

GO mag

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

N° 159 - Nov/Janv 2025



→ Critérium National des équipes, une édition mémorable en Moselle p.16



→ Groupe France -18, retour sur le premier stage de la saison p.28 . .

CO À VTT

Jade Boussier et Augustin Leclerc, le portrait des nouveaux champions du monde Juniors

Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

noname

DESIGN UNIQUE - SUPER TECHNIQUE - LIVRAISON RAPIDE

TENUES CLUBS 100% PERSONNALISABLES

france@nonamesport.com

www.nonamesport.com



Nouvelle structure NONAME France
Meilleur rapport qualité/prix.

Aucun frais supplémentaire pour les
maquettes, le design, la conception
et les frais de port sont offerts !

Qualité PREMIUM: NONAME utilise
uniquement les meilleurs matériaux
et tissus.

Choix illimité pour le design et les coloris !

Réassort: le suivi du même design reste
possible durant plusieurs années.

Echantillons et sets d'essayage
à disposition.

Webshop club exclusif.

ÉDITO

La saison 2025 est lancée !

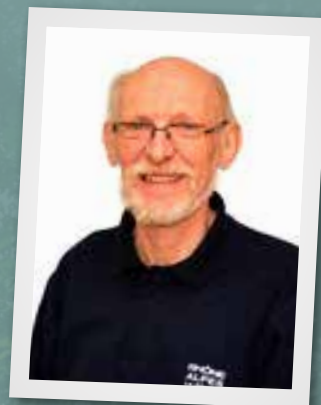
Pour notre fédération, la fin de l'année 2024 a été marquée par l'assemblée générale électorale qui a permis d'élire une nouvelle équipe fédérale pour l'olympiade à venir 2025-2028. Pour la première fois, les représentants des clubs étaient appelés à voter et ils représentaient un peu plus de la moitié des voix disponibles. Le taux de participation a été au-delà de mes prévisions. Sur les 15 personnes élues, 11 faisaient partie de l'ancienne équipe. Pour les 4 autres, c'est leur premier mandat. Font aussi partie du comité directeur, un homme et une femme représentant les athlètes de haut niveau, un représentant des médecins et un représentant des arbitres. Deux sièges sont vacants, un pour la représentante des animateurs, moniteurs et entraîneurs et un pour une femme. Vous pouvez découvrir plus en détail la composition du comité directeur sur le site fédéral : <https://www.ffcorientation.fr/ffco/equipe-federale/>

La saison 2025 est désormais lancée. Permettez-moi de vous adresser tous mes vœux à vous et à tous ceux qui vous sont chers. Vœux de santé évidemment pour vous permettre de profiter d'un calendrier fédéral des plus chargés. Que ce soit en course d'orientation pédestre ou en course d'orientation à VTT, la saison comprend au-delà des championnats de France, plusieurs nationales qui vous permettront de courir pas loin de votre domicile.

Derrière toutes ces organisations, il y a forcément de nombreux bénévoles que je remercie pour leur engagement dans ces organisations. Cet engagement bénévole, nous en avons absolument besoin pour faire fonctionner notre fédération. C'est sur eux que repose le travail de toutes nos commissions, de toutes nos structures déconcentrées (comités départementaux et ligues). Et même si nous avons recruté en ce début d'année un chargé de développement territorial en la personne de Maxime Délétré pour nous aider à déployer notre politique de développement vis-à-vis du grand public et du monde scolaire, il ne pourra pas réussir dans sa mission sans le relais de nos bénévoles.

Alors n'hésitez pas vous aussi à vous engager au niveau de votre club, de votre département, de votre ligue ou de la fédération. Nous avons besoin d'aide si nous voulons continuer à nous développer.

Jean-Philippe STEFANINI
Président de la FFCO



Suivez la CO sur nos réseaux sociaux !



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, Thibaut PROCUREUR, Vincent FREY, Dominique BRET.
Coordination / SR : Chantal BURBAUD.
Ont collaboré à ce numéro : Jean-Philippe STEFANINI, Chantal BURBAUD, Dominique BRET, Patrick CAPBERN, Jean-Claude RAGACHE, Alain LAVIELLE, Lucie GAUDION, Simon CALANDRY, Simon LEROY, Jade BOUSSIER, Augustin LECLERE, Yoann COURTOIS, Andre HERMET, Paul DEBRAY, Thibaut PROCUREUR.
Réalisation et impression : Pasquedelacom.com
Corlet Imprimeur - sduval@pasquedelacom.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Actualités fédérales	p.4	Premier stage du groupe France - de 18 ans	p.28
Semaine mondiale de la CO, tous mobilisés !	p.7	Simon Calandry, interview du nouveau Champion d'Europe de Sprint chez les moins de 18 ans	p.32
Bilan des actions de la Commission Développement Durable en 2024	p.8	Le parcours de l'équipe de France de CO à VTT aux Championnats du Monde en Bulgarie	p.34
Calendrier national 2025	p.10	Équipe de France de CO à VTT : Interview croisée d'Augustin Leclere et Jade Boussier	p.38
CFC 2025 sur de la Côte Atlantique	p.14	Résultats CO à VTT	p.42
Hommage à Colette Lagoidet	p.15	Optimiser la performance : les secrets de la préparation physique des athlètes en CO à VTT	p.44
Cratérium National des Équipes 2024	p.16	CAP Orientation : 25 ans d'existence !	p.50
Résultats Juniors et Seniors	p.18	Revivez la saison de CO 2024	p.53
Lucie Gaudion, déjà des performances notables sur la scène internationale	p.24	O'bivwak : 44 ^e édition	p.54
Calendrier international 2025	p.27		

Club France

Le retour de la traditionnelle séance de dédicaces !

Un grand merci à tous les supporters qui ont répondu présents au Critérium National des Équipes à Fameck le dimanche 3 novembre dernier pour rencontrer les athlètes de l'équipe de France de course d'orientation pédestre et de course d'orientation à VTT ! Après un an d'absence, votre enthousiasme et votre présence en nombre ont fait de cette rencontre un véritable succès. Vous avez eu l'occasion de discuter de leurs performances internationales, de recevoir des conseils précieux et de repartir avec des autographes et des photos souvenirs. Votre soutien et votre passion pour la discipline sont une véritable source de motivation pour nos athlètes. Nous tenons également à adresser un grand merci au Club France, et en particulier à Joël Poulain, responsable du Club France et médecin de la Fédération, pour avoir organisé cette belle rencontre.



CO pédestre : Isia Basset - 5^e en relais sprint aux championnats du monde



CO à VTT : Augustin Leclerc, Enola Bardine, Zoé Collioud-Marichallot



CO à VTT : Albin Chifflet, Robinson Payet et Constance Devillers



CO pédestre : Simon Calandry, Guilhem Verove et Bastien Thenoz



CO pédestre : Isia Basset et Basile Basset



CO pédestre : Annabelle Delenne, Fanny Delahaye, Mathias Lataste et Antoine Lesquer



HOMMES ELITE		NATION
1	JOEY HADORN	Suisse
2	JONATAN GUSTAFSSON	Suède
3	TUOMAS HEIKKILA	Finlande
10	LOÏC CAPBERN	France
10	MATHIAS BARROS VALLET	France
14	GUILHEM VEROVE	France
40	NATHAN MARCHAND	France
43	ADRIEN DELENNE	France
50	QUENTIN MOULET	France
79	QUENTIN ANDRIEUX	France
82	BASILE BASSET	France
DAMES ELITE		NATION
1	TOVE ALEXANDERSSON	Suède
2	SIMONA AEBERSOLD	Suisse
3	NATALIA GEMPERLE	Suisse
10	CÉCILE CALANDRY	France
41	ANNABELLE DELENNE	France
53	MAËLLE BEAUVIR	France
59	ISIA BASSET	France
71	JULIETTE BASSET	France
85	ALINA PALCAU	France

Bilans de la saison disponibles ici : <https://www.ffcorientation.fr/hn/resultats/>

Revivez toutes les émotions de la saison internationale 2024 !

Le mois de décembre a été l'occasion de revivre l'ensemble de la saison internationale des élites sur notre chaîne YouTube FFCO, sous la forme d'un calendrier de l'Avent ! Chaque jour, un replay a été mis en ligne, permettant aux passionnés de redécouvrir les moments forts de la saison avec les commentaires français de Robin Devrieux (OutdoorSportsMedias) et Mathieu Puech. Une saison riche en émotions, marquée par de nombreux directs, avec en prime la diffusion des Championnats du Monde Juniors et des grandes compétitions internationales de course d'orientation à VTT.



Merci à tous d'avoir suivi cette aventure avec nous ! Restez connectés à nos réseaux sociaux pour ne rien manquer de la prochaine saison internationale et de toutes les nouvelles émotions qu'elle nous réserve.

• FFCO

Facebook: <https://www.facebook.com/ffcorientation/>
Instagram: <https://www.instagram.com/ffcourseorientation/>
YouTube: <https://www.youtube.com/@federationfrcourseorientation>

• Groupe France moins de 18 ans

Facebook: <https://www.facebook.com/GFU18>
Instagram: <https://www.instagram.com/gfrance18courseorientation/>

• Equipe de France de CO pédestre

Facebook: <https://www.facebook.com/courseorientation.clubfrance>
Instagram: <https://www.instagram.com/equipefrancecourseorientation/>

• Equipe de France de CO à VTT

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61555331686388>
Instagram: <https://www.instagram.com/francecourseorientationvtt/>

Les yeux tournés vers la prochaine olympiade !

En cette fin d'année, la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) a été très active sur le plan fédéral. Après sa participation au Salon des Sports, qui a permis de renforcer les liens avec les collectivités locales et le marché du sport, c'est la réunion annuelle des présidents de ligue qui a pris le relais. Ce moment crucial a été l'occasion de nombreux échanges constructifs sur l'avenir de la discipline et les projets à venir.

Par la suite, la FFCO a organisé deux réunions d'information les 2 et 4 décembre pour présenter les candidatures au Bureau Directeur pour l'olympiade 2025-2028. Ces sessions ont permis de clarifier les objectifs et enjeux des candidats. Le processus s'est conclu le 14 décembre par l'assemblée générale électorale. Nous félicitons et encourageons la nouvelle équipe :

Président : Jean-Philippe STEFANINI
Secrétaire Générale : Dominique BRET
Trésorier : Benjamin CLEMENT-AGONI
Trésorière-adjointe : Valérie BERGER-CAPBERN
Membres du Bureau : Sylvie MARCHESIN, Rémi BAUDOT, Joël LECOZ et au titre de la commission des athlètes de Haut Niveau : Alix VILLAR et Lucas BASSET.

Membres du Comité Directeur :

- Au titre de la commission des athlètes de Haut Niveau : Alix VILLAR et Lucas BASSET
- Au titre des arbitres : Pierre DELENNE
- Au titre des médecins : Joël POULAIN
- Au titre des animateurs : 1 siège femme vacant

Elus : Marie BARRIERE, Chantal BURBAUD, Céline DODIN, Sylvine BROUTE, Rémi DUBOIS, Vincent FREY, André HERMET, Patrick ROBIN, 1 siège femme vacant.



La photothèque fait son retour !

En attendant des nouvelles du futur site web de la fédération, la photothèque fait peau neuve ! Redécouvrez les photos des événements majeurs de cette saison, les coups de coeur et restez connectés pour découvrir les archives des saisons précédentes !

<https://www.ffcorientation.fr/ffco/phototheque/>



Championnat de France des Clubs 2024



Rejoignez les actions de la fédération

La Fédération invite tous les volontaires à participer activement au développement de ses différentes commissions.

Que vous soyez passionnés par les jeunes, l'arbitrage, les formations, la communication, les partenariats ou le Club France, il y a forcément un domaine où votre expertise et votre énergie seront des atouts précieux pour faire avancer la discipline. En vous impliquant, vous contribuez directement à l'essor de la course d'orientation en France. N'hésitez pas à contacter un membre du Bureau Directeur pour rejoindre une commission et mettre votre pierre à l'édifice. Ensemble, faisons grandir la course d'orientation !

Merci à tous les rédacteurs !

Un immense merci à tous les rédacteurs, bénévoles et collaborateurs qui ont œuvré de près ou de loin à la création des nouveaux numéros du COmag. Grâce à votre engagement, nous approchons des 160 numéros, et chaque édition est le reflet, année après année, des actions menées en France et dans le monde pour promouvoir la course d'orientation. Votre travail permet de mettre en lumière les initiatives et les réussites qui enrichissent notre discipline.

Pour la saison 2025, nous invitons chacun d'entre vous à participer à cette belle aventure ! Que ce soit en rédigeant un article, en proposant un sujet ou simplement en partageant une idée, chaque contribution est précieuse. N'hésitez pas à contacter Chantal Burbaud, coordinatrice du COmag, à l'adresse chantal.burbaud@ffcorientation.fr. Pour communiquer sur vos événements, pensez à envoyer vos supports de communication (articles, affiches, flyers) le plus tôt possible à la commission communication : communication@ffcorientation.fr





Par Chantal BURBAUD
Photo IOF

Semaine mondiale de la CO, tous mobilisé !

La Semaine Mondiale de l'Orientation ou World Orienteering Week (WOW) se déroulera du 18 au 25 mai 2025, et c'est une occasion unique pour tous les licenciés de course d'orientation de se mobiliser et de montrer la richesse de notre discipline. Organisée par la Fédération Internationale de Course d'Orientation (IOF), cette deuxième édition succède à la Journée Mondiale de l'Orientation lancée en 2016. Un événement mondial à ne pas manquer pour célébrer et promouvoir la course d'orientation à travers le monde !

76 pays enregistrés **987** événements
120 271 participants mondiaux

Les clubs français ont une belle opportunité de participer activement en organisant des événements locaux. Que vous soyez déjà organisateur ou que vous souhaitiez vous lancer, pensez à renseigner votre événement sur le site officiel dédié (<https://worldorienteeringweek.com/>).

A noter, toutes les activités liées à la course d'orientation, y compris celles proposées par les écoles d'orientation, sont comptabilisées dans le cadre de cet événement. Cela représente une vitrine idéale pour faire connaître notre discipline et renforcer notre présence sur notre territoire, tout en gagnant en visibilité auprès de la communauté internationale. Les années précédentes, la France a fait des progrès notables dans ce classement mondial, avec une participation croissante d'activités et de participants. En 2024, nous sommes classés dans le top 6 des pays les plus actifs. Cette dynamique positive doit continuer !

Les objectifs de la fédération internationale :

- Augmenter la visibilité et l'accessibilité de la course d'orientation aux jeunes
- Augmenter le nombre de participants aux activités scolaires et aux activités des clubs dans tous les pays des Fédérations Nationales
- Aider les enseignants à mettre en œuvre la course d'orientation de manière ludique et éducative
- Inciter davantage de nouveaux pays à participer à la course d'orientation.



Toute activité au cours de cette semaine pourrait être un événement de la Semaine mondiale de l'orientation !

200 € offerts sur Orient Sport aux 6 clubs les plus engagés !

L'exemple de l'Orientation Caennaise prouve que la CO peut se décliner de manière ludique et accessible. Pourquoi ne pas en faire autant ou proposer d'autres idées originales en 2025 ? Alors, licenciés et clubs, soyez au rendez-vous de cette grande fête de l'orientation mondiale !

Avis aux organisateurs

- Tuto d'inscription pour que votre animation soit bien prise en compte par la FFCO et l'IOF : https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6627/Tutoriel%20-%20Comment%20d%C3%A9clarer%20%C3%A9v%C3%A9nement%20WOW%202024.pdf
- Matériel disponible à l'achat auprès de l'IOF: bâches, vêtements.
- Besoin d'aide dans la conception d'affiches ou de supports de communication ? Contactez la commission communication : communication@ffcoorientation.fr

Le mot de Eric Brassard

L'édition 2024 a été marquée par l'initiative innovante de l'Orientation Caennaise, qui a proposé une activité originale intitulée Indoor Ikea. Celle-ci a obtenu un franc succès et a permis aux clients de l'enseigne de découvrir la course d'orientation (relire l'article : <https://www.ffcoorientation.fr/ffco/publications/co-mag/>). En plus de cet événement, le club s'est positionné sur une seconde journée d'activité, cette fois-ci dans un nouveau lieu et orienté vers un autre public. Eric Brassard, secrétaire de l'Orientation Caennaise nous en dit plus.

Bonjour Eric, vous avez organisé l'indoor Ikea (voir le précédent COmag), qu'en est-il de vos autres animations ? Quel est l'intérêt de multiplier les activités pour attirer de nouveaux orienteurs, plutôt que de concentrer tous les efforts sur une seule animation ?

L'événement Indoor Ikea a été un grand succès et a permis de toucher un public nouveau, souvent éloigné de la course d'orientation. Nous avons choisi de multiplier les points de contact pour créer une dynamique continue et maintenir l'engagement. Organiser plusieurs activités permet de toucher des personnes variées, d'installer une présence régulière et de fidéliser les pratiquants sur le long terme. Une seule animation, même réussie, peut rapidement être oubliée, alors que des actions régulières ancrent notre discipline dans le quotidien des participants. Chaque événement est une occasion de faire découvrir l'orientation sous des formats différents, et cela favorise son développement durable.



Bilan des actions de la Commission Développement Durable en 2024



En 2024, la Commission Développement Durable de la FFCO a continué de déployer une série d'actions visant à sensibiliser la communauté de la course d'orientation aux enjeux environnementaux et à promouvoir des pratiques responsables. Grâce à un partenariat stratégique avec la MAIF et son mouvement « Sport Planète », plusieurs événements majeurs ont été à nouveau couverts cette année et de nombreuses initiatives ont pu être accompagnées de nombreuses initiatives visant à renforcer l'éco-responsabilité dans le monde de la CO.

> CFC, O'Bivwak, CFLD, les rendez-vous Sport Planète

La MAIF a marqué sa présence ou fourni un support sur les trois événements avec des stands animés où les participants ont pu découvrir les initiatives écologiques soutenues par la fédération. Des ateliers interactifs ont permis aux sportifs de mieux comprendre les gestes éco-responsables à adopter, tout en s'amusant. Le vélo smoothie par exemple, un dispositif ludique et pédagogique, a attiré de nombreux participants. L'installation de rampes à eau a permis de limiter l'usage de bouteilles plastiques jetables, tandis que des « éco-aventuriers », ont partagé leurs expériences pour inspirer les participants à adopter des comportements plus respectueux de l'environnement. Ces trois événements ont marqué un tournant dans la sensibilisation des participants aux enjeux environnementaux. La présence de la MAIF, avec ses animations et son soutien constant, a été un catalyseur pour renforcer les pratiques éco-responsables au sein de la communauté de course d'orientation.



Formation dans les écoles de CO



CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE D'ORIENTATION 2024

Organisé par www.orientateambesancon.fr



COURSE D'ORIENTATION CHAMPIONNAT DE FRANCE



> Actions transverses et initiatives 2024

Au-delà des événements spécifiques, la Commission Développement Durable a mené plusieurs actions transversales.

👉 Le Challenge Covoiturage

Lancé en avril 2023, le challenge Covoiturage est un projet ambitieux pour réduire l'empreinte carbone des déplacements des coureurs. Ce défi a permis de sensibiliser les licenciés à l'importance du partage des trajets pour les compétitions. Après les très bons résultats de la première édition, les résultats en termes d'enregistrement sur le site FFCO des kilomètres économisés sont en baisse en 2024 malgré une pratique toujours aussi importante du covoiturage, la FFCO va donc redéfinir son action sur l'écomobilité en 2025.

👉 Maëlle Beauvir, Ambassadrice du Mouvement Sport Planète

Une autre grande avancée de 2024 a été l'arrivée de Maëlle Beauvir, membre de l'équipe de France Elites en tant qu'ambassadrice du Mouvement Sport Planète. Sa présence sur le podium des Championnats de France de Moyenne Distance a symbolisé un engagement fort en faveur de l'éco-responsabilité. Son rôle est de partager ses valeurs et d'inciter la communauté à adopter des comportements plus verts, en inspirant particulièrement les jeunes sportifs.

👉 Sensibilisation des jeunes et éducation au développement durable

Un autre axe majeur des actions de la commission Développement Durable a été la sensibilisation des jeunes pratiquants de la course d'orientation aux enjeux environnementaux. En 2024, cette mission a été portée à travers plusieurs initiatives éducatives dans les écoles de CO.

1. Formation des animateurs des écoles de CO

Un des leviers clés de cette sensibilisation est la formation des animateurs des écoles de course d'orientation. Ces formations ont permis d'intégrer le développement durable dans les programmes des écoles de CO.

2. Quiz Développement Durable

La Semaine Mondiale de la Course d'Orientation a été l'occasion de mettre en place des quiz centrés sur le développement durable et de sensibiliser les jeunes à travers des jeux et des discussions. Un autre quiz a été organisé lors du Challenge National des Écoles de CO, avec l'aide de l'Orientation Team Besançon. De plus, un paragraphe dédié au « développement durable » a été intégré pour la deuxième année consécutive dans les questionnaires du passage des balises (vert/bleu/jaune). Depuis le début de l'année, 209 jeunes ont réussi ces épreuves de sensibilisation, représentant un total de 280 participants. Ces chiffres montrent une dynamique positive, le travail de sensibilisation porte ses fruits au sein des écoles de course d'orientation.

👉 Concours vidéo « Développement Durable »

Un concours à destination des enfants des écoles de CO a également été mis en place sur la thématique du développement durable. Bien que les retours aient été modérés, la qualité de la vidéo réalisée par le TOAC et mise en ligne sur la chaîne YouTube de la fédération a été un excellent moyen de diffuser les bonnes pratiques à un large public.



Sensibilisation des jeunes et éducation au développement durable

Le Challenge Covoiturage



Découvrez la vidéo : <https://youtu.be/4PN6rsmPo5o>

Conclusion

L'année 2024 a été marquée par de nombreuses actions significatives de la commission Développement Durable de la FFCO. Grâce à des événements soutenus par la MAIF, des initiatives comme le challenge covoiturage, l'arrivée de Maëlle Beauvir en tant qu'ambassadrice, ainsi que des actions éducatives au sein des écoles de CO, la fédération a réussi à impliquer un large public dans ces démarches éco-responsables. Depuis la création de la commission, les actions se sont diversifiées et sont de plus en plus étendues. Grâce à cette mobilisation, les valeurs de la course d'orientation et du développement durable se diffusent largement, et l'avenir de notre sport s'annonce toujours plus respectueux de l'environnement.

Plus d'informations sur
le mouvement Sport Planète :
[https://entreprise.maif.fr/
engagements/environnement/
promouvoir-sport-ecoresponsable](https://entreprise.maif.fr/engagements/environnement/promouvoir-sport-ecoresponsable)

Maëlle Beauvir,
Ambassadrice
du Mouvement
Sport Planète



Calendrier national 2025

CO À SKI

Arvieux – Hautes Alpes (05)

18/01/2025 : Championnat de France de Sprint

18/01/2025 : Championnat de France de Moyenne Distance

19/01/2025 : Championnat de France de Relais de catégories

CO PÉDESTRE

Guémené-Penfao – Loire-Atlantique

15-16/03/2025 : Nationales Nord-Ouest - Moyenne Distance et Longue Distance

Minervois – Aude (11)

29-30/03/2025 : Nationales Sud-Ouest - Moyenne Distance et Longue Distance

Carcans et Lacanau – Gironde (33)

01/05/2025 : Championnat de France de Relais-sprint

03/05/2025 : Championnat de France de Moyenne Distance

04/05/2025 : Championnat de France des Clubs

Buhl - Haut-Rhin (68)

07-08/06/2024 : Nationales Nord-Est - Moyenne Distance et Longue Distance

28-29/06/2025 : Week-end réservé aux évènements «jeunes»

Ambrugeat - Corrèze (19)

22/08/2025 : Challenge National des Ecoles de Course d'Orientation

Viam Lestards - Corrèze (19)

23/08/2025 : Championnat de France de Longue Distance

Bugeat - Corrèze (19)

24/08/2025 : Championnat de France de Relais de catégories

Mazayes - Puy-de-Dôme (63)

06-07/09/2025 : Nationales Sud-Est - Moyenne Distance et Longue Distance (WRE)

Nemours/Poligny (77)

30/10/2025 : Championnat de France de Nuit

Cesson / Vert-Saint-Denis - Seine-et-Marne (77)

01/11/2025 : Championnat de France de Sprint

02/11/2025 : Critérium National des Equipes (forêt de Fontainebleau)

CO À VTT

Méjannes-le-Clap - Gard (30)

22/03/2025 : Nationale Moyenne Distance

23/03/2025 : Championnat de France de Longue Distance

Fontainebleau - Seine-et-Marne (77)

19/04/2025 : Nationale Moyenne Distance (WRE)

Samois sur Seine - Seine-et-Marne (77)

20/04/2025 : Nationale Moyenne Distance

Fontainebleau - Seine-et-Marne (77)

21/04/2025 : Championnat de France Mass Start (WRE)

Méjannes-le-Clap - Gard (30)

26/04/2025 : Championnat de France Moyenne Distance

27/04/2025 : Championnat de France des Clubs

Bussac-sur Charente - Charente-Maritime (17)

21-22/06/2025 : Nationales Moyenne Distance et Mass Start

Ville sur saulx – Meuse (55)

12/07/2025 : Championnat de France de Sprint

13/07/2025 : Championnat France de Relais de catégories

Ancerville – Meuse (55)

14/07/2025 : Nationale Moyenne Distance

CO EN RAID

Saint-Julien-Chapteuil - Haute-Loire (43)

07-08/06/2025 : Raid O'Bivwak

Vallée de la Blanche - Alpes-de-Haute-Provence (04)

13-14/09/2025 : Raid La Vallée de la Blanche



Championnat de France des clubs 2024 - Var



Nationale sprint 2024 - Bernex - Haute Savoie



Championnat de France moyenne distance 2024 - Isère



Championnat de France longue distance - Tarn



Championnat de France relais-sprint - Var



Raid de la Vallée de la Blanche 2024
Alpes-de-Haute-Provence (04)



O'Bivwak 2024 - Puy-de-Dôme



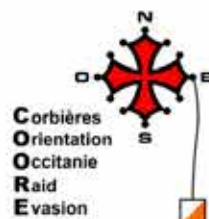
Championnat de France Moyenne distance - Var

NATIONALES

SUD-OUEST

2025

TOAC
COURSE D'ORIENTATION
C.O. Course Occidentale Occidentale
A.O. Aventure Occidentale Occidentale



29
30 MARS

AUDE
MINERVOIS

www.natso2025.fr

f Nationales Sud-Ouest 2025



Laure Minervois



Nationale Nord-Ouest



Vendredi 14 mars en nocturne

SPRINT

*Guémené
Penfao*



Samedi 15 mars

**MOYENNE
DISTANCE**

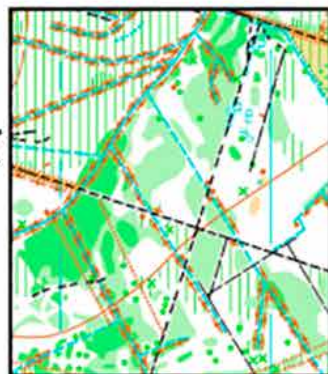
*Guémené
Penfao*



Dimanche 16 mars

**LONGUE
DISTANCE**

*forêt du
Gâvre*



nno2025.free.fr



CFC 2025

CHAMPIONNAT DE FRANCE
DE COURSE D'ORIENTATION 2025

Venez vivre une expérience inoubliable le long de la côte Atlantique girondine !

Après le succès retentissant du week-end O'céan 2024, l'ASM (Association Sportive de Martignas) et le SMOG (Sud Medoc Orientation Gironde) s'associent de nouveau pour vous offrir une semaine de course d'orientation unique du 1^{er} au 4 mai 2025 !



À l'occasion du Championnat de France de Relais Sprint, Championnat de France de Moyenne Distance (CFMD) et du Championnat de France des Clubs (CFC), les participants auront l'occasion de s'immerger dans les paysages exceptionnels de la côte Atlantique, en découvrant les terrains sauvages de **Carcans et Lacanau**.

Ces deux sites, au cœur d'une nature préservée, offrent des défis passionnants pour les orienteurs de tous les niveaux. Le territoire propose un terrain technique idéal pour tester vos compétences en orientation. Réputé pour ses plages spectaculaires et ses dunes, ce CFC apportera une bonne touche de dépaysement pour des courses mêlant paysages côtiers et éléments naturels variés. La semaine de course commencera dès le 28 avril avec des entraînements proposés toute la semaine avant les compétitions débutant le 1^{er} mai avec le CFRS, une course inter-régionale MD le 2 mai et ensuite le CFMD et le CFC. Au-delà de l'aspect sportif, la région offre un patrimoine exceptionnel à découvrir : les lacs bordés de pins, ainsi que les charmantes stations balnéaires et villages typiques de la côte girondine. Un cadre parfait pour une immersion dans l'histoire et la culture locale, tout en pratiquant votre passion.



Orienteurs, ne manquez pas l'un des événements majeurs de la saison !

Que vous soyez débutant ou compétiteur aguerri, cet événement est une occasion rêvée de partager des moments forts avec la communauté de la course d'orientation française, de découvrir de nouveaux terrains et de vivre des émotions exceptionnelles.

Inscrivez-vous dès maintenant et préparez-vous à vivre une semaine de compétition intense et de convivialité dans un cadre incomparable ! Rendez-vous sur le site de l'événement pour plus d'informations et pour finaliser votre inscription.

L'aventure vous attend !

Toutes les infos : <https://cfc2025.o-cean.fr/>

Instagram : @cfc.2025

Facebook : O'céan 2024 et CFC 2025



Par Alain LAVIELLE

HOMMAGE

Colette Lagoidet Une vie dédiée à la course d'orientation en Aquitaine

➔ Colette, figure incontournable de la course d'orientation (CO) en Aquitaine, a consacré une grande partie de sa vie à la promotion de ce sport, aux côtés de son époux, Bernard, fondateur de la première Ligue de CO (LACO) au sein de la FFCO. Ensemble, ils ont joué un rôle clé dans l'essor de cette discipline dans la région. Colette, couturière de talent, a même confectionné les premières balises lors de la création de la section CO de l'ASPTT Dax, le premier club Landais dédié à la course d'orientation.

L'implication de la famille Lagoidet ne se limitait pas à Bernard et Colette. Leurs trois enfants ont également pris part activement à la pratique de la CO, faisant de cette passion familiale un véritable mode de vie.

À une époque où les cartes étaient rares et les courses peu nombreuses, chaque événement était un moment marquant, souvent accompagné du traditionnel mini-bus de l'ASPTT pour transporter la famille sur les différentes compétitions. Colette, toujours présente pour assurer l'intendance, préparait des repas simples mais essentiels : poulet rôti froid et œufs durs, notamment, que les jeunes ados ne manquaient jamais de dévorer. Les déplacements se faisaient souvent en train pour participer aux courses nationales. De nombreux souvenirs épiques accompagnent ces trajets, notamment pour récupérer les places au départ de Dax. Mais les membres de l'ASPTT n'hésitaient pas non plus à traverser les Pyrénées pour participer aux courses en Espagne, renforçant ainsi les liens avec leurs voisins. Jusqu'à récemment, Colette a continué de participer activement en accompagnant la famille Pereira au POM.

À 89 ans, elle a pris part à un circuit lors d'une CO régionale à Soustons, où elle retrouvait de nombreux amis et connaissances, échangeant des nouvelles et se rappelant des souvenirs de longue date. Toujours optimiste, Colette répondait à la question « Ça va ? » par un simple : « Oui, ça va, je n'ai mal nulle part et je ne suis jamais malade. De quoi pourrais-je me plaindre ? » Un témoignage de sa vie simple, joyeuse et entièrement dédiée aux autres.

Colette s'est éteinte paisiblement à l'âge de 89 ans le 22 mars dernier. Elle repose désormais à Campagne / Le Bugue en Dordogne, sa terre natale, où elle a grandi en gardant des moutons avant de débiter sa carrière à La Poste. Ses fils ont choisi ce lieu de repos, non loin des célèbres rochers de la colline qu'elle connaissait bien. À ses côtés, sa boussole, fidèle compagnon de toute une vie.



Colette aux côtés de licenciés du BROS (forum des associations 2018). Photo : Sud-Ouest

Si vous souhaitez rendre hommage à une personne chère à votre organisation, merci de contacter communication@ffcorientation.fr



CRITÉRIUM NATIONAL DES ÉQUIPES 2024

Une édition mémorable en Moselle



Chaque année, le Critérium National des Équipes de course d'orientation nous invite à découvrir ou redécouvrir notre pays, et cette fois-ci, c'est la Moselle qui a ouvert ses portes pour accueillir cet événement de grande envergure. Du 29 octobre au 3 novembre 2024, orienteurs et spectateurs ont eu l'occasion de vivre le dernier événement national de l'année dans des terrains lorrains propices à la performance. Dès le mardi 29 octobre, les athlètes ont pris possession des terrains de Plappeville pour une moyenne distance, avant de s'attaquer au sprint d'Amnéville le 30 octobre. Le territoire, avec son relief varié, a offert aux participants une palette de défis géographiques et techniques. Entre forêt et zones plus urbaines, les orienteurs ont navigué à travers des paysages qui alternaient terrains boisés, zones découvertes et petites collines escarpées, mais aussi une topographie plus vallonnée.

Les organisateurs



Championnat de France de Nuit (31 octobre)

Le **Championnat de France de Nuit** de course d'orientation, premier temps fort du dernier grand rendez-vous national de l'année, s'est déroulé cette fois sur les terrains techniques de **Thionville**, le **soir d'Halloween**, ajoutant un côté mystérieux et un peu effrayant à l'événement. Organisée par le **Tout Azimuts Fameck**, cette épreuve iconique exige une concentration extrême et une gestion parfaite de l'orientation en pleine nuit, avec les seuls faisceaux des frontales pour éclairer le chemin. La tactique joue un rôle déterminant, car les coureurs doivent naviguer avec précision tout en maintenant un bon rythme dans l'obscurité totale.

Côté résultats, **Mathieu Perrin** (NOSE) a réussi à conserver son titre de **Champion de France de Nuit** pour la deuxième année consécutive en hommes 21. Bien qu'il ait dû lutter jusqu'au bout contre **Loïc Capbern** (TOAC), ancien champion de 2022, Mathieu a franchi la ligne d'arrivée en tête, consolidant ainsi son statut d'athlète le plus titré de l'histoire du format, en hommes 20 et 21 confondus. Chez les dames, **Alina Niggli** (O'Jura) a succédé à **Tifenn Moulet**, l'ancienne tenante du titre, en montant sur la plus haute marche du podium. Une nouvelle édition intense et technique qui restera marquée par sa difficulté et son ambiance particulière.

Championnat de France de Sprint (2 novembre)

Le **30 octobre**, les orienteurs ont pris d'assaut **Thionville**, une ville réputée pour ses zones urbaines et ses nombreux parcours techniques. Le format sprint est rapide et spectaculaire : chaque coureur doit trouver un itinéraire optimal à travers un parcours très court, mais souvent très complexe, avec des changements de direction fréquents et des éléments de navigation en milieu urbain. Ce type

de course met l'accent sur la rapidité de décision et la capacité à s'adapter aux changements immédiats du terrain.

Le **Championnat de France de Sprint** est toujours un rendez-vous important, où les athlètes les plus explosifs et les meilleurs stratèges se rencontrent. **Mathieu Perrin** (qui en avait encore sous le pied) est sacré champion de France de Sprint. Chez les dames, la course a été annulée. Il n'y a pas eu de résultats de la finale.

CF de Nuit : podiums Hommes 21- Mathieu Perrin (1), Loïc Capbern (2) et Basile Basset (3)





Pour revoir la course :
<https://www.youtube.com/@federationfrcoursesdorientation/videos>

Critérium National des Équipes (3 novembre)

Enfin, le **Critérium National des Équipes** (CNE) constitue le point d'orgue de la compétition. Cet événement rassemble les meilleures équipes de toute la France, composées de coureurs en relais. Chaque équipe doit mettre en place une stratégie collective pour maximiser ses chances de victoire tout en prenant en compte les forces et les faiblesses de ses membres. Les équipes qui ont marqué l'histoire du CNE ces dernières années ont souvent été composées de coureurs réguliers et solides sur le plan technique, capables de maintenir un rythme soutenu tout en faisant preuve de cohésion comme les clubs de Nature Orientation Saint-Etienne, de l'ASUL Sports Nature ou encore de l'Orienteering Team Besançon). Cette année, **les équipes de Guyancourt 78** ont particulièrement dominé cette épreuve en remportant la première place dans les catégories hommes et dames. Une prouesse permise par la cohésion du groupe et les performances individuelles des 12 athlètes (7 hommes, 5 dames).

Une édition 2024 marquée par la convivialité et la compétition

Cette édition du **Critérium National des Équipes 2024** restera dans les mémoires comme un événement à la fois compétitif et convivial. Les orienteurs ont pu s'affronter dans un cadre idéal et ont pu découvrir les spécificités des terrains lorrains. Cette compétition a non seulement permis de célébrer la course d'orientation en France, mais elle a aussi permis de renforcer les liens entre les clubs et les collectivités locales. Alors que la saison 2024 se termine sur ces belles performances, il est déjà temps de regarder vers l'avenir, avec de nouveaux défis à venir pour la saison 2025.



CF de Sprint : podiums Dames 20 - Anabelle Delenne (1), Lucie Gaudion (2) et Violette Dupuy (3)



HOMMES			DAMES		
1. GUYANCOURT 78	4:05:42		1. GUYANCOURT 78	2:11:59	
1 BENJAMIN MAURIES	0:40:00 0:40:00		1 MARGOT RANOUX	0:28:39 0:28:39	
2 BASTIEN THENOZ	0:32:55 1:12:55		2 TEREZA RAUTURIER	0:26:45 0:55:24	
3 QUENTIN RAUTURIER	0:40:59 1:53:54		3 LUCILE ROGER	0:27:34 1:22:58	
4 AYMERIC ROGER	0:27:12 2:21:06		4 JOSEFIN TJERNLUND	0:26:47 1:49:45	
5 MAXIME RAUTURIER	0:39:03 3:00:09		5 SONIA JOLLY-JANSSON	0:22:14 2:11:59	
6 ANTOINE STEPHANY	0:26:44 3:26:53				
7 AXEL PANNIER	0:38:49 4:05:42				

2. ASUL SPORT NATURE	4:07:14		2. ASUL SPORT NATURE	2:13:10	
1 SVEN ASCHWANDEN	0:35:18 0:40:00		1 MARIE VUITTON	0:25:44 0:25:44	
2 ROMAIN PICHARD	0:32:05 1:07:23		2 JULIETTE BASSET	0:29:35 0:55:19	
3 PAUL RINGOT	0:45:49 1:53:12		3 EMILIE BACKSCHEIDER	0:26:34 1:21:53	
4 MATHIEU KERN-GILLARD	0:30:33 2:23:45		4 ISIA BASSET	0:28:43 1:50:36	
5 RICCARDO RANCAN	0:38:01 3:01:46		5 TESS BASSET	0:22:34 2:13:10	
6 HUGO VAXELAIRE	0:27:00 3:28:46				
7 BASILE BASSET	0:38:46 4:07:32				

3. NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE	4:16:14		3. ORIENTATION TEAM BESANCON	2:13:22	
1 MAXIME CHABANCE	0:40:00 0:37:02		1 FANNY TILKIN	0:23:14 0:23:14	
2 CLEMENT VALLA	0:32:55 1:11:08		2 RAHELA BRUNNER	0:32:46 0:56:00	
3 ARTHUR PERRIN	0:40:59 2:02:00		3 SEVERINE VANDERMEULEN	0:22:48 1:18:48	
4 REMI BAUDOT	0:27:12 2:29:07		4 TIFENN MOULET	0:29:35 1:48:23	
5 ARNAUD PERRIN	0:39:03 3:09:03		5 CECILE COUPAT	0:24:59 2:13:22	
6 YANN CHABANCE	0:26:44 3:39:36				
7 MATHIEU PERRIN	0:38:49 4:16:14				

JEUNES			MINI-RELAIS		
1. US CENON CO	1:36:44		1. VIKAZIM	0:58:48	
1 PABLO METAYER-FAUCHON	0:26:15 0:26:15		1 MARTIN VOIVENEL	0:20:23 0:20:23	
2 VIOLETTE RANNOU-SERINE	0:23:44 0:49:59		2 ARTHUR VOIVENEL	0:17:37 0:38:00	
3 TITOUAN LE BORGNE-CASTILLO	0:22:28 1:12:27		3 ERWAN GAY LAXENAIRE	0:20:48 0:58:48	
4 TOM PARZYCH	0:24:17 1:36:44				

2. NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE	1:36:44		2. ADO CHENOVE	0:58:48	
1 ARTHUR CHOLEUR	0:26:15 0:26:15		1 GABIN PORTIER	0:20:23 0:20:23	
2 BAZILE MILHAU	0:23:44 0:49:59		2 QUENTIN VADOT VOUILLOIN	0:17:37 0:38:00	
3 JULIETTE PELLISSIER	0:22:28 1:12:27		3 ROSE GRUOT	0:20:48 0:58:48	
4 ANATOLE FOURNEL MALSAND	0:24:17 1:36:44				

3. CLUB D'ORIENTATION DE MULHOUSE	1:41:50		3. ORIENT'EXPRESS 42	1:05:30	
1 LOUISE CATHALA	0:27:15 0:27:15		1 SIMON MARTICHE	0:25:06 0:25:03	
2 CAROLINE HARNIST	0:26:06 0:53:21		2 OSCAR JULLIEN	0:17:54 0:43:00	
3 AUGUSTIN FREY	0:22:24 1:15:45		3 ERIN OGIER	0:22:30 1:05:30	
4 ARMAND MEYER	0:26:05 1:41:50				

Pour voir les résultats complets de la saison nationale (pedestre, VTT, Ski) :
www.ffcorientation.fr/courses/resultats/

Rendez-vous du 1^{er} au 4 mai pour le week-end du championnat de France des clubs en Gironde ! Coorganisé par l'ASM CO et le SMOG !

  Course d'Orientation France de France	CHAMPIONNATS D'EUROPE DES JEUNES (EYOC)			CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS (JWOC)					COUPE D'EUROPE JUNIORS (JEC)		
	LD 22/06/24	SPRINT 23/06/24	RELAIS 24/06/24	RELAIS SPRINT 01/07/24	SPRINT 02/07/24	LD 03/07/24	MD 05/07/24	RELAIS 06/07/24	SPRINT 27/09/24	MD 28/09/24	RELAIS 29/09/24
HOMMES/DAMES 20											
BAPTISTE DELORME				NC	61	41	52		41	44	
ANTOINE DERLOT				NC		MP	33	NC	28		
MATHIAS LATASTE						15					
ARTHUR PERRIN									11	MP	
ROMAIN PICHARD				NC	11	22	20	NC			
BASTIEN THENOZ				NC	75	DNF	81				
GUILHEM VEROVE						26		NC			
ANNABELLE DELENNE						32	30				
VIOLETTE DUPUY									28	40	18
ALICE MERAT				NC	61	33	34	NC	35		21
ALYSSIA WYMER				NC		49	45		38	28	18
HOMMES/DAMES 18											
THÉO DEGAND									43	19	20
CÉLÉSTIN DUFOUR	27	MP	12						57	48	NC
NATHAN PHILIBERT	17		12							15	20
LUCAS VERJUX		82	12						21	22	20
ANTON WENZEL	53								12	31	NC
FANNY DELAHAYE	26	39		NC	70	51	60	NC	13	17	21
AMBRE DUFOUR									33	41	
LUCIE GAUDION					17	40	MP	NC			21
JÉROMINE JANOD									43	36	
SONIA JOLLY-JANSSON									24	23	18
YAËLLE MALARD-MOULIÈRE	19	14		NC	26	71	42				
MÉLISSA TROCHUT	31	40									
HOMMES/DAMES 16											
TITOUAN ANDRIEUX	19	MP									
SIMON CALANDRY											
MATHIEU HERAULT	32	MP									
MAË REGNARD	25										
LOUISE CATHALA	39	20									
LAURA MARTIN	32	71									
JULIETTE PELLISSIER	59	49									
AMAIA ROCHE	14	33									



Coupe d'Europe Juniors (Junior European Cup) l'équipe de France réalise une performance prometteuse en Autriche

La Coupe d'Europe Juniors de CO s'est déroulée en Autriche du 27 au 29 septembre 2024, réunissant les meilleurs jeunes athlètes européens pour trois jours de compétitions intenses. L'équipe de France, composée de 16 athlètes (6 juniors et 10 moins de 18 ans), a livré une performance remarquable sur des terrains variés et exigeants. Les compétitions se sont articulées autour de trois épreuves : un sprint, une moyenne distance et un relais, chacune offrant des défis spécifiques pour tester la technique, la stratégie et l'endurance des participants. L'édition 2024 a été marquée par un niveau de compétition très élevé, avec des athlètes venus de toute l'Europe, mais les Français ont su se distinguer par leurs résultats impressionnants.



Antoine Derlot

JUNIORS	SPRINT	MOYENNE DISTANCE	RELAIS
 VIOLETTE DUPUY	28	40	18
 ALICE MERAT	35	10	21
 ALYSSIA WYMER	38	28	18
 BAPTISTE DELORME	41	44	7
 ANTOINE DERLOT	28		7
 ARTHUR PERRIN	11	MP	7

-18	SPRINT	MOYENNE DISTANCE	RELAIS
 FANNY DELAHAYE	13	17	21
 AMBRE DUFOUR	33	41	-
 LUCIE GAUDION		9	21
 JÉROMINE JANOD	43	36	-
 SONIA JOLLY-JANSSON	24	23	18
 THÉO DEGAND	43	19	20
 CÉLESTIN DUFOUR	57	48	-
 NATHAN PHILIBERT		15	20
 LUCAS VERJUX	21	22	20
 ANTON WENZEL	12	31	-



Moyenne distance - Dames 18

Des performances solides chez les juniors

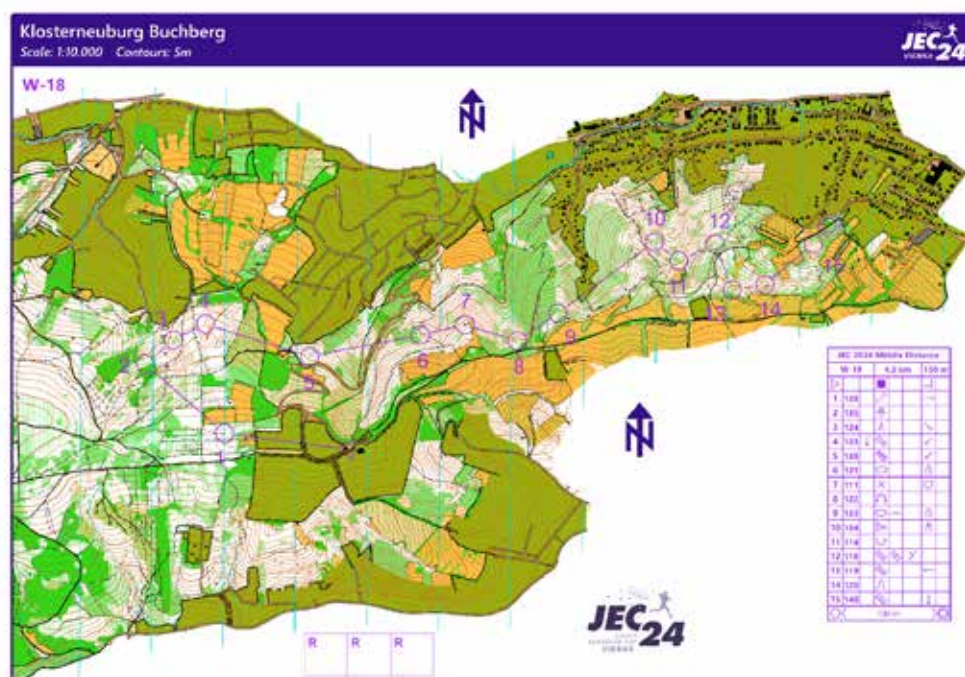
Chez les juniors, Antoine Derlot a particulièrement brillé, obtenant des résultats remarquables dans les épreuves individuelles et collectives. En moyenne distance, il a signé une excellente 6^e place, démontrant une grande maîtrise technique et une capacité à gérer les difficultés du parcours. Cette performance a été suivie d'une belle 7^e place en relais, où il a fait équipe avec Arthur Perrin et Baptiste Delorme. Les trois athlètes ont su faire preuve de détermination pour aller chercher ce top 10 dans une épreuve très disputée.



Antoine Derlot, Baptiste Delorme, Arthur Perrin

Des résultats très satisfaisants chez les moins de 18 ans

Côté moins de 18 ans, la France a également frappé fort, notamment avec Lucie Gaudion, qui a signé une impressionnante 6^e place en sprint. Cette performance vient couronner une saison solide et confirme le potentiel de Lucie sur les compétitions internationales. Mais la véritable star du week-end chez les moins de 18 ans a été Nathan Philibert. Auteur d'une course brillante, il a décroché la médaille de bronze en sprint, un exploit qui témoigne de son talent et de son sérieux dans la préparation. Cette médaille met en lumière son travail acharné.



Une équipe de France en pleine ascension

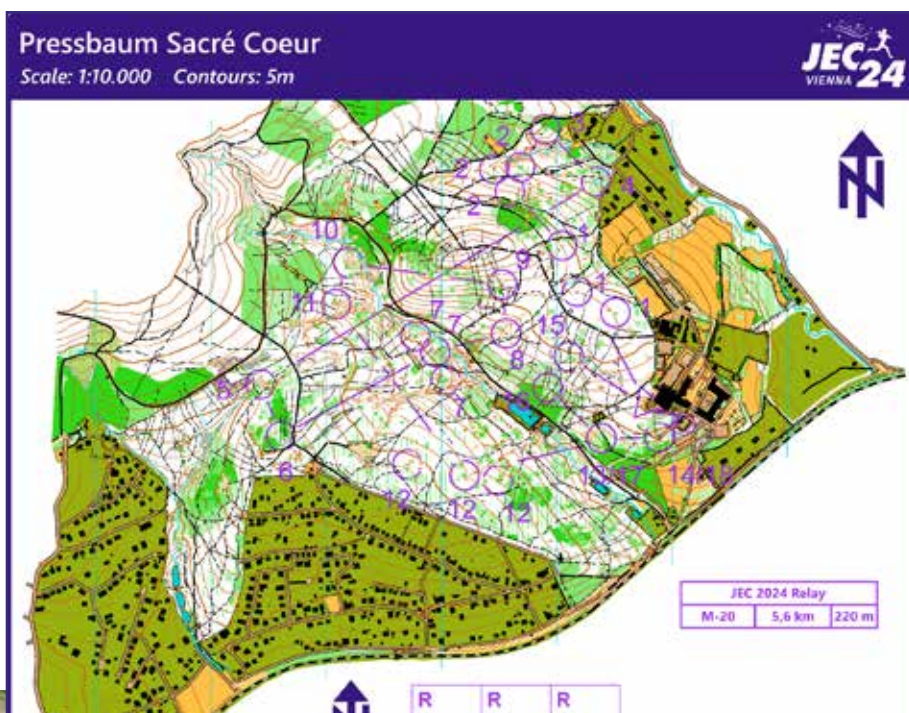
Ces résultats exceptionnels viennent confirmer la montée en puissance de l'équipe de France junior de course d'orientation et le groupe France moins de 18 ans. Les performances individuelles, notamment en sprint, moyenne distance et relais, révèlent une équipe jeune, dynamique et prête à relever de nouveaux défis. Le soutien collectif et l'esprit d'équipe ont été des facteurs essentiels dans ces belles performances, notamment en relais, où les athlètes ont fait la différence.

En conclusion

La Coupe d'Europe Juniors de course d'orientation a été un véritable tremplin pour l'équipe de France. Avec de tels résultats, le collectif est bien positionné pour continuer à progresser et viser de nouveaux podiums lors des prochaines grandes compétitions internationales. La médaille de bronze de Nathan Philibert, la 6^e place d'Antoine Derlot en moyenne distance et les résultats solides en relais sont autant de signes positifs pour l'avenir du groupe.



Sonia Jolly-Jansson, Violette Dupuy, Alyssia Wymer



Fanny Delahaye et Alyssia Wymer



- 28/06 - RELAIS SPRINT
- 29/06 - SPRINT
- 30/06 - LONGUE DISTANCE
- 02/07 - MOYENNE DISTANCE
- 03/07 - RELAIS

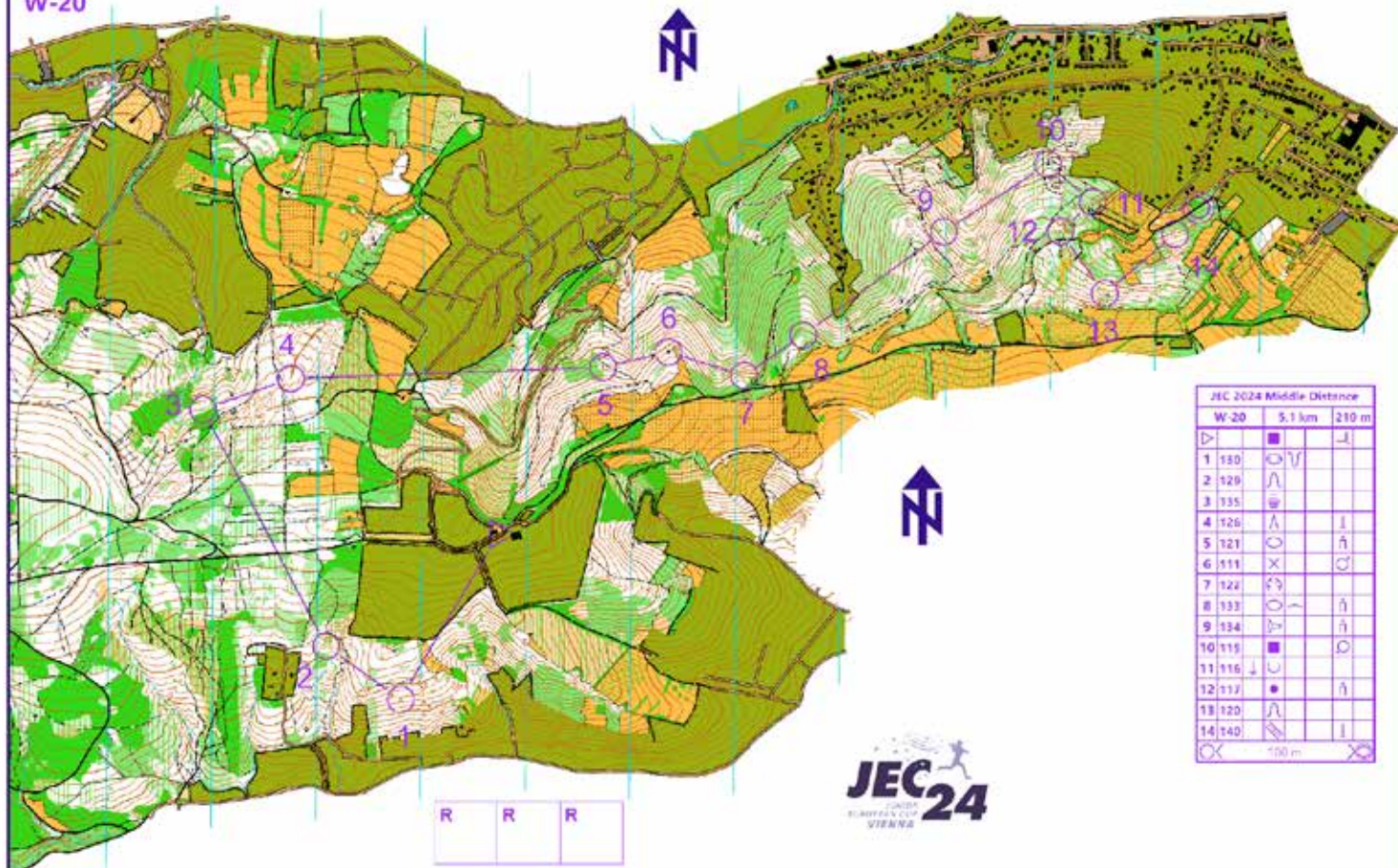
Site de l'événement : <https://www.jwoc2025.it/>

Klosterneuburg Buchberg

Scale: 1:10.000 Contours: 5m



W-20



JEC 2024 Middle Distance			
W-20	5.1 km	210 m	
1 150	⊗	⊗	
2 129	⊗	⊗	
3 135	⊗	⊗	
4 126	⊗	⊗	
5 121	⊗	⊗	
6 111	⊗	⊗	
7 122	⊗	⊗	
8 133	⊗	⊗	
9 134	⊗	⊗	
10 115	⊗	⊗	
11 116	⊗	⊗	
12 117	⊗	⊗	
13 120	⊗	⊗	
14 140	⊗	⊗	

Klosterneuburg Aupark / Strandbad

Scale: 1:4.000 Contours: 5m



JEC 2024 Sprint			
M-20	3,2 km		
1 139	⊗	⊗	⊗
2 140	⊗	⊗	⊗
3 134	⊗	⊗	⊗
4 141	⊗	⊗	⊗
5 142	⊗	⊗	⊗
6 143	⊗	⊗	⊗
7 144	⊗	⊗	⊗
8 145	⊗	⊗	⊗
9 133	⊗	⊗	⊗
10 146	⊗	⊗	⊗
11 136	⊗	⊗	⊗
12 132	⊗	⊗	⊗
13 131	⊗	⊗	⊗
14 147	⊗	⊗	⊗
15 148	⊗	⊗	⊗
16 137	⊗	⊗	⊗
17 121	⊗	⊗	⊗
18 122	⊗	⊗	⊗
19 123	⊗	⊗	⊗
20 149	⊗	⊗	⊗
21 135	⊗	⊗	⊗
22 150	⊗	⊗	⊗
23 138	⊗	⊗	⊗
24 111	⊗	⊗	⊗





Par Thibaut PROCUREUR
Photos : Tomasz KRYSIAK, Moon Line

Lucie Gaudion

L'avignonnaise réalise déjà des performances notables sur la scène internationale



Lucie Gaudion, jeune athlète de 18 ans, fait partie de l'équipe de France de course d'orientation et s'impose comme l'une des figures montantes de la discipline. Cette saison, elle a brillamment participé à tous les grands rendez-vous internationaux, avec des performances remarquables qui témoignent de son sérieux et de sa détermination. Retour sur son parcours cette saison et ses ambitions futures.

> Salut Lucie, merci d'avoir accepté de répondre à ces questions. Pour commencer, peux-tu nous raconter comment tu as découvert la course d'orientation et ce qui t'a attirée dans ce sport ?

Lucie : Bonjour, j'ai commencé la course d'orientation assez jeune dans la catégorie Dames 10, mes parents étaient déjà licenciés à l'OPA Avignon. J'ai très vite apprécié le concept de partir à l'aventure dans la forêt tout en courant le plus vite possible. J'aime découvrir de nouveaux pays, régions, villes et forêts où certainement, je n'y serais jamais allée sans la course d'orientation. J'ai pendant longtemps pratiqué la CO sans un objectif de performance, mais pour le plaisir de courir et de découvrir de nouvelles personnes partageant les mêmes centres d'intérêts.

> Tu es en équipe de France -18 depuis deux saisons maintenant. Comment as-tu vécu cette première expérience avec les Bleus ?

Lucie : Ma première expérience avec les bleus en compétition a été intense en émotions. Cela a été difficile au début et ça l'est encore toujours un peu d'être concentrée à 100 % dans la course sans se laisser déborder par l'événement. J'ai aussi découvert la force d'une équipe, celle de l'équipe de France dans laquelle

tout le monde, athlètes, entraîneurs et staff médical, se tire vers le haut pour permettre à tous, de performer individuellement et collectivement à son meilleur niveau.

> Quels sont, selon toi, les formats de course qui te conviennent le mieux ? Et pourquoi ?

Lucie : On peut voir sur les résultats de cette saison que j'ai été plus performante sur les formats urbains, mais ce n'est pas pour autant que je n'aime pas les courses en forêt. Je pense avoir plus vite développé une stabilité technique en sprint où j'arrive plus facilement à avoir confiance en ma CO. Avant d'être en groupe France, j'avais du mal à travailler sur des cartes forêts qui demandent



EYOC 2024 : Championnat d'Europe des Jeunes, Pologne. 3^e en relais (Yaëlle Malard-Moulière, Fanny Delahaye, Lucie Gaudion)

 LUCIE GAUDION	 CHAMPIONNATS D'EUROPE DES JEUNES (EYOC)			 CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS (JWOC)			 COUPE D'EUROPE JUNIORS (JEC)				
	LD	SPRINT	RELAIS	RELAIS SPRINT	SPRINT	LD	MD	RELAIS	SPRINT	MD	RELAIS
					17	40	MP	NC			21

une grande exigence technique, j'essaie ainsi de combler mon « retard ». Petit à petit, je pense ainsi avoir encore une marge de progression.

> Cette année, tu as enchaîné les compétitions internationales, avec notamment les Championnats du Monde juniors, les Championnats d'Europe des jeunes et la Coupe d'Europe. Comment as-tu vécu ces grandes compétitions ?

Lucie : Ces grandes compétitions faisaient partie de mes objectifs, je m'y suis préparée une grande partie de l'année. Je me suis souvent demandé si j'allais être prête le jour des compétitions. Pendant la préparation, il y a bien sûr eu des moments de doute, mais le jour des compétitions, devant la ligne de départ, je savais pourquoi j'étais là. J'ai vécu des moments de stress, satisfaction, déception et, dans tous ces moments, l'équipe est toujours présente pour se soutenir. Je retiens vraiment que du positif de ces compétitions même si tout ne se passe jamais comme prévu.



EYOC 2024 : Lucie, 5^e en Sprint

> En parlant de tes résultats, tu sembles avoir atteint un excellent niveau cette année, notamment avec ta 6^e place en sprint et ta 9^e place en moyenne distance lors de la Coupe d'Europe Juniors. Est-ce que tu es satisfaite de ta saison 2024 ?

Lucie : Je suis très satisfaite de ma saison 2024, surtout des Championnats d'Europe jeunes et Championnats du Monde junior qui ont été mes objectifs principaux et pour lesquels je me suis entraînée toute l'année. C'est évident que l'on peut toujours faire mieux, mais pour avancer et progresser, c'est important d'être satisfait de soi-même.

La Coupe d'Europe a été une très bonne surprise, car j'ai longtemps douté de savoir si j'allais être en capacité de la faire à cause d'une blessure faite un mois avant la compétition. Ainsi, je ne m'étais pas



mis une pression sur mes résultats, mais simplement l'objectif de tout donner avec mes capacités du jour. La saison 2024 me motive bien sûr à m'entraîner pour vivre à nouveau de grandes compétitions avec l'équipe de France.

> Quelles sont, selon toi, les prochaines étapes de ton développement en tant qu'athlète ? As-tu des objectifs spécifiques pour la saison 2025 ? et pour après ?



Lucie : Pour moi, la grande étape que j'essaie de franchir, c'est d'acquérir une vraie confiance en moi, car c'est un des principaux facteurs qui influence la performance. Après, d'un point de vue technique, c'est d'atteindre une stabilité pour réduire les grandes erreurs. Et enfin, le plus important reste de garder du plaisir dans ma pratique, d'être contente d'aller m'entraîner et d'accepter que l'on ne puisse pas réussir tout le temps. J'ai rejoint cette année le pôle France Loire pour m'entraîner sur les plans technique et physique tout en poursuivant des études exigeantes. Pour 2025, mon objectif principal est le Championnat du Monde Junior en Italie. Après, à plus long terme, j'aimerais continuer le haut-niveau dans la catégorie seniors et participer à des compétitions internationales en catégorie seniors.

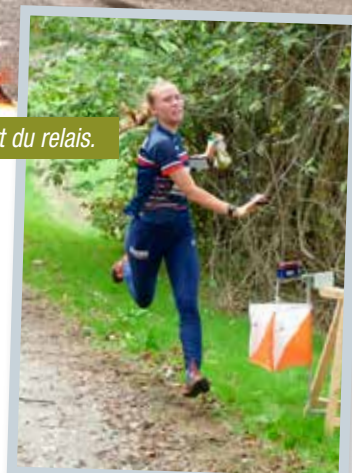
> Pour finir, un mot sur ton club, l'OPA Avignon. Quel rôle a joué ce club dans ton parcours ?

Lucie : Mon club, l'OPA Avignon, a été une étape clé dans mon parcours. C'est là que tout a commencé pour moi, puisque mes parents étaient déjà licenciés au club. J'ai tout de suite été bien accueillie et accompagnée dans mes débuts. Grâce à l'encadrement et aux échanges avec les autres membres, j'ai pu progresser à mon rythme tout en prenant du plaisir dans ma pratique. Avec Anton



JEC 2024 : Coupe d'Europe Junior, Autriche. Lucie, au départ du relais.

« La grande étape que j'essaie de franchir, c'est d'acquérir une vraie confiance en moi, car c'est un des principaux facteurs qui influence la performance. »



Wenzel, l'un de mes partenaires en club et en équipe de France, on a toujours réussi à se tirer vers le haut. Le club a toujours su me soutenir, aussi bien pendant mes périodes d'entraînement que lors des compétitions importantes. C'est un environnement où je me sens encouragée et entourée, et cela a beaucoup contribué à mon développement en tant qu'athlète.

Merci beaucoup Lucie pour ton temps et ta disponibilité. Nous te souhaitons plein de succès pour la saison 2025 et au-delà !



JWOC 2024 : Championnats du monde Juniors, Tchéquie. Lucie Gaudion, Mathias Lataste, Guilhem Verove, Annabelle Delenne, 6^e en relais sprint



ÉQUIPE DE FRANCE DE COURSE D'ORIENTATION



CALENDRIER 2025

SENIORS



OWC 1

Orienteering World Cup

- 19/06 - LONGUE DISTANCE
- 21/06 - MOYENNE DISTANCE
- 22/06 - RELAIS



WOC

World orienteering
championships

- 08/07 - MOYENNE DISTANCE (QUALIFICATIONS)
- 09/07 - MOYENNE DISTANCE (FINALE)
- 10/07 - LONGUE DISTANCE
- 12/07 - RELAIS



EOC, OWC 2

Orienteering World Cup with
European Orienteering
Championships

- 27/08 - RELAIS SPRINT
- 29/08 - KO SPRINT
- 31/08 - SPRINT



OWC 3

Orienteering World Cup

- 26/09 - SPRINT
- 27/09 - KO SPRINT
- 28/09 - RELAIS SPRINT

JUNIORS



JWOC

Juniors World orienteering
championships

- 28/06 - RELAIS SPRINT
- 29/06 - SPRINT
- 30/06 - LONGUE DISTANCE
- 02/07 - MOYENNE DISTANCE
- 03/07 - RELAIS



JEC

Junior European Cup

- 03/10 - SPRINT
- 04/10 - LONGUE DISTANCE
- 05/10 - RELAIS

GROUPE FRANCE



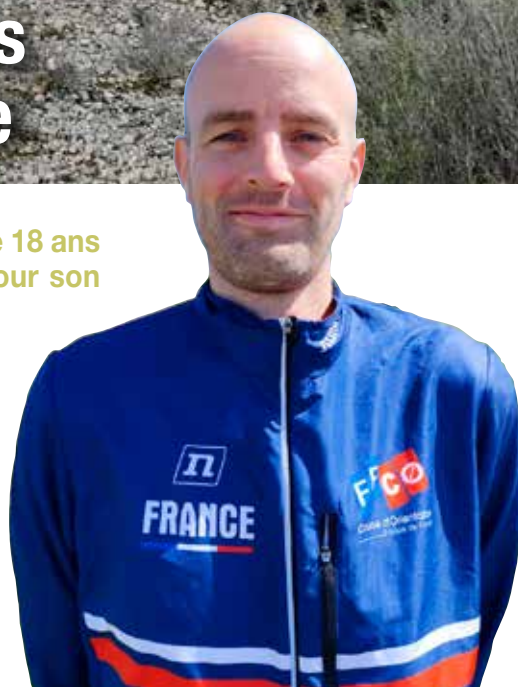
Par Simon LEROY
Photo Simon CHARON

Premier stage de l'année pour le groupe France moins de 18 ans à Aix en Provence

Le dernier week-end de novembre, le groupe France moins de 18 ans de course d'orientation a eu l'opportunité de se retrouver pour son premier stage de la saison à Aix-en-Provence.

Ce stage, qui marque un début important pour ce nouvel effectif, a suivi les sélections qui ont eu lieu fin octobre. Parmi les athlètes sélectionnés, on retrouve des jeunes talents déjà expérimentés sur la scène internationale, tels que Louise Cathala, Juliette Pellissier, Simon Calandry, Maé Regnard, Amaia Roche, Laura Martin, Mathieu Herault ou encore Titouan Andrieux qui avaient participé aux championnats d'Europe des jeunes la

saison passée. Mais ce groupe n'est pas uniquement composé d'athlètes confirmés, il inclut également des athlètes prometteurs, qui découvrent pour la première le groupe France -18. Ce rendez-vous a ainsi été l'occasion de renforcer les bases techniques et physiques du groupe, de travailler collectivement mais surtout de poser les fondations d'une saison riche en défis.



INTERVIEW DE SIMON LEROY Entraîneur du groupe France -18

> Bonjour Simon, comment se sont déroulées les sélections fin octobre pour ce groupe France -18 ?

Simon : Bonjour ! Les sélections se sont bien passées dans l'ensemble. Nous avons pu d'abord proposer une Moyenne Distance avec un niveau de traçage un peu plus élevé que celui de leurs catégories habituelles, nous permettant de voir leurs habiletés techniques. Le lendemain, un test tout terrain était très instructif sur les qualités de chacun, leur motricité, et aussi leur capacité de se dépasser. C'était une bonne occasion de jauger le niveau de tout le monde, mais aussi de voir leur motivation et leur envie de progresser.

> Parmi les sélectionnés, il y a des athlètes qui ont déjà une certaine expérience internationale, comme Amaia Roche ou Simon Calandry. Que penses-tu de ce groupe ?



Simon : C'est un groupe très prometteur, avec une belle diversité d'athlètes. Certains ont déjà prouvé leur talent lors des compétitions internationales et leur présence dans ce groupe est un véritable atout pour l'ensemble du collectif. Mais il y a aussi de nouveaux visages, qui découvrent pour la première fois les exigences du haut niveau, et l'idée est de les accompagner, de leur transmettre l'envie et les compétences pour atteindre l'excellence. L'objectif est de créer une émulation entre les plus expérimentés et les plus jeunes, pour que chacun puisse progresser au maximum. La densité du niveau chez les D16 et D18 fait particulièrement plaisir, car ça a pu être moins dense par le passé.

> Quel était l'objectif principal de ce premier stage à Aix-en-Provence ?

Simon : Nous avons plusieurs objectifs : d'abord en sprint avec 4 séances urbaines, variées. Nous voulons que les sportifs travaillent leurs routines de sprint qui manquent parfois cruellement dans l'entraînement hebdomadaire. Nous avons proposé des tracés exigeants, dans les villes locales, et tous ont bien appris sur ces séances. En forêt, nous restons sur le triptyque de base : planifier un itinéraire avant de le réaliser, prendre en compte le relief et utiliser la boussole.



Titouan Andrieux, Emmanuel Pradeau, Maé Regnard, Noé Chézeau, Tom Lemerrier, Mathieu Hereault, Amaia Roche, Louise Cathala, Zélie Zanatta, Inès Pinna, Emma Barriere, Juliette Pellissier, Théo Gaudé, Jules Zenevre, Célestin Cochet, Élise Dufour, Violette Rannou-Sériné, Laura Martin, Caroline Harnist.



Carte Sprint

GF-18 // KO-sprint Trets				
Finale		2,4 km		30 m
-----		20 m		----->△
▷		↗		○
1 43		▨		▷
2 44	↓	▮		↗
3 45		○		
4 46		↑	↑	▮
▷		↑	↑	▮
5 47	↖	▨		↖
6 57		▨		○
7 49		▨		▮
8 50		↑		○
9 51		↑		○
10 52	↘	▨		○
11 53		↗		✓
12 54	↘	▮		↖
13 55		▨		⊥
○-----		40 m		-----⊗

Finale

Carte Finale du Ko Sprint

KO sprint
Trets

Echelle : 1/3 000

Equidistance : 2,5 m

Stage GF-18 Aix
Novembre 2024

Dans ces terrains du sud, la végétation prend de l'importance dans la planification. Nous avons également retrouvé la superbe carte de Mazaugues dans des conditions plus favorables que lors du CFC 2024 !

> Pourquoi avoir choisi Aix-en-Provence pour ce stage ?

Simon : Nous essayons d'avoir une rotation sur 3 ans, pour que les sportifs découvrent lors de leur passage en GF-18 toute la variété des superbes terrains français. Nous étions déjà allés à Aix il y a 2 ans, et devions normalement aller à Sisteron, mais avec la perspective des nouvelles cartes qui seront faites à Sisteron pour le PROVOM, nous avons préféré intervertir ces deux sites et revenir à Aix de manière anticipée.

Nous y trouvons d'abord des conditions météo possiblement favorables en début d'hiver, des beaux terrains de sprint qui permettent ce travail de fond sur le format, et des cartes de forêt variées et de haut niveau

également (Mazaugues déjà citée, ou la Bastide des Jourdans par exemple). Les associations locales (ligue, CDCO et clubs) nous accueillent à bras ouverts pour ces stages et nous aident beaucoup dans nos démarches. Nous les en remercions vivement.

> Enfin, quels sont les objectifs pour cette saison avec ce groupe ?

Simon : L'objectif du GF-18 c'est de poser des fondations solides pour la suite. Proposer des terrains différents, qui permettent d'enrichir la bibliothèque mentale de chacun, de mettre le plus d'outils possibles dans sa caisse à outils, de développer la motivation, de mettre en place des choses au quotidien pour progresser vers le haut niveau. En termes de compétition, chacun aura l'opportunité de montrer son niveau lors des sélections au printemps. Ensuite, nous irons à l'EYOC avec l'objectif de remettre en place ce bon niveau montré aux sélections, à l'échelon supérieur et dans des conditions de 'stress' potentiellement supérieures également.



Mathieu Herault, Emmanuel Pradeau, Tom Lemerrier, Maé Regnard, Titouan Andrieux

« C'est un groupe très prometteur, avec une belle diversité d'athlètes. »



Championnats d'Europe des jeunes 2024, les résultats **HD 16** :

- > 7^e place en relais pour Louise Cathala, Laura Martin, Amaia Roche
- > 7^e Place en relais : Titouan Andrieux, Simon Calandry, Maé Regnard
- > 1^{ère} place en sprint de Simon Calandry et 8^e place en longue distance,
- > 9^e place de Maé Regnard en sprint

Site de l'événement :

<https://eyoc2025.cz/>

Teaser vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=9aC43VLIBAc&embeds_refering_euri=https%3A%2F%2Feyoc2025.cz%2F&source_ve_path=MjM4NTE



Par Thibaut PROCUREUR

Photos : Jakub KIJAK MoonLine Media, FFCO

Simon Calandry

L'interview du nouveau Champion d'Europe de Sprint chez les moins de 18 ans !

À seulement 16 ans, Simon Calandry remportait le 23 juin dernier son premier titre international, pour sa deuxième saison avec le groupe France moins de 18 ans. Tout au long de la compétition, il a démontré une maîtrise impressionnante de son sport, enchaînant les performances de haut niveau, notamment avec un Top 8 en longue distance et un Top 7 en relais.



Simon Calandry



Aujourd'hui, avec une nouvelle sélection en équipe de France moins de 18 ans, Simon continue d'écrire son histoire. La saison à venir s'annonce pleine de défis, notamment avec l'objectif de représenter la France aux Championnats d'Europe 2025 en République Tchèque. Dans cette interview, Simon nous parle de son parcours, de ses objectifs futurs, mais aussi de ses expériences récentes et de sa vision de la course d'orientation.

> Simon, peux-tu nous parler de ton parcours et de ce qui t'a attiré vers la course d'orientation ?

Simon : Bonjour, j'ai commencé la course d'orientation grâce à mes parents. Dès que j'étais en âge de courir, j'ai pris ma première licence à Annecy Sports Orientation. J'ai ensuite pratiqué avec le club jusqu'à ma deuxième année en H14 où j'ai pu intégrer le groupe ligue Auvergne-Rhône-Alpes. C'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à vraiment apprécier la course d'orientation et à m'entraîner sérieusement. J'ai ensuite obtenu ma place au groupe France moins de 18 ans. Venant d'une famille de sportifs, j'ai toujours été amené à faire de multiples sports et je pratique encore aujourd'hui le ski de fond.

> La saison 2024 a été marquante pour toi avec ton titre de Champion d'Europe de Sprint. Comment te sens-tu après cette victoire historique en Pologne ?

Simon : Les dernières heures avant la course, j'étais plutôt détendu, il n'y avait pas d'objectif de place, le but était de faire la meilleure course possible. Je suis donc parti avec cet objectif en tête et je pense que cela m'a plutôt bien réussi. Sur les derniers postes à postes du circuit, je savais que je n'avais pas fait d'erreur donc j'ai tout donné jusqu'à l'arrivée. À la fin de la course, je pense que j'avais du mal à réaliser ce que je venais de faire, puis c'est rentré petit à petit dans ma tête, c'était une sensation géniale.

> Cette médaille d'or en sprint est-elle le fruit d'un travail spécifique ou d'une préparation particulière ?

Simon : Durant ma préparation, j'ai participé à pas mal de compétitions pour être le mieux préparé possible autant physiquement que techniquement et je me suis entraîné sur tous les aspects techniques. J'ai également fait beaucoup de simulations sur l'ordinateur sur les anciennes cartes, ce qui m'a permis de bien les connaître.

> Tu as aussi signé des résultats impressionnants lors de cette édition,



 SIMON CALANDRY	2024			2023		
	LONGUE DISTANCE	SPRINT	RELAIS	LONGUE DISTANCE	SPRINT	RELAIS
				16	72	MP

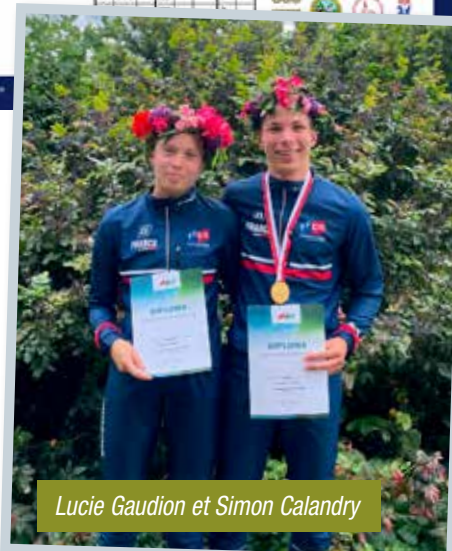
un Top 8 en longue distance et un Top 7 en relais avec tes coéquipiers Maé Regnard et Titouan Andrieux. Quels enseignements tires-tu de ces courses ?

Simon : La longue distance s'est plutôt bien passée, mais le changement de style d'orientation sur la fin du circuit m'a empêché d'aller chercher mieux, je finis quand même à une super 8^e place. Pendant le relais, je me suis élancé en 7^e position avec pour objectif de faire une course stable, je me suis approché de près du top 6, mais la partie finale (similaire au format longue distance) m'aura rejoué des tours. Nous finissons donc à une place un peu frustrante, mais c'était une super expérience de courir avec Maé et Titouan, et sans oublier Mathieu également ! Je devrais donc travailler davantage en forêt pour devenir plus régulier et être présent lors des grandes compétitions.

> Simon, la saison prochaine s'annonce excitante avec ta nouvelle sélection dans le groupe France moins de 18 ans. Tu pourrais potentiellement faire partie de la sélection française pour les Championnats d'Europe des Jeunes 2025 en République tchèque. Quels sont tes objectifs spécifiques pour cette saison et quel rôle veux-tu jouer au sein de l'équipe pour ces futurs championnats ?



Simon : Je suis très content d'être resté dans le groupe France moins de 18 ans, cela va me permettre de faire des stages pour progresser davantage techniquement et rencontrer de nouvelles personnes. Pour les prochaines compétitions internationales, je serai bien sûr aux sélections, puis si je me sélectionne, je penserai aux objectifs. Et la suite de ma carrière, j'ai envie de dire : on continue et on verra bien !



2024

Toutes les photos :

https://drive.google.com/drive/folders/1RLgAgMNVmBJ8ae3s-ehi1K4whHKSr9WYI?usp=drive_link

Site de l'événement :

<https://eyoc2024.pl/>

Résultats complets :

www.ffcorientation.fr/hn/resultats/

Le parcours remarquable de l'équipe de France de CO à VTT aux Championnats du Monde en Bulgarie

Par Thibaut PROCUREUR
Photos : Stoyanka KIRILOVA,
Kiril PANAYOTOV, Yoann COURTOIS

Les Championnats du Monde de Course d'Orientation à VTT, organisés en Bulgarie du 10 au 15 septembre 2024, ont été l'occasion pour l'équipe de France de briller dans toutes les catégories, seniors et juniors confondus. Ces championnats comprenaient cinq courses majeures : un sprint, une mass start, une moyenne distance, une longue distance et un relais. Voici un retour sur les moments forts de cette compétition, où les athlètes français ont fait preuve d'une remarquable cohésion et d'un esprit combatif.

Sprint : Des performances de haut niveau dès le début - 10/09/2024

Dès le premier jour de compétition, les coureurs français se sont distingués sur le format du sprint, un exercice technique et rapide où la moindre erreur peut coûter cher. L'équipe de France a enregistré une série de performances impressionnantes, avec cinq places dans le top 6, un résultat plus qu'encourageant pour la suite des épreuves. Chez les hommes seniors, **Pierre Martinez** a signé une brillante 4^e place, à seulement 13 secondes du podium. Du côté des juniors masculins, **Timothy Blot** a obtenu une belle 4^e place, suivi de **Antoine Lesquer** en 5^e position et **Jocelin Lauret** en 6^e. Enfin, chez les dames, **Jade Boussier** a également fait preuve de panache en terminant 6^e, un résultat qui présageait une belle suite de la compétition pour les bleus.

Mass Start : Les juniors français sur le toit du monde - 11/09/2024

Le lendemain, les athlètes français ont confirmé leur excellente forme avec des performances exceptionnelles lors de la Mass Start, une course individuelle où les coureurs partent tous ensemble. **Jade Boussier** a réalisé un exploit en remportant le titre de **championne du monde junior**, une première victoire bien méritée après une course disputée et près d'une minute d'avance sur la suédoise Minna Palm (2^e). Non moins impressionnant, **Augustin Leclere** a décroché le **titre de champion du monde chez les hommes juniors**, portant à deux le nombre de médailles d'or pour l'équipe de France. En complément, **Jocelin Lauret** a ajouté une médaille de **bronze** à son palmarès, en terminant 3^e chez les hommes juniors. Chez les seniors, **Armel Berthaud** et **Lou Colle** ont fait preuve de solidité en se classant tous deux 7^e de leur catégorie.



André Hermet, Laurane Meyers, Lou Garcin



Antoine Lesquer



Pierre Martinez



Jade Boussier, Augustin Leclere, Antoine Lesquer, Jocelin Lauret, Lola Colle



Lou Garcin

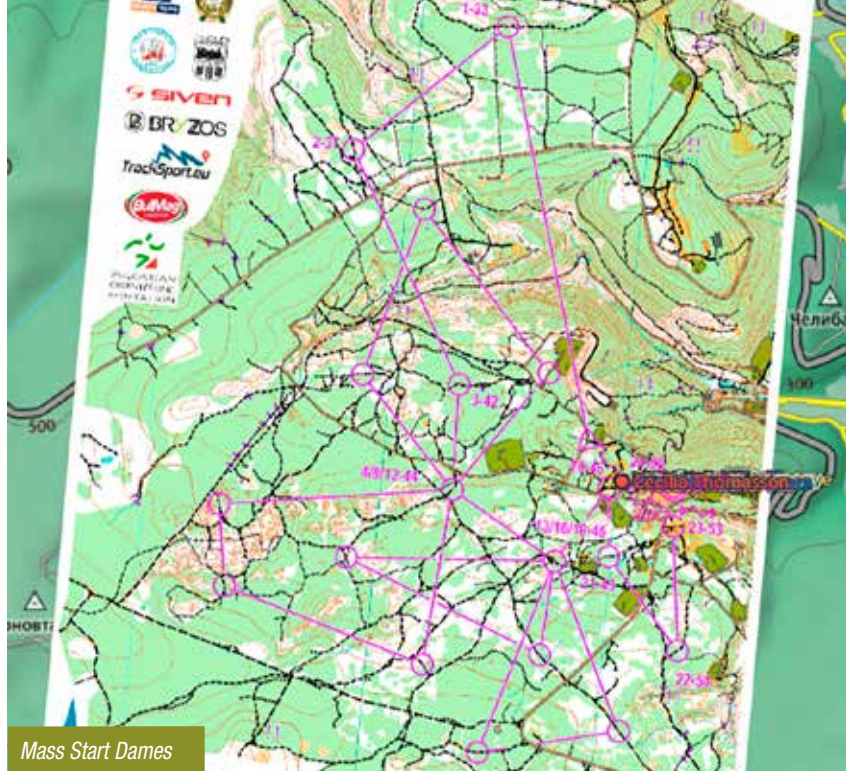


Moyenne Distance : Les Français dans le top 10 - 12/09/2024

Lors de la troisième journée, l'équipe de France a continué sur sa lancée avec de belles performances, notamment chez les juniors. **Antoine Lesquer** a encore frappé fort en décrochant la **deuxième place**, une médaille d'argent bien méritée. **Jocelin Lauret**, fidèle à son état de forme, a pris la 5e position, confirmant sa place parmi les meilleurs. Du côté des femmes juniors, **Jade Boussier**, sur sa lancée, a pris la **4^e place**, à quelques secondes du podium, et a montré qu'elle était une des grandes compétitrices de cette génération. Chez les seniors, **Paul Debray** a été le meilleur représentant masculin de l'équipe, en décrochant une honorable **17^e place**, tandis que **Lou Garcin** a pris la **14^e place** chez les dames.

Longue Distance : Les bleus poursuivent leur impressionnante récolte de médailles - 14/09/2024

La longue distance, épreuve phare de ces championnats du monde, a été un terrain d'expression idéal pour les Français. Chez les dames seniors, **Constance Devillers** a réalisé une très belle performance en se classant **6^e**, un résultat qui a renforcé la position de l'équipe de France parmi les nations de tête. Du côté des juniors, **Augustin Leclerc** a signé une prestation remarquable en décrochant la **médaille d'argent**. Il a ainsi ajouté une nouvelle distinction à sa collection déjà bien fournie. Toujours chez les juniors, **Jade Boussier** a continué de briller en montant sur la **troisième marche du podium**, offrant ainsi une nouvelle médaille de bronze à l'équipe de France.



Mass Start Dames



Sprint Hommes

Jade Boussier, championne du monde juniors de Mass Start



Augustin Leclerc, champion du monde juniors de Mass Start



Lou Collé

Relais : Les équipes Juniors en action - 15/09/2024

Enfin, pour clore ces Championnats du Monde 2024, les relais ont offert un spectacle captivant. Si les équipes seniors ont montré une belle cohésion, ce sont surtout les équipes juniors qui ont signé des performances exceptionnelles, clôturant ces championnats de manière magistrale. Chez les **juniors masculins**, **Jocelin Lauret**, **Augustin Leclere** et **Antoine Lesquer** ont récidivé en remportant le **titre de champions du monde** pour la **deuxième année consécutive**. Leur prestation collective a été tout simplement impressionnante, confirmant leur domination dans la discipline et leur cohésion en relais. Ce deuxième titre consécutif témoigne de leur constance et de leur solidité à tous les niveaux de la compétition. Du côté des **juniors féminines**, **Enola Bardine**, **Jade Boussier** et **Lola Colle** ont également réalisé une superbe performance en décrochant la **médaille de bronze**, une conclusion idéale pour une semaine déjà riche en émotions et en succès. Leur prestation a été d'autant plus remarquable qu'elles ont su allier technique et endurance sur ce relais exigeant. Chez les **seniors**, l'équipe masculine composée de **Jérémi Pourre**, **Paul Debray** et **Armel Berthaud**, ainsi que l'équipe féminine avec **Lou Colle**, **Constance Devillers** et **Lou Garcin**, ont toutes deux terminé à une honorable **5^e place**, témoignant de leur sérieux et de leur capacité à rivaliser avec les meilleures nations sur cette épreuve collective.

Une compétition réussie pour l'équipe de France

Les Championnats du Monde 2024 en Bulgarie ont été une véritable réussite pour l'équipe de France de course d'orientation à VTT qui a su se hisser parmi les meilleures nations du monde. L'équipe juniors a particulièrement brillé, récoltant de nombreuses médailles, tandis que les seniors ont montré qu'ils étaient toujours en course pour les podiums internationaux. Avec des athlètes tels que **Jade Boussier**, **Augustin Leclere**, **Jocelin Lauret**, **Constance Devillers**, **Pierre Martinez** et bien d'autres, la France a démontré une fois de plus sa grande force en course d'orientation à VTT, promettant encore de beaux succès à venir.



Au départ de la Mass Start



Lola Colle, Jade Boussier, Enola Bardine



Augustin Leclere

Championnats du monde Seniors et Juniors					
WMTBOC 2024 SHIMEN BULGARIA					
SENIORS	SPRINT	MASS START	MOYENNE DISTANCE	LONGUE DISTANCE	RELAIS
ARMEL BERTHAUD	24	14	27	19	
PAUL DEBRAY	33	14	17	10	
PIERRE MARTINEZ		27	31	22	NC
JEREMI POURRE	17	18	20	DNF	
LOU COLLE	22		29	26	
CONSTANCE DEVILLERS	20	13	32		
LOU GARCIN	17	11	14	17	
LAURANE MEYERS	18	21	30	DNF	NC
JUNIORS	SPRINT	MASS START	MOYENNE DISTANCE	LONGUE DISTANCE	RELAIS
TIMOTHY BLOT		18		19	NC
JOCELIN LAURET					
AUGUSTIN LECLERE			9		
ANTOINE LESQUER					
ENOLA BARDINE	11	10		12	
JADE BOUSSIER					
LOLA COLLE	18		19	10	



Constance Devillers passe le relais à Lou Garcin

2024

Le résumé du staff : <https://www.ffcorientation.fr/actus/2024/09/15/bnnnb/>

Les photos : https://drive.google.com/drive/folders/10B7O3xYicDYhl3Y-WD58MIURE-2f14EsC?usp=drive_link

Les résultats complets : <https://www.ffcorientation.fr/hn/resultats/>



Constance Devillers

UJMTBOC • UJMTBOC • 15.09.2024 • RELAY

CX80

SHUMEN - MONUMENT

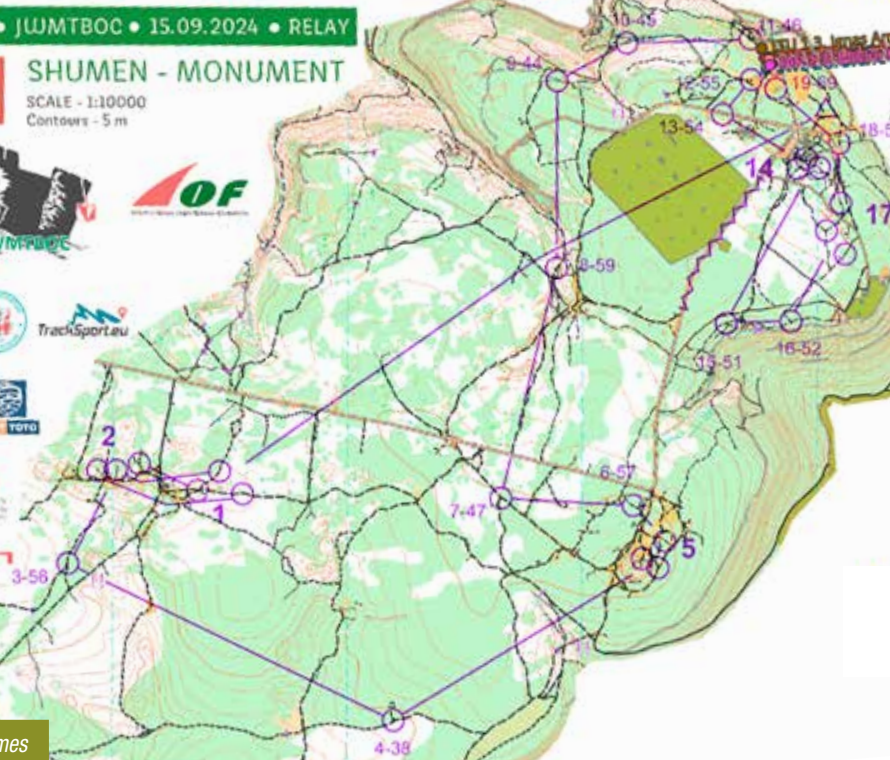
SCALE - 1:10000
Contours - 5 m



SIVEN



Relais Hommes



Jocelin Laurent et Augustin Leclerc au passage de relais



Lou Colle et Constance Devillers au passage de relais



Antoine Lesquer franchit l'arrivée en tête !

À SUIVRE EN 2025 !

EMTBOC25



CHAMPIONNATS D'EUROPE
SENIORS, JEUNES ET JUNIORS

- 15/05 - LONGUE DISTANCE
- 16/05 - MOYENNE DISTANCE
- 17/05 - SPRINT
- 18/05 - RELAIS

MTBOC'25



CHAMPIONNATS DU MONDE
SENIORS ET JUNIORS

- 12/08 - Sprint
- 13/08 - Moyenne distance
- 14/08 - Mass Start
- 16/08 - Longue distance
- 17/08 - Relais



COUPE DU MONDE ET
CHAMPIONNATS DU MONDE U23

- 19/09 - SPRINT
- 20/09 - LONGUE DISTANCE
- 21/09 - RELAIS MIXTE



Équipe de France de CO à VTT Interview croisée d'Augustin Leclere et Jade Boussier

➔ Rencontre avec deux des talents prometteurs de l'équipe de France de course d'orientation à VTT : Augustin Leclere et Jade Boussier. Nous avons eu l'opportunité de discuter avec ces athlètes juniors, de mieux comprendre leur parcours, leurs performances récentes et leurs ambitions pour l'avenir. Découvrez leur passion pour ce sport exigeant, leurs secrets de réussite et leurs objectifs pour 2025.

> Tout d'abord, pouvez-vous vous présenter et nous dire comment vous avez découvert la course d'orientation à VTT ?

Jade : Je m'appelle Jade Boussier et je viens de Côte d'or. Je réside aujourd'hui au Bourget-du-Lac pour mes études. Je fais partie de l'Association de Découverte et d'Orientation de Chenôve (ADOC). C'est ma maman qui m'a fait essayer la course d'orientation pédestre, car elle la pratiquait, cela m'a plu. Je me suis licenciée au club de la Vallée de l'Ouche (21) en 2014 où j'allais m'entraîner tous les mercredis après-midi. J'ai ensuite découvert la course d'orientation à VTT par le biais de Christian Prost qui était dans mon club et qui avait déjà gagné plusieurs championnats de France. Il organisait des entraînements pendant l'été et je participais à toutes les compétitions fédérales. C'est devenu la discipline que je préfère.

Augustin : Je m'appelle Augustin Leclere, j'ai 19 ans, je viens du Nord Isère et je réalise actuellement mes études de Génie Civil à Lyon. Mon club de course d'orientation est le Bol d'air. J'ai découvert la CO à VTT en faisant du Raid quand j'étais à l'AS du collège

Anne Frank dans le Nord Isère. Pour être honnête, je n'ai pas tout de suite accroché à la course d'orientation en général, mais c'est en allant faire des courses d'orientation pédestres et à VTT pour m'entraîner sur le côté orientation du Raid que là, j'ai tout de suite adoré ! En particulier la Course d'orientation à VTT avec les conseils de professionnels de Frank Garcin, de Lou ou encore de Danny !

> Qu'est-ce qui vous plaît dans cette discipline ? Qu'est-ce qui vous a attiré particulièrement dans la course d'orientation à VTT par rapport à d'autres sports ?

Jade : J'aime avant tout ce sport parce qu'il se pratique en pleine nature. Ensuite, parce qu'il allie à la fois les qualités physiques et intellectuelles. Il faut lire la carte et identifier les chemins les plus rapides et les obstacles à éviter tout en roulant. Le VTT cross-country est un sport que j'adore, mais rouler entre deux rubalises ne m'intéresse pas. J'aime être seule et être libre de faire mes choix d'itinéraire. En course d'orientation à VTT, rouler vite ne suffit pas pour obtenir la victoire, il faut aussi savoir optimiser son parcours. La course d'orientation à VTT,



Augustin Leclere



AUGUSTIN LECLERE	MTBO			CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS			MTBO			CHAMPIONNATS DU MONDE U23			WMTBOC 2024			CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS		
	SPRINT	LD	MD	RELAIS	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD
	11																	

JADE BOUSSIER	MTBO			CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS			MTBO			CHAMPIONNATS DU MONDE U23			WMTBOC 2024			CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS		
	SPRINT	LD	MD	RELAIS	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD	SPRINT	LD

c'est une petite famille. Nous nous connaissons tous et nous passons de très bons moments à nous défier les uns les autres. Cela crée une très forte émulation et c'est ce que j'aime et qui me permet d'obtenir des résultats.

Augustin : Ce qui m'a plu dans ce sport, c'est le mélange entre la difficulté physique et l'exigeante technique de l'orientation. Et comme j'adore faire du vélo, c'est naturellement que la course d'orientation à VTT m'a attiré ! Comme le souligne Jade, la CO à VTT, c'est une vraie famille et mes concurrents sont devenus rapidement mes meilleurs amis.

> Pour en arriver à ce niveau, vous avez dû surmonter des obstacles et des défis. Quels ont été les plus grands défis dans votre parcours jusqu'à aujourd'hui ?

Jade : Les premières courses internationales ont été compliquées pour moi, car je ne connaissais que très peu les membres de l'équipe de France. J'ai eu besoin de quelques années pour me sentir vraiment intégrée.

Augustin : Pour ma part, il y en a eu beaucoup mais je dirais en premier, le passage où j'ai cru que j'allais devoir abandonner mon rêve à cause

Jade Boussier au passage de balise !



de la maladie de Lyme en octobre 2022. Par miracle, après trois longues semaines d'antibiotiques, j'ai réussi à la vaincre ! Un conseil, faites vraiment attention aux tiques !

C'est une fois qu'on a la maladie qu'on se rend compte des conséquences ! Il y a aussi un défi qui a été très compliqué pour moi après des années à me battre pour les premières places en championnat : c'étaient les championnats du monde 2023 car après mes premiers championnats d'Europe H20 où je n'avais pas de stress, j'ai gagné deux courses sur trois et le relais avec Armel et Timothy. J'ai ensuite ressenti beaucoup de stress et de pression que je n'ai pas pu contrôler aux championnats du monde, car j'étais animé par une seule chose, le rêve de tout sportif, le titre de

champion du monde. Donc bien sûr, en sortant de ces championnats, je me suis beaucoup remis en question. Mais grâce au relais gagné avec les mêmes copains et où j'ai fait une magnifique performance, je me suis remis au travail !

Et oui, Jade est une personne très timide qu'on a eue du mal à mettre en confiance au sein du groupe H17 puis Junior. Mais championnat après championnat, elle s'est sentie plus en confiance avec nous et c'est devenu une très bonne amie. C'est une personne souriante comme on en a besoin ! Cela est très important l'aspect groupe soudé pour nous, les juniors. Nous passons beaucoup de temps ensemble en France et à l'étranger, cela permet de décompresser et de s'entraider !

> Selon vous, quelles sont les qualités essentielles pour devenir un bon orienteur à VTT ? Quelles compétences faut-il développer pour réussir dans cette discipline ?

Jade : En plus d'une bonne condition physique, il faut savoir rester calme et bien gérer son stress pour pouvoir prendre des décisions rapides et efficaces. Il faut aussi savoir s'adapter rapidement aux changements de météo ou d'environnement, car la qualité du terrain joue beaucoup sur le déplacement à VTT. À partir du moment où on utilise un vélo, il faut alors maîtriser les techniques de pilotage surtout que l'on roule avec un plateau sur le guidon et apprendre à bien gérer son effort. La lecture de carte doit être très rapide du fait du déplacement rapide alors il faut trouver des techniques de mémorisation qui permettent de regarder la carte le moins possible.

Augustin : Selon moi, les qualités essentielles sont la détermination et surtout la confiance en soi, car si nous ne sommes pas sûrs de nos choix d'itinéraires, nous perdons du temps et notre course au passage ! Alors quand le choix est fait, nous savons qu'il ne faut pas revenir en arrière. Il faut aussi savoir s'adapter à la diversité des terrains sur lesquels on roule. Les compétences qu'il faut développer pour réussir ? Il n'y a pas de secret, il y a la capacité à lire une carte à très haute vitesse (40km/h et +) ainsi que dans les descentes, même si elles sont techniques. Il y a aussi la mémorisation de la carte, la capacité à faire de bons choix d'itinéraires tout en naviguant efficacement dans les zones techniques qui comportent beaucoup de chemins.

> Jade, tu as remporté la médaille d'or en Mass Start aux Championnats du monde et l'or en Relais aux Championnats d'Europe. Augustin, tu as décroché l'or en Relais aux Championnats d'Europe, en Mass Start et en Relais aux Championnats du monde. Comment avez-vous vécu ces victoires ? Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

Jade : Aux Championnats d'Europe, c'était assez exceptionnel. J'ai passé l'arrivée en pensant être à la seconde place, car je n'avais pas vu l'équipe Tchèque pendant



Enola Bardine, Lola Colle, Jade Boussier, Lou Colle, Lou Garcin

mon parcours. C'est lorsque j'ai entendu le speaker dire 'gold' que j'ai réalisé. J'étais tellement sous le choc et heureuse. Aux Championnats du Monde, ce n'était pas du tout le même état d'esprit, je n'arrivais pas à réaliser que j'étais première. Et en même temps, c'était l'euphorie. C'est toujours une fierté de rapporter des médailles à la France, mais pour

« En plus d'une bonne condition physique, il faut savoir rester calme et bien gérer son stress pour pouvoir prendre des décisions rapides et efficaces. »

moi, toutes les victoires sont des victoires collectives. Sans le groupe, on ne peut pas gagner. C'est ensemble qu'on devient les plus forts. Je souhaite aussi que nos bons résultats aux championnats internationaux apportent une plus grande reconnaissance de cette discipline au niveau national et convainquent plus de monde à pratiquer la course d'orientation à VTT.

Augustin : La médaille d'or aux Championnats d'Europe en Relais était importante pour moi et pour le groupe, car c'était un passage obligatoire pour nous mettre en confiance et nous motiver à travailler dur pour le Relais prévu aux championnats du monde. La Mass Start des championnats du Monde, la course que je n'oublierais pour rien au monde ! Dès mon réveil, le lendemain d'une 7^e place à 4 secondes de la 4^e place, j'étais très remonté et je n'avais qu'une envie, lâcher les chevaux !

J'avais une rage de vaincre énorme, sûrement accentué par le temps pluvieux et froid du jour. Mais je n'ai pas pu profiter de ma victoire en franchissant la ligne puisque je pensais qu'un Finlandais était arrivé devant moi après l'avoir croisé dans la forêt. Donc quand je suis arrivé, je suis déjà resté une minute sans bouger, allongé au sol, puis j'ai crié à Armel pour lui demander si le Finlandais était arrivé loin devant moi... Et c'est à ce moment qu'Armel m'a annoncé que j'étais le premier Junior ! Cette victoire représente avant tout un rêve pour moi qui est devenu réalité ! C'était l'un des plus beaux moments de ma vie ! J'ai beaucoup pleuré ce jour-là. L'or au Championnat du Monde de Relais était juste magnifique, une course parfaite

pour Jocelin, moi puis Antoine qui a parfaitement conclu la course ! C'était spécial aussi, car nous n'avons pas pu lever les bras avec Antoine puisque nous ne l'avions pas vu passer au poste spectacle, donc on a décidé d'aller se changer, car on avait trop froid, et il est arrivé à ce moment-là... Mais ce n'est pas ça qui a gâché notre joie ! Et toutes les médailles de Champion du Monde comptent beaucoup pour moi, car on représente la France ! C'est un honneur et j'en suis très fier !

> Niveau préparation, quel est votre programme d'entraînement au quotidien pour anticiper au mieux la saison à venir ? Est-ce que vous travaillez différemment sur la partie physique et technique ?

Jade : Je n'ai pas de programme d'entraînement. Je pratique du sport presque tous



d'orientation pédestre dans l'année pour travailler sur la partie orientation même l'hiver. Je participe également aux stages proposés par la fédération.

Augustin : La partie « entraînement » est gérée d'une main de fer par ma mère qui est aussi ma coach. J'en profite d'ailleurs pour la remercier une nouvelle fois pour son engagement afin que j'atteigne le plus haut niveau, tout comme mon père. Je me contente juste de faire les entraînements que ma coach me prépare, je lui fais entièrement confiance ! La semaine, c'est centré sur l'aspect physique à part le mardi soir où j'ai l'habitude de m'entraîner en course d'orientation pédestre avec le CDCO 69 où je remercie également les coaches ! Et le week-end, c'est centré sur l'orientation ! Cela tourne autour de 15 heures d'entraînement par semaine juste sur l'aspect physique.

> Quels sont vos objectifs pour 2025, que ce soit en club ou au sein de l'équipe de France ? Qu'attendez-vous de cette nouvelle saison et quelles étapes clés souhaitez-vous franchir ?

Jade : Mon objectif principal est de prendre un maximum de plaisir en pratiquant mon sport, tout en vivant des expériences mémorables qui m'aideront à grandir sur les plans sportif et intellectuel. Et pourquoi pas améliorer et renouveler mes résultats en championnats.

Augustin : On m'a dit très jeune qu'il fallait que je fasse des choix pour continuer à progresser, c'est pour cela que je me concentre uniquement sur les Championnats d'Europe, les Championnats du Monde U23 et les Championnats du Monde H20. Les étapes clés avant les Championnats du Monde ? Les seules étapes que je peux citer sont les courses de sélections et je n'ai pas encore organisé le reste. Au niveau club, je sais que le championnat de France des Clubs est un moment important pour eux donc bien sûr que je donnerai le maximum sur place !

Merci à Augustin Leclere et Jade Boussier pour leur participation. Leur parcours et leurs objectifs ambitieux montrent l'enthousiasme et la détermination des jeunes talents français en course d'orientation à VTT. L'équipe de France peut compter sur eux pour les années à venir.

les jours en alliant le vélo de route, le vtt, la course à pied, le ski, et même parfois la natation. Varier mes activités me permet de ne pas m'ennuyer et de garder une forme physique dans tous les domaines. Mon club me fait parvenir les entraînements de course à pied hebdomadaires que je réalise à distance puisque je ne suis plus à Dijon.

Du côté technique, il y a Jean-Charles Lalevée qui m'envoie des simulations et j'essaye de continuer à faire de la course



Antoine Lesquer, Jade Boussier, Augustin Leclere



Les résultats 2024 des équipes de France de CO à VTT (Seniors, Juniors, Jeunes)



	WORLD CUP 1 EMTBOC				WORLD CUP 2			WMTBOC U23		WMTBOC				
	SPRINT	LD	MD	RELAIS MIXTE	SPRINT	LD	RELAIS MIXTE	SPRINT	LD	SPRINT	MASS START	MD	LD	RELAIS
	30/05	31/05	01/06	02/06	05/07	06/07	07/07	05/07	06/07	10/09	11/09	12/09	14/09	15/09
SENIORS (H/D21)														
ARMEL BERTHAUD	18	MP	20	11	17	16	MP			24		27	19	
PAUL DEBRAY	27	27	25	13	39	35	14			33	14	17	10	
ALBIN DEMARET-JOLY	35	40	30	27	11	32	14		9					
JEREMI POURRE	24	24	14	11	12	23	MP			17	18	20	DNF	
PIERRE MARTINEZ	11	28	32	13							27	31	22	NC
LOU COLLE	24	28	MP	27	28	24	26	12	7	22		29	26	
CONSTANCE DEVILLERS		13		11		17	MP			20	13	32		
LOU GARCIN					27	18	14			17	11	14	17	
LAURANE MEYERS	26	16	29	13	17	28	26			18	21	30	DNF	NC
LILOU PAULY	32	14	21	27	26	37		11	13					
JUNIORS (H/D20)														
JOCELIN LAURET	24	11				39	26	12	11	6				
AUGUSTIN LECLERE	11					29	17					9		
TIMOTHY BLOT											18		19	NC
ANTOINE LESQUER						33	17							
ENOLA BARDINE		12								11			12	
JADE BOUSSIER					12	22	17							
LOLA COLLE			11							18		19		
JEUNES (H/D17)														
ALBIN CHIFFLET	12													
JILDAS LAURET														
ROBINSON PAYET			13											
ZOE COLLIOUD MARICHALLO	20	15	15											
CELESTE LECLERE		13	23											
PRUNE MASSON	11													



CHAMPIONNAT DE FRANCE

COURSE D'ORIENTATION À VTT

SWISS CUP

MÉTABIÉF (25)

- MOYENNE DISTANCE
- CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS

26
27 AVRIL
2025



Course d'Orientation
Ligue de Bourgogne Franche-Comté



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
LACS &
MONTAGNES
DU HAUT-DOUBS



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTÉ

métabief
montagnes du Jura



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé





OPTIMISER LA PERFORMANCE : les secrets de la préparation physique des athlètes de haut niveau en CO à VTT



Agris Veckalniš



Tout comme les autres disciplines de la course d'orientation, la course d'orientation à VTT exige une préparation très importante pour performer sur la scène mondiale. Endurance, force, technique et récupération sont autant de paramètres à maîtriser pour chaque athlète. Mais comment l'encadrement des athlètes gère-t-il l'intensité de l'entraînement, la personnalisation des programmes et le suivi tout au long de l'année ? Afin de mieux comprendre ces enjeux, nous avons posé ces questions à André Hermet et Yoann Courtois, aujourd'hui à la tête du groupe France de CO à VTT, ainsi qu'à Paul Debray, athlète sénior. Leurs réponses nous dévoileront les méthodes clés qui font la différence dans la préparation physique des athlètes de haut niveau.



Equipe de France aux championnats d'Europe 2024 en Pologne

La parole est au Staff...

STRUCTURATION DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

> Comment se structure l'année de préparation physique pour les athlètes de haut niveau en course d'orientation à VTT ? Comment ajuster l'intensité et le volume de l'entraînement, en particulier avant les rendez-vous majeurs ?

La préparation physique des athlètes de haut-niveau en CO à VTT est semblable à celle d'athlètes cyclistes, notamment en VTT XC. La saison de compétitions en CO à VTT s'étendant globalement de mars à septembre (mai à septembre au niveau international), les athlètes attaquent généralement leurs préparations hivernales entre novembre et décembre. Cette reprise intervient après une petite coupure souvent bien méritée et parfois après un mois d'octobre dédié à des pratiques alternatives, comme une préparation CO à pied en prévision du critérium national des équipes (CNE) et du championnat de France de sprint.

La préparation va toujours s'adapter en fonction de l'athlète et de ses objectifs. Bien que les calendriers soient souvent dans les grandes lignes similaires d'une saison à l'autre, chaque saison est différente et se construit sur une préparation adaptée. Globalement, la préparation pour la saison suivante commence généralement par un important volume de travail foncier à faible intensité qui se poursuit jusqu'en janvier, avec quinze à vingt heures d'activité sportive par semaine (en sachant que la plupart des athlètes seniors en CO à VTT ont une activité professionnelle à temps plein à côté). Puis, à mesure que la saison avance et que les premières compétitions approchent, la préparation va progressivement intégrer du travail d'intensité spécifique. Le volume va alors diminuer (10-15h/semaine) avec des séances plus courtes mais plus intenses, créant une fatigue qui devra être correctement gérée. En période de compétitions, l'équation revient souvent à identifier s'il est possible d'intégrer un bloc d'entraînements complets de trois ou quatre semaines entre deux rendez-vous clés ou si l'athlète va simplement travailler à récupérer et à conserver son niveau de performance.



Analyse de course avec le staff

PERSONNALISATION DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

> Chaque athlète a-t-il un programme personnalisé ? Quels sont les critères pris en compte pour personnaliser un programme d'entraînement ? Comment gérez-vous l'évolution des programmes en fonction des progrès et performances pendant la saison ?

Comme dans de nombreuses disciplines, à mesure que la pratique à haut-niveau se « professionnalise » (même si aucun athlète français de CO à VTT n'est aujourd'hui professionnel), les programmes d'entraînements standards laissent place à de l'entraînement personnalisé. Les athlètes seniors sont aujourd'hui pour la plupart suivis par un entraîneur personnel pour leur préparation physique, qui sera adapté au mieux en fonction des qualités de chaque athlète, de ses objectifs, mais également de son temps disponible. Les plus jeunes intègrent quant à eux des structures d'entraînement du dispositif sport études ou sont suivis au sein de clubs spécialisés en CO à VTT. Chaque entraîneur va travailler avec son ou ses athlètes, souvent sur plusieurs années, afin de trouver progressivement la méthode la mieux adaptée en fonction de ses spécificités et de son expérience.

André, ex-cadre d'Etat responsable et ex-entraîneur du pôle espoir de Fontainebleau, suit et s'occupe toujours de la préparation de certains athlètes du groupe France CO à VTT. Il intervient également désormais au sein de sa structure d'entraînement (SAEPDOF*) dans la formation des sportifs visant une pratique à haut niveau, et propose en présentiel ou distanciel un suivi et des plans d'entraînement personnalisé physique et technique incluant une approche de préparation mentale ou un programme personnalisé exclusivement dans ce domaine selon la demande de l'athlète.

**Structure d'Entraînement et de Perfectionnement des disciplines d'Orientation de Fontainebleau*

STAGES ET RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

> Quels sont les stages ou rendez-vous essentiels dans la préparation physique des athlètes en vue des compétitions internationales ? À quelle fréquence organisez-vous des regroupements et comment sont-ils intégrés dans le calendrier global de l'équipe ?

La CO à VTT n'étant plus reconnue discipline de haut-niveau par le ministère des Sports, le groupe France est, depuis 2017, entièrement financé par la FFCO. Ce soutien est indispensable mais limite forcément le financement de stages. Le groupe n'ayant également plus de cadre d'Etat dédié à la discipline, les organisations officielles se limitent désormais à un week-end haut-niveau de lancement de saison en janvier, intégrant une réunion avec Marie-Violaine Palcau, directrice technique nationale, et si possible un stage juniors et jeunes au début de l'été. En 2025, ce stage se tiendra début juillet lors des 5 jours de Pilsen (Tchéquie). Dans le même temps, la fédération a mis en place des enveloppes d'aides personnalisées pour chaque athlète, dans le but d'accompagner financièrement leur préparation individuelle, à travers d'autres stages ou week-ends d'entraînements organisés ponctuellement.

En parallèle, les athlètes seniors du groupe France se sont réunis au sein d'un Team rattaché à une association indépendante, créée historiquement par une ancienne génération d'athlètes. Le Team MTBO Collective, managé par Yoann, athlète jusqu'en 2022 et toujours très proche des athlètes seniors aujourd'hui, permet de mutualiser leurs efforts, que ce soit en termes de recherche de partenaires (financement, matériel), de communication, mais également en termes de moyens d'entraînement et d'organisation de stage. Ces stages sont réfléchis et programmés en concertation avec l'encadrement national (dont Yoann fait partie) afin d'être le plus qualitatif possible. À titre d'exemple, en 2025, le groupe se rendra en Catalogne début mars pour un premier stage (travail foncier et spécifique), en Lituanie début mai quelques jours avant les championnats d'Europe pour les athlètes sélectionnés, et en Tchéquie début juillet (spécifique et participation aux courses WRE). Enfin, quelques athlètes iront également en Suède courant juillet pour participer à O'Ring VTT et se préparer en vue des mondiaux 2026. Ces stages sont indispensables pour permettre aux athlètes de créer de la cohésion, pratiquer sur des terrains variés et se confronter.



SUIVI PHYSIQUE DES ATHLÈTES EN DEHORS DES STAGES

> Comment assurez-vous le suivi des athlètes lorsqu'ils sont en club ? Utilisez-vous des outils de suivi à distance ? Quelles interactions avez-vous avec les athlètes et leurs entraîneurs de clubs ?

En-dehors des regroupements cités, les athlètes s'entraînent de leurs côtés avec leurs entraîneurs personnels (physique, technique, mental, etc.), qui utilisent parfois diverses plateformes lorsqu'ils sont distants (Nolio, Strava, etc.). L'entraînement physique est aujourd'hui de plus en plus mesurable et les athlètes s'équipent de capteurs, cardiaques bien sûr, mais aussi de plus en plus de capteurs de cadence et de puissance. Ces capteurs permettent de gagner en qualité et en efficacité de séance. L'encadrement du groupe France intervient peu dans ce process, notamment Yoann qui n'est pas formé pour la préparation physique. Pour autant, nous communiquons lorsque nécessaire avec les entraîneurs des athlètes pour nous tenir informer, prévenir ou guérir tel ou tel élément identifié. À mesure que les objectifs internationaux arrivent, les échanges se densifient, notamment grâce à la visio (le covid n'a pas apporté que du mal ici). Des séances préparatoires techniques sont ainsi organisées de manière hebdomadaire par Yoann, ce qui permet d'échanger avec les athlètes, mais aussi aux athlètes d'échanger entre eux.

RÉCUPÉRATION ET GESTION DES BLESSURES

> Quel rôle la récupération joue-t-elle dans la préparation physique d'un athlète en course d'orientation à VTT ? Quelles stratégies de prévention des blessures mettez-vous en place ? Comment gérez-vous la reprise d'entraînement après une blessure ?

Nous avons la chance de pratiquer une discipline certainement moins traumatisante pour le corps que d'autres disciplines comme la course à pied. Ainsi, peu d'athlètes VTT rencontrent des blessures, mais quand cela arrive, c'est souvent assez grave et la gestion de la convalescence et du retour au plus haut-niveau fait aussi partie du jeu. Pour autant, toute pratique physique intensive présente des risques de blessures comme des tendinites ou encore des fractures de fatigue qui doivent être minimisées grâce à une bonne récupération, notamment à la suite des séances intensives. Cela fait partie à part entière de la performance, du travail et du savoir-faire d'un athlète de haut-niveau. Et si jamais de petits pépins arrivent, il se peut que des athlètes fassent appel à des kinésithérapeutes pour les accompagner ponctuellement. Malheureusement et comme tout sport cycliste, il arrive que ça tape fort, voire très fort. À situation exceptionnelle, dispositif souvent exceptionnel en fonction de l'athlète et de la période à laquelle intervient la blessure. On se souviendra longtemps d'Anne-Caroline et de son casque intégral aux mondiaux 2022 à la suite de sa grave blessure à la mâchoire à l'entraînement quelques semaines avant l'échéance.

ASPECTS MENTAUX ET PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

> L'aspect mental est-il intégré dans la préparation des athlètes ? Si oui, comment les athlètes sont-ils soutenus sur le plan psychologique pour performer lors des compétitions internationales ? Avez-vous un suivi spécifique concernant la gestion du stress et la concentration en compétition ?

L'aspect mental a une importance capitale dans la performance à haut-niveau, et c'est une bonne chose que ce sujet soit désormais sur le devant de la scène dans de nombreuses disciplines. Néanmoins, il est impératif de faire une différence entre « suivi ou entretiens psychologiques » qui est du ressort d'un psychologue (docteur) et de la préparation mentale qui reste du ressort d'un intervenant reconnu par un diplôme d'Etat spécifique à ce domaine. Il est important de mettre en garde sur des « recettes » de préparation mentale, facilement accessibles qui, mal interprétées ou utilisées aux mauvais moments, peuvent aller à l'encontre de l'entraînement.

Ainsi, la « préparation mentale » est une composante de l'entraînement que d'autres disciplines et d'autres nations ont intégrée depuis des décennies. Cette composante encore trop souvent mal interprétée, négligée ou occultée par méconnaissance est un « régulateur » qui permet d'équilibrer et d'optimiser l'utilisation maximale des capacités, des qualités et des habiletés techniques et physiques de chaque athlète, qui sont soumises à l'influence de paramètres émotionnels prévisibles ou imprévisibles. Ces paramètres sont ancrés dans la personnalité et/ou interviennent lors de situations spécifiques notamment réalisées dans un esprit de performance et de résultats. Ainsi, la préparation mentale doit être considérée comme un élément incontournable dans la programmation de l'entraînement individualisé. Différents outils et techniques existent pour intervenir sur le long, moyen, court et très court termes. Aider à comprendre avec lucidité sa contre-performance ou sa performance, contribuer à gérer ses émotions, se fixer avec réalisme ses objectifs, continuer à s'entraîner en situation de blessure ou de fatigue, relativiser ses performances ou échecs... En résumé, la préparation mentale ne remplace en rien l'entraînement physique et technique, mais elle est une pièce indispensable pour performer durablement en optimisant un haut pourcentage de ses acquis techniques et physiques évolutifs. Aujourd'hui, de plus en plus d'athlètes du groupe VTT sont ainsi désormais suivis individuellement. Au sein du groupe France, André intervient aussi lorsque nécessaire grâce à sa grande expérience et sa formation dédiée à ce domaine.



BILAN ET ÉVALUATION DES SAISONS PRÉCÉDENTES

> Après chaque saison, réalisez-vous des bilans physiques et techniques avec les athlètes ? Quelles améliorations ou ajustements apportez-vous à la préparation physique d'une saison à l'autre ?

En fin de saison, alors que tous, athlètes comme encadrants, sont souvent contents de souffler un coup, il est aussi l'heure des bilans. À ce niveau, un bilan global du groupe et des performances de la saison est réalisé par l'encadrement et la Direction Technique Nationale (DTN), car bien que le ministère ne fixe plus d'objectif de résultat, l'encadrement s'en fixe toujours. La densification du groupe et l'augmentation des performances, ces dernières années, montrent que beaucoup de choses vont dans le bon sens, même s'il reste toujours mille choses à améliorer. Individuellement, chaque athlète fait également ses analyses de championnats et son bilan de saison avec son encadrement personnel et si nécessaire l'encadrement national. On répète souvent qu'il est important de travailler et capitaliser sur ses points forts pendant la saison (valoriser le positif intervient aussi dans le mental.), et travailler ses points faibles entre les saisons. Un bilan de fin de saison sert ainsi à remettre à plat ce qui s'est bien passé et qu'il faudra être capable de ressortir à l'avenir, mais également ce qui s'est moins bien passé et réfléchir aux moyens de les travailler pendant la prochaine grande période de préparation, dans l'objectif de progresser d'une saison à l'autre.

INTERACTION AVEC LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE (PRÉPARATEURS PHYSIQUES, NUTRITIONNISTES, ETC.)

> Comment collaborez-vous avec les autres professionnels (nutritionnistes, médecins, etc.) pour optimiser la préparation des athlètes ? Quelles sont les synergies entre la préparation physique, la nutrition et la gestion des blessures pour garantir la meilleure performance en compétition ?

Au-delà des aspects déjà évoqués (physique, technique, mental), il existe d'autres nombreux aspects de la performance. La nutrition par exemple, qu'il s'agisse d'avant, pendant et après l'effort. Le groupe a beaucoup travaillé sur le sujet ces dernières saisons, avec notamment plusieurs interventions de Roméo Dériaz, ancien athlète qui a depuis fait des études avancées sur le sujet. De nombreuses mauvaises habitudes et croyances ont ainsi été déconstruites. On ne peut pas prétendre que tout est désormais parfait, mais l'ensemble du groupe travaille dans cette direction. D'ailleurs, Michel Denaix, historique responsable de l'intendance de l'équipe (notamment lors des championnats d'Europe jeune/junior/sénior qui réunissent plus de 20 athlètes français), sera en 2025 rejoint par Juliette Martzloff. Cette nouvelle force de l'encadrement de l'équipe de France de CO à VTT permettra, en plus des nombreux atouts qu'elle va apporter, une logistique indépendante et donc plus qualitative que lorsque le groupe était logé à l'hôtel en championnat (dépendance aux horaires et aux menus proposés).

Enfin, il est important de rappeler que la CO à VTT est un sport mécanique qui se pratique à deux : un athlète et son vélo. La mécanique est donc également un élément de la performance à ne pas négliger. S'équiper d'un vélo performant (souvent onéreux), savoir l'entretenir et l'adapter aux spécificités de chaque championnat sont donc tout aussi importants. Sur ce point, Yoann fait également un travail essentiel avec les athlètes, à travers des tests matériels et de recommandation en amont et pendant les championnats (pneumatiques, pressions, réglages, etc.).

Le témoignage d'un athlète

Paul Debray nous partage son expérience et ses méthodes de préparation physique. À travers son témoignage, il nous dévoile les différentes étapes de son entraînement, l'augmentation progressive de l'intensité, ainsi que la gestion du temps et des compétitions internationales. Un aperçu précieux de la rigueur et de la stratégie nécessaires pour atteindre l'élite mondiale.

Paul Debray : « La saison de course d'orientation à VTT dure la plupart du temps de mars à septembre. Afin d'arriver avec une forme physique correcte sur les premières courses, il est important de commencer la préparation de la saison en amont. La préparation hivernale est importante pour poser de bonnes bases vis à vis de l'entraînement spécifique pour les championnats. Je suis accompagné de plusieurs personnes qui m'aident dans ma démarche de haut niveau en CO à VTT : entraîneur personnel, encadrement du groupe France (Yoann Courtois et André Hermet), entraîneur de club, et ce, afin d'optimiser tous les aspects de la performance (entraînement physique, préparation mentale, nutrition, matériel...). »

La préparation hivernale

Paul : « Personnellement, ma préparation hivernale commence vraiment au mois de décembre. Avant cela, je fais généralement un peu de course à pied/trail/CO les mois d'octobre et de novembre, afin de varier les plaisirs. À partir de décembre, l'objectif est d'augmenter progressivement le volume hebdomadaire avec des sorties à vélo ou de home-trainer si la météo n'est pas clémente (à Besançon, cela arrive de temps en temps malheureusement).

Je croise aussi l'entraînement avec du ski de fond quand cela est possible et de la course à pied. L'idée est également de faire quelques séances d'intensité courtes durant l'hiver pour conserver des qualités. À partir de février/mars, les séances d'intensité deviennent plus longues et plus nombreuses jusqu'à arriver aux premières compétitions. »

Préparation mentale et courses de sélection championnats internationaux

Paul : « À partir du mois de mars, l'idée est d'optimiser l'entraînement afin d'arriver avec une forme physique correcte sur les compétitions de sélections, tout en continuant à progresser. C'est aussi durant cette période que l'objectif est de préparer les championnats à venir avec une potentielle sélection : le travail sur le type de terrain, sur les

« À haut niveau, la CO est un sport d'expérience. J'ai à progresser sur beaucoup de facteurs de performance et pas seulement physique. »



anciennes cartes, sur de la visualisation, sont d'autant d'aspects à approfondir en vue des échéances internationales. Les compétitions de sélections sont aussi des moyens de retrouver les automatismes de l'orientation : échauffement, prise de décision, choix d'itinéraire, ... Cette période de l'année (mars à mai) est très importante, elle doit me permettre de consolider ma progression et de pouvoir viser un pic de forme sur les premiers championnats en cas de sélection. »

Gestion du temps et préparation aux échéances internationales

Paul : « Après la période hivernale et les premières compétitions nationales, l'objectif est de se préparer au mieux aux premiers gros objectifs de la saison qui sont généralement les championnats d'Europe au mois de mai. J'ai fait le choix professionnel de travailler à 3/4 temps afin d'avoir plus de temps à consacrer à l'entraînement. Cela me permet aussi d'avoir plus de temps pour récupérer et pour gérer tous les aspects du haut niveau (matériel, préparation mentale, logistique...). Avant les championnats, le volume diminue légèrement, mais l'intensité des séances augmente : c'est la période où il faut être le plus rigoureux sur la récupération !

On dit souvent que la course d'orientation est un sport « d'expérience » et il est vrai qu'à haut niveau, la différence se fait de moins en moins sur le niveau physique et de plus en plus sur les choix d'orientation. Avec mes quelques sélections en équipe de France, je me rends compte que j'ai encore à progresser sur beaucoup de facteurs de la performance et pas seulement sur le plan physique. Cela me motive et me permet de rester ambitieux pour les prochaines années à venir ! »





Après 25 ans d'existence, un objectif : garder le CAP (Orientation) !



Fin 2024, l'équipe de CAP Orientation fêtait dans la Marne où elle a son siège, les 25 ans de l'entreprise. 25 ans à jouer avec les activités d'orientation pour proposer des produits originaux et innovants. 25 ans aussi à observer de l'extérieur les évolutions des activités d'orientation. Rencontre avec l'un de ses fondateurs et aujourd'hui responsable : Yann Mareigner.



L'équipe de Cap Orientation

> En 1995 Franz, ton frère, et toi vous avez fondé FYM, devenu quelques années plus tard Cap Orientation. Quelles étaient alors vos objectifs ?

Au départ Franz et moi avions les diplômes nécessaires pour racheter une scierie. Notre père était bûcheron c'était une suite logique. Des circonstances locales particulières ont fait capoter ce projet. Comme nous faisons de la carto tous les deux, nous avons eu envie de développer la Course d'Orientation en faisant de belles cartes. Nous ouvrons une porte sans trop savoir ce qu'il y avait derrière. Mais à l'époque il n'y avait pas de cartographes professionnels en France. Ce n'était pas encore passé dans les habitudes. Alors nous nous sommes cassé la figure.

> Comment avez-vous rebondi ?

En 1999 nous avons rebondi en créant Cap Orientation. Pour autant ce n'était toujours pas simple. Le fait d'être des professionnels de la Course d'Orientation n'était pas toujours bien compris. Franz avait postulé pour être réélu membre du Comité Directeur de la FFCO. Il n'a pas été élu en partie à cause de sa carte de visite. Heureusement certaines personnes nous ont fait confiance. Comme Marc Sinibaldi ou Robert Monshein et leur Raid Altitude ou encore Michel Devrieux pour une carte des 5 jours de France. Et nous avons vite compris qu'il ne fallait pas dépendre uniquement du monde des orienteurs. Mais surtout la nécessité de nous tourner vers les collectivités locales qui exprimaient le besoin d'équipements pour des scolaires. Ce n'est qu'en 2006 que nous nous sommes intéressés aux produits mettant en valeur les patrimoines locaux.

> N'était-ce pas un pari un peu fou en regard de la confidentialité de cette discipline et de sa pénétration quasi nulle dans le grand public ?

C'est une question que je ne me suis jamais posée ou alors que nous avons très vite évacuée. D'ailleurs j'ai arrêté depuis longtemps de réfléchir en tant que chef d'entreprise au développement des activités d'orientation. Faire augmenter le nombre de licenciés ce n'est pas notre rôle. Par exemple les débats sur les derniers CFC ne m'intéressent pas, même si pour la communauté des orienteurs ils peuvent avoir de l'importance. Notre

rôle d'entrepreneur est de promouvoir les activités d'orientation en dehors du champ fédéral. Nos clients ce sont les collectivités locales et nous devons en priorité répondre à leurs attentes et à celles de leurs publics. Vous l'avez parfaitement compris en Auvergne Rhône Alpes.



Mini borne amovible



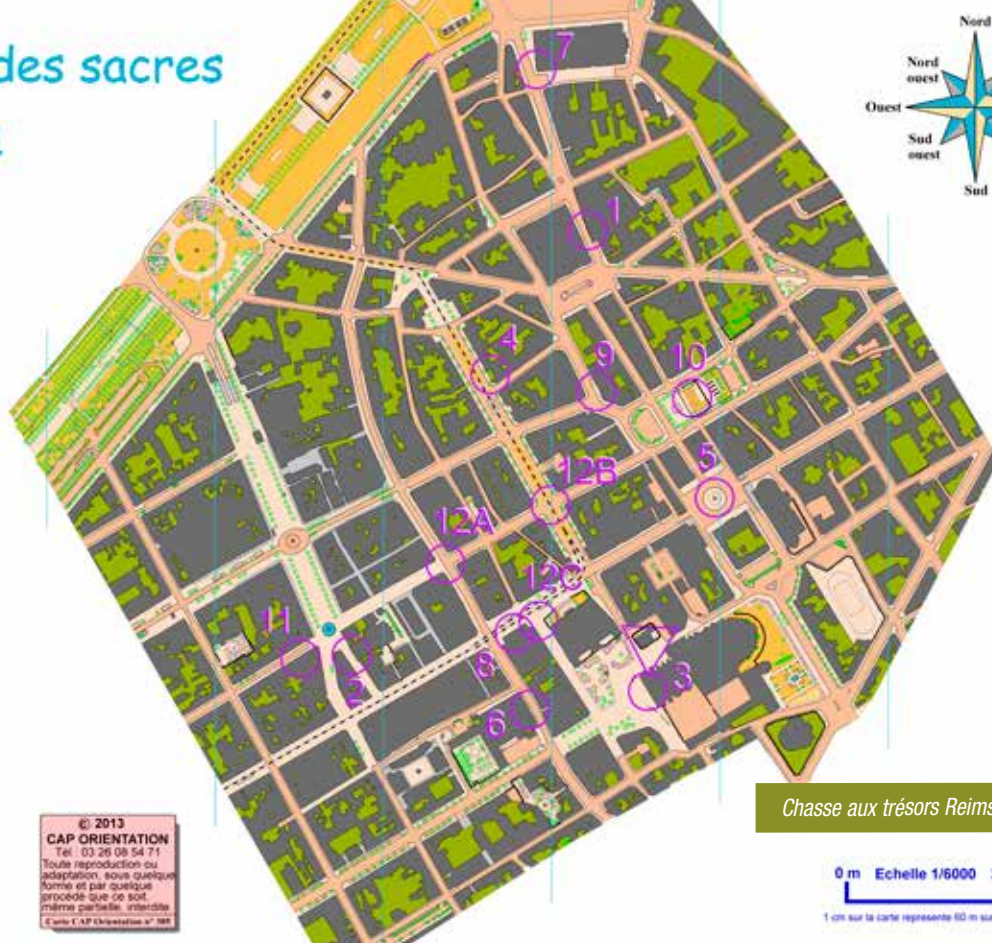
Mini borne

Reims, la cité des sacres

Enigme 1



LEGENDE	
Voie routière - Voie piétonne	
Clôture franchissable - Infranchissable	
Paroi franchissable - Infranchissable	
Mur de pierres - Rocher	
Etang/Mare - Objets particuliers du à l'homme	
Bâtiment franchissable - Infranchissable	
Escalier - Ligne de Tramway	
Banc - Poubelle - Panchette	
Jeux - Elément de parcours sportif	
Borne électrique - Lampadaire	
Arbre isolé - Buisson	
Haie - Zone d'habitat	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Limite précise de végétation - Fleurs	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Forêt - Course facile - Course ralentie	
Forêt - Course difficile - Végét. impenétrable	
Végétation - Course ralentie - Course difficile	



Chasse aux trésors Reims 2013

0 m Echelle 1/6000 200 m
1 cm sur la carte représente 60 m sur le terrain

Peut-être partent-ils du principe que l'activité CO étant formidable et porteuse de valeurs fortes, cela suffit à faire émerger des vocations. Hélas non. En revanche ce dont je suis persuadé c'est que nos produits dont le but est de valoriser les activités d'orientation ou de les utiliser peuvent déboucher sur des licenciés. Mais ce n'est pas de notre ressort. C'est du ressort fédéral de trouver le lien entre développement grand public et création de clubs et de nouvelles licences.

> Ce constat fait et posé comment avez-vous orienté vos choix en matière de développement de produits ?

Nous avons vite fait le constat que nous ne pourrions pas vivre de la carto comme seule activité. C'était très intense et exigeant et nous partions souvent par cycle de dix jours de la maison. Même si, points positifs, nous avons fait évoluer la discipline en usant de nouvelles technologies (utilisation du GPS et son couplage avec). Alors nous avons creusé ce qui pouvait correspondre à des publics allant de 2 à 102 ans. C'était une question de survie. L'objectif était de toucher tous les publics en s'affranchissant du cadre fédéral.



De nombreuses rencontres nous ont aidé dans cette démarche. Comme celle avec Georges Lagorce qui nous confiait qu'il constatait dans ses formations que les professeurs d'EPS n'étaient pas en totale

confiance pour faire faire de la CO à leurs élèves. Malgré leur envie ou leur démarche volontaire. Il fallait imaginer des produits qui donnent confiance aux profs d'EPS ou aux enseignants d'école élémentaire. C'est ainsi qu'est né Kleo qui cible des enfants de deux à six ans. Notre discours vis-à-vis d'un responsable local c'est que nous pouvons toucher toute sa population. Comme Curiosity qui est de la même famille que les Espaces Loisirs Orientation imaginés en Auvergne Rhône Alpes.

Y compris en animation, une part importante de notre activité, où la CO et une carte ne sont que des prétextes. Nous avons en notre sein une personne qui ne fait que cela. Mais qui peut mesurer l'impact de mettre une carte dans les mains de personnes qui ne sont pas là pour faire de l'orientation ? C'est extrêmement difficile. Mais cet impact existe et c'est aux clubs de l'exploiter.

> Un anniversaire est un moment symbolique pour entamer un nouveau cycle. Avez-vous des projets pour ce nouveau cycle qui s'ouvre à vous ?

Si le Covid a mis un gros coup d'accélérateur sur les activités d'orientation nous n'éprouvons pas le besoin de créer de nouveaux produits. Et nous n'avons pas ni n'avons jamais eu la prétention de révolutionner la CO. Nous la mettons en valeur en l'utilisant dans nos produits. Et c'est déjà beaucoup. Cependant si je quitte ma casquette de chef d'entreprise, je pense que les clubs, à condition qu'ils sortent des idées reçues sur la Course d'Orientation et

les professeurs d'EPS, peuvent être des vecteurs de promotion. Même si ce travail de promotion ne se traduira pas automatiquement par de nouveaux licenciés. C'est un pari à faire.

Mais ne perdons pas de vue qu'il va y avoir de nouveaux obstacles. Comme l'accès à la forêt qui va devenir de plus en plus compliqué. Mais à part le comité Directeur de la FFCO et son Président, qui chez les orienteurs est conscient de cela ? Le développement de la CO urbaine peut être une piste. Aucune piste ne doit être négligée. Mais je ne suis pas et n'ai pas la prétention d'être un visionnaire.

Kleo cible les enfants de deux à six ans



> Il y a peu la FFCO a décidé de créer un poste dédié au développement de la discipline et au déploiement dans les Ligues du concept d'ELO, Espaces Loisirs Orientation, que t'inspire cette création ?

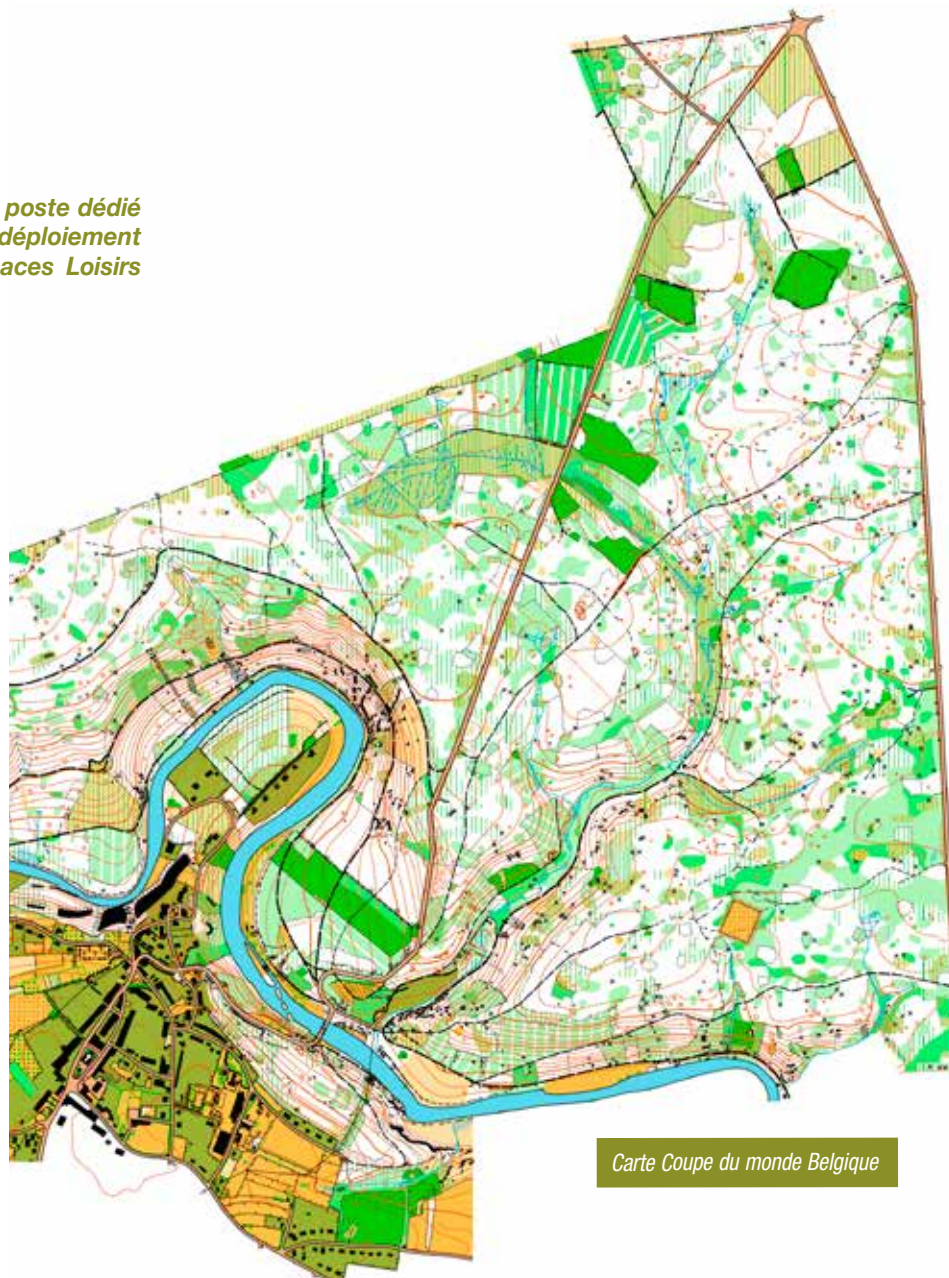
C'est une bonne chose dans la mesure où cela peut permettre de développer une mise en place plus professionnelle et labélisée des équipements permanents d'orientation. Et notamment inciter la communauté des orienteurs à entendre, analyser et répondre en priorité aux attentes des collectivités locales avec des équipements adaptés. Et non pas se satisfaire de ce qui s'est toujours fait.

> Pour terminer vous avez initié une démarche Responsabilité Sociétale des Entreprises (R.S.E). Peux-tu nous en dire quelques mots et pourquoi c'est pour vous important ?

Le principe général est de mettre l'entreprise au service de l'Humain et du Vivant. Cela coïncide parfaitement avec les efforts de la FFCO vis-à-vis de l'impact environnemental de nos activités. Nous nous sommes investis dans cette démarche depuis 4 ans. Elle permet d'afficher vis-à-vis de nos clients nos valeurs. Par exemple sur chaque borne fabriquée, nous pratiquons une taxe qui servira à la plantation d'arbres par l'entreprise. Avec une école locale. Et si un arbre meurt, nous le remplaçons, c'est une obligation de résultat. Autre action : nos fournitures de bureaux proviennent d'IME. Même si elles sont plus chères que dans des magasins spécialisés, c'est notre façon de prendre en compte le handicap. Pour la cartographie, nous privilégions des chantiers à moins de 200 kilomètres de notre siège. Au-delà nous faisons appel à des ressources locales. Enfin dans la gestion de nos salariés, la mise en confiance et la bienveillance sont des règles d'une entreprise « libérée ». Aujourd'hui c'est peut-être ce qui m'anime le plus.



Carte Enigme 1 Hautvillers



Carte Coupe du monde Belgique

CAP ORIENTATION

Une SARL avec 4 salariés, un gérant et une douzaine de prestataires.

- 1999 : Création de CAP Orientation par Yann et Franz Mareigner
- 2001 : Réalisation d'une carte de 72km² Sault dans le 84
- 2001 : Mallette pédagogique
- 2002 : Cartographie Carte de Coupe du Monde en Belgique Suxi/Chiny 2002
- 2002 : Première vente OCAD
- 2004 : Première animation
- 2005 : Création de Kle'O pour les enfants de 2 à 6 ans
- 2006 : Création de CAP Enigme - Cap Patrimoine - Curiocity
+ création du premier Enigmo
- 2007 : Première mini-borne
- 2008 : Pratic'O
- 2009 : 1^{ère} chasse au trésor dans Hautvillers
- 2010 : Création mini-borne amovible
- 2011 : Aménagement dans les bureaux de Sillery, 3 bis rue Jean-Monnet
- 2013 : Première chasse au trésor à Reims
- 2016 : Première carte avec l'utilisation du Lidar
- 2020 : Réalisation du CQP Cartographe Course d'orientation pour la FFCO
- 2021 : Taxe environnemental Plantation d'arbre
- 2023 : Démarche RSE
- 2024 : Nouvel actionnaire
- 2024 : 660 cartes réalisées pour 1 622 km²

Revivez la saison 2024 de CO



COmag 156 – Janvier/Mars

- Actualités fédérales
- Championnat de France de course d'orientation à ski
- Des nouvelles de la commission « développement durable »
- Christian Escudie, le portrait d'un acteur engagé
- CFC 2024 : retour sur un week-end formidable dans le Var !
- CFC 2024 : le retour en images
- Championnat de France de moyenne distance : l'analyse de course des champions !
- Le championnat de France de CO à VTT pose ses balises à Castres
- Section Excellence Sportive de Fontainebleau et sa structure d'entraînement
- Equipes de France : en avant vers une nouvelle saison internationale !
- Navigation Games : le récit d'un voyage unique
- Retour sur la réunion IOF : « orienteering at school »
- Cart'O Mayotti : la CO au cœur du projet scolaire à Mayotte

COmag 157 – Avril/Juin

- Actualités fédérales
- Des nouvelles de la commission « développement durable »
- La semaine mondiale de l'orientation
- Jeunes : il y a longtemps...
- Indoor Ikea, l'expérience de l'Orientation Caennaise
- O'bivwak 2024 : une édition qui bat son plein !
- Retour sur le parcours de l'équipe de France en Coupes du monde
- Le Critérium National des équipes 2024 vous invite à découvrir la Moselle
- Championnats d'Europe des Jeunes : des étoiles dans les yeux
- Championnats d'Europe de CO à VTT : les français raflent 12 médailles et rayonnent sur la scène européenne (EJ-EY-EMTBOC)
- Rendez-vous dans le Doubs pour le Championnat de France LD 2024
- Championnat de France CO à VTT : une réussite pour les 5 jours du Chablais !

COmag 158 – Juillet/Octobre

- Actualités fédérales
- La CO aux JO de Paris
- Cas d'école pour rassurer les élus locaux sur une compétition de CO
- CO à Moissy : vers un événement plus respectueux de l'environnement
- CO à pied Elites : l'heure est au bilan
- Championnats du monde juniors : l'équipe de France termine 6^{ème} nation
- 2024, une année sans, mais avec tellement plus
- Les champions de France 2024
- L'équipe de France brille aux Championnats du Monde Universitaires en Bulgarie
- CO à VTT : 2^{ème} étape de Coupe du monde et les Championnats du monde U23
- Répétition générale avant le CFC : une bonne idée ?
- Nationale Nord-Ouest 2025
- Détections du Groupe France - de 18 ans : l'émergence des talents de demain
- Challenge national des écoles de CO 2024
- La simulation en CO, quésaco ?

Vous pouvez consulter les archives (à partir de 2013) en cliquant ici :

<https://www.ffcoorientation.fr/ffco/publications/co-mag/>



O'bivwak

Rendez-vous pour la 44^e édition du mythique festival d'Orientation



Le Festival d'Orientation O'bivwak revient en 2025 pour sa 44^e édition, un événement incontournable pour tous les passionnés de sport, de nature et d'aventure ! Les 7 et 8 juin, venez vivre un week-end inoubliable dans le cadre splendide du Massif du Meygal, en Haute-Loire, à Saint-Julien-Chapteuil. Préparez-vous à partager des moments uniques en famille ou entre amis, avec des parcours adaptés à tous les niveaux. Que vous soyez raideur, traileur ou randonneur, O'bivwak vous propose de relever des défis et de vivre une aventure en autonomie totale au cœur de la nature.

Entre pierres basaltiques et forêts

Nichée au cœur du massif du Meygal, la commune de Saint-Julien-Chapteuil vous offre un terrain de jeu idéal pour l'orientation et la découverte de la nature. Ce village typique de Haute-Loire, entouré de majestueux sucs, de forêts, de vallées et de montagnes, est l'endroit parfait pour déconnecter du quotidien et vous immerger dans un environnement sauvage et préservé. Le relief varié, avec ses pentes escarpées et ses sentiers sinueux, promet de nombreux défis, tout en offrant des panoramas à couper le souffle.



« Le relief varié, avec ses pentes escarpées et ses sentiers sinueux, promet de nombreux défis, tout en offrant des panoramas à couper le souffle. »





Un week-end sportif et convivial pour tous

Le Festival O'biwak, c'est avant tout une aventure humaine. Près de 2500 participants se sont donné rendez-vous en 2024 pour relever ce défi de taille, dans une ambiance conviviale et festive. Cette année, les organisateurs, la Ligue de Course d'Orientation Auvergne Rhône Alpes, ont préparé un programme varié pour satisfaire tous les goûts. Que vous soyez un coureur aguerri ou un passionné de randonnée, vous trouverez votre parcours parmi les 8 proposés cette année :

- 5 parcours de raid adaptés à tous les niveaux, offrant une variété d'expériences d'orientation, de dénivelés et de distances. Ils sont parfaits aussi bien pour les sportifs aguerris que pour les débutants, avec des balises à découvrir dans des zones riches et variées.
- 1 parcours de trail pour les amateurs d'efforts et de terrains techniques.
- 1 parcours rando pour découvrir la région à un rythme plus tranquille, en famille ou entre amis.

Restez connectés

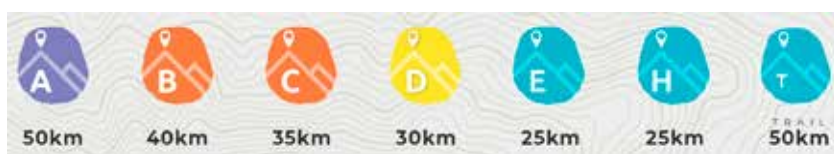
Les inscriptions pour cette 44^e édition ouvriront le 1^{er} février 2025. Attention, les places sont limitées à 2400 participants, alors soyez réactifs !



L'édition 2025 sera à n'en pas douter un moment fort à ne pas manquer.

Site de l'événement :
<https://obivwak.net/>

Aftermovie O'biwak 2024 - 18 et 19 mai :
<https://www.youtube.com/watch?v=ttXALYThEXc>



Préparez vos chaussures et votre boussole...
l'aventure vous attend !



44^{EME} FESTIVAL D'ORIENTATION
AU COEUR DU MASSIF DU MEYGAL

2 JOURS D'AVENTURE
EN PLEINE NATURE

SAINT-JULIEN-CHAPTEUIL
MEZENC LOIRE MEYGAL
HAUTE-LOIRE

07
08
JUIN
2025

TRAIL RANDO RAID BIVOUAC

20-23
FEB

20
25

PROVON

PROVENCE
ORIENTEERING
MEETING



■ ■ ALPES DE
HAUTE
PROVENCE
(04)



PROLOGUE

20.02

SPRINT & MODEL EVENT

Sisteron Salignac

DAY 1

21.02

MIDDLE

Salignac

DAY 2

22.02

LONG

Aubignosc

DAY 3

23.02

MIDDLE

Aubignosc



WWW.PROVON.FR

20
25