu toutes ses promesses, chaque round offrant un véritable spectacle. Le matin, cinq Français sur les six engagés sur la qualification ont gagné leur ticket pour les quarts de finale. Lucas Basset n'est pas passé loin, « la faute à une course en contrôle mais ponctuée de mauvais choix, et un excès de confiance sur la fin de course ».

La bagarre du KO sprint démarrait vraiment avec les quarts de finale, courus en masse de six coureurs, sans combinaison. Adrien Delenne et Loïc Capbern sont tous les deux rentrés en tête de leurs poules respectives. Malheureusement, les trois filles ont été plus en difficulté et ne sont pas parvenues à rentrer dans les trois. Cécile Calandry termine 4^{ème}, Florence Hanauer 5^{ème} et Isia Basset 6^{ème}. Sur la demi-finale, Loïc Capbern a réalisé une superbe course. Malgré une chute au départ, il est venu chercher sa place en finale au sprint (le fameux «kick»!). Adrien Delenne échoue lui aux portes de la finale, terminant troisième de sa demi-finale. Frustrant évidemment, mais il prend tout de même une incroyable 8^{ème} place au classement général. « Je suis globalement très satisfait de ce top 8 mondial, même si je ressens une petite frustration de ne pas avoir été loin de la finale », expliquait-t-il.

En finale, Loïc Capbern se classe cinquième, au terme d'une belle bagarre dont le Suisse Matthias Kyburz ressort vainqueur. Une place sans doute frustrante pour notre Français, mais pas moins exceptionnelle ! « Adrien et Loïc ont lutté aux côtés de ce qui se fait de mieux au monde. Ils ont su jouer, croire en leurs forces, les exploiter pleinement », commentait Charly Boichut, à l'issue de la course. Ces deux très beaux résultats de Loïc Capbern et Adrien Delenne n'effaçaient évidemment pas les quelques frustrations pour l'équipe de France qui, collectivement, sur la densité, était peut-être un peu en-dessous des résultats espérés. « Le KO sprint est un format très atypique qui finit inévitablement par une déception, sauf à être champion du monde, détaillait Charly Boichut. À l'arrivée, c'est soit blanc soit noir, alors que ça ne se joue à trois fois rien. Ainsi, il y a inévitablement une pointe



de frustration tout à fait légitime pour tous... On n'arrête pas de se dire que ça aurait pu être un peu mieux, et que ça aurait tout changé. Maintenant, si on regarde à froid le classement final, la journée est très positive.»

Sprint

La traditionnelle épreuve du sprint venait conclure ces championnats du monde. La journée commençait plutôt bien pour les Français, qui réussissaient tous à accéder en finale. Finalement, dans un sprint assez exigeant au niveau des choix, c'est Adrien Delenne qui s'en sortait le mieux, en prenant une 16^{ème} place. Lucas Basset terminait lui 25^{ème} et Loïc Capbern, pas tout à fait remis de ses chutes et émotions du KO sprint, se classait 30^{ème}. Chez les filles, Cécile Calandry a pris le 19^{ème} place, Florence Hanauer la 30^{ème} et Isia Basset la 33^{ème}.





L'analyse de Charly Boichut, entraîneur national

« Le bilan global est très satisfaisant. L'objectif de finir parmi les 8 premières nations est atteint. Non pas grâce à une performance isolée, mais grâce à une présence aux avant-postes sur tous les formats. Derrière les trois nations dominantes (Suède, Suisse, Norvège) et la spécialiste urbaine qu'est la Grande-Bretagne, l'équipe de France a été la plus en vue au fil de la semaine.

Sur le papier, il nous manquait peut-être un-e coureur-se de pointe. Nous misions avant tout sur notre collectif, notamment pour briller lors du relais inaugural. Le « petit podium » obtenu ce jour-là a été une immense satisfaction. De plus, il a apporté de la confiance et enlevé une grosse dose de pression pour la suite.

Nos Bleus ont alors joué pleinement leurs chances sur le KO sprint, en croyant en leurs capacités, en ne s'interdisant rien, en effaçant toute forme de complexe face aux cadors mondiaux. Ils se sont ainsi mêlés à eux, pour une 5^{ème} (Loïc Capbern) et une 8^{ème} (Adrien Delenne) places finales.

La dernière épreuve a été plus délicate, chacun ayant déjà beaucoup donné. On a vu que les coureurs ayant fait l'impasse sur le KO sprint ont bénéficié de leur fraîcheur. Comparé aux meilleures nations, il

manque encore un peu de densité au plus haut niveau en équipe de France pour « faire tourner », pour répartir les épreuves entre plus de sélectionnés. Toutefois Adrien, 6^{ème} à mi-course avant de payer les efforts des jours précédents, a encore prouvé que nous pouvons lutter tout en haut de la hiérarchie.

Ainsi, les performances notables se sont accumulées. Elles ont validé les grands progrès réalisés par ces coureurs. Ils ont su faire évoluer leur entraînement au quotidien pour passer un cap physique, puis ont accumulé dès la sortie d'hiver un nombre jamais vu de séances de sprints, y compris à l'étranger pour se frotter à l'élite mondiale.

Historiquement, l'équipe de France était plus en réussite sur les formats forêt. Ce premier WOC exclusivement urbain nous a poussé à revoir notre préparation, à investir de nouveaux domaines. Il reste beaucoup de choses améliorables, mais nous sommes clairement dans la bonne direction. J'espère surtout que les plus jeunes seront inspirés et surmotivés par ces performances, qu'ils auront l'ambition de faire aussi bien, voire mieux. Il n'y a aucune raison de se brider dans nos ambitions. »

« Le bilan global est très satisfaisant. L'objectif de finir parmi les 8 premières nations est atteint. »

« Nous sommes clairement dans la bonne direction. »



Un beau week-end de CO en Corrèze !



Une grande partie des orienteurs français se sont retrouvés en Corrèze du 26 au 29 mai derniers pour disputer les championnats de France des clubs. Retour sur les 4 jours de compétition proposés par le comité départemental de la Corrèze.



Le Tous Azimuts Douai, vainqueur de la Nationale 1.



Crédits photo : Maxence Malak

Il aura fallu attendre trois ans (pandémie oblige) pour pouvoir voir à nouveau un club sacré champion de France de course d'orientation. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que le Championnat de France des clubs (CFC) 2022 a été à la hauteur des attentes des orienteurs, impatients de porter haut et fort les couleurs de leur club.

La charge (et l'honneur !) de l'organisation des CFC revenait cette année au comité départemental de la Corrèze, dont les clubs ont relevé avec brio le défi. Ils ont en effet proposé sur le long week-end de l'Ascension quatre belles courses aux compétiteurs venus de toute la France.

Les festivités ont commencé dès le jeudi après-midi avec une régionale longue distance organisée à Saint-Julien-aux-Bois. Le lendemain, deux courses étaient proposées dans la ville d'Argentat-sur-Dordogne : le championnat de France de relais sprint (CFRS) et un sprint individuel ouvert à tous. Le CFRS marquait le retour de la course d'orientation à la télévision après les premières diffusions mises en place en 2021. La compétition était en effet retransmise sur la chaîne 8 Mont-Blanc, grâce à la coopération de l'association Outdoor Sports Média. Elle a été suivie par pas moins de 6000 spectateurs (2200 simultanément au maximum).

Au terme des quatre relais, c'est l'ACA Aix-en-Provence (Céline Dodin, Mathias Barros-Vallet, Guilhem Elias, Annabelle Delenne) qui l'a emporté avec plus de deux minutes d'avance sur l'ASUL Sports Nature Villeurbanne (Marie Vuitton, Hugo Vaxelaire, Basile Basset, Juliette Basset) et le TAD Douai (Agnès Mercier, Guilhem Verove, Thomas Radondy, Mélanie D'Harreville). L'équipe de OTB Besançon (Fanny Tilkin, Vincent Coupat, Clément Demeuse, Ema Bulirova) a pris la deuxième place au scratch (non prise en compte pour le championnat de France en raison du nombre d'étrangers composant l'équipe).



Départ en masse du championnat de France de relais sprint.

Le championnat de France de moyenne distance se déroulait non loin du site des CFC, à Auriac, le samedi. En l'absence des meilleurs Français, qui concouraient en même temps à la coupe du monde en Suède, la course s'annonçait ouverte chez les élites.

Chez les dames, après sa médaille de la veille en équipe, Juliette Basset (ASUL Sports Nature) s'impose devant Amélie Chataing (NOSE) et Lucile Clouard (GO78). Chez les hommes, Olivier Blanc-Tranchant (O'Jura) remporte le titre. Guilhem Elias (ACA Aix-en-Provence) termine 2^{ème} et Axel Pannier (GO78) 3^{ème}.

**La course d'orientation
a fait son grand retour
à la télévision avec plus
de 6000 spectateurs.**

Passage de relais dans la ville d'Argentat-sur-Dordogne.



Une course open était proposée aux coureurs non qualifiés. Au total, 2000 coureurs se sont succédé sur les différents parcours.

C'est peu après l'aube que le coup d'envoi du CFC 2022 a été donné dimanche, avec le départ en masse des premiers relayeurs de la Nationale 1 à 6h45. Après l'édition glaciale de 2019, le soleil était cette fois de la partie. En Nationale 1, le Tous Azimuts Douai sort victorieux après huit relais réalisés en tête.



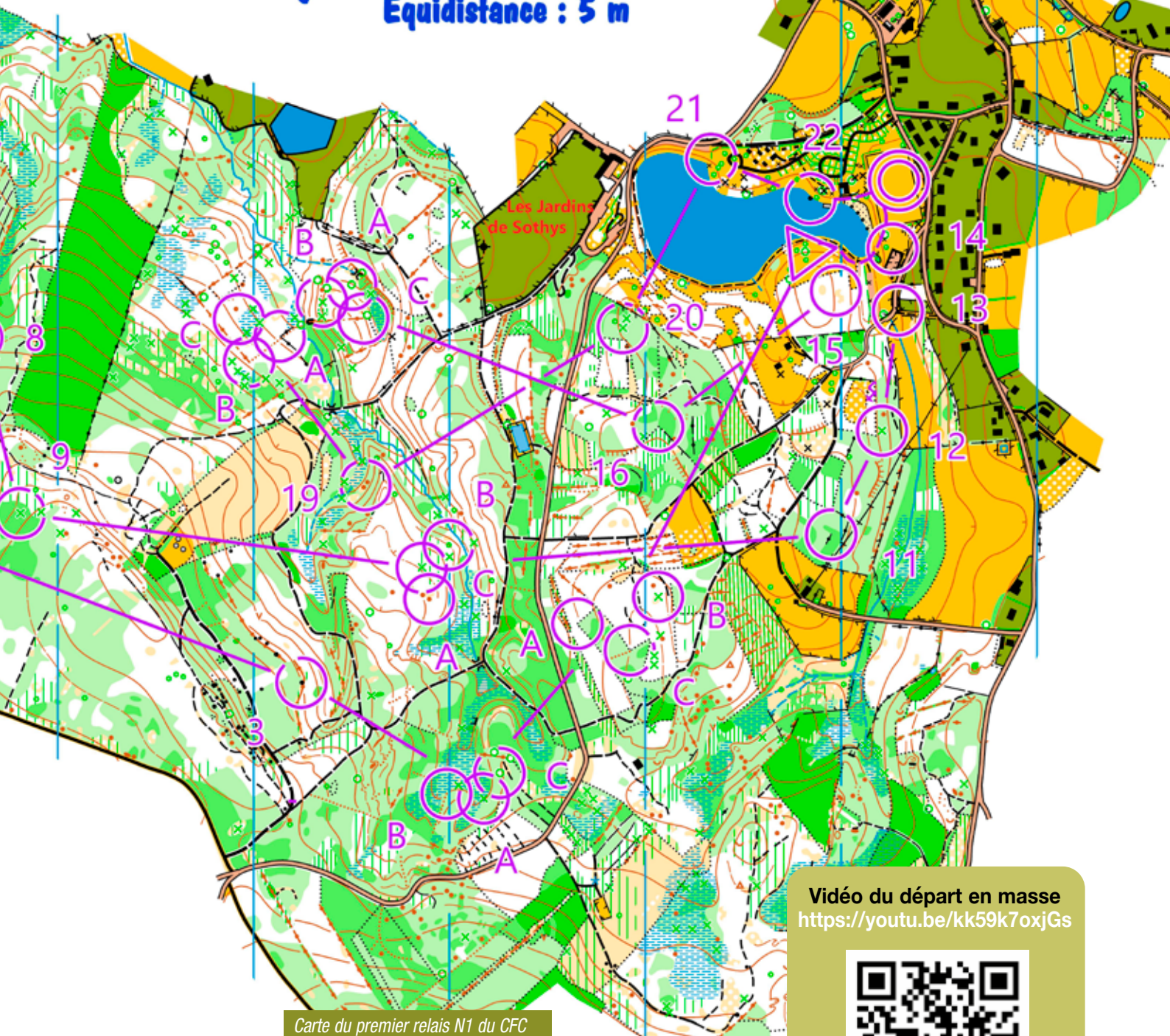
L'ACA Aix-en-Provence remporte le CFRS.

FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Auriac - Sothys

Echelle : 1/10 000

Equidistance : 5 m



Vidéo du départ en masse
<https://youtu.be/kk59k7oxjGs>



Le club du Nord s'offre sa deuxième victoire au CFC, 16 ans après la première. Derrière, on retrouve l'ACA Aix-en-Provence puis le NOSE Saint-Etienne.

En Nationale 2, le NOSE 2 se classe premier mais le titre revient à l'équipe d'Orient'Express 42. Orientation Caennaise termine deuxième et ECHO 73 troisième. En Nationale 3, le NOSE et le TAD terminent respectivement à la première et deuxième place du scratch, mais sur le podium on retrouve l'ASUL premier, Orient'Alp deuxième et CO Bugey troisième. En Nationale 4, Balise 63 gagne devant le POP et VALMO. Enfin, pour le Trophée Thierry Gueorgiou, c'est le TAD qui l'emporte devant le COSE et GO78.

Résultats sur
<https://correze-co.fr/>



Interview réalisée
par Audrey DUQUENNE

Damien Renard : « Il y a autant de modèles d'entraînement que d'athlètes »

En 2005, ils montaient en équipe sur la deuxième marche du podium des championnats du monde au Japon. Presque deux décennies plus tard, François Gonon, Thierry Gueorgiou et Damien Renard se tiennent toujours à proximité du haut niveau mondial, la casquette de coach vissée sur la tête en plus. Suisse, Norvège, Finlande : les coéquipiers d'hier entraînent aujourd'hui des nations adverses à la France comptant parmi les meilleures au monde. Après Thierry Gueorgiou, c'est Damien Renard qui répond à nos questions.



> Bonjour Damien. Tu travailles au sein de la Fédération norvégienne de course d'orientation. Peux-tu nous expliquer ton rôle ?

Je suis entraîneur national des seniors depuis le 1^{er} janvier 2022. Il s'agit d'un contrat à 50% pour deux ans. Nous sommes quatre entraîneurs au total : Janne Salmi, responsable des équipes haut niveau, Anders Nordberg, entraîneur seniors (comme moi, mais à 100%) et Håvard Haga, responsable des juniors. Nous partageons les tâches de l'équipe seniors à trois. Janne s'occupe de la gestion, du budget et du suivi des athlètes de l'équipe A. Anders et moi partageons la partie technique ainsi que le suivi des athlètes *Next generation* (nés entre 1997 et 2000). En parallèle, je travaille à 65% à la section sportive du lycée de Kongsberg où j'habite.

> Comment devient-on coach ? Est-ce la fédération qui t'a contacté ?

Il y a beaucoup de façons d'y arriver. J'ai un brevet d'état 1^{er} degré en France puis l'équivalent du brevet d'état 2^{ème} degré en Norvège. En parallèle de mon travail d'enseignant au lycée, je me suis investi dans la formation d'entraîneurs à la fédération norvégienne. J'ai effectué des stages dans ce cadre au sein de NIF (l'équivalent du CNOSF). Depuis la fin de ma carrière sportive en 2010, j'avais postulé plusieurs fois à des offres d'emploi

d'entraîneur à la fédération norvégienne mais ce n'était jamais compatible avec ma vie familiale. Cette fois-ci, toutes les conditions étaient réunies avec en prime une nouvelle équipe avec beaucoup de jeunes athlètes plein d'avenir.

> De combien de coureurs t'occupes-tu ?

Je suis six coureurs : trois dames et trois hommes. Je trouve ça intéressant de suivre des athlètes avec des problématiques différentes. D'un côté, on a Kasper

(Kasper Fosser, vainqueur du général de la coupe du monde l'an dernier, NDLR) qui est très indépendant au niveau entraînement. Il est extrêmement talentueux et performant sur les compétitions internationales. Avec lui, on va plutôt discuter de points de vue, de choses qu'on a lues sur l'entraînement. Il est très intéressé par la science de l'entraînement. J'essaie de lui amener un peu ma façon de voir, de le faire réfléchir.



De gauche à droite : Damien Renard, François Gonon, Thierry Gueorgiou.

À côté, j'ai des athlètes qui ont le même âge que lui mais pour qui je planifie quasiment l'entraînement quotidien avec beaucoup de choses concrètes. Avoir des femmes et des hommes, c'est aussi très intéressant : les approches sont différentes, notamment d'un point de vue physiologique. Il y a aussi des variations individuelles sur l'entraînement technique avec des effets de saturation beaucoup plus rapides chez certains coureurs. J'ai d'ailleurs vécu ça moi-même en tant qu'athlète. Thierry (Thierry Gueorgiou, NDLR) était capable d'assimiler un grand nombre d'entraînements techniques, alors que moi j'avais besoin de faire autre chose pour que les entraînements techniques restent qualitatifs.

> Coacher, était-ce quelque chose que tu avais envisagé lorsque tu étais athlète ?

Je ne crois pas y avoir pensé quand j'étais athlète, mais j'ai toujours été engagé dans le choix de l'équipe de France et la programmation de la saison. En fait, je pense qu'au fond, ça a toujours été en moi.

> Quel regard portais-tu à l'époque sur tes coachs ?

J'ai souvent été critique à l'égard de mes coachs. Je pense que c'est normal de l'être lorsque l'on est athlète et que l'on sacrifie tout pour réussir. Je m'attends d'ailleurs aujourd'hui à ce que mes athlètes soient aussi critiques avec moi. C'est ce qui permet de se développer pour continuer à gagner. Aujourd'hui je pense que c'est important, en plus de la qualité des entraînements et du suivi, de créer un milieu permettant aux athlètes d'être critiques, de s'exprimer et de trouver leur façon individuelle de performer.

> Peux-tu nous parler du haut niveau et plus généralement de la course d'orientation en Norvège comparativement à la France ?

Il y a beaucoup de choses qui sont identiques. La plupart des athlètes de haut niveau sont étudiants, bien que les plus âgés vivent de la CO. La principale différence avec la France réside dans le statut des orienteurs professionnels dans la société norvégienne. C'est plus facile de trouver des sponsors, d'avoir des aménagements dans les études ou dans le travail. En général, c'est assez simple

d'obtenir un temps partiel ici. La CO est plus connue de tous. La télé norvégienne NRK a un contrat de retransmission avec l'IOF pour 3 ans. En 2021, nous avons eu 48h de CO en direct à la TV. Cela nous donne une énorme visibilité dans la population norvégienne. L'autre différence majeure est l'approche du sport pour les enfants, qui est complètement différente, avec l'absence de classement jusqu'à l'âge de 11 ans. C'est même dans la loi. Cela permet de donner à tous les enfants un espace sûr, sans pression de résultat. Je suis sûr que cela permet à plus d'enfants et adolescents de réussir à haut niveau, puisque le développement physiologique est extrêmement individuel et qu'un grand nombre de talents se développe tardivement.

> Les athlètes s'entraînent-ils différemment aujourd'hui par rapport à ton époque ?

Il y a beaucoup de méthodes qui sont assez semblables à ce que nous faisons dans les années 2000. Mais il est vrai qu'on a aujourd'hui plus de connaissances sur l'entraînement physique et beaucoup de données disponibles.

« J'ai toujours été engagé dans le choix de l'équipe de France et la programmation de la saison. En fait, je pense qu'au fond, ça a toujours été en moi »

Ainsi, on est beaucoup plus spécifique sur l'entraînement, avec de la musculation, des séances de VMA etc. Les orienteurs s'entraînent de plus en plus en course à pied, avec plus d'intensités.

En Norvège, c'est encore différent. J'ai beaucoup d'athlètes qui s'entraînent vraiment très peu techniquement, notamment l'hiver en raison de la neige. À la place, ils font pas mal de ski de fond. À titre d'exemple, Kasper Fosser fait extrêmement peu d'entraînements purement techniques, ce qui ne l'empêche pas d'être performant. Ça change de ce qu'on faisait à l'époque et de la philosophie de Michel Gueorgiou avec qui on réalisait quasiment 50% de nos entraînements en forêt. L'autre grosse évolution pour moi, c'est l'individualisation, à la fois dans les plans d'entraînement mais aussi sur le contenu des stages.



© Snorre Veggan

On a accepté l'idée qu'il n'y avait pas un modèle d'entraîne-

ment unique, mais autant de modèles que d'athlètes. Je crois savoir que l'équipe de France a aussi évolué à ce niveau. J'ai été surpris lors de mon retour en 2019 de la façon dont Charly Boichut gérait l'équipe de France.

La considération des athlètes était très très bonne !

> Tu côtoies et accompagnes des élites dans les compétitions internationales. Tout cela ne te donne pas envie de faire du haut niveau à nouveau ?

En 2019, j'ai effectué une saison internationale à la suite de difficultés personnelles. Cela m'a permis de me retrouver personnellement mais cela m'a aussi confirmé que ma carrière est loin derrière moi. Je n'ai plus l'énergie nécessaire pour sacrifier tout pour réussir.

> Continues-tu à t'entraîner ?

Je pratique plein d'activités (escalade, ski de rando, ski de fond, patin à glace, CO) qui me permettent d'avoir de bonnes sensations et je pense que j'ai un entraînement de base relativement bon. Mais je m'entraîne peu de façon systématique car je suis souvent peu motivé. Je pratique toujours la CO au niveau local avec mon club de Kongsberg. Je prends toujours du plaisir à orienter, même si je suis parfois frustré par ma vitesse !

> Qu'est-ce qu'un bon entraîneur ?

L'écoute est selon moi la qualité numéro 1 d'un entraîneur. Je pense qu'il est important pour le sportif de se sentir compris afin de pouvoir se développer de façon optimale. Frustrations, envies, besoins : mes athlètes savent qu'ils ont la possibilité de me dire ce qu'ils pensent et ressentent pour qu'on puisse le prendre en compte dans leur entraînement. Selon moi, on peut avoir énormément de connaissances en matière d'entraînement, mais si on n'arrive pas à motiver les athlètes autour du projet, on arrive à rien.

Personnellement, j'appelle mes athlètes une demi-heure voire une heure par semaine pour savoir comment ils vont : comment se sont passés les entraînements mais aussi comment se passe le reste de leur vie (les cours par exemple). J'essaie aussi d'entretenir la cohésion au sein de l'équipe. Je suis très attentif à ce que les relations dans le groupe soient bonnes.



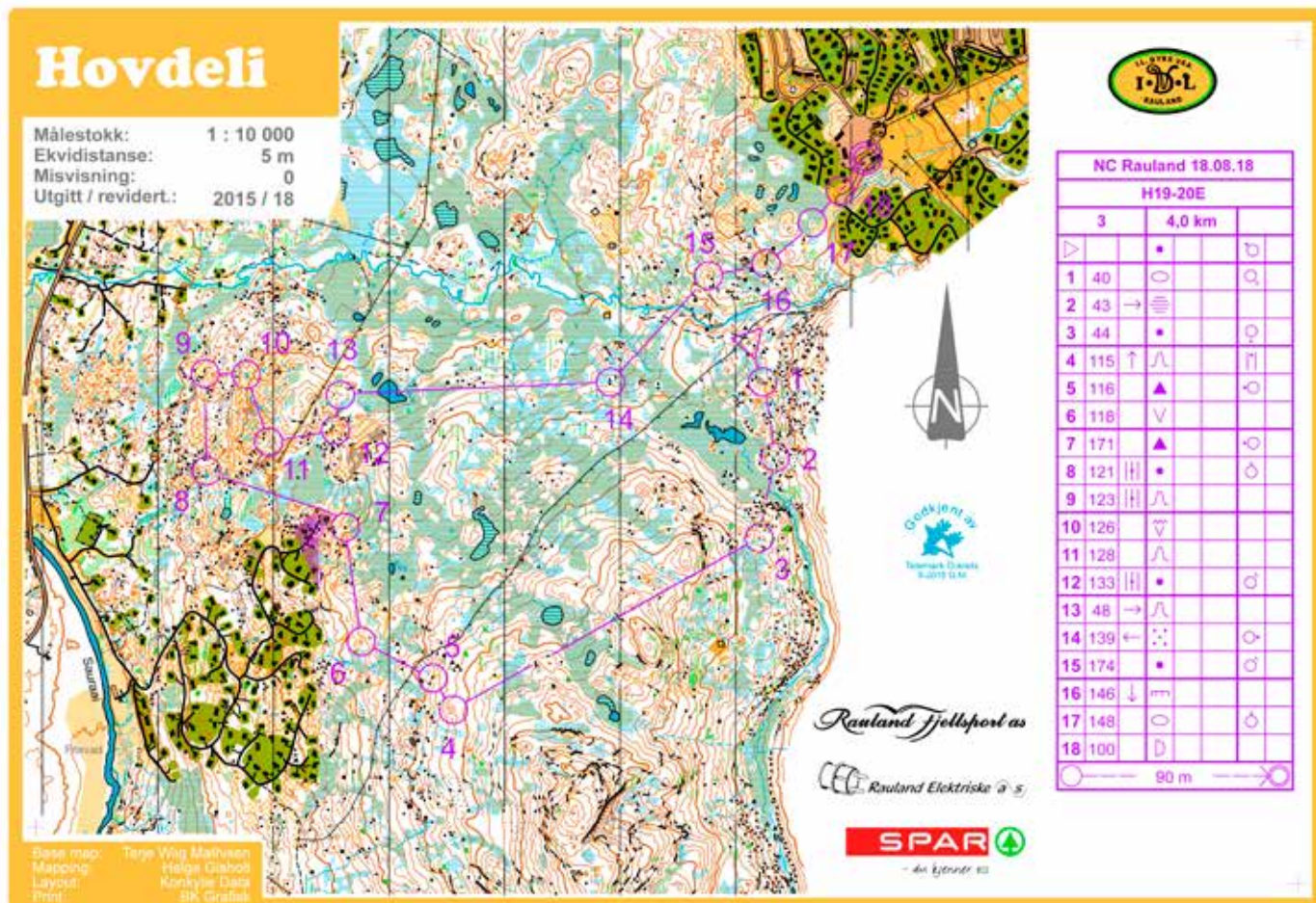
L'info en +

Ta carte française préférée ?

Le rocher de l'éléphant

Ton terrain préféré pour faire de la C.O dans ton pays ?

Les terrains en altitude comme Hovden (coupe du monde 2007) ou Rauland (JWOC 2015).

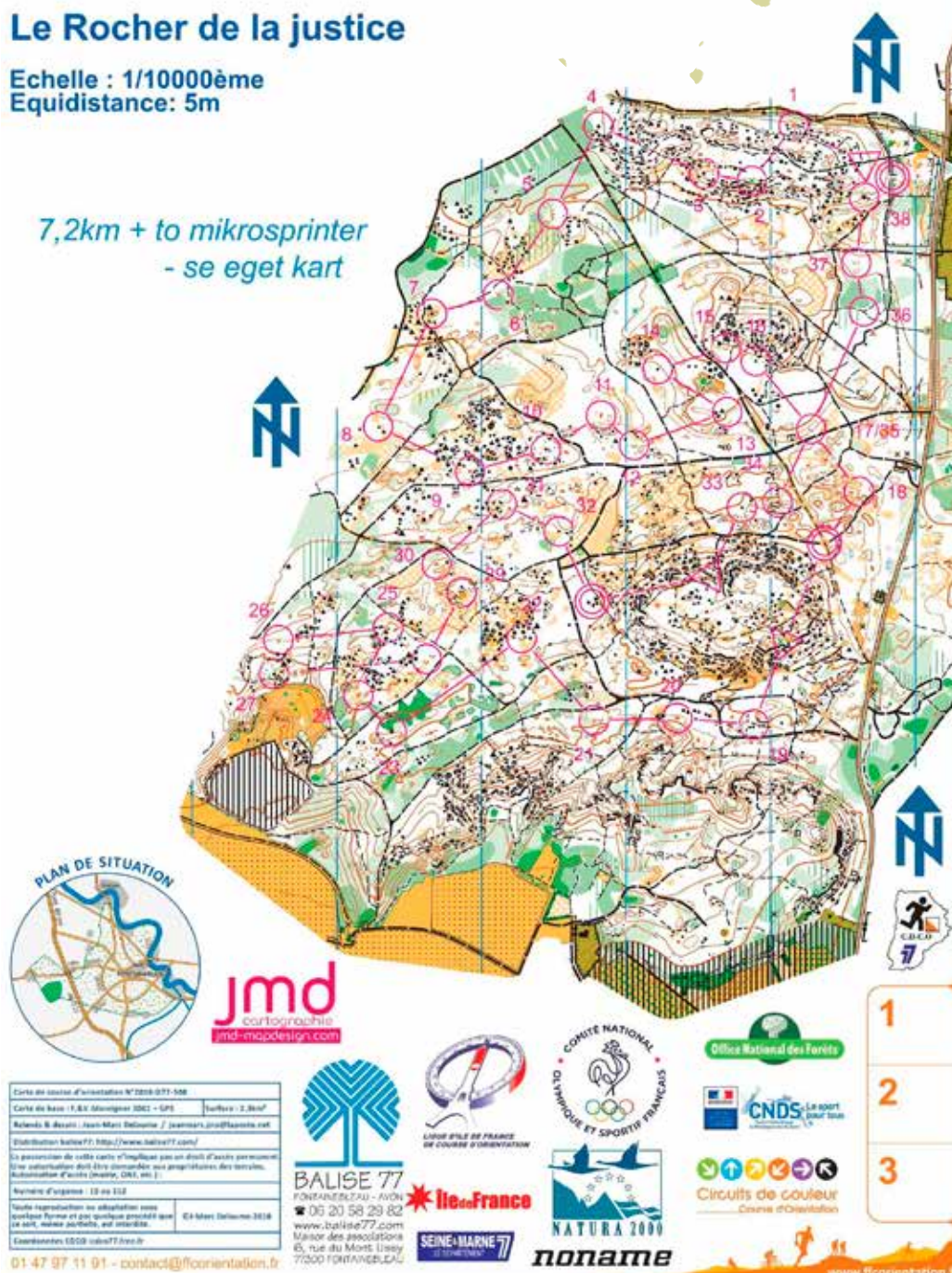




Le Rocher de la justice

Echelle : 1/10000ème
Equidistance: 5m

7,2km + to mikrosprinter
- se eget kart



Le groupe est pour moi super important : ensemble on va plus vite et plus loin. Par exemple, lorsqu'il faut étudier d'anciennes cartes de compétitions, tout le monde partage ses idées et le fruit de ses recherches. Les meilleurs du groupe ont tout à gagner à ce que les autres progressent. À ce niveau-là, Kasper Fosser et Andrine Benjaminsen sont vraiment supers, car ils partagent énormément avec leurs coéquipiers.

> Pour quel format prends-tu le plus de plaisir à entraîner tes athlètes ?

J'aime tous les formats. Depuis le début de l'année, on a eu beaucoup de sprints, de KO sprints et de relais sprint. J'ai hâte de passer à la forêt car le sprint est très exigeant au niveau de l'organisation. C'est difficile d'avoir le contrôle sur tous les aspects et c'est assez frustrant car il y a toujours un élément auquel on n'avait pas pensé qui vient diminuer la qualité de la séance.

> Combien de temps souhaitez-vous faire cela ?

Je n'en sais rien. Si cela fonctionne bien avec ma vie familiale, je peux continuer jusqu'à ce que ma motivation disparaisse. Je n'envisage pas d'entraîner d'autres pays.

> Un mot sur les performances de l'équipe de France ?

C'est cool de voir des Français comme Loïc Capbern et Cécile Calandry réaliser de bonnes performances et titiller les meilleurs. Voir que l'équipe de France parvient toujours à « produire » de nouveaux athlètes au plus haut niveau, c'est la confirmation que les structures fédérales fonctionnent bien. C'est pour

moi la force de la France. En Norvège, la formation repose davantage sur les clubs et les comités départementaux. Il n'y a pas de pôles comme on a en France. Je me demande souvent si ce genre de structures fonctionnerait en Norvège. Je ne suis pas certain que ce soit bénéfique à long terme, d'autant plus qu'il y a ici une réelle volonté de laisser les clubs opérer.

> Aura-t-on la chance de te voir courir en France cette année ?

Ce n'est pas l'envie qui manque, surtout quand je vois les cartes de Fontainebleau ou du Larzac ! Mais c'est

toujours compliqué à mettre en œuvre quand on vit loin. En revanche, j'ai très envie d'emmener les Norvégiens en stage en France pour les faire progresser sur les terrains techniques du Larzac ou même en sprint dans les villages de Provence. On envisage peut-être un stage à Font-Romeu ou à Clermont-Ferrand. Je vais essayer de travailler en collaboration avec Thierry Gueorgiou, François Gonon et Charly Boichut pour proposer des entraînements communs à nos équipes nationales respectives. En tout cas, la qualité des terrains en France demeure remarquable !

Retour sur les championnats d'Europe en Lituanie



Par Jean-Charles LALEEVE (MTBO France)

➔ Les équipes nationales européennes jeunes, juniors et élites se sont retrouvées en mai dernier en Lituanie pour disputer les championnats d'Europe de course d'orientation à VTT.

C'était la première grande compétition sans les équipes russes, actuellement bannies par l'IOF en raison du conflit en Ukraine. L'équipe de France, encadrée par le sélectionneur André Hermet et par son fidèle assistant Michel Denaix, était au rendez-vous avec un effectif nombreux et compétitif. Côté seniors, on retrouvait Yoann Courtois, Albin Demaret-Joly, Constance Devillers, Baptiste Fuchs, Lou Garcin, Lilou Pauly et Jérémie Pourre. Côté juniors, étaient présents Timothy Blot, Logan Labarbe, Margaux Leclerc et Matthieu Vayssat. Enfin, chez les jeunes, la France comptait sept athlètes, dont trois qui disputaient leur première compétition internationale : Enola Bardine, Jade Boussier, Augustin Leclère, Antoine Lesquer, Hugo Piszczorowicz, Anne-Caroline Sipos et Agathe Tissandier.



L'équipe de France jeunes, juniors et seniors lors de la cérémonie d'ouverture.



Carte de la model event.



Terrains de la model event

18 mai : model event

La zone utilisée pour la model event doit normalement donner des indications sur le type de terrain que les compétiteurs trouveront lors des épreuves du championnat, comme la visibilité des chemins et des sentiers en forêt par exemple. Mais elle doit aussi permettre de voir comment le terrain est traduit sur la carte, car même si la norme existe, il y a toujours des interprétations propres aux différents cartographes.

19 mai : moyenne distance jeunes et juniors

Il s'agissait d'une course assez rapide mais avec quelques sentiers peu visibles et moins bien cyclables. Les meilleures performances du jour sont attribuées à Timothy Blot pour sa deuxième place en M20, Augustin Leclère deuxième également en M17, Anne-Caroline Sipos 4^{ème} en W17 et Hugo Piszczorowicz, 5^{ème} en M17.

Tous les liens pour les suivis GPS, résultats sur : <https://dbsportas.lt/en/varz/2022079>



Les lauréats du jour

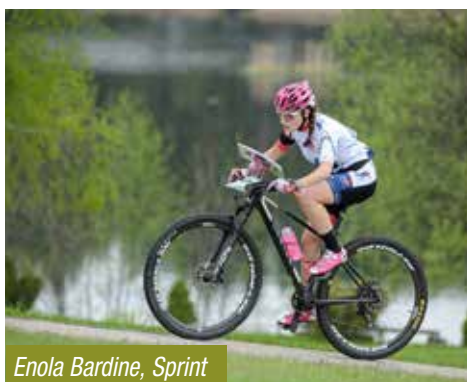
20 mai : sprint

Les parcours proposés étaient à 90% en forêt, avec une importante densité de sentiers. La course a été très rapide comme il se doit sur ce format, avec des postes à postes sans grosse difficulté de choix mais où la moindre petite erreur coûte plusieurs places au classement. Dans presque toutes les catégories, pas plus d'une minute sépare le premier du sixième. La meilleure performance du jour revient à Augustin Leclère, qui remporte sa catégorie M17. Hugo Piszczorowicz termine troisième dans cette même catégorie. En M20, très belle deuxième place pour Matthieu Vayssat et sixième place pour Timothy Blot. En W17, Enola Bardine remporte une belle médaille de bronze et Anne-Caroline Sipos termine cinquième. Chez les élites hommes, les meilleures places du jour sont pour Baptiste Fuchs seizième et Jeremi Pourre vingtième. Chez les dames, c'est Lilou Pauly qui réussit la meilleure place du jour en terminant seizième.

Tous les liens pour les suivi GPS, résultats sur : <https://dbsportas.lt/en/varz/2022080>



Carte M20



Enola Bardine, Sprint



Podium M20 Sprint, Matthieu 2nd



Podium Sprint, Enola 3^{ème}



Podium M17 Sprint



Carte M21

M21



21 mai : longue distance

La longue distance proposait un beau tracé dans toutes les catégories, mais en particulier chez les élites hommes avec un vainqueur en 1h46'43 pour environ 45km et 700m de dénivelé (je vous laisse calculer la moyenne). Constance Devillers montre une nouvelle fois que ce format lui réussit bien en réalisant la meilleure performance chez les élites.

Chez les hommes élites, Baptiste, Yoann et Jérémi ont chacun fait des erreurs. Ils terminent respectivement 23, 25 et 30^{ème}. En regardant le replay GPS, on a eu droit à un beau chassé-croisé de leur part tout au long de la course. Albin, malade ce jour-là, a eu une grosse défaillance physique et a terminé plus loin au classement.



Dans les catégories jeunes et juniors, c'est encore Augustin Leclère qui remporte la médaille d'or en M17. Hugo Piszczorowicz termine une nouvelle fois 3^{ème} et Antoine Lesquer prend une belle 7^{ème} place dans cette même catégorie.

Chez les M20, Timothy Blot remporte à nouveau une excellente deuxième place. En W17, Jade Boussier échoue au pied du podium pour une petite erreur sur le dernier poste. Enola Bardine prend la 6^{ème} place. Agathe Tissandier termine 16^{ème} et Anne Caroline Sipos 17^{ème}.

Tous les liens pour les suivi GPS, résultats sur : <https://dbSPORTS.IT/en/varz/2022081>



Constance Devillers sur la longue distance



22 mai : relais mixte élites et relais jeunes et juniors

Les jeunes et les juniors ouvraient le bal de ce dernier jour de compétition, avec pour eux un championnat de relais de catégorie. En W17, en regardant les résultats de la semaine, on pouvait pronostiquer une 2^{ème} place voire mieux, bien qu'on ne sache jamais à quoi s'attendre sur un relais avec des pm toujours possibles. Mais nos trois jeunes retenues ce jour, Enola, Anne-Caroline et Jade ont prouvé leur régularité en obtenant cette 2^{ème} place (à deux minutes des premières après 1h20 de course).

Chez les M17, le pronostic était plutôt pour la victoire avec les excellents résultats plus tôt dans la semaine d'Augustin et de Hugo, Antoine n'étant jamais bien loin au classement. Et ils l'ont fait de brillante manière ! Augustin parti en premier a tout de suite placé le relais en tête. Antoine et Hugo n'avaient plus qu'à terminer le travail sans commettre d'erreur. Au final, ils terminent avec 4 minutes d'avance sur l'équipe finlandaise, deuxième.

Chez les M20, la densité étant plus forte, le pronostic n'était pas simple, même si on espérait bien entendu que la France termine sur le podium. Le premier relais a été difficile pour Matthieu qui est rentré en 7^{ème} position. Logan a ensuite grignoté une place, donnant ainsi le relais à Timothy en 6^{ème} position à 5 minutes du podium. Mais le finisher réalise une remontée incroyable et permet à son équipe de terminer troisième.

Les seniors participaient eux à un relais mixte, composé d'une dame et de deux hommes. La première équipe était composée de Constance Devillers, Baptiste Fuchs et Yoann Courtois et la deuxième de Lou Garcin, Jérémie Pourre et Albin Demaret-Joly.



Podium W17



Podium M17



Podium M20

Une troisième équipe était aussi engagée, composée de Lilou Pauly (W21), Margaux Leclerc (W20) et Agathe Tissandier (W17) : une façon pour les jeunes d'emmagasiner de l'expérience.

L'équipe 1 a réalisé une course régulière. Constance est rentrée en 9^{ème} position au niveau des nations. Baptiste a produit un beau deuxième relais et passé le relais à Yoann en 7^{ème} position. Ce dernier a terminé le travail avec une course solide pour offrir à l'équipe une belle 5^{ème} place. L'équipe 2 termine 16^{ème} au scratch, l'équipe 3 26^{ème}. Tout ça avec 33 équipes au départ.

Tous les liens pour les suivi GPS, résultats sur : <https://dbsportas.lt/en/varz/2022082>

Equipe Elite, 5^{ème} sur le relais mixte



L'équipe de France termine ces championnats d'Europe avec un bilan plutôt positif

Chez les jeunes, il y a actuellement une belle génération, que ce soit chez les jeunes filles ou chez les jeunes hommes. Beaucoup d'entre eux passeront en catégorie juniors en 2023, où il y aura alors une belle densité et des sélections qui promettent d'être disputées. Chez les juniors, la densité de l'équipe est cette année un peu moins forte mais le niveau est très bon, notamment chez les hommes avec un Timothy qui confirme son beau potentiel. Chez les élites enfin, les sept sélectionnés ont réalisé des courses sérieuses, mais ces catégories sont denses et les places dans le top 15 difficiles à atteindre. Deux d'entre eux qui étaient encore juniors en 2021 (Lilou Pauly et Albin Demaret-Joly) dispu taient cette année leur premiers championnats dans cette catégorie et ont pu mesurer le niveau de la marche à gravir pour bien y figurer. À noter que ces deux jeunes juniors disputeront le championnat du monde U23 en septembre en Bulgarie.



Arrivée relais M17 en tête



Augustin Leclère arrivée de la MD



Jade Boussier



Matthieu Vayssat



Timothy Blot



Agathe Tissandier W17

Note : Au moment de la parution de cet article, l'équipe de France juniors et élites aura participé aux championnats du monde à Falun en Suède. Toutes les infos et résultats sur le site de l'événement : <https://wmtboc2022.se/>

COMITE DROME DE COURSE D'ORIENTATION

CHAMPIONNATS DE FRANCE

CO À VTT



24 ET 25 SEPTEMBRE 2022

Championnat de France Moyenne distance - Chaud Clapier
Championnat de France des Clubs - Fond d'Urle

Plus d'information sur cdco26.fr

Vercors

cdco26.fr

cdco.drome@gmail.com



La forêt de Moulière a accueilli la Nationale sud-ouest



Pour la troisième fois de son histoire, Poitiers Course d'Orientation vous accueillait sur ses terres pour deux épreuves nationales en forêt de Moulière, réputée pour ses micro reliefs liés à l'extraction des pierres de meule (d'où le nom de Moulière).

Florentin Gournaud, propriétaire des terrains agricoles jouxtant la forêt, nous offrait une magnifique arena (moins humide qu'au le CFC 2013), avec un point de vue extraordinaire sur la réserve du Pinail, lieu de nidification du fameux rapace Circaète Jean Le Blanc. Dès le début de l'aventure pour cette nationale sud-ouest, Poitiers Course d'Orientation souhaitait une arena conviviale avec un marché de producteurs locaux, un parking proche, une garderie, un partenariat avec Eux de Vienne, un stand sur l'insuffisance cardiaque, une restauration locale (saucisses, frites, crêpes, sandwiches, bières et hot dog avec de la moutarde !)

La cartographie était signée Marian Cotirta. Eric Maglione endossait le rôle du GCN, Pascal Moutault celui de l'arbitre et Yann Sauvette se glissait dans la peau de l'arbitre stagiaire (Poitiers Course d'orientation les remercie tous les quatre pour leurs conseils, leurs encouragements et leurs expertises !). Enfin, les tracés étaient assurés par Adrien Biron (président du club) et d'après les retours reçus, ces derniers vous ont bien plus.

En matière logistique, la création d'une arena commune aux deux courses a permis de simplifier l'organisation et d'économiser nos forces. En revanche, petite déception



sur le nombre de participants au niveau des licenciés. Fort heureusement, 120 non licenciés sont venus grossir les circuits de couleur avec pass (un record). C'est dans l'ADN de Poitiers Course d'Orientation de s'appliquer à faire découvrir notre pratique à un public néophyte, même sur un événement de niveau national et à petit prix.

La présence du Groupe Performance Nouvelle Aquitaine (GPNA) a permis d'avoir un plateau très relevé chez les jeunes. Fanny Delahaye (4705), Mahaut Zanatta (1705) et Paul Cocchio-Journet (4705) sont venus courir leur dernière compétition avant de s'envoler pour les championnats d'Europe des jeunes en Hongrie (EYOC). Soixante-quatre clubs au total étaient présents avec un très fort contingent breton. Poitiers Course d'Orientation vous remercie du fond du cœur de votre soutien et de votre présence.

Les différents podiums ont permis de mettre en avant des figures connues de notre sport. Impossible de les nommer individuellement. Cependant, la passe de deux (c'est-à-dire victoire sur la MD et la LD) a été réalisée par Lucile Clouard





Résultats
et photos sur
[www.poitiersco.org](http://www.poitiersco.org/natso22)
/natso22

(7807), Fabrice Vannier (7716), Marianne Pauly (1705), Adeline Imbert (2606), Valérie Berger-Capbern (3105) et Pascale Prévost (7707). Sans oublier quelques orienteurs qui nous ont fait l'amitié de traverser la France pour orienter en Moulière comme Etienne Bousser (5713).

A travers ces podiums, on a vu des batailles amicales entre l'Occitanie, la Bretagne et la Nouvelle Aquitaine. Qui l'emporte à la fin ? Une égalité parfaite à la Jacques Martin, car en CO c'est avant tout l'amitié, le bonheur de se retrouver, de partager, de boire une bonne bière fraîche, de comparer les traces qui prévaut. Bref, de vivre notre passion à 100% dans un esprit sport nature !

Pour conclure, Poitiers Course d'Orientation remercie encore mille fois Franck Bonnard, le maire de Bonneuil Matours, la présidente de Festi'matours Sophie Moricet pour les équipements, les propriétaires des terrains, les familles Gourmaud et Reitz, l'ensemble des partenaires (Augereau, Eaux de Vienne, GICC...), la Région, le Département et l'ensemble de ses bénévoles sans qui cette aventure n'aurait pas pu être menée à bien.





Par Lucas BASSET

Tiomila : l'histoire d'une quête pour Lucas Basset et OK Linné

Le 8 mai dernier, Lucas Basset remportait la Tiomila avec son club suédois OK Linné. Ce relais mythique attire chaque année en Suède les meilleurs orienteurs du monde. Retour avec notre Français sur cette victoire, qui prend une place privilégiée dans le classement de « [ses] plus belles émotions sportives ».

La Tiomila et la Jukola sont les principaux moteurs de la course d'orientation en Scandinavie. Si celle-ci est aussi développée et prend une place si importante dans le paysage médiatique dans ces pays nordiques, c'est en partie du fait de la capacité des clubs à se structurer et à proposer des entraînements réguliers. Et la raison de ce dynamisme, du moins en ce qui concerne les adultes, c'est qu'il faut se préparer pour les relais !

Tiomila ou Jukola

L'éternelle discussion est la suivante : quel relais est le plus important entre la Tiomila et la Jukola ? L'une comme l'autre ont leurs spécificités et leurs points forts : la météo pour la Jukola, la tactique et la nuit noire pour la Tiomila, la qualité des tracés et des combinaisons en Finlande, la « långa natten » en Suède, la taille de l'arena et le sauna à l'arrivée chez nos amis finlandais... Difficile de trancher ! Ce qui compte le plus finalement, c'est le club pour lequel on court.

Pour un coureur comme moi élevé à la sauce OK Denseln, puis OK Linné, des clubs de Norrköping et Uppsala en Suède, il ne fait aucun doute sur la course pour laquelle mon cœur penche. La plus belle à mes yeux, c'est la Tiomila.

Je n'ai retrouvé nulle part ailleurs l'excitation qu'elle procure, avec des discussions quotidiennes pendant de longs mois

avant la course pour établir la feuille de match et analyser les concurrents. Est-ce que le coureur de la long night (le plus long relais, traditionnellement 4^{ème} ou 5^{ème} dans l'ordre, et sans combinaison) va rentrer avec le groupe ? Est-ce qu'on balance tous nos bons à la fin ou est-ce qu'on sécurise en début de relais ? Est-ce que les relais courts et techniques vont faire la différence ?

Composition : une difficile équation

Viennent ensuite plusieurs week-ends de compétitions préalables avec pour seul but le test des compositions puis les inconnues, les maladies de dernière minute et enfin le stress d'avant course, l'attente avec toute l'équipe en regardant le relais dames et en sentant la boule au ventre et l'excitation venir. Et enfin ce fameux départ à environ 22h qu'il ne faut absolument pas regarder si on veut espérer pouvoir dormir quelques heures bien trop courtes si l'on court au petit matin... Et tout cela, qu'on participe au relais pour la première ou la quinzième fois !

Les obstacles sont donc nombreux sur le chemin d'une Tiomila réussie et faire converger dix coureurs de niveau et d'objectifs personnels parfois différents vers la même course a souvent ressemblé à une équation impossible à résoudre. Petit retour historique sur cette chasse à la victoire pour le club.



Petite histoire de la Tiomila

S'il fallait lui trouver un équivalent français, on serait bien embêté. Peut-être la comparerait-on au CNE, dans la mesure où elle se compose en fait de trois relais : un de quatre couru le matin pour les jeunes, un de cinq couru l'après-midi pour les dames, et enfin, sans doute le plus attendu, le relais hommes de 10 coureurs couru du soir au petit matin. La différence majeure avec notre CNE, c'est sans doute la dimension de la compétition. **Créée en 1945**, la Tiomila rassemble un très grand nombre d'orienteurs : environ **300 équipes dames et 300 équipes hommes** chaque année. La compétition n'est pas réservée aux Suédois ou aux Scandinaves : les meilleurs orienteurs du monde y prennent part.

Avec OK Linné, nous courons après une victoire à la « Tio » depuis un moment. Le club s'est formé en 1995 d'une fusion entre plusieurs clubs locaux d'Uppsala, pour devenir le plus gros club de Suède. Au début des années 2000, un certain nombre d'étudiants d'Uppsala rejoignent le club pour relancer une section élite un

peu délaissée et faire concurrence au club historique d'Uppsala, IF Thor. Parmi eux, Mats Troeng, coureur de l'équipe de Suède au beau palmarès international, aujourd'hui l'un des principaux personnages de la CO en Suède, commentateur des compétitions internationales à la télévision et surtout développeur des logiciels Quickroute, Winsplits, LiveloX, Eventor, entre autres. Une sommité, et une inspiration pour beaucoup pour son infinie passion pour notre sport. Il est encore aujourd'hui le dépositaire de l'ADN du club, le dénominateur commun d'une équipe ambitieuse mais en manque de réussite.

La construction du collectif

Dans les années 2010, Oskar Sjöberg et Rasmus Andersson rejoignent à Linné l'enfant du club Albin Ridfelt pour créer un big3 qui viendra gagner plusieurs fois le championnat de Suède de relais. Mais le club manque de densité pour venir concurrencer les grosses écuries que sont Halden, Kalevan Rasti et bientôt IFK Göteborg. En 2017, le club décide de changer de politique et permet enfin à des coureurs ne vivant pas sur place d'intégrer l'équipe. C'est ainsi que le Tchèque Milos Nykodým, Vincent Coupat et moi-même franchissons le pas et renforçons l'équipe pour faire de Linné un favori sur le papier pour la victoire à la Jukola comme à la Tiomila. Une belle deuxième place à la Tiomila en 2017 vient confirmer cela, mais nous sommes très loin d'un IFK Göteborg dominateur et sûr de son coup. L'année suivante, Rasmus Andersson court un relais d'anthologie sur la « Long Night » et nous donne un avantage de 10 minutes sur les deuxièmes à l'issue du relais 4. C'est notre année, d'autant plus qu'une fois passés nos relais 5 et 6, moins costauds mais expérimentés, nous avons largement le meilleur finish de toutes les équipes. C'est là que Mats Troeng, l'Experience avec un grand E, perd ses moyens sur le relais 6 et près



© Göran Johansson

« Pour un coureur comme moi élevé à la sauce OK Denseln, puis OK Linné, des clubs de Norrköping et Uppsala en Suède, il ne fait aucun doute sur la course pour laquelle mon cœur penche. La plus belle à mes yeux, c'est la Tiomila. »



d'une quinzaine de minutes sous les yeux d'un cameraman. Notre rêve s'envole et, nous ne le savons pas encore mais c'est la dernière fois que Mats courra en équipe 1. La faute aux blessures et à l'âge, pas à la confiance que nous lui portons. Nous terminons 2^{ème} à moins de 3 minutes, mais nous avons le sentiment d'avoir laissé passer notre chance.

Nous vendangeons la Tiomila 2019 (coupable !) et de nombreuses Jukola, ayant trop d'envie ou étant trop peu concernés, parfois les deux. Nous regardons également avec jalousie IFK Göteborg qui, année après année, voit ses coureurs performer à leur niveau, sans vouloir à tout prix être les meilleurs sur leurs relais respectifs mais qui additionnent des performances de très bon niveau. Au sortir de la période Covid, la

Jukola 2021 nous ouvre les yeux : nous n'avons pas la bonne approche. Nous prenons des risques en début de relais et nous comptons sur des exploits de nos individualités en fin de relais. Cela n'est pas une recette gagnante. Les « anciens » du club, dont je fais désormais partie, veulent montrer une meilleure image d'eux-mêmes aux jeunes qui ont intégré le club pendant le Covid et leur donner une vraie chance de s'imposer.

Mats Troeng décide alors de s'investir plus en tant que coach, structure les discussions et réussit à impulser une nouvelle philosophie, avec l'objectif d'un état d'esprit commun : le constat est que notre prise de risque est constamment trop haute, et qu'il est utopique d'attendre de tout le monde des courses sans erreur ou que les meilleurs élèvent leur niveau de jeu tous en même temps.

Une course à 90% doit être suffisante pour que nous jouions parmi les meilleurs, et enchaîner 10 courses à 90% doit nous amener plus souvent plus haut que 9 courses à 90% et une ou deux à 50%. 10 courses à 90%, c'est aussi quelque

chose que nous sommes capables de répéter, presque à chaque fois. C'est avec cette idée en tête que nous préparons la Tiomila 2022 à Örebro pendant l'hiver, et cela nous donne une grande confiance en nous, ainsi que l'humilité qui nous a parfois manqué dans le passé. La belle histoire de ce changement de mentalité, c'est aussi qu'elle a concerné tout le monde. Les stars comme les nouveaux. Moi le premier. Quel bonheur de se retrouver au départ de la course les 7 et 8 mai en ayant confiance en son équipe, en son entraînement en terrain spécifique, en gardant à l'esprit que personne ne s'attend à ce que je réalise une course fantastique et que l'on se partage la responsabilité du résultat à 10 coureurs. C'est un petit jeu d'esprit qui n'a rien de révolutionnaire, mais qui libère une énergie mentale très importante pour justement faire ce qui est attendu : une course propre, en contrôle, qui ne mette pas en danger le résultat de l'équipe.

Top départ !

Retour à la course. 22 heures. Top départ. Nos deux premiers relayeurs Reto Egger et Milos Nykodym réalisent des courses propres, sans erreur majeure. Rasmus Andersson sur le relais 3, un long relais de nuit, fait plus d'erreurs qu'à son habitude, mais son niveau élevé fait qu'il reste au contact de la tête. Sur le relais 4, notre norvégien Oskar Spets Storhov, peut-être le dernier à avoir gagné sa place dans l'équipe, attaque la course de la pire des manières avec une perte de contrôle au poste 3, et un cameraman aux fesses. Flashback de la Tiomila 2018. Il ne panique pas et trouve son poste avec un petite perte de temps. Le reste du relais n'est pas sans erreur,

mais dans le respect de sa tactique : limiter les pertes de temps au maximum, et rester dans la course. Il lance Lukas Liland sur la long night avec 2'30 de retard sur la tête. Ce dernier, international norvégien, rattrape la tête alors qu'un groupe de favoris réalise une erreur et rate le train. Parmi eux, IFK Göteborg et NTNUI. Puis il mène le pack, passe la ligne d'arrivée en tête avec le meilleur temps du relais. Nous sommes à nouveau dans le match. Les relais courts 6 et 7 sont bien négociés avec des petites pertes de temps, mais nous sommes toujours à la 2^{ème} place, un peu moins de 3 minutes derrière le leader Södertälje Nykvarn. Le 8^{ème} relais est long de 8km, sans combinaison. Le niveau des coureurs est assez hétérogène, et toutes les cartes sont rebattues : Södertälje fait une erreur tout seul en tête tandis que Kasper Fosser, champion du monde en titre de longue distance, ramène son équipe d'IFK Göteborg aux

avant-postes. Stora Tuna, candidat à la victoire, perd sa puce, la retrouve rapidement mais perd le contact avec le groupe et fait une énorme erreur dans la foulée. Bye bye. Mon relayeur, Rasmus Moller Jess réussit à garder à vue Kasper et me passe le relais avec 25 secondes de retard sur IFK Göteborg et Södertälje, et en compagnie de Tampereen Pyrintö. Je ne sais pas où en est OK Ravinen, leur relayeur a dû perdre un peu de temps sur la fin. Top, conditions parfaites.

Prendre la tête et garder le cap

Je pars fort, les jambes répondent bien, et je rattrape Håvard Eidsmo d'IFK au poste 3. Le rythme est élevé mais je me sens bien. Nous attaquons les postes techniques dans le flanc et il n'y a déjà plus de signe de Södertälje et Tampereen. Je prends les devants en allant au poste 5 et essaie d'être offensif. Après le poste TV 7, Håvard et moi courons en parallèle l'un de l'autre, nous croisant parfois. Mais je suis en contrôle et j'essaie de ne penser qu'à ma CO. En approche du poste 8, je sens qu'il doute. Il n'a pas la même balise que moi. C'est la dernière fois de la course que je le verrais. Je me rends compte que je suis seul, et décide de ne pas trop y penser. Je me répète de faire l'effort techniquement en permanence, et de ne pas gâcher cette belle situation qui m'est offerte. S'ils me rattrapent, tant pis, mais ça ne sera pas moi qui leur en offrirais l'occasion. Le reste du circuit est un pur plaisir. Je vais vite, j'ai les idées claires, et j'en profite : on n'a pas la chance de courir en tête de la 10mila tous les jours !



Petite alerte quand je dévie de ma direction sur le long choix du poste 15, mais je redresse assez vite et perds seulement une vingtaine de secondes. En arrivant sur l'arena, je me permets enfin de penser au fait que je vais terminer mon relais en tête. Je comprends que l'avance est de plus de 2'30 sur OK Ravinen et IFK Göteborg ! C'est une grande satisfaction que de passer le relais à Albin Ridefelt qui est en super forme. Si avec ça, on ne le gagne pas ce relais ! Mais je réalise aussi très vite que, si 2'30 est une bonne avance, la situation n'est pas si confortable que ça pour Albin. En effet, c'est Gustav Bergman qui est en chasse pour OK Ravinen. Il est probablement l'orienteur le plus en forme du plateau actuellement, et il a faim ! Ça se confirme un quart d'heure plus tard alors que je suis interviewé par le speaker et que je vois sur l'écran que l'écart a déjà réduit de moitié ! L'angoisse !

L'attente

S'ensuivent les 60 minutes les plus longues de ma carrière d'orienteur, entre euphorie et abattement selon l'évolution de l'écart à chaque radio ou poste TV. Quand le point GPS d'Albin passe enfin au centre du cercle de l'avant-dernier poste, c'est une décharge d'émotions que je n'avais pas anticipée, et que je peux encore déclencher aujourd'hui, dans une moindre mesure, en pensant à ce moment. Quelqu'un a dit après la course qu'il n'y avait pas de méthode plus efficace pour faire pleurer dix grands garçons !

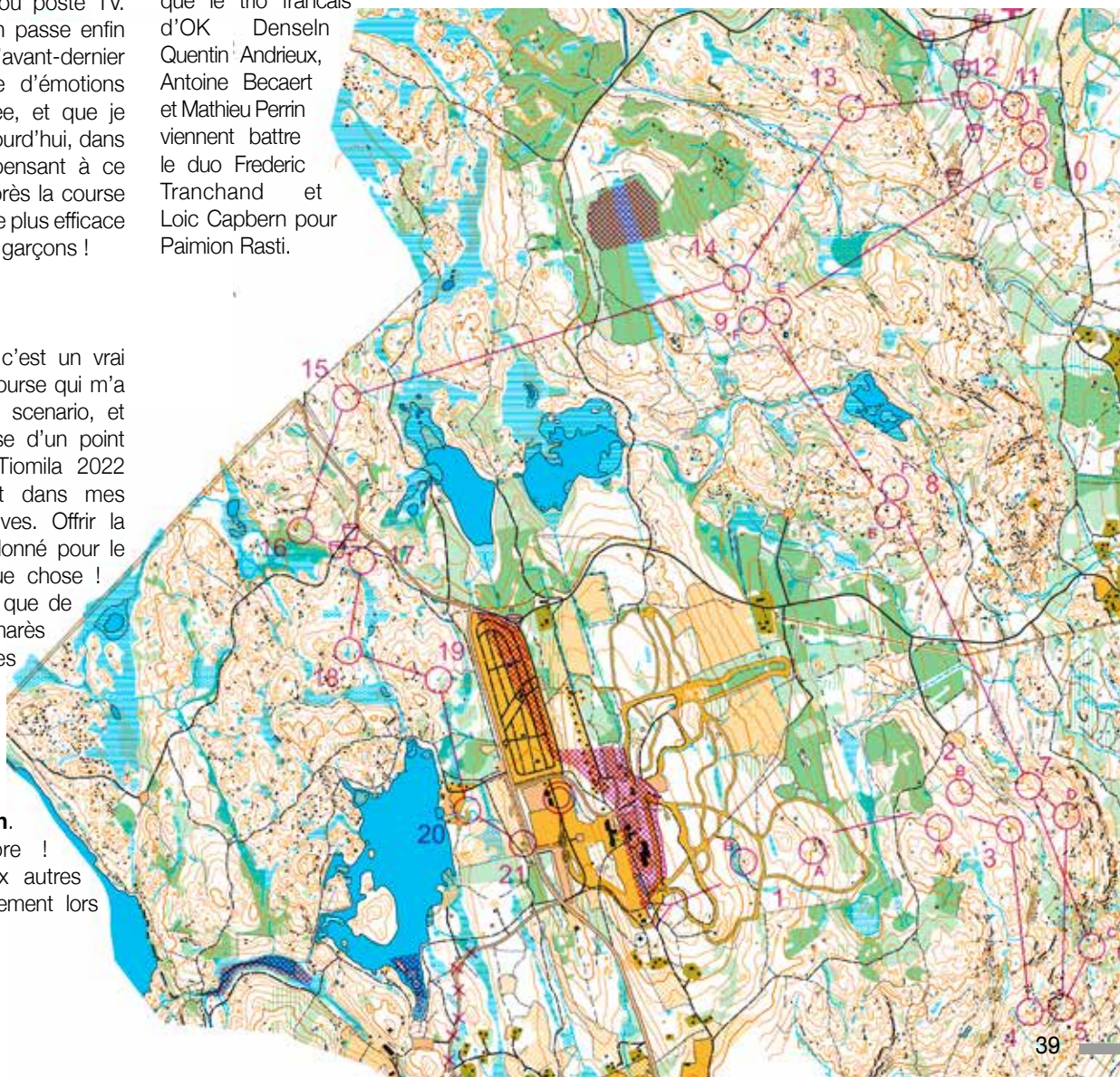
La victoire !

Pour le club et pour moi, c'est un vrai aboutissement : gagner la course qui m'a toujours fait rêver, dans ce scénario, et en ayant pesé sur la course d'un point de vue personnel. Cette Tiomila 2022 vient se ranger très haut dans mes plus belles émotions sportives. Offrir la victoire à Mats qui a tant donné pour le club, ça aussi c'est quelque chose ! Belle satisfaction également que de venir inscrire son nom au palmarès des Français et Françaises vainqueurs de la Tiomila : **Capucine Vercellotti, Juliette Soulard, Damien Renard, Thierry Gueorgiou, Philippe Adamski, Vincent Coupat, François Gonon.** Et **Lucas Basset.** Propre ! À noter que de nombreux autres Français ont performé également lors de ce week-end à Örebro.



Chez les dames, Isia Basset termine 18^{ème} avec l'équipe d'IFK Göteborg 2, une place devant Maëlle Beauvir pour ses débuts avec Halden SK. Chez les hommes, Quentin Rauturier termine 2^{ème} avec OK Ravinen à un cheveu de la victoire, tandis que son frère Maxime prend la 10^{ème} place avec Kalevan Rasti. Dans le top 20, Axel Pannier contribue à la belle 13^{ème} place de Sävedalens AIK alors que le trio français d'OK Denseln Quentin Andrieux, Antoine Becaert et Mathieu Perrin viennent battre le duo Frederic Tranchand et Loïc Capbern pour Paimion Rasti.

À l'heure où j'écris ces lignes, la Jukola vient d'avoir lieu en Finlande, sans que je n'y sois, préparation pour les championnats du monde oblige. J'ai saisi la chance que nous avons de participer régulièrement à ces événements, et je ne peux qu'encourager tous les orienteurs français à monter une équipe et aller faire l'expérience de ces grands relais scandinaves ! Pour voir la CO dans une autre dimension !



O'Bivwak : encore une belle édition !

➔ L'édition suivant une édition anniversaire n'est jamais évidente. Et pourtant, après les 40 ans d'O'bivwak célébrés dans le Vercors l'année dernière, l'édition 2022 aux Saisies a été un véritable succès !

Focus sur le trail orientation

Depuis 2017, une épreuve mixant trail et orientation est organisée à l'occasion du festival : le trail O'bivwak. Pour les organisateurs, l'objectif derrière la création de ce format était double. D'une part attirer un nouveau public, celui du trail, sport de plus en plus pratiqué et surtout médiatisé. D'autre part, permettre une variante dans le défi sportif O'bivwak : toujours de la course d'orientation mais à vitesse plus élevée sans matériel de bivouac à porter, contrairement à la majorité des circuits du raid.

Bernard Dahy, président de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes de course d'orientation, organe qui fait vivre O'bivwak, est équivoque concernant l'intérêt de ce format trail'orientation : « On a ajouté ce format pour attirer les traileurs. Il est moins fixé sur le côté engageant du raid mais plus sur la performance physique et la capacité des coureurs à se concentrer lors des prises de décisions liées à l'orientation. Le but est simple : contrairement aux trails traditionnels, jalonnés et balisés tous les 100 mètres, nous voulions proposer un parcours de trail que le coureur doit optimiser comme il le souhaite. Tout ce que nous proposons, c'est de rejoindre deux balises. Le chemin pour effectuer cette distance se choisit stratégiquement par le coureur. » Et d'ajouter : « Ce n'est pas rien pour nous au niveau organisationnel, il faut affréter un camion supplémentaire pour le port du matériel de bivouac ainsi que la création d'une autre carte spécifique, sur laquelle les reports de poste ne sont pas nécessaires. »

Le format rassemble chaque année entre 40 et 50 équipes, soit 80 à 100 personnes, mais les organisateurs se donnent la possibilité d'enregistrer jusqu'à 100 équipes maximum. « Nous aimerions développer ce trail'o dans le futur, en offrant un deuxième parcours moins difficile avec 25km sur 2 jours et moitié moins de dénivelé positif. C'est une réflexion que nous avons pour l'édition 2023 dans la Loire », avancent les organisateurs.





Les joëlettes

Cette année, deux groupes de joëlettes se sont orientés sur le parcours H du raid. Il faut signaler l'abnégation, le courage et la beauté de ces équipes constituées de 4 porteurs et d'un participant à mobilité réduite. C'est pour les organisateurs et les participants toujours un grand moment d'émotion !



Trail O' : 40 équipes
20% de licenciés
(17% FFCO, 3% autre)
80% de non-licenciés



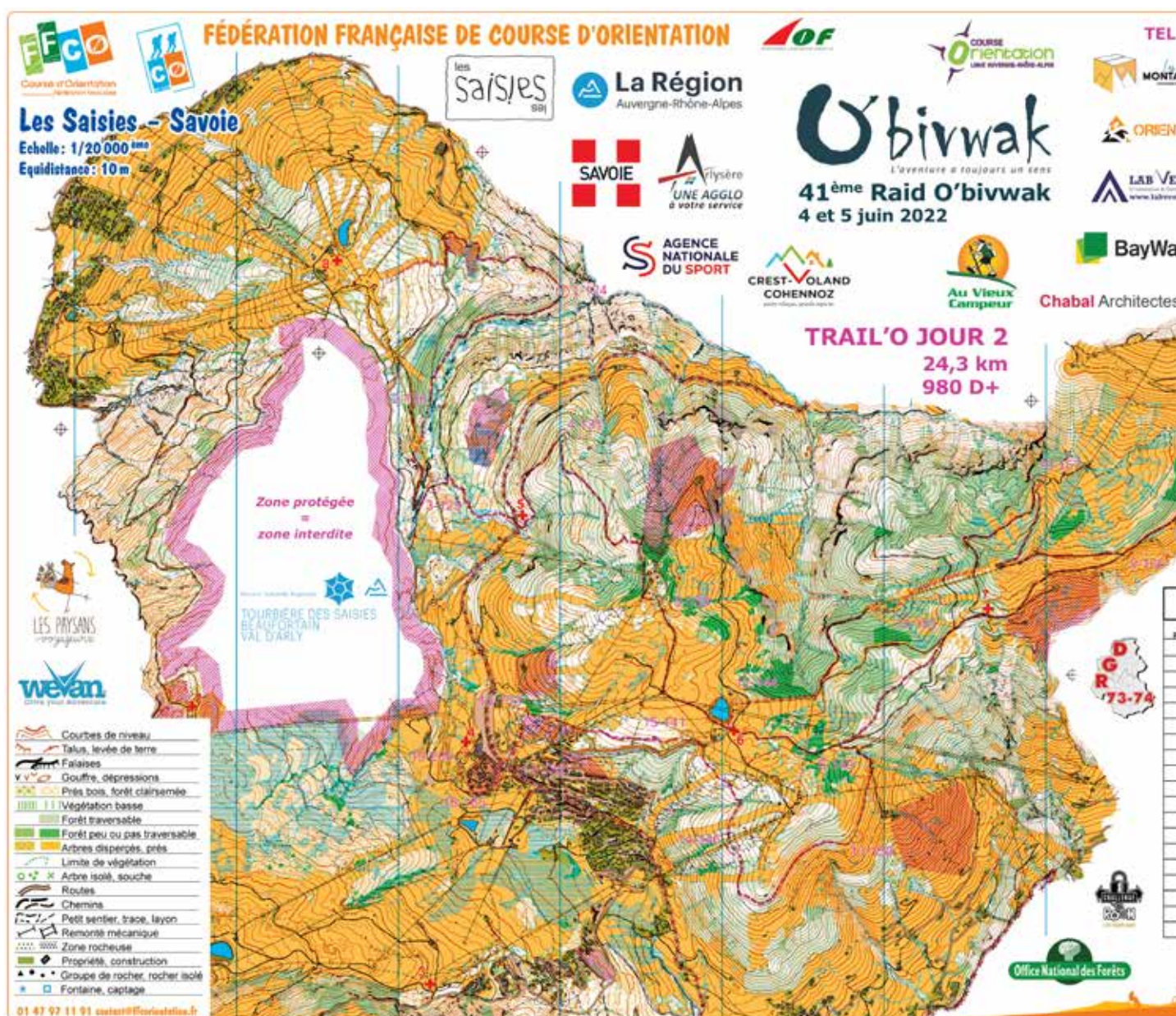
TRAIL ORIENTATION

Top départ !

Top départ pour les 1550 participants de cette édition 2022 ! Au programme : découverte du territoire des Saisies à travers 35km² de cartes, sur la communauté d'agglomération d'Arlysière ! Cinq communes sont concernées par la course : Hauteluce, Crest-Voland, Cohennoz, Notre-Dame-de-Bellecombe et Villard-sur-Doron (faisant partie de l'espace diamant : domaine skiable hiver les Saisies).



1550 participants et
250 accompagnants



Raid : 690 équipes

- A** - 20 équipes
- B** - 60 équipes
- C** - 155 équipes
- D** - 240 équipes
- E** - 130 équipes
- H** - 100 équipes



Le bivouac

Le bivouac est toujours un moment fort de la compétition. Il a cette année eu lieu au Mont Lachat, sur le territoire de Crest-Voland, un site remarquable par sa retenue colinéaire et sa vue splendide sur le Mont-Blanc. C'est ce qu'on appelle un bivouac 5 étoiles !

En chiffres

720 femmes (47%)
820 hommes (53%)
20% de licenciés
80% de non-licenciés

URGENCE : 07 66 24 49 88
15 ou 112

TRAIS
UN PAYSAN NATUREL
SCOOCS
SATORIZ

Légende:
 Zone Interdite
 Passage de routes
 Routes interdites

TRAIL'O 2 ^e JOUR		RAID O'bivwak	
code	definition	code	definition
1	124	Chemin, Coudé	
2	126	Chemin, Coudé	
3	129	Falaise	
4	131	Jonction chemin	
5	134	Arrière remarguette, Côte Ouest	
6	148	Jonction routes	
7	152	Jonction routes	
8	163	Jonction routes	
9	168	Jonction routes	
10	187	Jonction route-chemin	
11	191	Petite dépression, la plus au Nord-Est	
12	144	Burle	
13	150	Ruine	
14	146	Point, Dessous	
15	141	Jonction chemin	
16	133	Limite de végétation, Pointe Nord-Est	
17	132	Point, Dessous	
18	165	Jonction route-chemin	
19	209	Pylône, Côté Sud-Ouest	

Arrivée 100 m, suivre le balisage

www.ffcorientation.fr



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)

