CO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 114 - août/sept 2012

Retour sur les EYOC en Corrèze | p.5

Des “petits podiums” aux WOC en Suisse | p.11

Championnats de France de CO à VTT | p.20

Championnats du monde vétérans

Le CSAG de Metz se distingue encore ! p.15

Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO Course d'Orientation Fédération Française

Le fabriquant textile de votre club

ARE YOU READY
FOR THE CHALLENGE ?

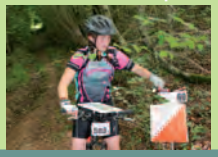
Athlétisme
Course d'orientation
Ski

tél. 03 24 32 83 03
frederic@nonamesport.com

www.nonamesport.com

CO mag
N°114

p.7 p.11 p.16 p.18 p.20



EDITO

L'heure du bilan pour le haut-niveau

Dernière minute : lors des championnats du monde de CO à VTT (WMTBO), la junior Lou Denaix (17 ans) a brillé : elle a gagné la médaille d'or sur le format sprint le 22 août à Veszprém (Hongrie).

A la fin de l'été, c'est déjà l'heure des bilans pour le haut-niveau. En moins de deux mois, toutes les équipes de France, des cadets aux seniors, en pédestre comme en O-VTT, ont participé à leurs compétitions de référence : championnats d'Europe ou du Monde. De petits détails font que le résultat d'une saison est vite jugé moyen, bon ou très bon. Si peu de choses, si peu de secondes séparent souvent une 7ème place d'une 6ème, une 4ème d'une 3ème ou encore une 2ème place d'un titre... Pourtant à l'heure des bilans, ces petites différences pèsent lourd. Pourtant dans toutes les spécialités l'investissement de nos coureurs est exemplaire. Rappelons que cet investissement qui n'est pas que sportif mais aussi financier : nos athlètes doivent souvent participer financièrement eux-mêmes à certains de leurs frais d'entrainement et de stages.

Pour la seconde année consécutive, la France a organisé une compétition internationale de référence. Après les WOC en Savoie en août 2011, ce fut fin juin les EYOC (Europeen Youth Orienteering Championships – les championnats d'Europe des jeunes) pour les moins de 18 ans en Limousin. Ce fut encore un succès : des coureurs français brillants, une organisation de qualité grâce à l'investissement de nombreux " pro " et bénévoles, du public et du soleil !

L'automne est plutôt la saison des compétitions permettant d'aguerrir les jeunes espoirs en leur donnant une première expérience internationale. La Coupe latine ou la JEC (Coupe d'Europe des Jeunes) jouent ce rôle chaque année. La Coupe latine, confrontant des équipes du sud de l'Europe (plus d'Amérique et d'Afrique) dans les catégories 21, 20 et 18 ans, a lieu cette année en Bretagne en même temps que la semaine O'tomnale dans le prolongement du CNE. Soyez nombreux à en profiter à applaudir nos représentants ! La JEC, réservée au moins de 20 ans, aura lieu à l'automne 2013 dans la Loire ; ce sera encore une occasion l'an prochain d'encourager nos espoirs !

Thierry Vermeersch
Commission Haut-Niveau

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 : ffcorientation@orange.fr

Directeur de la publication : Jean-Paul Ters
Comité de pilotage : Michel Chariau, Jacques Charles, Marie-France Charles.
Coordination / SR : Marie-France Charles
Photographes : Benoit Cochey, jean Paul Hosotte Christophe Rauturier et Cyril Crespeau
Ont collaboré à ce numéro : Charly Boichut, Thierry Vermeersch, Jean-Paul Ters, Philippe Laurent, Jean-Claude Ragache, Jacques Charles, Marie-France Charles, Guillaume Renard, Emilie Borie, Julien Thézé, Xavier Gibiat, Etienne Morey, JCR CSAG Metz et Pascal Larminach
Réalisation et impression : www.oskarpresse.com
Tél. 02 32 43 11 61 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Actualités p.4
Les EYOC en Corrèze p.6
JWOC en Slovaquie p.10
WOC en Suisse p.11
Raid O'bivwak 2012 p.12
Championnats du monde vétérans p.14
O'camp 2012 p.16
Championnats de France UNSS Raid Multisports Collège 2012 p.18
Championnats de France UNSS de CO 2012 p.19
Co à VTT : Championnats de France longue distance et relais p.20
Zoom sur le formation de moniteur p.22

Raid Handi'Forts

18-20 mai 2012

Sportifs, handicapés et valides, ensemble pour relever un défi

Des efforts conséquents sont faits depuis plusieurs années par des fédérations pour offrir aux personnes handicapées des possibilités de pratiques sportives. La FFCO n'est pas restée à l'écart de ce mouvement puisqu'elle propose une rencontre nationale de course d'orientation de précision depuis plusieurs saisons. Malgré l'engagement louable de quelques orienteurs, cette spécialité a du mal à se développer.

Pour mieux la faire connaître et démontrer son accessibilité au plus grand nombre, ainsi que gagner en crédibilité auprès des participants potentiels, l'une des solutions n'est-elle pas d'intégrer des organisations multi-activités en proposant sur des épreuves de la CO de précision ou des formes de pratiques qui lui sont proches ? A titre d'exemple la 5e édition du Raid Handi'Forts, organisé par le service des sports de la Ville de Besançon, a été l'occasion une nouvelle fois pour BALISE 25 Besançon de s'impliquer dans une aventure qui permet sur 3 jours à des formations composées d'équipiers valides et handicapés de relever des défis essentiellement sportifs.

Présente sur le raid avec l'organisation d'une épreuve de CO, sur le village d'arrivée et son mini-raid ainsi que sur les épreuves au sein de l'équipe HECA-BALISE 25, l'association bisontine avait mobilisé 17 personnes. Ces diverses implications témoignent de l'importance de son engagement au niveau de cet évènement mais aussi en direction des personnes handicapées.

Au programme de l'édition 2012 après la cérémonie d'ouverture au cours de laquelle les équipes étaient présentées, il était proposé aux formations plusieurs activités d'athlétisme. Le lendemain le relais était pris par les sports de glace (hockey et danse), le volley, le tir à l'arc, une épreuve sur l'eau (dragon boat), le basket, la gymnastique rythmique et l'aïkibudo. Le dernier jour le sprint final se jouait sur de nouvelles épreuves parmi lesquelles il était possible de pratiquer la descente en rappel, la course d'orientation, le goal ball, sans oublier un franchissement du Doubs en barque supervisé par l'armée de terre (19e R.G.), et une visite culturelle au musée du temps. Il est à signaler que pour certains des défis, il était demandé à des équipiers valides de se mettre en situation de handicap (en fauteuil, yeux bandés…).

Pour la CO, le menu était simple et diversifié. Au départ il était donné aux participants des explications sur le déroulement de l'épreuve, puis remis aux équipes une véritable carte d'orientation réalisée par le club, un stylo, une boussole, un carton de contrôle à poinçonner et une partie des définitions. Ensuite les formations s'élançaient à la recherche des cinq postes de contrôle indiqués sur la carte par des ronds rouges pour les grappes de balises et bleus pour les balises seules. Chaque grappe regroupait 4 balises implantées sur la même zone. Les équipes devaient arriver complètes aux grappes de balises et se positionner obligatoirement au point d'observation indiqué sur la carte par une croix rouge et matérialisé sur le terrain par un piquet. Depuis le point d'observation elles choisissaient la balise, qui d'après elles, correspondait à celle indiquée sur la carte en fonction de la définition donnée.

La grappe de balises 1 était chronométrée et les formations disposaient de deux minutes au maximum pour faire leur choix. A la grappe 2 la définition était donnée en braille avec un alphabet qui permettait de la traduire pour les formations qui ne maîtrisaient pas ce langage. Idem pour la grappe 5 où la définition était donnée en langage des signes. Aux deux balises seules, les équipes trouvaient un questionnaire auquel elles devaient répondre, le premier portait sur le développement durable et le second sur le sport.

Sur le stand du village d'arrivée les participants au mini-raid devaient retrouver 3 balises, accessibles en fauteuil, grâce à une carte qui leur était remise et sur laquelle étaient mentionnés les postes. Au retour deux jeux les attendaient, l'un portait sur l'orientation de la carte et l'autre sur les courbes de niveau. Au terme de la manifestation, participants et organisateurs se sont retrouvés pour la traditionnelle proclamation des résultats sous le parrainage du champion olympique de combiné nordique, Jason LAMY-CHAPPUIS, pour clore ces trois journées riches en activités et en émotions. Le classement 2012 restera marqué par le fait qu'il n'a pas été facile de départager les formations qui étaient très proches les unes de autres au regard des points qu'elles avaient marqués sur les diverses épreuves. Parti de l'équipe classée dernière le speaker égrenait les résultats, 19e, 18e... 5e, le podium devenait proche, mais il fallait bien un 4e et ce fut la formation HECA-BALISE 25.

Philippe Laurent

Candidature au Comité directeur 2013 - 2017

Lors de sa réunion du samedi 24 novembre prochain, la Conférence des présidents de ligue a émis le souhait de dialoguer avec un maximum de candidats qui pensent se présenter à l'élection au Comité directeur 2013 - 2017 de notre fédération, afin de pouvoir connaître leurs motivations et les présenter à leur assemblée générale de ligue. Tous les licenciés éligibles qui auraient déjà pris la décision de déposer leur candidature sont invités à se présenter à eux ce même jour. Les modalités pratiques de cette réunion seront publiées très prochainement sur le site internet de la fédération. Quoiqu'il en soit, cette présentation n'a qu'un caractère facultatif. Dans tous les cas de figure, la date limite de dépôt des candidatures reste fixée au vendredi 1er février, l'assemblée générale élective ayant lieu le dimanche 24 mars 2013. Chacun sera libre de prendre sa décision au dernier moment, donc cette présentation anticipée n'a aucun caractère obligatoire, même si elle est souhaitée.

WMOC

Dans le massif du Harz, au cœur de l'Allemagne, plus de 4000 orienteurs (48 Français) se sont affrontés pour les WMOC. Marie Morlon en D45 revient avec le bronze en sprint et l'argent en longue distance. Etienne Bousser, du même club, CSAG Metz, ajoute une 6e médaille à sa collection avec la 2e place en longue distance en H65. Etienne Bousser a aussi créé l'exploit en Suède en remportant les 5 jours. Il est le premier Français à réaliser cette prouesse toutes catégories confondues depuis 48 ans que cette compétition de référence existe. C'est la région de Turin qui accueillera les vétérans (dès 35 ans) du WMOC 2013.

Carte postale

La Transeurope Footrace de Stéphane Pélissier

Bonjour MARIE-FRANCE !

Je vous écris cette lettre de Skagen, au Danemark, à la veille d'un périple incroyable : j'entame demain la "Transeurope Footrace", une course à pied de 4 200 km à travers l'Europe qui m'amènera, je l'espère, à Gibraltar... Je vais courir l'équivalent d'un marathon par jour pendant plus de deux mois... Je suis heureusement bien entouré, j'espère l'être encore plus par votre soutien !

Amicalement,

Stéphane Pélissier

CO MAG
MME MARIE-FRANCE CHARLES
FFCO
15 PASSAGE DES MAUXINS
75017 PARIS

Par Charly Boichut

La préparation des EYOC en Corrèze

Pour les entraîneurs : « La concrétisation d'une préparation qui a porté ses fruits »

Même si cela paraît évident, il convient de rappeler que les résultats obtenus lors de ces EYOC sont exceptionnels, au-delà des espérances. Si ils sont pour sûr liés aux qualités des coureurs qui composaient l'équipe, ainsi qu'à un effet "à domicile" indéniable, ils représentent aussi et surtout la concrétisation d'une préparation qui a porté ses fruits, et sur laquelle nous aimerions revenir plus en détail.

Il faut tout d'abord souligner que la majeure partie de la préparation, l'entraînement au quotidien, s'est déroulée dans les clubs et structures d'entraînement. Parmi les 16 orienteurs de l'équipe, 5 sont en Pôle Espoir, 2 en SLE, 3 en section sportive. Les deux tiers s'entraînent donc en structure, et cela n'est certainement pas un hasard. Pour les autres, ils ont pu compter sur un investissement conséquent de leur club et/ou de leur entourage familial.

Dans tous les cas, la réussite au niveau international passe forcément par un entraînement régulier, conséquent, de qualité, avec une part importante de CO sur des terrains variés. Et tout cela n'est possible que grâce à l'investissement de différents acteurs, aussi bien au quotidien (club, section, SLE, Pôle) qu'à l'occasion de stages plus ponctuels (Groupe Ligue, GF18). Une bonne articulation des différents calendriers permet d'optimiser l'utilisation de nos moyens respectifs, au profit des jeunes. Ce point, sur lequel nous avons clairement progressé ces dernières années (RDE, positionnement des stages du GF18), apporte ses résultats et mérite qu'on y reste attentif à l'avenir.

En ce qui concerne le Groupe France, le fait que ces EYOC soient organisés en France nous a permis de multiplier les occasions de se préparer spécifiquement aux terrains du Limousin. Entre le stage de février, les sélections à Pâques et le stage de préparation en mai, les jeunes ont pris part à un total de 16 séances sur des cartes proches de celles qui nous étaient proposées fin juin. La plupart d'entre elles ont été suivies d'une analyse minutieuse, à l'aide des outils les plus performants à l'heure actuelle (Winsplits, GPS et 2D Rerun).

Photographie : Benoit Cochey

EYOC

Depuis quelques années, une attention particulière est portée au sprint et au relais, notamment parce que ces formats sont rares en compétition, et plus difficiles à organiser au sein d'un club (surtout le relais en raison de l'hétérogénéité et du petit nombre de coureurs). Par le passé, la LD était bien souvent le seul jour où nous réussissions. En 2012, chaque format a apporté au moins une médaille et un top 10. Ces résultats nous confortent dans nos choix, puisque sur les 16 séances proposées en stage, 5 ont été consacrées au sprint (soit 8 "manches" en tout, certaines séances comportant 2 sprints), et 3 au relais (soit 12 départs en masse au total). Mais les efforts dans ces domaines doivent être poursuivis, notamment au regard de la faible offre compétitive spécifique.

Grâce à ce travail, les coureurs étaient déjà prêts techniquement et physiquement au moment de les retrouver pour le début de la compétition, à tel point que les conseils techniques ont été rares durant l'EYOC. Nous avons davantage été amenés à insister sur des aspects psychologiques, liés d'une part à la gestion d'une compétition internationale (il s'agit d'une première sélection pour la moitié du groupe), et d'autre part à la particularité de courir en France. Cette situation atypique pour les jeunes de voir parents et amis sur les aires de course, l'était également pour nous quand il fallait gérer le compromis entre les souhaits individuels (compréhensibles) et la vie du groupe. Au final, les différents entourages ont adopté une attitude facilitante, en laissant l'Equipe de France fonctionner sans pour autant s'effacer.

Et il nous paraît important d'utiliser ce mot "équipe", car nous n'avons pas eu à gérer 16 individualités, mais bien un collectif qui avait décidé de s'unir pour réussir ensemble, même si quelques interventions individuelles ont été nécessaires (notamment entre les courses suite aux résultats contrastés de chacun). Le groupe a été irréprochable dans son attitude ; le partage d'informations et d'expériences a été riche, aboutissant à une réussite collective.

C'est d'ailleurs ce qui résume aussi, à nos yeux, la préparation de ces EYOC : les excellents résultats obtenus sont le sommet d'un édifice complexe, qui s'est construit sur une longue durée, et pour lequel de nombreux acteurs ont apporté leur concours. A l'arrivée, chacun peut retirer une part de fierté pour avoir contribué à cette réussite, et surtout y trouver l'envie de continuer à s'investir pour accompagner ces jeunes prometteurs vers le plus haut niveau, sans oublier de préparer la relève.

Dès à présent, fixons nos regards sur l'Israël !

Adrien et Arnaud : un titre, deux médailles d'argent et un podium !

Photographie : Jean-Paul Hosotte

Adrien Delenne et Arnaud Perrin ont accepté, à chaud le dimanche 1er juillet juste après le relais, de revenir sur leurs deux courses individuelles où ils ont brillé (1er au sprint et 4e à la longue pour Adrien, deux fois 2e pour Arnaud).

Le premier âgé de 16 ans, entre en septembre en 1ère S. Il est licencié depuis le plus jeune âge au Club d'Aix-en-Provence (AC Aurélien), il a gagné avec son club le relais jeune du CNE en 2011 et il a fini deuxième du championnat de France de sprint. internationale lors des EYOC. Le second, âgé aussi de 16 ans, entre en septembre en Terminale S. Il est licencié depuis toujours à Saint-Etienne (NOSE) et vice-champion de France de Moyenne distance en juin 2012 dans le Vercors. Tous deux ont connu leur première sélection internationale lors de ces EYOC.

• Quel est ton état d'esprit à la fin de ces EYOC en France ?
Adrien : Un peu déçu pour le relais... mais très content de mes EYOC globalement.

Arnaud : Je suis super content, très satisfait. C'est inespéré.

• Quel travail spécifique as-tu fait dans les dernières semaines de préparation ?
Adrien : Un peu plus de travail intensif, mais surtout faire en sorte d'être frais pour les courses.

• Quels objectifs t'étais-tu fixé ?
Arnaud : Essayer d'obtenir un petit podium, je ne m'attendais vraiment pas à faire d'aussi bons résultats.

• Comment étais-tu avant la première épreuve, pendant la quarantaine du sprint ?
Arnaud : La pression a monté peu à peu mais j'étais serein. Mais lorsque je suis arrivé dans les box devant la foule, elle est montée d'un coup. Mais bien loin d'avoir un effet négatif, elle m'a permis d'augmenter ma concentration.

Adrien : Concentré mais un peu stressé, l'attente à vraiment été longue, donc au niveau de sa gestion, c'était un peu l'inconnu mais finalement j'ai réussi à ne pas perdre d'influ. Je me suis juste concentré sur ce que je devais faire dans un sprint comme celui-ci, j'étais bien préparé mentalement à cette course.

• Comment étais-tu dans le couloir d'arrivée ?
Arnaud : J'ai tout donné à la fin ; j'avais fait une course avec une petite faute au début alors je me suis dit que j'avais rien à perdre.

• Et toi Adrien, comment étais-tu dans le box départ ?
Adrien : Confiant, je savais Arnaud en tête du classement provisoire et je savais que je pouvais le « titiller ». J'étais prêt à partir...

• Arnaud, tu avais alors le meilleur temps provisoire à l'arrivée. Comment as-tu vécu l'attente ?
Arnaud : j'étais sûr de faire un petit podium [dans les six premiers]. Et au moment où il ne restait plus qu'Adrien pour la gagne, j'étais content de n'être battu que par lui, d'être avec lui sur le podium.

Adrien : Dans le couloir d'arrivée, j'entendais le speaker dire que je jouais une bonne place sans trop savoir laquelle. J'ai tout donné et avec le public autour, j'en avais des frissons.

• Comment as tu fait pour te remotiver pour la Longue distance le lendemain ?
Arnaud : Dans la quarantaine, il y avait beaucoup de pression. Et puis lors des sélections à Pâques, j'avais été meilleur sur la longue distance que sur le sprint. J'étais bien physiquement, je n'avais pas de courbatures de la veille. J'ai fait une bonne course avec juste 2, 3 petites erreurs de choix d'itinéraires.

Adrien : Le sprint de la veille m'a un peu libéré, j'avais déjà rempli mon objectif personnel, je suis presque parti sans pression, je voulais juste me faire plaisir, en donnant tout. J'étais plutôt bien. J'ai fait de bons choix jusqu'à mi-course. Je suis parti vite pour me mettre tout de suite dans le rythme. A la fin j'étais bien dans le « dur ». J'ai fait une erreur après le couloir spectacle qui me coute le podium. Physiquement, avec le dénivelé, c'est une des courses les plus dures que j'ai faite.

EYOC

Arnaud revient sur sa Longue Distance

Avant le départ : *J'avais fait 2ème la veille donc j'étais plutôt confiant, en plus j'avais fait une bonne course de sélections donc je me suis fixé comme objectif de faire exactement pareil, en enlevant si possible les erreurs (choix d'itinéraires) et en améliorant certains points techniques (lecture de la carte plus fréquente et plus précise, meilleure anticipation). Je savais que je pouvais le faire, mais d'un autre côté je ne savais pas comment j'allais supporter la pression, le passage spectacle ; en plus l'attente en quarantaine a été très longue et j'ai toujours eu beaucoup de mal à gérer ce type de stress. Pendant mon échauffement, mon entraîneur référent au groupe France, Charly Boichut, m'a un peu parlé ; je ne me souviens pas exactement de ses paroles, mais elles m'ont un peu rassuré et mis en confiance.*

Au départ, j'ai essayé de visualiser le moment où je prendrais la carte, je me suis renseigné sur la distance jusqu'à la balise départ et j'ai appris les définitions et les codes des 3 premiers postes par cœur (je ne le fais jamais d'habitude et ça ne m'a pas servi à grand-chose parce que j'ai l'habitude de les lire en course mais c'était pas mal pour faire diminuer la pression !).

Début de course : *très prudent, rythme moyen, beaucoup de lecture et d'anticipation.*

Milieu de course : *quelques hésitations, accélération globale du rythme de course mais quelques erreurs.*

- *3-4 : long choix : décision prise de passer par la gauche (plus de chemins) = mauvais choix (pas de point d'attaque : 45 secondes d'erreur en attaque + zones de vert-marais et de jaune sale peu franchissable = perte de temps > 1'). J'ai essayé d'augmenter légèrement mon rythme de course sur les chemins tout en restant lucide (ça a pas trop marché).*

- *6-7 : poste technique : ralentissement du rythme de course et lecture quasi permanente de la carte, peu d'anticipation.*

- *11-12 : poste à l'attaque délicate : contrôle de la boussole, pas d'erreur.*

- *12-13 : même type de poste que le poste 11 : contrôle à la boussole et présence d'une grosse trace dans le flanc.*

Excellente fin de course : *pas d'erreurs, ce qui me permet d'atteindre la deuxième place au final alors que j'étais 5ème au poste spectacle ! J'ai couru avec réserve et en anticipant pendant le passage spectacle, ce qui m'as permis d'arriver dans la zone technique qui suivait un peu plus frais.*

- *13-14-15 : poste spectacle simple, contrôle de la vitesse pour ne pas se mettre dans le rouge et anticipation sur la fin de course. Attaque du poste 15 un peu délicate.*

- *15-16 : poste à flanc (sans trace, dommage !) = grande prudence, contrôle du maintien à flanc, pas d'erreurs.*

- *17-18 : poste simple, j'accélère un peu parce que je sens que l'orientation se simplifie techniquement (vers le dernier poste).*

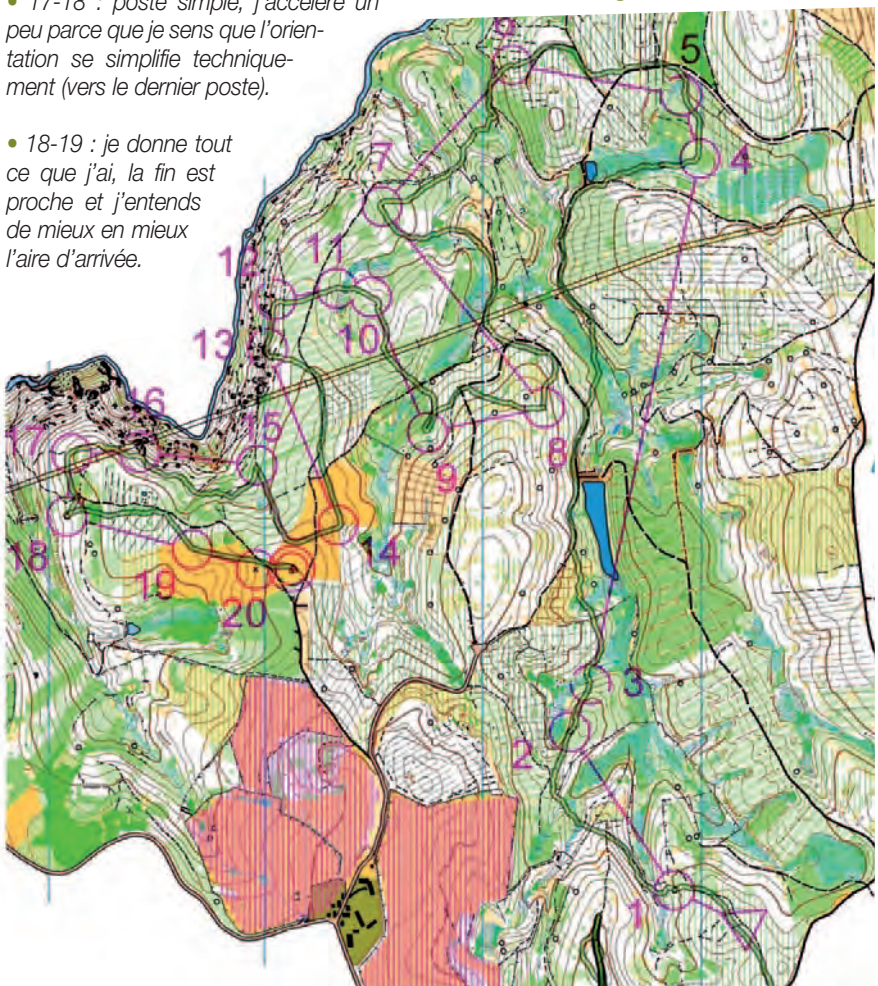
- *18-19 : je donne tout ce que j'ai, la fin est proche et j'entends de mieux en mieux l'aire d'arrivée.*

- *19-20 : le sprint, je ne comprends pas ce que dit le speaker mais le fait qu'il parle relativement fort m'incite à penser que c'est un peu serré ; j'accélère encore.*

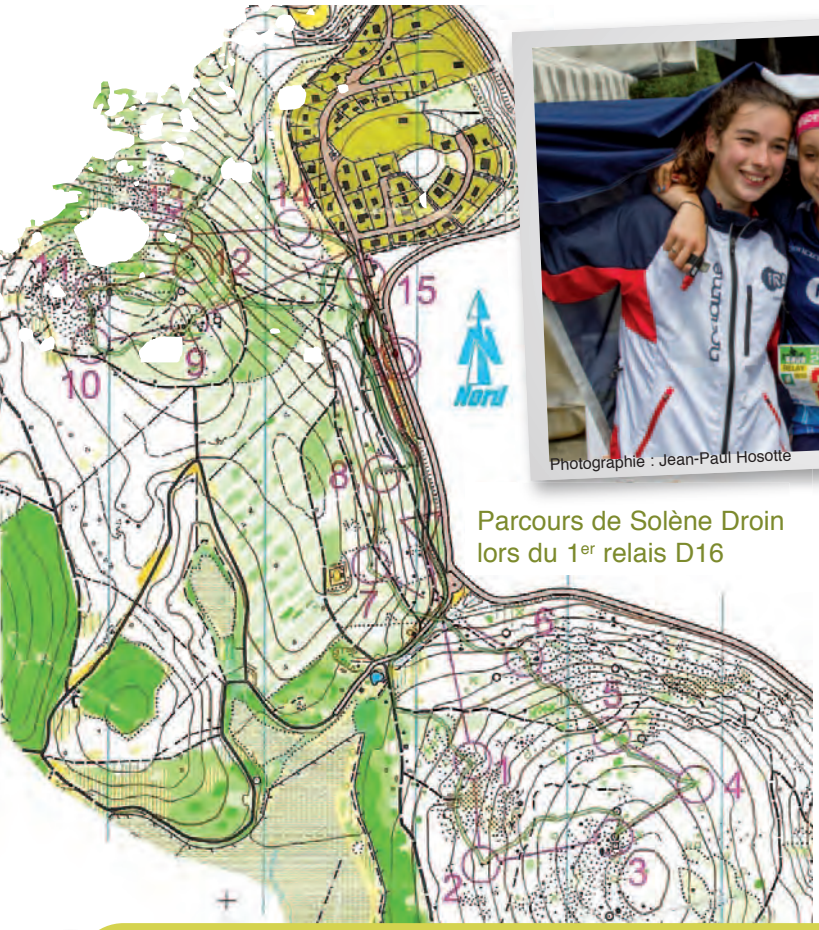
- *20-arrivée : j'entends des bribes de phrases, je crois que ça se joue a la seconde, je me déchire… et voilà ! (Tadaaam !).*

Bilan : *j'ai fait exactement comme aux sélections, une bonne course dans l'ensemble avec des erreurs sur les longs choix et une bonne concentration dans l'ensemble, avec parfois des petites lacunes sur la lecture de carte et sur l'anticipation. Mais cette fois-ci, ma fin de course sans faute m'a permis de remonter jusqu'à la 2ème place.*

Parcours d'Arnbaud Perrin
lors de la Longue distance



Le relais D16 en bronze : que d'émotion !



Parcours de Solène Droin lors du 1er relais D16

Photographie : Jean-Paul Hosotte

Mathilde Body 16 ans, licenciée au club de Chambéry (Echo73), rentre en 1ère S au lycée de Saint-Etienne, Solène Droin, 15 ans, licenciée depuis 10 ans à Saint-Etienne (NOSE) et rentre en 1ère S dans le lycée de la ville et Chloé Haberkorn, 16 ans, licenciée à Chenôve (ADOC) depuis toujours et rentre en 1ère S à Chenôve. Les trois filles ont occupé ensemble les trois places du podium D14 du championnat de France 2010 ! Si Chloé a déjà été médaillée aux EYOC en relais en 2011 (avec Lucile Clouard et Delphine Poirot), cétait une première expérience pour Mathilde et Solène.

Au pied du podium, juste après avoir reçu leur médaille, les filles sont super heureuses « sur leur petit nuage ». Elles reviennent cependant sur leur course, où elles sont passées pendant deux heures par toutes émotions.

Au moment du départ de Solène sur le premier relais, Mathilde se sentait très stressée mais comptait se donner à fond alors que Chloé était avant tout motivée. Si pendant la course de Solène, Chloé s'échauffait et cherchait avant tout à se vider la tête, Mathilde suivait la course, excitée par la bonne performance de sa coéquipière tout en cherchant à garder son calme car rien n'était encore fait.

Solène analyse son circuit

• ***Départ-1 :*** *Au départ, il y avait beaucoup de stress, surtout quand je me suis rendue compte du niveau des coureuses du départ en masse à savoir la double championne d'Europe de notre catégorie : Angelika MACIEJEWSKA. Le premier poste était assez éloigné ce qui nous permettait de prendre notre temps pour regarder notre carte, réfléchir à notre itinéraire et point d'attaque. Au début, je préférais rester avec le groupe même si cela m'obligeait à modifier un peu mes choix. Il fallait cependant être vigilante car des le premier poste il y avait des variations. Je poinçonne en même temps que la polonaise.*

• ***1-2 :*** *poste commun, nous étions groupées et prenions tour à tour la tête.*

• ***2-3 :*** *Sur ce poste à poste, il y a eu quelques erreurs chez à peu près toutes les relayeuses, nous avons toutes dévié avant d'apercevoir le poste et d'accélérer pour raccrocher le groupe.*

• ***5-6 :*** *de nouveau un poste à variation du coup je voyais moins de monde et je suis partie devant, j'étais très concentrée pour ne pas faire d'erreurs et je poinçonne en première de ma combinaison même si j'ai perdu du temps dans la zone de rochers.*

• ***6-7 :*** *Je retrouve toutes les autres coureuses, la côte est assez fatigante surtout que personne ne veut lâcher et que tout le monde accélère.*

• ***8-9 :*** *Le passage spectacle est vraiment un moment extraordinaire car même si on se force à rester concentrée on entend tous nos amis, notre famille qui nous encourage et c'est très motivant. J'ai par contre un peu trop accéléré et j'étais fatiguée pour arriver dans la zone technique et en pente. J'ai bien ralenti et je n'ai pas fais d'erreur contrairement à d'autres nations que je voyais tourner un peu partout.*

• ***11-12 :*** *je prends la tête et mène jusqu'au poste où nous avons toutes un peu hésité.*

• ***12-13 :*** *on sent que c'est bientôt la fin mais on ne lâche rien car on sait que c'est maintenant que ça se joue.*

• ***13-14 :*** *je me laisse embarquer par la végétation mais je voyais toutes les autres hésiter, puis j'ai vu la Britannique partir à toute vitesse alors je n'ai pas réfléchi et j'ai foncé.*

• ***14-15 :*** *avant dernier poste où là j'ai essayé de tout donner physiquement, pour permettre à Chloé de partir dans les meilleures conditions même si j'étais déjà très contente de revenir dans le groupe de tête.*

• ***15-arrivée :*** *le passage de relais c'est encore mieux que le passage spectacle surtout quand on tape la main à une super amie. On sait que la course est finie et que maintenant le sort n'est plus entre nos mains.*

A la fin de son relais, Solène était « trop heureuse » et « rassurée » d'avoir assuré<Néant> l'essentiel (elle était 5e à moins de 20 secondes de la tête) et très vite elle a suivi la course de Chloé, excitée car celle-ci était dans le groupe de tête mais inquiète car rien n'était encore fait. Pour Mathilde, la pression montait car les 2 premières relayeuses avaient réussi leur course... et il restait maintenant son relais.

A son arrivée, Chloé était super-contente car elle était rentrée en tête (avec une minute d'avance sur les poursuivantes). Même si elle n'était pas satisfaite de son premier poste, elle savait qu'elle avait bien réussi la 2e boucle. Elle avait aussi été « poussée » par tous les encouragements dans le couloir spectacle. Cependant elle avait aussi un peu « la pétoche » car il restait encore un relais.

Lors du passage de Mathilde au passage spectacle (à la 2e place à la lutte avec une Suissesse), Solène était partagée entre la confiance dans sa coéquipière et l'angoisse tandis que Chloé se rappelle l'avoir encouragée « à mort » car tout allait se jouer dans la dernière boucle. Quant à Mathilde, elle passe par de terribles angoisses dans cette boucle : elle fait une erreur au poste 12 (elle a même vu le poste 13 avant le 12). Elle voit alors la Suissesse partir devant et du fait des combinaisons, elle ignore si une autre concurrente n'a pas pu lui ravir la troisième place. Ce n'est qu'à l'entrée du couloir qu'elle est soulagée et même « heureuse » lorsqu'elle voit les deux filles l'attendre : le podium est acquis !

Les jeunes Français après le sprint

Photo Christophe Rauturier

Satisfactions et déceptions aux JWOC en Slovaquie

Isia Basset à l'arrivée de la Moyenne distance

Lors des championnats du monde junior (JWOC d'après l'acronyme anglais), l'équipe de France a connu des satisfactions mais aussi quelques déceptions.

Organisés en Slovaquie dans la région de Kosice, ils se sont déroulés sous une chaleur très lourde (avec des journées à plus de 35°C à l'ombre et de gros orages) et sur des terrains très variés : très techniques pour la longue et la moyenne distance, très courants pour le sprint et le relais.

Du côté des satisfactions :

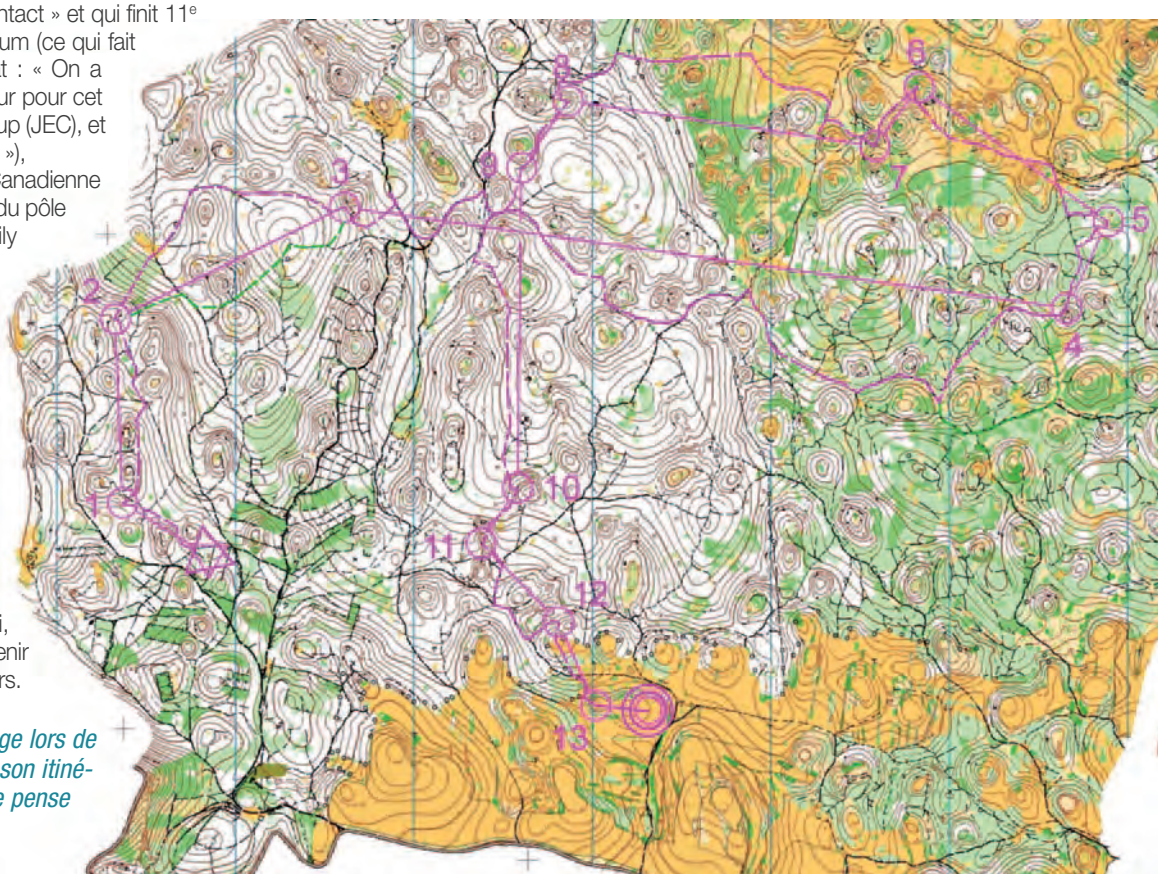
- la belle 7e place en moyenne distance d'Isia Basset (19 ans) à 2 secondes de la 6e place, synonyme de petit podium,
- les belles performances d'Isia 16e, Lauriane Beauvisage (18 ans) 17e et Loïc Capbern (19 ans), 21e lors de la longue distance,
- la 20e place d'Olivier Blanc-Tranchant (20 ans) sur la moyenne distance alors qu'il n'a pas pu s'entrainer correctement pendant deux mois,
- le relais féminin (Isia Basset, Lauriane Beauvisage et Claire Sandevoir) qui a fait toute la course « au contact » et qui finit 11e nation à 3 minutes du petit podium (ce qui fait dire à l'entraineur Olivier Coupat : « On a une équipe, ce qui est prometteur pour cet automen à la Junior European Cup (JEC), et pour les JWOC de l'an prochain »),
- et la médaille de bronze de la Canadienne (première médaille de son pays) du pôle France de Saint-Etienne, Emily Kemp (qui a choisi il y a deux ans de venir s'entrainer en Europe dans cet objectif !)

Du côté des déceptions :

- des garçons très loin dans le classement sur le sprint,
- des jeunes orienteurs qui ont encore du mal à « encaisser » les répétitions d'une semaine complète de compétition,
- un relais masculin (Loïc Capbern, Rémi Dubois et Olivier Blanc-Tranchant) qui, malheureusement, n'a pas pu tenir le rythme imposé par les meilleurs.

Par ailleurs ces championnats du monde furent aussi marqués par les performances de la suédoise Tove Alexandersson (deux médailles d'or et une d'argent mais aussi une énorme boulette sur la longue distance !) et le premier titre d'un néo-zélandais, Matt Odgen, en moyenne distance (donc pour la première fois les médaillés de ces JWOC viennent de trois continents différents).

Par Thierry Vermeersch



Parcours de Lauriane Beauvisage lors de la Longue distance : en violine son itinéraire, en vert deux choix qu'elle pense plus pertinent à posteriori.

Photos Jean-Paul Hosotte

De nombreux « petits podiums » aux WOC en Suisse

A la mi-juillet, dans le Jura suisse entre Lausanne et Saint-Cergue, ont eu lieu les Championnats du monde seniors 2012.

De nouveau, les orienteurs français ont porté haut les couleurs tricolores : il n'y a presque pas eu de journée sans l'un d'entre eux soit nommé lors de la cérémonie des récompenses. Malheureusement ce fut toujours pour monter sur le « petit podium » réservé aux 4e, 5e et 6e : Thierry Gueorgiou et François Gonon pour la Moyenne distance, Philippe Adamski pour la Longue, les trois ensemble pour le relais masculin. L'ensemble des résultats montre une belle densité avec 2 autres places dans les 10 premiers (Frédéric Tranchant et le relais féminin) et 4 autres dans les 20 (Vincent Coupat, Amélie Chataing, Céline Dodin et de nouveau Philippe Adamski). Seule une médaille a manqué...

Lors de la première finale, celle du sprint à Lausanne c'est Vincent Coupat (18e place). Auteur d'une course solide, Vincent réalise un très bon début de course. Il confirme sa performance du matin en qualification et dans le même temps sa capacité à être performant sur la durée au niveau international.

Lors de la finale de la moyenne distance au Col de la Givrine à Saint Cergue les Français sont passés très près d'une voire deux médailles. Les écarts furent serrés : les 6 premiers hommes se tiennent en 37 secondes, ce qui montre l'intensité et le niveau de la course. Chaque petite erreur à ce niveau de compétition coûte cher, très cher.

Thierry Gueorgiou, pour son retour à la compétition a réalisé une très bonne course. Malgré le peu d'entrainement spécifique qu'il a put faire en amont de ces Championnats du Monde (à cause de sa fracture de fatigue du printemps), il termine à 5 secondes du podium et prend la 4e place de cette finale. François Gonon le talonne à 3 secondes. Lui aussi, il n'avait pas pu relancer comme il le souhaitait aux moments clés de sa course.

Amélie Chataing représentante de la France chez les Dames, a réalisé une bonne performance. Malgré une erreur en début de course qui lui coute 1 minute, et un choix d'itinéraires qui selon ses propres dire n'était peut-être pas le choix optimum, Amélie obtient la 18e place de cette finale. Désormais et pour pouvoir encore améliorer ses résultats, il faudrait aller plus vite, mais surtout faire des choix d'itinéraires favorisant encore un peu plus la vitesse de course. C'était en tout cas, l'analyse qu'elle a fait à l'arrivée de sa course.

La finale de la longue distance s'est disputée à Chalet-à-Gobet (Lausanne) sur un terrain éprouvant physiquement et sous un climat lourd. Dans ces conditions difficiles, et sur un terrain éprouvant physiquement, c'est, chez les Dames, la Suissesse Simone Niggli Luder qui s'impose sur ses terres, 1 minute et 31 secondes devant la Finlandaise Minna Kauppi. La première Française Céline Dodin, qui réalise une bonne course, sans fautes techniques, pointe à la 16e place. Peut-être lui manquait-il un peu de physique aujourd'hui pour pouvoir obtenir une place dans le top 10.

Chez les Hommes, il n'y avait rien à faire contre Olav Lundanes cette année. Philippe Adamski et Frédéric ont bataillé ferme tout au long du parcours et obtiennent finalement de très bonne 4e et 8e places. Tous deux obtiennent leur meilleur résultat sur ce format de course lors d'un WOC.

Le relais Hommes, Champion du Monde en titre n'a pas été en mesure de rééditer l'exploit réalisé lors des Championnats du Monde 2011 en France. Toujours au contact des meilleurs (Philippe Adamski à 34 secondes de la tête à l'issue du premier relais, Thierry Gueorgiou à 1 minute après le deuxième relais et au final François Gonon juste derrière le groupe de tête) les Hommes finissent 5e. Les femmes finissent 7e tout près du petit podium après de belles courses de Céline Dodin (4e à 7 secondes de la tête à la fin du 1er relais, Léa Vercelotti 6e après le deuxième relais et Amélie Chataing seulement doublée par Minna Kauppi lors de son relais).

Raid O'bivwak 2012 : un succès populaire. Une fois de plus.

Les années passent et le Raid O'bivwak ne prend pas une ride. Au contraire son public rajeunit et s'étoffe de sportifs venus de tous les horizons.

Par Jean-Claude Ragache
Photos Crespeau

Coupable depuis bon nombre d'éditions de vouloir faire découvrir la variété de paysages et de terrains qu'offre la Région Rhône Alpes (partenaire majeur du raid depuis plusieurs années) le raid O'bivwak avait choisi de faire étape en 2012 dans le nord ouest du département du Rhône. Au cœur du Beaujolais Vert, à proximité du Lac des Sapins, un des spots prisé par les amateurs de pleine nature et plus spécialement par les sportifs. Et si ce département n'a pas la réputation d'offrir des terrains d'exception pour la course d'orientation, l'expérience de ses orienteurs et de leur Comité départemental présidé par Olivier Basset, qui depuis des lustres organisent la Rhône Orientation (une épreuve de promotion de la discipline qui chaque année fait carton plein) figurait au rang des ingrédients pour que ce rendez-vous soit une réussite.

La concurrence sera rude...

Une fonction de promotion et de découverte toujours aussi d'actualité

Pas étonnant alors, que ce Raid, qui s'est définitivement inscrit dans le paysage du calendrier outdoor de l'hexagone fut une fois de plus un succès. Succès par le nombre d'équipe (à nouveau prés de 1000), succès populaire, avec une mixité de publics divers, Mais aussi un succès auprès d'un public particulièrement jeune. Car le Raid O'bivwak aime les jeunes ou les jeunes aiment le raid O'bivwak. Avec papa ou maman, en équipe de deux, en famille, les jeunes plongent le nez dans la carte à s'en faire péter la panse de plaisir. Car la course d'orientation s'apparente dans l'imaginaire de ceux qui se laissent aller au rêve, à une chasse au trésor. Une chasse au trésor sans cesse renouvelée à chaque poste. Certains concurrents, aujourd'hui chevronnés, ont commencé par là. Le plaisir de découvrir en forêt la balise plutôt que l'élément. Puis ils ont poursuivis, agrippés par ce challenge toujours nouveau à chaque sortie dans les bois.

Des orienteurs chevronnés qui aiment O'bivwak

Kirian Meyer 28 ans et Pierre Mougeot 34 ans sont de ceux là. Ils cumulent à eux deux plus de 46 ans d'expérience de course d'Orientation. Faites le compte, ils ont commencé en culottes courtes.

Bien étudier la carte...

Et même s'ils sont devenus des orienteurs à part entière, ils reviennent régulièrement sur les raids. Pierre se targue même d'avoir couru dix fois le Raid O'bivwak. *« Parce qu'en équipe et dans une telle ambiance, c'est un beau défi. »* Un défi qui les aura conduit à conserver leur titre acquis sur le parcours B (Elite) l'an passé en catégorie sénior homme. Mais la victoire ce sera dessinée dans les derniers hectomètres de course. Kirian Meyer et Pierre Mougeot revenant sur les frères Arnoud (Louis et Vincent), en tête pendant deux jours et plus de 6 heures de course, pour l'emporter de 26 secondes. Ce qui fera dire aux deux vainqueurs : *« Le plus beau challenge que nous ayons eu à relever en raid. Et sur le Raid O'bivwak cela prend un relief encore plus grand ».*

Les plaisirs du bivouac

Des sportifs outdoor qui plébiscitent le raid d'orientation

Jusqu'alors le parcours A était plutôt réservé à une élite au fait des « mystères » de la Course d'orientation. Impensable que des petits nouveaux viennent se frotter aux spécialistes du point d'attaque béton et du choix d'itinéraires ponctués de points d'appui dûment sélectionnés. Et puis du fond des bois ils ont surgi. Sans complexe, avec envie et surtout avec beaucoup de sérieux. Antoine et Laurent sont typiques de cette nouvelle génération (ils ont tous les deux 29 ans) de pratiquants outdoor qui zappent. Multi et trail depuis plus de dix ans pour le premier, qui l'an passé s'est classé 177ème au Grand Raid de la Réunion. Montagne, alpinisme, ski de rando pour le second. *« Un touche à tout très bon dans tout ».* Souligne Antoine. Alors pourquoi pas le Raid O'bivwak. C'est en 2010 qu'ils se lancent. Pour eux pas question de transiger. Ce sera le parcours A. Comme un défi sympa. *« J'aime le trail, les efforts longs et le format du circuit A me semblait bien correspondre à ce qui se fait sur les longs trail ou sur les raids multi. ».* Ils finiront à la 13ème place.

Accepter, sans sectarisme, de comprendre et d'apprendre

Conscients de leur lacune, ils se licencient alors dans un club de C.O et s'investissent dans cette discipline, nouvelle pour eux. En 2011, ils reviennent plus sûrs d'eux. Mais pas encore au point sur le matériel, la gestion de l'effort et de l'alimentation. *« Cette seconde expérience nous a permis de tirer des leçons pour cette édition 2012 ».* Déclarait Antoine après la course. Touche à tout certes, mais avec une approche méthodique, rigoureuse, voir analytique. *« Cette année nous avons certes franchi un pas dans le matériel et la gestion des paramètres périphériques, mais là où nous avons le plus progressé, c'est dans l'observation de l'autre, sentir qu'il est sûr ou pas de son orientation, l'aider à positiver si nous constatons que nous ne sommes pas assez précis ou sûrs de nous. Et cette année nous avons pris énormément de plaisir dans cette dimension d'équipe et d'analyse de notre orientation. »* Confirme Antoine. Finalement ils prendront une belle 4ème place après avoir été longtemps sur le podium.

Un départ animé !

RAID O'BIVWAK

Arrivée sur le bivouac

Une ambiance sympathique

Bis repetita pour le Team Lafuma

Alors pourquoi pas, Antoine et Laurent se hisseront demain sur la plus haute marche, démontrant que la course d'orientation ne doit pas se fermer sur elle-même mais doit accepter de tendre la main à tous les potentiels. Prometteur comme l'intérêt que porte le Team Lafuma, un team de raideurs multi, au Raid. L'an passé déjà la paire Benoit Peyvel, Hervé Simon avait raflé la première place (sur le circuit A) haut la main. Cette année, Sylvain Montagny, plus vététiste qu'orienteur avait accepté d'accompagner Benoit dans cette aventure. Un tandem explosif et très complémentaire. Benoit le navigateur hors pair, Sylvain le logisticien impeccable. Le premier concentré sur la navigation, le second reportant les postes sur la carte en courant, gérant l'alimentation et l'hydratation des deux machines. Et comme l'an passé le team Vibram Lafuma n'aura pas fait dans la dentelle. Avec plus d'une demi heure d'avance le premier jour, sur trois heures de course, ils n'avaient plus qu'à gérer le second pour conserver une avance équivalente. Et pourtant derrière les autres ne chômèrent pas.

Résultats 2012
Résultats, photos et commentaires sur le site du Raid O'bivwak.
www.obivwak.net

Alors la passe de trois pour l'an prochain ? Un challenge que ne dédaignerait pas l'orienteur de haut niveau qu'est Benoit Peyvel. Et ce d'autant plus que le Raid O'bivwak mettra le cap en 2013 sur le Vercors et sur la station d'hiver et d'été de Villard de Lans.

Championnats du monde vétérans
Les orienteurs du CSAG de Metz se distinguent encore !

Comme chaque année, la Fédération Internationale de Course d'Orientation (International Orienteering Federation – IOF) organisait, du 1 au 8 juillet dernier, ses championnats du monde des vétérans, les World Masters Orienteering Championships (WMOC) à Bad-Harzburg et Goslar (Allemagne).

Sur ces terrains saxons qui depuis des siècles ont été les témoins d'affrontements guerriers; dans ces forêts de sapins du parc naturel de la Harz inscrites, pour certains sites, au patrimoine mondial de l'UNESCO; dans ces montagnes noires où les sorcières des légendes germaniques ont entassé d'incroyables blocs de granit, là où Goethe a trouvé l'inspiration de son Faust, là où l'on remarque encore la cicatrice de la récente division de l'Europe sous la forme des "B-Turme" de béton et des vestiges de réseaux de barbelés, plus de 4000 orienteurs vétérans, venus de 42 nations du monde entier, se sont affrontés pendant une semaine dans des joutes pacifiques.

Vétéran ne signifie pas obligatoirement vieux. D'abord parce qu'un sportif est vétéran à l'âge de 35 ans. Ensuite parce que ces hommes et femmes des catégories les plus âgées, 85 et même 90 ans – le plus vieux concurrent n'est il pas né en 1918 - ont eu besoin de toute leur jeunesse de corps et d'esprit pour parcourir les circuits, le plus souvent physiques et sans complaisance technique, tracés de main de maître par les organisateurs allemands.

Les 47 Français engagés étaient peu visibles parmi les 500 Suédois ou Norvégiens, 400 Russes ou encore 200 Suisses ou Anglais.

Que dire donc des 4 membres du Club Sportif et Artistique de la Garnison de Metz, un millième des participants ? Même groupés la microscopique tache bleue de leurs vestes de club ne se remarquait pas au premier coup d'œil. Il leur fallait donc trouver un autre subterfuge pour se distinguer de tous leurs pairs !

Après les deux courses de format "sprint" disputées dans la ville thermale de Bad-Harzburg et dans les ruelles de la cité médiévale de Goslar (patrimoine de l'UNESCO) après les deux courses de qualification et la finale du format "longue distance" courues dans les forêts du parc de la Harz le décompte final des médailles en attribue 3 à la France, une médaille de bronze en sprint et deux d'argent en longue distance, qui se classe ainsi 13ème nation sur 42. Rien de bien exceptionnel ? Que si ! Ces médailles sont en effet toutes trois raflées par deux athlètes qui portent, certes, bien haut les trois couleurs de leur pays et celles de la Fédération Française de CO.

Mais ils font surtout honneur à la Fédération des Clubs de la Défense et encore plus au Club Sportif et Artistique de la Garnison de Metz où ils sont tous deux licenciés :

- **Marie Morlon,** catégorie Dame 45, médaillée de bronze en sprint; médaillée d'argent – vice championne du monde - en longue distance.
- **Etienne Bousser,** catégorie Homme 65, médaillé d'agent – vice champion du monde – en longue distance.

Chapeau bas n'est-ce pas ?

A l'année prochaine en Italie.

JCR CSAG Metz
www.metz-orientation.fr

O'camp 2012 : la 5ème édition !

Et oui, on recommence chaque année et c'est toujours avec un énorme plaisir quand cette colonie de vacances ouvre ses portes pour de nouvelles aventures...

Par L'équipe O'camp 2012 (Emilie Borie, Julien Thézé, Xavier Gibiat et Etienne Morey)

Cette année le O'camp s'établissait à la Chapelle en Vercors (pas loin des terrains du CFC 2012). Deux séjours étaient proposés par l'équipe des O'animateurs. Le premier du 7 au 14 juillet pour les plus jeunes de 11 à 13 ans, et du 15 au 22 juillet pour les plus grands de 14 à 16 ans. Ces deux semaines se sont déroulées sous un soleil méditerranéen avec seulement UNE soirée de pluie. Que demander de plus pour découvrir le Vercors ?!

Au programme

Toujours de la CO sur des terrains magiques, avec au rendez-vous, les épreuves mythiques du O'camp comme le « THE RAID » ou le « O'camp Show ». Ces formats si bien connus des orienteurs sont ici « adaptés » et/ou « modifiés » afin d'y mettre la petite touche O'camp pour le plaisir de tous... Par exemple, cette année, le Raid qui tournait autour du Col de Carri, sur 20 km pour les grands et 15 km pour les jeunes comportait de nombreux extraits de la carte du O'bivwak 2010 avec notamment un puzzle et un road book.

Puzzle du O'raid

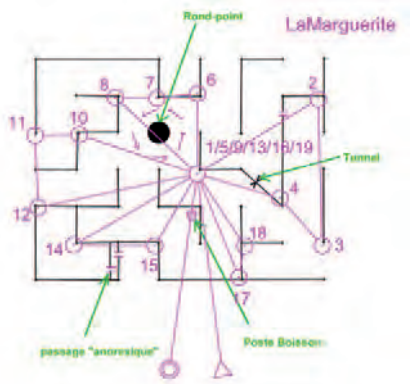
Le O'camp show

Le O'camp show ou Orient'Show, épreuve de grande émulation au sein du O'camp se déroula sur une grande prairie avec de multiples dépressions mais qui ne firent pas peur à Gaspard chez les jeunes et Martin chez les plus grands, qui remportent l'édition 2012.

Pour cette 5ème édition, les O'anims ont concocté un Lab'O pour faire chauffer les neurones... Après avoir fauché le champ d'à côté, mis en ballot la paille tombée au sol, planté 59 piquets et posé 30 boîtiers électroniques, les jeunes se sont lancés dans ce labyrinthe où l'on ne peut pas passer à travers les murs, ni sa main, ni même sa puce. Plusieurs circuits en libre-service furent proposés : la marguerite, triangles, la Totale, Monte Descend, enchaînement, boucles.

Dans ce labyrinthe infernal, le but était dans un premier temps de réaliser le plus rapidement possible un ou des circuit(s) mais attention aux pénalités (15 sec par PM) et aux passages dits « anorexique » ou « tunnel » ou même au sens de rotation du rond-point !

Le passage du tunnel



Le parcours de la Marguerite

Pour pimenter les circuits, au poste boisson était placé un élément perturbateur qui arrosait et hydratait les jeunes O'campeurs !

Le poste boisson

Dans un 2ème temps, un énorme « relais-guide » par équipe de 8-10 fût mis en place. Dans ce relais parlant, chaque guide crie à son relayeur sans carte où il faut aller... Autant dire que ça crie dans tous les sens... On retrouvera des phrases mythiques « à la fort-boyard » dans cette épreuve « A droite ; oui celui-ci ; SORT SORT vite ; reviens ! »

Côté activités

Au menu, les O'campeurs ont découvert les joies de la piscine en montagne avec une superbe veillée « Jeux nautiques » pour les plus grands, organisée par les maîtres-

Le podium 11-13 ans

O'billard à l'aveugle lors de l'olympiade

nageurs de la piscine ; une soirée où l'ambiance fût créée majoritairement par les O'campeurs réunit par équipe de 4. Notre meilleure équipe « O'camp 2 » finira en 2ème position après un léger chauvinisme sur la course dite Australienne... On aura notre revanche !

On notera aussi la grande O'lympiade (c'est la mode cette année) avec des épreuves hors du commun mais aussi le grand jeu « A la recherche des O'anims » cachés dans la forêt d'Herbouilly dans une grotte ou sous des rochers... Où même dans une faille pendant 45min... Il se reconnaîtra....

On évoquera aussi le grand jeu « O'rally », où les jeunes par équipe de 4-5 partaient à la découverte du patrimoine et de l'histoire de la Chapelle en Vercors et du Vercors en lui-même sous forme de jeu de piste photos et de questions diverses... Hé oui, découvrir le lieu qui nous accueille c'est aussi ça le O'camp!

Ça passe !

Mais aussi cette année les O'campeurs découvraient la spélé'O encadrée par un orienteur-spéléologue : Bruno Mercier.

Par groupe de 8 et pendant une demi-journée, les O'campeurs s'aventuraient dans la grotte de l'ours... On s'habille en « joker », on allume sa belle lampe, on découvre la grotte et la topo, on rampe, on se tortille, on grimpe, on se coince mais on décoince aussi vite dans la CHATIERE, le plus petit passage de la grotte qui porte bien son nom, même un bébé ours n'y passerait pas.... Et le plus beau, on écoute le silence dans un noir le plus complet, un noir total sous terre et tellement rare sur terre.

Une première expérience de spéléo pour 70% des O'campeurs, une expérience qui restera gravée dans les têtes et les esprits.... Que d'émotions et de souvenirs !

Côté veillée

Ça bouge, ça rigole et ça improvise.... Entre la soirée O'camouflage (le but étant de ne pas être reconnu) ou les soirées Impr'o, Casin'O et la fameuse boom, les journées se concluaient divinement bien !

Bref, le O'camp saison 5 c'est fini... Snif... Mais on pense déjà à la saison 6... Un nouveau format peut-être pour les plus grands, des CO sur des terrains inédits ! Ce qui est sûr c'est qu'il se déroulera en Juillet 2013 et au même endroit, à la Maison de l'aventure à la Chapelle en Vercors. Nous tenons au passage à remercier Gil qui nous a accueillis à la perfection.... Une bonne adresse si vous avez envie de profiter du Vercors pour des vacances ou un stage de CO...
http://maison-aventure.com

Nous remercions également les membres du JOG (Jeunes Orienteurs Grenoblois) qui ont marqué certains jours du séjour 2 par leur présence et leur participation aux O'activités et Benoît Cochey pour avoir posé quelques balises et surtout pris de magnifiques photos des O'campeurs en action.

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles aventures. En attendant, vous pouvez nous retrouver sur le site internet Oplus où chaque journée du O'camp 2012 sont détaillées par nos O'campeurs :
www.oplus.free.fr/website/index.php

et sur notre page Facebook :
www.facebook.com/pages/Ocamp/364619648099

D'autres infos sur le site FFCO (rubrique jeunes et scolaires) :
www.ffcorientation.fr

Championnats de France UNSS Raid Multisports Collège 2012

Par Pascal Larminach

La 1ère édition du Championnat de France UNSS de Raid Collèges s'est déroulée en Ardèche, du 6 au 8 juin 2012.

Elle a regroupé 52 équipes mixtes de 4 compétiteurs, plus un Jeune Officiel par académie, pour un effectif total d'environ 350 personnes. Les équipes s'affrontaient dans plusieurs activités de nature, à partir de la vallée du Doux, sur la commune de Lamastre (40 kms de la vallée du Rhône et de l'agglomération de Valence), pour se terminer dans la vallée de l'Eyrieux, à St Sauveur de Montagut (35 kms de Privas).

Un raid itinérant

La compétition se déroulait sous la forme d'un raid itinérant, sur quatre demi-journées d'activité, du mercredi 6/06 à 14h jusqu'au vendredi 8/06 à 14h. Le contenu sportif de ce raid utilisait comme support les activités suivantes : Course d'Orientation, VTT, épreuves combinées (Tir à l'arc, Tir sportif, Kayak, Skike, course à pied…), Canoë biplace, et Trail. En VTT ou en course d'orientation, les équipes étaient confrontées à des cartes d'orientation à différentes échelles, des suivis d'itinéraires, des parcours rubalisés, et à la lecture d'un road-book. Quelques ateliers obligatoires supplémentaires étaient proposés aux concurrents autour des thèmes de l'environnement et de la nature, du développement durable, de la santé et du patrimoine.

La partie spécifique Course d'Orientation a été menée de manière très pointue grâce au support du Comité Département d'Ardèche et plus particulièrement son chargé de développement. Chaque CO s'est déroulée sur carte IOF avec des échelles adaptées à la pratique scolaire.

L'hébergement s'est fait sous tentes, en camping. Le sommeil était rapidement trouvé après ces dures journées. Cette manifestation respectait la charte du développement durable, contenue dans le label proposé par le CNOSF « Développement durable, le sport s'engage » : tous les participants et accompagnateurs devaient veiller à la maîtrise du développement durable à travers les différents aspects de cet évènement : et, c'est la maîtrise et limitation des déchets : produits recyclables, vaisselle réutilisable, tri sélectif… qui a suscité le plus d'intérêt. Les sensations de prendre son repas avec des couverts en bois ont été nombreuses.

Le déroulement du Raid

Mercredi 6 : Prologue en course d'orientation : Cette première épreuve donnait le ton. Une épreuve assez courte mais assez technique où on pouvait voir les premiers

forts dénivelés. Section VTT n°1 : Les grosses difficultés commençaient et, la technicité demandée au regard des pentes surmontés posaient des problèmes. Certaines équipes n'ont pas pu apprécier le magnifique paysage à sa juste valeur ; Liaison : Cette partie non chronométrée a permis d'économiser un peu les organismes ; Course d'orientation nocturne : Pour clôturer la journée, une épreuve inédite sur laquelle les jeunes en ont pris plein les yeux malgré la nuit noire. Le départ en masse avec tous les "phares" allumés fût très impressionnant.

Jeudi 7 : Une très grosse journée... Epreuves combinées : Cette course organisée en relais permettait d'enchainer un trail (1000m), du tir (soit arc soit fusil) et des tours de pénalité. A ce jeu, les garçons étaient plus à l'aise et les filles ont fait beaucoup plus de chemin. Les tirs de certaines filles ont été de grands moments de détresse !! Course d'orientation en relais : Une bonne épreuve à flanc qui met en difficulté de nombreuses équipes.

Championnats de France UNSS de Course d'Orientation 2012

La fatigue et la chaleur se font sentir et les élèves sont moins lucides sur les décisions importantes. Liaison VTT puis spéciale VTT n° 2 : Une nouvelle grosse épreuve de VTT avec un gros dénivelé. Les filles souffrent de plus en plus. Les garçons les encouragent... ; Course d'orientation urbaine : Au cœur d'un magnifique village médiéval, cette CO urbaine a permis de découvrir un environnement chargé d'histoires ; liaison VTT et spéciale VTT n°3 : Un final pour la journée encore très difficile avec une pente à plus de 30% pour débuter... Et, pour finir un questionnaire sur l'écologie. Une soirée animation était prévue mais la fatigue l'a emportée et les élèves se sont rapidement couchés.

Vendredi 8 : Un final en apothéose... Trail : Un grand moment encore avec sur les deux premiers kilomètres plus de 100m de dénivelé positif et sur les trois derniers kilomètres, un dénivelé négatif de 450m ! C'est une descente très impressionnante du haut de la montagne pour arriver au départ du canoë en bas dans la vallée. Place au kayak : Par groupe de deux, ils ont pu apprécier cette descente avec passage de toboggans et rapides. Section VTT n° 4 : Le retour vers l'arrivée s'est fait tranquillement et contrairement à l'habitude prise tout au long du raid, à plat. La remise des récompenses fût le temps de comparer les temps et de confirmer le niveau très relevé de ce Championnat de France.

Pour conclure, cette épreuve a bien récompensé l'investissement des élèves qui ont fourni tout au long de l'année un gros travail dans toutes les activités, beaucoup de leur temps et leur énergie pour porter haut les couleurs de leur Collège.

Avant l'organisation fin juin des Championnats d'Europe junior de CO, la Corrèze a accueilli à Bugeat du 30 mai au 1er juin les Championnats de France UNSS de course d'orientation. Ce fût une nouvelle occasion pour démontrer la qualité d'organisation des orienteurs corréziens (professeurs et bénévoles) mais aussi Bruno Marchegay et Christophe Lafon. Une autre reconnaissance ira enfin à Thierry Gueorgiou parrain de l'évènement qui s'est prêté au jeu d'une petite interview.

Ces Championnats de France UNSS de Course d'orientation 2012, organisés par l'UNSS de la Corrèze en collaboration avec le club Corrèze CO, ont débuté par une première épreuve de Sprint au sein de l'Espace Mille Sources à Bugeat (Corrèze).

A la recherche de balises d'orientation sur un format de course de type Orient'Show techniquement accessible où la difficulté repose sur la rapidité à trouver des balises disséminées sur un terrain physiquement exigeant. Cette épreuve suivait l'entrainement qui s'est déroulé en début d'après-midi.

Ce n'est pas moins de 120 établissements, 420 compétiteurs (catégories Lycées Garçons et Filles, Collèges Garçons et Filles) et 50 jeunes officiels de toute la France qui ont fait le déplacement en Corrèze pour s'affronter et tenter de décrocher le titre de Champion de France. Particularité scolaire : les jeunes organisateurs officient aux cotés des adultes.

Toutes les équipes venues ici avaient à cœur de briller sur ces Championnats et de porter haut les couleurs de leurs établissements scolaires.

Le 30 mai, débute l'épreuve de Relais par équipe de 4 des Championnats dès 9h00. Le site du « bois de Chaleix » avec une aréna à l'EMS a été choisi pour cette seconde journée. Avec des très bons relais, les équipes ont brillé et le niveau était à l'honneur de ces Championnats. Les résultats le montrent : les jeunes scolaires progressent d'année en année grâce aux compétences des enseignants. Et, encouragement supplémentaire, ils sont de plus en plus nombreux à pratiquer et à apprécier notre sport.

L'après-midi, les participants ont pu pratiquer des activités multisports sur le site de Bugeat. Certains se sont essayés au kayak sur un lac avoisinant Bugeat avant de goûter aux joies de la baignade.

Enfin, vendredi matin, l'épreuve « réseau de poste » à Chamberet (19) est venue compléter les performances des 2 jours pour valider le titre de Champion de France UNSS de Course d'Orientation 2012.

Ce fût, pour tous, une belle expérience, des moments de compétition très intenses et de vives émotions...

http://cfco-unss.xleu.info/cfco-unss/Bienvenue.html

Champions par catégories :

Collège Filles : Collège Sport Nature de la Chapelle en Vercors
Collège Garçons : Collège St Eutrope d'Aix en Provence
Lycée Filles : Lycée St Hilaire d'Etampes (Etablissement) et Lycée Chatelet de Douai (Excellence)
Lycée Garçons : Lycée Honoré D'Urfe de St Etienne (Etablissement) et Lycée Uruguay d'Avon (Excellence).

Pauline VUILLEMIN (BALISE 25) à un poste de contrôle

Par Philippe Laurent

Championnats de France longue distance et relais. Balise 25 aux commandes !

Si notre discipline a beaucoup évolué en quelques années et permet maintenant de proposer aux participants des pratiques de plus en plus variées, pour les organisateurs la feuille de route reste pratiquement toujours la même en ce qui concerne les fondamentaux.

Si notre discipline a beaucoup évolué en quelques années et permet maintenant de proposer aux participants des pratiques de plus en plus variées, pour les organisateurs la feuille de route reste pratiquement toujours la même en ce qui concerne les fondamentaux.

Clin d'œil à l'organisation

Presque 10 ans après avoir organisé les championnats de France de CO pédestre sprint, moyenne et longue distance ainsi que relais, l'équipe de BALISE 25 qui était à l'œuvre pour ces championnats de France de CO VTT devait à nouveau trouver des terrains de qualité, tracer pour offrir aux compétiteurs des problèmes à résoudre, en multipliant les variantes sur les relais pour éviter que des coureurs en suivent d'autres pour améliorer leur classement, en profitant des qualités de leurs adversaires… Il lui restait aussi à proposer un entraînement pour permettre à ceux qui le souhaitaient de se familiariser avec le terrain. Et puis comme un éternel recommencement, il fallait mettre en place chaque jour dans des délais très courts les infrastructures nécessaires au bon fonctionnement des ateliers, compter sur des bénévoles disponibles pour la multitude de tâches à assumer: l'accueil des participants, le départ, l'arrivée, la GEC, la pose des postes, la prise en charge des enfants, la restauration, les secours, les parkings et le fléchage routier, l'assistance au contrôle anti-dopage, la couverture photo, l'accompagnement des médias et l'accueil des élus, les contrôles (licences) et les surveillances à assurer (signaleurs), la mise en place de l'exposition sur le développement durable qui accompagnait toutes les actions éco responsables (toilettes sèches, éco cup, etc...). Sans vouloir tout citer le contenu de l'avant, du pendant et de l'après course, notons qu'un tel évènement ne pouvait pas faire l'économie d'une vitrine internet actualisée en permanence, outil indispensable à sa promotion, sans oublier pour l'occasion la possibilité de s'abonner à une lettre d'informations. Signalons pour la petite histoire, celle que l'on ne retient pas forcément, que des kilomètres de sentiers avaient été nettoyés et débroussaillés les jours précédents les rencontres, afin que la cyclabilité soit conforme entre la carte et le terrain avec pour objectif de disposer d'un bon réseau de chemins. Après un printemps et un début d'été « humides » la végétation avait repris ses droits en occupant tout l'espace libre.

Des partenaires associés à la réussite

N'oublions pas qu'une épreuve de cette importance existe non seulement à travers ses participants, l'équipe qui l'a pris en charge mais aussi ses partenaires au premier rang desquels nous trouvons les collectivités qui accueillaient la manifestation et la soutenaient par des aides matérielles ou financières. Avec plus de 18 kilomètres carrés de superficie cartographiée, inutile de préciser que nombreux étaient les villages concernés par l'évènement, sans oublier ceux qui avaient ouvert leurs forêts pour l'entraînement. La commune de Gennes, centre de course, était la plus impliquée. D'autres villages de la Communauté d'Agglomération du Grand Besançon s'étaient ralliés à cette entreprise par la mise à disposition de leur territoire (le temps d'un week-end prolongé) pour le plus grand plaisir des orienteurs vététistes : Amagney, Chalèze, Montfaucon, Nancray, Novillars, Roche lez Beaupré, Thise, Vaire Arcier ;

Podium relais H-D 21ans

alors que la CAGB, le Conseil Général du Doubs et le Conseil Régional de Franche-Comté accompagnaient financièrement l'organisation de la manifestation.

A leurs côtés des partenaires privés et publics apportaient un soutien apprécié sous de multiples formes, en prêt de matériel, récompenses, etc… Le site internet, les banderoles apposées, les cartes, les discours entendus ont été l'occasion de les mettre en évidence de nombreuses fois. Gardons à l'esprit qu'ils peuvent servir d'exemple à d'autres partenaires potentiels dont nos structures ont tant besoin. Multiplions les occasions de parler d'eux, et prouvons leur dans nos actes que nous sommes conscients que notre relation est basée sur la réciprocité, si nous souhaitons qu'ils continuent à accompagner les clubs organisateurs.

Aubin VILLAR-THIERY (NOYON CO) le + jeune participant !

N'oublions pas les coureurs

Au niveau des engagés, quasiment tous les meilleurs français étaient présents ainsi que quelques pointures suisses (Annick BEGUIN, Beat SCHAFFNER et Silvan STETTLER) auxquelles s'étaient joint d'ailleurs d'autres étrangers.

Les concurrents se sont élancés sur un terrain très physique avec des chemins parfois boueux qui nécessitaient une bonne maîtrise technique du VTT. Malgré des aléas climatiques qui rendaient plus difficile les conditions de course, les organisateurs avaient misé sur la qualité technique des tracés proposés pour offrir des épreuves de haut niveau, en s'appuyant sur trois spécialistes: Patrick JANAND (entraînement), Loïc LONCHAMPT (longue distance) et Alain POURRE (relais). Un pari qui semble avoir réussi au regard des courriels reçus et des commentaires entendus au terme de la manifestation.

Après la mise en jambe du vendredi, c'est avec la course longue distance que les rencontres commençaient le samedi. Plusieurs circuits étaient proposés d'une distance (OCAD) allant de 4 à 21 kilomètres soit plus de 32 kilomètres en réalité sur le parcours le plus long.

En dames 21 ans la nancéenne du SCAPA, ultra favorite, Gaëlle BARLET s'imposait logiquement devant la slovaque d'Orient Express 42, Hana BAJTOSOVA. Chez les hommes le sociétaire du club de Meaux, Baptiste FUCHS franchissait la ligne d'arrivée en première position ce qui constituait une petite surprise pour ce coureur spécialiste des distances plus courtes.

Dans la catégorie des 20 ans la logique était respectée avec la victoire en hommes de l'international Cédric BEILL du COC. Quant à Nicole HUEBER (COBF) et sa poursuivante Anne-Claire DEFIX (OE42) elles terminaient avec une confortable avance sur leurs adversaires.

Le dimanche avec les relais c'était un nouveau défi à relever par formation de deux qui s'offrait aux participants. Les nombreuses variantes proposées nécessitaient de rester concentré sur sa course et de faire abstraction des autres compétiteurs qui surgissaient de partout.

A ce petit jeu en hommes 21-35 ans, la formation d'Orient Express 42 composée de Jean-Baptiste BOURRIN et Yoann GARDE s'imposait devant l'équipe haute-saônoise du VHSO dans laquelle nous trouvions Matthieu BARTHELEMY et Gabriel BALLOT, une bataille entre sociétaires actuels et passés du haut niveau.

Chez les dames le titre revenait aux secondes à franchir la ligne d'arrivée, à savoir les sœurs DENAIX du CSA-EMHM qui étaient suivies de la formation locale de BALISE 25 avec Valérie BAZAUD et Catherine MATHEVON.

Une fois n'est pas coutume de mettre en valeur la relève, quand bien même l'avenir ne nous est pas connu et qu'il risque de nous jouer des tours, mais gageons que pour cette fois il sera un allié. Cela est sans doute la raison qui a incité Valérie POURRE, la présidente de BALISE 25, à récompenser le plus jeune participant Aubin VILLAR-THIERY (NOYON CO) qui du haut de ses 6 ans n'a pas démérité en terminant les deux épreuves.

LES PODIUMS TITRES

• Longue Distance

Dames 12 ans
1ère DOTT Léane (COBF)
Hommes 12 ans
1er VAYSSAT Romain (NOYON CO)
Dames 14 ans
1ère VUILLEMIN Pauline (BALISE 25)
Hommes 14 ans
1er POURRE Jérémi (BALISE 25)
Dames 17 ans
1ère DENAIX Lou (CSA-EMHM)
Hommes 17 ans
1er STAUD Ulysse (POLES)
Dames 20 ans
1ère HUEBER Nicole (COBF)
Hommes 20 ans
1er BEILL Cédric (COC)
Dames 21 ans
1ère BARLET Gaëlle (SCAPA NANCY)
Hommes 21 ans
1er FUCHS Baptiste (TOM)
Dames 40 ans
1ère VILLAR Aurélie (NOYON CO)
Hommes 40 ans
1er VIRY Frédéric (SOL)
Dames 50 ans
1ère BONNET Christine (SCAPA NANCY)
Hommes 50 ans
1er LALEVEE Jean-Charles (YCONE)
Dames 60 ans
1ère DEVILLE Nelly (SCAPA NANCY)
Hommes 60 ans
1er GUILLON Alain (CSA CNSD)
Hommes 70 ans
1er GERBAUT Jean-Pierre (BROS)

• Relais

Dames 12-14 ans
1ères DUVAL-DUVAL (VO)
Hommes 12-14 ans
1ers POURRE- WOLZ (BALISE 25)
Dames 16-20 ans
1ères BUCAMP-CRETE (NOYON CO)
Hommes 16-20 ans
1ers GUINOT-GUINOT (TSO)
Dames 21-35 ans
1ères DENAIX-DENAIX (CSA-EMHM)
Hommes 21-35 ans
1ers BOURRIN- GARDE (OE42)
Dames 40-45 ans
1ères BOICHUT-BACHER (OTB)
Hommes 40-45 ans
1ers THERY-CRETE (NOYON CO)
Dames 50 ans
1ères MEYER-BASTIEN (COC)
2èmes VAGNER-MARCHESIN (SCAG METZ)
3èmes GREVET-SCHELCHER (COBF)
Hommes 50 ans
1ers ROCHER-GARROT (ADOC)

Zoom sur... La formation MONITEUR

Parmi les trois filières de formation fédérale, la filière dite « sportive » s'adresse aux éducateurs amenés à encadrer la pratique de la CO. Cette filière regroupe trois brevets, correspondants à des publics différents :
- **Animateur,** en charge des apprentissages des débutants et du public loisir, le plus souvent au sein d'un club ou plus spécialement d'une école de CO ;
- **Moniteur,** responsable du perfectionnement des orienteurs confirmés, que ce soit en club ou dans un « Groupe Ligue » ;
- **Entraîneur,** qui s'occupe des athlètes de haut niveau ou se préparant au haut niveau, dans une Structure Locale d'Entraînement (SLE) ou un Groupe France FFCO.

Cet article est consacré au deuxième niveau, la formation Moniteur.

Par Charly Boichut

Le Moniteur accompagne des orienteurs qui maîtrisent les bases de l'activité et souhaitent se perfectionner dans un but de performance en compétition. En conséquence, son intervention cherche à :
- Stabiliser et automatiser les techniques fondamentales.
- Développer des techniques plus complexes.
- Adapter les séances aux besoins spécifiques des coureurs.
- Utiliser des outils pour approfondir l'analyse.
- Proposer une préparation physique respectant les bases de la physiologie.

La formation Moniteur se compose d'apports théoriques et de mises en situation pratique sur un volume de 30h (deux week-end).

Les contenus théoriques concernent :
- Les fondamentaux techniques.
- La méthodologie permettant de définir les objectifs de progression.
- Les modalités de construction d'une séance.
- Les principales notions de physiologie adaptées à la CO.
- L'entraînement en simulation.
- Les structures et dispositifs fédéraux de préparation au haut niveau.
- Les outils d'aide à l'entraînement et d'analyse.

(L'ensemble des contenus est remis aux stagiaires à l'issue du stage, au format électronique, ainsi qu'un répertoire de fiches-exercices)

Du côté des temps pratiques, tous les stagiaires seront invités à construire une séance de perfectionnement, puis à l'animer durant la formation. Cette mise en situation d'encadrement permet des échanges entre stagiaires et formateur(s) sur des aspects pédagogiques et techniques. Les stagiaires se verront aussi proposer une séance d'application technique pour concrétiser les fondamentaux et la notion de routine, ainsi qu'une séance physique reprenant les grandes lignes du cours de physiologie.

Le Moniteur fait l'interface entre la théorie de la progression en CO et son groupe d'orienteurs cherchant à réussir en compétition. Les connaissances fondamentales, acquises au préalable en devenant Animateur, sont renforcées par des apports complémentaires lors de cette formation. L'adaptation à un contexte particulier (public, possibilités d'entraînement, moyens disponibles) se développe grâce aux mises en situation, renforcées par un partage d'expériences, qui est toujours la principale richesse de ces stages.

La prochaine formation Moniteur aura lieu les 10-11 novembre et 15-16 décembre au CREPS de Chatenay-Malabry, en Ile-de-France. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 15 octobre, via le bulletin disponible sur le site internet fédéral, rubrique formation. J'espère vous y retrouver nombreux !

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez prendre contact avec le secrétariat fédéral.

TRIMTEX
TECHNICAL TEAMWEAR

Trimtex Sport développe des habits de sport fonctionnels pour les clubs et les entreprises dans toute l'Europe. Nos produits se doivent d'être à la pointe en termes de fonctionnalité, de design et de qualité. Trimtex Sport vous aide à développer vos idées et votre design ainsi que lors de la commande et pour la livraison afin que votre chemin vers un renforcement de votre profil, de votre identité et de votre image vous soit facilité.

Trimtex Sport AS
» +41 32 580 02 01
trimtex.no /// trimtex@trimtex.no

Baptiste Rollier // Vendeur France et Suisse
» +41 79 517 69 38
baptiste@trimtex.no

VOS CARTES SUR DES SUPPORTS TOUS TERRAINS

Des matières incroyables !
Des solutions infinies !
Des délais très courts !
Des impressions en haute résolution !

DOSSARDS PERSONNALISÉS

Sans limite en nombre de couleurs, logos et visuels...

AIRXTREM

Tél. : 03.24.32.83.03

www.airxtrem.com - contact@airxtrem.com