



CO PÉDESTRE

Entretien : G078 fête ses dix ans



CO À VTT

Le duel Souvray-Lalève aux CF 2009



DÉBUTANTS

Améliorer sa localisation

Course d'Orientation

magazine

► Pédestre ► Raid ► VTT ► O-Pré ► Ski

Identifier et
prévenir les
tendinites

ZOOM SUR

Le Groupe Cadet 2010





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

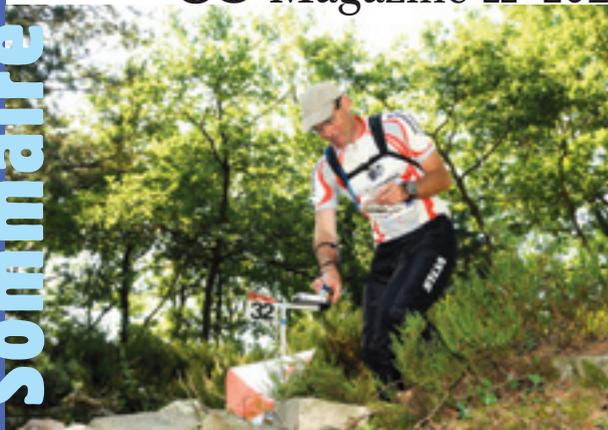


PHOTO I. RORA

Calendrier sportif national 2010 4

CO pédestre, à VTT, à ski et Raids O

Haut niveau 5

France Senior : programmes et objectifs 2010

Entretien 6

GO78, vainqueur de la CF 2009, fête ses dix ans

Jeunes 9

Présentation du Groupe France Cadet

Médical 12

Prévenir et identifier les tendinites

CO à ski 13

Championnats de France à Bessans et au Semnoz

CO à VTT 14

Le duel Souvray-Lalevée aux « France » 2009

Débutants 17

Entraînement : améliorer sa localisation

Annonces courses 18

Nationale et Coupe du monde à Annecy

Nationale Nord-Est en Bourgogne

Rand'Otrail des Pèlerins (p. 25)

Le Journal des CMC0 2011 20

WTOC, l'Orienteur de précision

Vie fédérale 24

Missions et prérogatives des organes déconcentrés

Bien connaître son contrat d'assurance (p. 26)

CO Magazine est édité par la Fédération Française de Course d'Orienteur (FFCO)

15, passage des Mauxins - 75019 Paris - Tél. 01 47 97 11 91

Courriel : fforientation@orange.fr - www.ffcorientation.fr

Directeur de la publication : Jean-Paul Ters

Coordination de la rédaction / SR / Maquette : Michel Simon (o-mag@ffcorientation.fr)

Photographes : Isabelle Rora, Benoît Cochey

Ont collaboré à ce numéro : Mickaël Blanchard, Hervé Bodelet, Jean-Baptiste Della Valle, Patrick Desprez, Pierre Durieux, Michel Ediar, Frédéric Jordan, Jean-Charles Lalevée, Gérard Lecourt, Daniel Plockyn, Christophe et Nathalie Rauturier, Stéphane Ruffio, Clément Souvray

En couverture : En forêt de Fontainebleau, un concurrent sur la classique « 77 » en 2009 - Photo : Isabelle Rora

Réalisation : www.oskarpresse.com - Contact : S. Duval

s.duval@oskarpresse.com - Tél. 02 32 43 11 61

Imprimerie SIB - Dépôt légal à parution

ABONNEMENT A ORIENTATION MAGAZINE

Tarif annuel (6 numéros) : France métropolitaine : 24 €

Territoires d'Outre-Mer et étranger (par avion) : 35 €

Envoyez les demandes d'abonnement avec adresse complète au siège fédéral (voir ci-dessus).

FINANCES FÉDÉRALES**Un nouveau challenge**

Investi dans la vie fédérale depuis plusieurs années, notamment dans une commission, puis élu au comité directeur en 2008, la fin d'année m'a offert un joli cadeau. A l'approche des fêtes de Noël, le comité directeur fédéral du 12 décembre dernier m'a élu à l'unanimité au poste de trésorier. J'exerçais déjà cette fonction par interim depuis le 15 octobre. Les missions du trésorier fédéral sont très nombreuses : outre le suivi des dépenses, il est également responsable du suivi des recettes et du respect du règlement financier. Bien d'autres tâches s'ajoutent à cette liste, pour former une mission passionnante où rigueur, organisation et relations humaines sont la trame quotidienne.

L'objectif n° 1 de cette olympiade, présenté au ministère dans le cadre de la convention d'objectifs, est la recherche d'un équilibre budgétaire pérenne. Les finances sont donc une priorité pour l'équipe dirigeante actuelle. De nouveaux outils sont actuellement mis en place, ils doivent nous permettre de gagner en efficacité afin de mieux répondre aux axes fixés par le ministère.

La commission des finances s'est également renforcée il y a quelques semaines avec l'arrivée de Sandrine Taisson qui s'est déjà investie sur plusieurs dossiers en nous apportant ses compétences professionnelles sur des points complexes. Candidate pour intégrer le comité directeur à la prochaine assemblée générale, son élection permettrait une plus grande implication au sein de notre équipe.

D'autre part, cette année devrait nous voir aboutir sur deux dossiers de partenariat. Néanmoins, rien n'est signé au moment de l'élaboration du budget 2010 et il a fallu en tenir compte, imposant des choix difficiles.

Mais maintenant place au sport. Orienteur polyvalent, vous pourrez me rencontrer sur les compétitions de CO à ski, CO à VTT, les CO pédestres et, bien sûr, les raids orientation !

Michel Ediar

Trésorier fédéral



L'Assemblée générale ordinaire de la FFCO se tiendra le week-end du **20-21 mars** 2010 à Paris

Calendrier sportif national 2010

DATES	NATURE	ORGANISATEUR	LIEU	SITE WEB
-------	--------	--------------	------	----------

• C.O. PÉDESTRE

28 mars	Nationale Nord-Est (<i>voir p. 19</i>)	AS Quétigny	Val Suzon (Côte-d'Or)	http://asqorientation.free.fr/
3 au 5 avril	3 Jours du Sud-Ouest	Ligue d'Aquitaine CDCO 47	Agen (Lot-et-Garonne)	www.3joursdusudouest2010.com
25 avril	Nationale Sud-Est	Ligue d'Auvergne	Pontgibaud (Puy-de-Dôme)	
8 mai	Champ. de France MD par catégorie	ADO Chenôve	Gergueil (Côte d'Or)	http://adoc.free.fr/cfc2010/
9 mai	Championnat de France des clubs	ADO Chenôve	Bouilland (Côte d'Or)	
13 au 16 mai	Merrell Oxygen Challenge	Oxygen Sport	Station du Lioran (Cantal)	www.oxygenchallenge.com
29-30 mai	Nationale Nord-Ouest	CO Lorient	Camors (Morbihan)	
12-13 juin	Nationale Sud-Ouest	CDCO 33	Arcachon (Gironde)	
19-20 juin	Finale O'Défi	Corrèze CO	Bugeat (Corrèze)	
25 au 29 août	Semaine fédérale Championnat de France de nuit, MD élite, LD et Relais	Ligue d'Aquitaine	Saint-Jean-de-Luz (Pyrénées-Atlantiques)	
2-3 octobre	Sprint et Nationale LD (<i>voir p. 18</i>)	CDCO 74	Annecy (Haute-Savoie)	
30-31 octobre	Championnat de France Sprint Critérium national des équipes	Ligue de Midi-Pyrénées	Lot	

• C.O. À SKI

6-7 mars	Championnat de France de Relais Champ. de France de Moyenne Distance	CSA EMHM Chamonix	Bessans (Savoie)	http://clubcoemhmchamonix.fr.gd
13-14 mars	Championnat de France de Sprint Champ. de France de Longue Distance	CSA EMHM Chamonix	Station du Semnoz (Haute-Savoie)	Voir p. 13

• C.O. À VTT

13-14 février	Interzones	AS Samois	Fontainebleau (Seine-et-Marne)	
10-11 avril	Interzones	LO Sanchev	Épinal (Vosges)	
1 ^{er} -2 mai	Interzones	ECHO 73	Les Marches (Savoie)	
13 au 16 mai	5 courses dont Champ. de France Sprint et MD	Vesoul HSO	Vesoul, Gy, Echenoz (Haute-Saône)	
29-30 mai	Interzones	CO Buhl et Florival	Buhl, Bergholz-Zell (Haut-Rhin)	
12-13 juin	Interzones	CDCO 60	Compiègne (Oise)	
21-22 août	Championnats de France LD et Relais	BRO Soustons	Seignosse (Landes)	

• RAIDS ORIENTATION

17-18 avril	ATO	Peyruis OIL	Peyruis (Alpes-de-Haute-Provence)	
22-23 mai	O'bivwak	Ligue Rhône-Alpes	Drôme	www.obivwak.net
3-4 juillet	Bombis	ADO Chenôve	Chamerey (Côte-d'Or)	
18-19 septembre	La Blanche	Thalweg 04	Seyne-les-Alpes (Alpes-de-Haute-Provence)	
16-17 octobre	Azur	CDCO 83	Montauroux-Callian (Var)	

ÉQUIPE DE FRANCE SENIOR

Programme et objectifs 2010

Groupe France Senior (H-D21E)

• HOMMES

ADAMSKI Philippe (T.A. Douai)
 BOURRIN Jean-Baptiste (Orient'Express 42)
 COUPAT Vincent (O.T. Besançon)
 GONON François (N.O. Saint-Étienne)
 GUEORGIOU Thierry (N.O. Saint-Étienne)
 LEPOUTRE Benjamin (T.A. Douai)
 MAGNE Thibaut (N.O. Saint-Étienne)
 POUPARD Thibaut (Crapahut)
 RENARD Damien (O. Caen)
 SCHIAVO Émilien (Peyruis OIL)
 TINCHANT Johann (O.T. Besançon)
 TRANCHAND Frédéric (Orient'Express 42)
 VALLA Clément (N.O. Saint-Étienne)
 VANNIER Fabrice (C.S.L.G. Melun)

• DAMES

BOUCHET Charlotte
 (O.T. Besançon)
 CHATAING Amélie
 (N.O. Saint-Étienne)
 D'HARREVILLE Karine
 (Hautes Vosges O.)
 D'HARREVILLE Mélanie
 (Hautes Vosges O.)
 DODIN Céline
 (Hautes Vosges O.)
 VERCELLOTTI Capucine
 (O.T. Besançon)
 VERCELLOTTI Léa
 (O.T. Besançon)



Mélanie D'Harreville
 aux qualifs du Sprint
 des WOC 2009

PHOTO STÉPHANE RUFFIO

STAGES, COMPÉTITIONS ET CRITÈRES DE SÉLECTION

Objectifs internationaux de la Fédération en 2010 :

1. Championnats du Monde en Norvège

Hommes : 2 médailles en individuel, 1 médaille en relais, 1 diplôme, 1 top 10

Dames : 1 top 10 et 2 top 20 en individuel, top 8 en relais

2. Championnats d'Europe en Bulgarie

Hommes : 2 médailles en individuel, 1 médaille en relais, 1 diplôme, 1 top 10

Dames : 1 top 10 et 2 top 20 en individuel, top 8 en relais

3. Coupe du Monde

4 athlètes dans les 20 premiers au classement général

DÉROULÉ DE LA SAISON

STAGES

1. Stage hivernal, du 12 au 18 février 2010

> 9 hommes, 7 dames au maximum

2. Stage en Norvège, du 10 au 16 mai 2010

Critères de sélection : performances aux 3 courses de sélection les 24 et 25 avril 2010 (Sprint, MD et LD)

> 7 hommes, 6 dames au maximum

3. Stage de préparation au WOC 2011 en France, du 13 au 17 septembre 2010

> 5 hommes, 5 dames au maximum

COMPÉTITIONS

• Championnat d'Europe en Bulgarie

28 mai au 6 juin 2010

Critères de sélection : performances aux 3 courses de sélection les 24 et 25 avril 2010 (Sprint, MD et LD)

> 6 hommes, 6 dames au maximum

• Nordic Tour - Étape 4 de la Coupe du monde en Finlande (Pre-Jukola) - 17 juin 2010

Seniors hommes et dames inscrits sur les listes de haut niveau ministérielles

Critères de sélection : performances aux 3 courses de sélection les 24 et 25 avril 2010 (Sprint, MD et LD)

> 6 hommes, 6 dames au maximum

• Nordic Tour - Étapes 5 et 6 de la Coupe du monde en Suède et Norvège - 22 au 26 juin 2010

Coureurs estimés capables de rentrer dans les 10 premiers sur la base de leur potentiel démontré en 2009 et durant la première partie de la saison 2010.

> 4 hommes, 3 dames au maximum

• Championnat du monde FISU en Suède

18 au 24 juillet 2010

Critères de sélection : performances aux 3 courses de sélection les 24 et 25 avril 2010 (Sprint, MD et LD) et la course classique du CF FFSU 2010 (Corrèze)

> 5 hommes, 5 dames au maximum

• Championnats du monde en Norvège

5 au 16 août 2010

Critères de sélection : résultats des compétitions des Championnats d'Europe, du Nordic Tour et des courses de sélections

> 7 hommes, 6 dames au maximum

• Étape 10 de la Coupe du monde en France

1^{er} au 3 octobre 2010

Critères de sélection : dans l'ordre d'importance, les résultats internationaux de 2010 (seniors et juniors), le potentiel de développement de l'athlète, ainsi que les résultats aux courses de sélection

> 10 hommes, 8 dames au maximum

• Finale de la Coupe du monde en Suisse

7 au 10 octobre 2010

Seront sélectionnés, les coureurs hommes et dames susceptibles de rentrer dans les 20 premiers du classement final de la Coupe du Monde 2010.

> 4 hommes, 4 dames au maximum

Les mauvaises langues diront que gagner la Coupe de France avec un tel effectif (plus de 160 licenciés), ça n'est pas trop difficile. Votre avis là-dessus ?

D'autres diraient qu'arriver à un tel effectif ce n'est pas si facile. Cette année, gagner la Coupe de France a été un vrai challenge grâce au TAD. En septembre, nous étions 2^e avec 45 000 points de retard. Nous avons réussi à mobiliser tout le monde, petits et grands, et faire jouer l'esprit club : « On a besoin de vous TOUS » pour gagner.

Finalement, peut-être faut-il voir la Coupe de France des clubs comme la récompense, liée au développement de la CO dans une région.

Chaque année, quel est le taux moyen de «turn over» à GO78 ?

Autour de 20 %

Quelle est l'importance de la O'Castor, une rand'orientation très populaire (900 participants en 2009), dans votre politique de recrutement ?

Ce terme de « politique de recrutement » n'est pas adapté. Que ce soit à la création du club ou lors des organisations, nous n'avions qu'un seul objectif : faire connaî-



GO78

Le vainqueur de la Coupe de France des Clubs 2009 fête ses dix ans

Une vie associative riche, voilà le secret de la réussite pour Guyancourt Orientation 78 qui, en dix ans, devenu le plus gros club français, engrange les bons résultats régionaux et nationaux. Christophe et Nathalie Rauturier, cofondateurs de GO78, s'en expliquent en répondant aux questions d'O-Mag.

Propos recueillis par **Michel Simon**

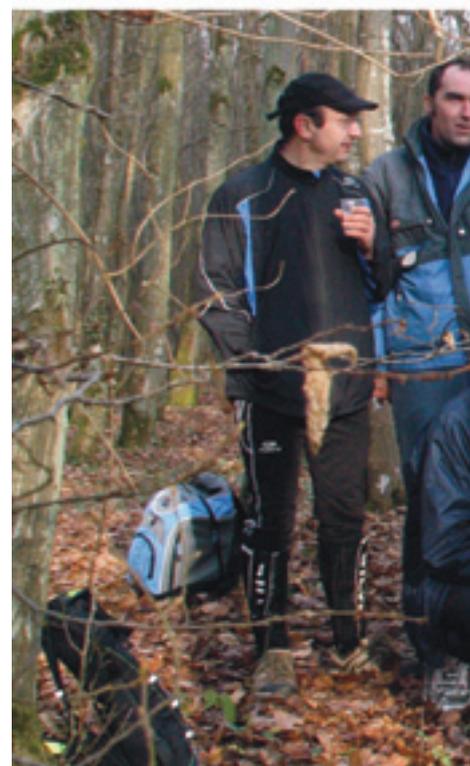
Photos :
GO78

Départ de O'Castor 2009, une des manifestations de GO78 qui contribue à ancrer la CO dans la ville nouvelle

tre cette activité trop méconnue. Le recrutement n'est qu'une conséquence, et de plus il est loin d'être immédiat. Il faut plusieurs années pour attirer dans le club une personne qui, au départ, n'en avait jamais entendu parler et se lance pour une première fois sur O'Castor ou le Trophée.

Car pour être complet, il faut mentionner également notre seconde manifestation de proximité, coorganisée avec l'ASMB CO, de l'ordre du rituel maintenant : le Trophée de CO de Saint-Quentin-en-Yvelines. Ce challenge en quatre étapes, le mercredi soir du mois de juin, attire environ 400 personnes différentes chaque année avec des pics de plus de 250 personnes par étape. Ces deux épreuves ont ancré la CO au cœur de Saint-Quentin-en-Yvelines et créé une communauté de pratiquants réguliers d'année en année. Elles génèrent également une communication permanente sur la CO, de janvier à décembre, et contribuent à médiatiser notre activité auprès du plus grand nombre. Enfin, elles font connaître le club, ses valeurs et son dynamisme, et finissent par fidéliser des pratiquants et à les faire adhérer pour de bon.

Ce processus s'apprécie sur le long terme, probablement sur une période de cinq ans. Bref, il faut être patient, persévérer et surtout croire en l'attractivité de notre sport. N'oubliez pas que le soir de O'Castor, il y a la queue au service adhésion !



Quels étaient vos atouts pour installer durablement la CO dans le cadre spécifique d'une ville nouvelle ?

Ils furent nombreux.

La population de la ville nouvelle tout d'abord : avec sa moyenne d'âge relativement jeune et la présence de nombreuses familles. Une caractéristique cohérente avec la composition du club à sa création (deux familles).

L'environnement de la ville nouvelle ensuite, avec de nombreux espaces verts tout autour et y compris en son sein. Mais pour en profiter, attention à ne pas raisonner en « orienteur exigeant vis-à-vis du terrain » mais surtout comme un « débutant avide de découvrir » et qui se satisfait de zones techniquement faciles pour ses premières compétitions.

Autre atout, une ville nouvelle qui au fil du temps a mis le sport nature en priorité n° 1, faisant de GO78 un partenaire idéal et privilégié... à condition d'être prêt à se rendre disponible pour des manifestations hors cadre FFCO mais alignées sur la politique de la ville.

Des atouts humains, peut-être liés inconsciemment à l'esprit « pionnier » d'une ville nouvelle âgée « seulement » de 17 ans : un adhérent qui se lance dans la cartographie et dote le club de ses premières cartes avant qu'il n'ait les moyens de travailler avec des



pros ; un autre qui se spécialise dans les entraînements hebdomadaires, offre indispensable pour tenir le choc face à la concurrence des multiples activités sportives et culturelles d'une ville nouvelle ; et pour finir celui qui s'occupe des jeunes, permettant au club d'ouvrir très tôt une école de CO et donc d'y attirer de nouvelles recrues.

Vous faites partie des quelques clubs dotés d'un véritable projet, calqué sur le modèle fédéral pour le vôtre. Peut-on parler d'une référence, d'une véritable boussole pour le club ?

Effectivement, un peu plus de cinq ans après la création du club, le projet fédéral 2005-2008 fut l'occasion de prendre du recul. Nous avons fait le bilan de ce que nous étions devenus par rapport aux orientations initiales. À partir de ce constat, nous avons consolidé nos forces (accueil des nouveaux licenciés, rendez-vous hebdomadaire, rendez-vous club fédérateurs, compétitions locales de masse) et développé de nouveaux horizons en quête de développement (CO à VTT, haut niveau, école de CO, ciblage des 20-30 ans). Bref, rien de tel que de prendre un peu de recul pour voir où nous sommes, où nous voulons aller et planifier les actions adéquates. En ce sens, la démarche proposée par la FFCO nous a poussés à nous améliorer

et à progresser. En retour, l'activité s'est développée pour la FFCO.

Comment fidélise-t-on dans une ville nouvelle de 150 000 habitants où le choix des activités sportives est important ?

150 000 habitants c'est beaucoup et c'est aussi beaucoup de relations à construire, de rencontres à provoquer. Les habitants recherchent de la convivialité, de la proximité, bref la chaleur de la vie d'une association... en réponse au rythme effréné de la semaine ou de la journée. Il faut donc avoir une association structurée autour de plusieurs rendez-vous : école de CO dès 6 ans, entraînement tous les mercredi soirs et un samedi par mois avec le CDCO 78, une newsletter hebdomadaire qui informe et rapproche les adhérents, et aussi (surtout ?) de nombreux moments de convivia-



13 décembre sur la dernière Régionale LIFCO à Dourdan : le club fête sa victoire

En médaillon : podium du CNE Jeunes 2009 remporté par G078

L'école de CO des 6-9 ans : un des rendez-vous importants de la vie du club

lité (AG, BBQ, Castor nocturne – course ludique de nuit l'hiver, fête du club le jour de son anniversaire) qui donnent un vrai sentiment d'appartenance au club et tout son sens au mot « association ».

Autre axe de fidélisation, la constitution d'une base de données des e-mails de nos pratiquants loisirs, amorcée dès les premières organisations du club en 1999 et enrichie depuis à chaque O'Castor. Systématiquement, pour toutes nos courses nous envoyons un mail d'information à cette base de données. Ça fidélise, c'est sûr.

Vous sentez-vous soutenus par les collectivités territoriales (commune, syndicat d'agglomération), et de quelle manière ?

Oui, tout à fait. La mairie de Guyancourt tout d'abord qui a cru immédiatement à notre projet en nous encourageant à organiser et en mettant à notre disposition la logistique nécessaire à nos premières épreuves (nos premières toiles et notre premier chronomètre furent financés par la mairie alors que nous n'avions que 15 adhérents). Ce support se matérialisa ensuite par la mise à disposition du stade pour nos entraînements de simulation et par un soutien financier constant.

Le second partenariat s'est forgé au fil du temps, il s'agit du soutien de la communauté d'aggloméra-

>>> tion de Saint-Quentin-en-Yvelines (CASQY). Nous avons appris à nous connaître année après année et surtout nous avons donné corps ensemble en co-conception depuis 2002 à ce qui est devenu la semaine du sport nature de la CASQY. L'investissement en temps des bénévoles du club dans cet événement est récompensé par un soutien inconditionnel de la CASQY à G078 : financièrement, logistiquement et auprès des jeunes inscrits sur liste ministérielle.

Du côté du Département et de la DDJS, nous sommes dans le cadre très normé des relations d'une association sportive avec les collectivités territoriales.

Vous pratiquez des tarifs d'inscription aux courses plutôt modérés. Comment définissez-vous le « vrai » prix et combien « vaut » une course départementale ou régionale ?

Le point fondamental à avoir en tête, et qui nous vaut régulièrement des débats avec nos clubs amis de la LIFCO, c'est d'être convaincus qu'un pratiquant loisir ne va pas adhérer durablement à une association parce que c'est financièrement intéressant pour lui mais tout simplement parce qu'il est conquis par l'activité. Ce n'est pas une décision économique comme l'achat d'un bien de consommation ou un investissement, mais une décision émotionnelle ou l'argent n'occupe pas la première place. Partant de ce constat, il faut :

- que l'association ne perde pas d'argent sans faire non plus de bénéfice outrageux ;
- que le prix soit avant tout attractif et donc le plus bas possible tout en respectant le premier point.

Nous avons donc pris pour principe d'ajouter au tarif d'inscription régulé de l'adhérent FFCO le coût de revient de 2,5 € du Pass'Orientation, et c'est tout.

Le nombre des spécialistes (animateurs, GEC, traçage, etc.) à G078 a-t-il suivi en proportion du nombre de licenciés ?

C'est probablement là où nous avons le plus de progrès à faire. Les bonnes volontés sont nombreuses, en revanche, motiver un



Barbecue organisé par le club pendant les Championnats de France 2009 en Bourgogne. La convivialité, ça compte...

bénévole à inscrire son action dans le temps en allant à une formation qualifiante, c'est plus difficile. De plus, beaucoup d'adhérents ne voient pas l'intérêt d'aller en formation alors que l'expérience acquise sur nos organisations est largement suffisante pour s'investir au niveau départemental ou régional.

Le volume de vos effectifs a-t-il permis de contractualiser avec des vendeurs de matériels ?

Nous n'avons pas contractualisé jusqu'à présent. Les accords que nous avons avec Orientsport ou AirXtrem (comme beaucoup ?) sont informels.

Parmi les pionniers de G078, certains ont découvert la CO en Angleterre. Avez-vous suivi l'évolution de la CO britannique et qu'est-ce qui la différencie de son homologue française ?

Nous n'avons pas véritablement suivi l'évolution de la CO britannique. En revanche, nous avons gardé son esprit sur plusieurs points.

- Un souci de la pratique en famille. A notre retour en France, nous avons dû insister pour obtenir des départs séparés, en s'entendant répondre que ce n'était pas possible au nom du sacro-

saint principe d'équité (n'est-ce pas encore le cas?). En Grande-Bretagne, c'est complètement intégré comme une pratique standard avec une case à cocher sur le bulletin d'inscription aux courses. Ce n'est toujours pas le cas en France où l'organisateur le ressent comme une contrainte. C'est vrai, cela représente du travail supplémentaire, mais c'est aussi un service. Et avec la GEC et un peu de méthode, ce n'est vraiment pas si compliqué.

• Autre point concernant les familles : le circuit ficelle est systématiquement organisé de la course départementale à la course internationale (5 jours d'Écosse par exemple). A notre retour en France, devant notre proposition de l'organiser sur une Nationale, nous nous entendîmes dire : « Mais vous n'y pensez pas, c'est une Compétition nationale, c'est sérieux ! ». Finalement, sur ce point les choses se sont améliorées.

• L'importance de la vie de club et de la convivialité : notre trophée du mois de juin est inspiré de ce que nous avons connu en Angleterre. Notre club organisait une compétition interne de juin à septembre tous les mercredis soir : format simple, auto-paiement, auto-contrôle, auto-report des postes, cartes mouchoirs de poche du bois du coin sur un A6 avec 3 ou 4 changement de cartes ! Mais de la CO à gogo et surtout de la vie de club.

Autres événements importants : le quizz de Noël, le repas annuel avec discours (tradition anglaise du *speaker*), le BBQ sur les courses à étapes... Tout ce qui donne au mot « association » sa véritable dimension et fait du club avant tout un lieu de rencontres.

« Le club est avant tout un lieu de rencontres »

Championnat d'Ile-de-France de relais 2009 : G078 attend son dernier coureur parti en tête de l'ultime parcours



Groupe France Cadet

2010



Vincent AVEDIKIAN



Emilie BACKSCHEIDER



Isia BASSET



Lauriane BEAUVISAGE



Florentin BODY

Nom	Prénom	Club / Ligue	Age	Carte, terrain préféré	Format de course favori	Meilleur souvenir O
AVEDIKIAN	Vincent	TAD / NPdC	16	Picardie	LD, Relais	1 ^{er} titre aux France en 2005
BACKSCHEIDER	Émilie	CSAG Metz / Lo	17	Corrençon	LD	Stage CREF Lorraine
BASSET	Isia	CSMR / RA	17	Corrençon	MD, Relais	Mass start Tiomila 2009
BEAUVISAGE	Lauriane	GO78 / IdF	16	Suède	Sprint, Relais	O'Ringen 2007
BODY	Florentin	ECHO 73 / RA	15	Larzac	MD	Rép. Tchèque 2009

Sélections EYOC

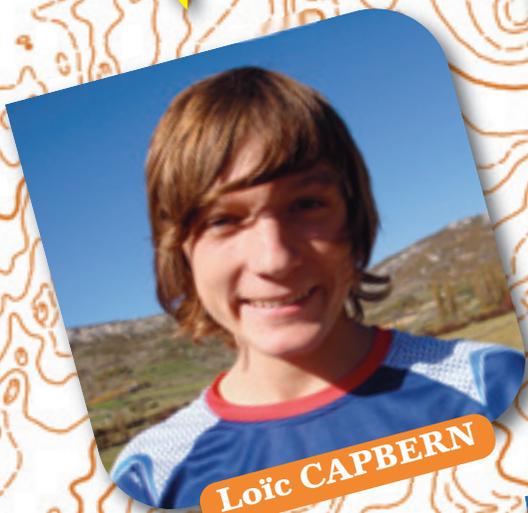
- Vincent
2008 (LD 57^e, Sprint 76^e, Relais 8^e)
2009 (Relais 4^e, LD 52^e, Sprint 59^e)
- Émilie
2009 (Sprint 17^e, LD 16^e, Relais 4^e)
2008 (LD 22^e, Sprint 22^e, Relais 9^e)
- Isia
2009 (Relais 4^e, LD 41^e)
- Lauriane
- Florentin

Loisirs

- Biologie
- Ski, VTT
- Tennis
- Ski

Type de boussole

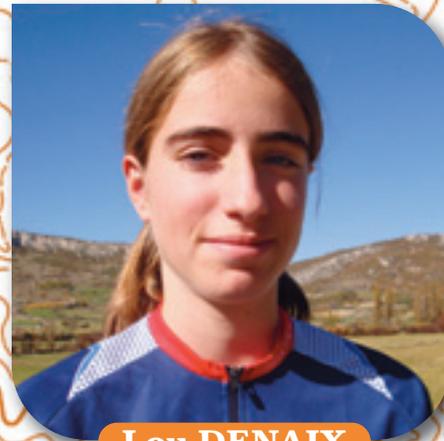
- Pouce
- Pouce
- Pouce
- Pouce



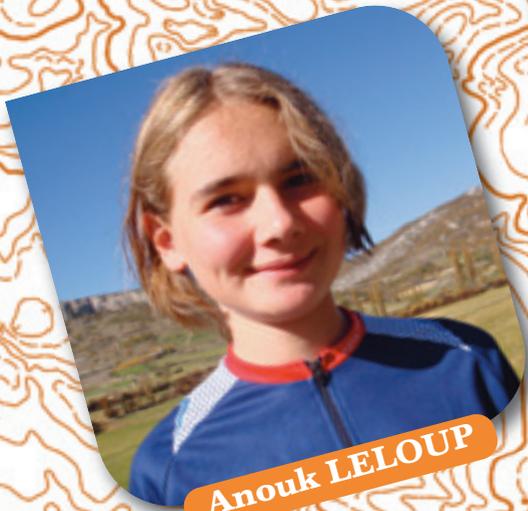
Loïc CAPBERN



Lucile CLOUARD



Lou DENAIX



Anouk LELOUP



Tiphane MARCHEGAY



Loïc MARTY

Les échéances 2010

- 27-28 février : week-end RDE 3 (PI/LO/PR/PC)
- 3-5 avril : stage de Pâques (Fontainebleau)
- 24-25 avril : sélections (Clermont-Ferrand)
- 22-24 mai : préparation EYOC (Sisteron)
- 30 juin - 4 juillet : EYOC (Soria, Espagne)
Site web : www.eyoc2010.com
- 12-16 juillet : stage d'été (Font-Romeu)
- 31 octobre - 2 novembre : stage Toussaint (Brive)



1



2



3



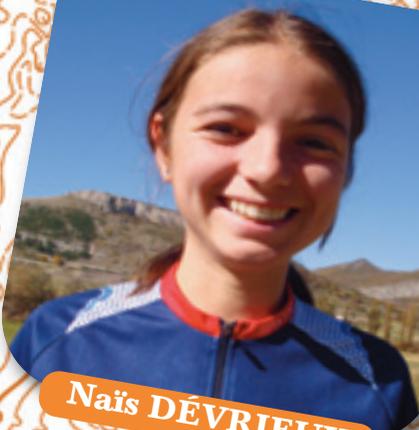
4

Les cadres

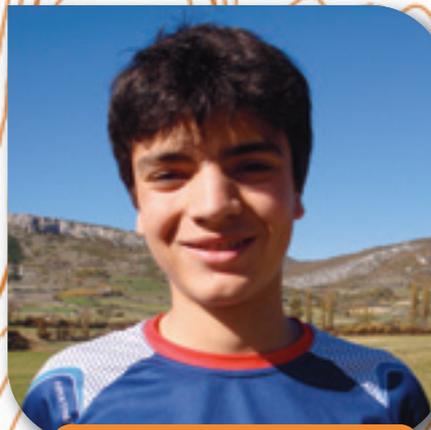
- Benoît PEYVEL**
31 ans, Professeur de sport
CTN auprès de la FFCO
- Charly BOICHUT**
24 ans, Professeur de sport
CTN auprès de la FFCO
- Mickaël BLANCHARD**
28 ans, Etudiant
- Thomas POIRSON**
30 ans, Professeur de sport
CAS à la DRJSCS d'Alsace

Nom	Prénom	Club / Ligue	Age
CAPBERN	Loïc	TOAC / MP	17
CLOUARD	Lucile	GO78 / IdF	15
DENAIX	Lou	EMHM / RA	15
DÉVRIEUX	Naïs	OE42 / RA	15
GODEFROY	Bruno	OPAM / IdF	17
JOLY	Philippe	TAD / NPdC	17
LELOUP	Anouk	ECHO73 / RA	16
MARCHEGAY	Tiphane	CCO / Li	17
MARTY	Loïc	FINO / MP	15
PEZET	Arnaud	VO12 / MP	17
POIROT	Delphine	HVO / Lo	15
RIO	Nicolas	OE42 / RA	15
ROULLEAUX	Noémie	COLE / IdF	16
SANDEVOIR	Luc	OC / No	15
SUTTER	Olivier	COBF / AI	17

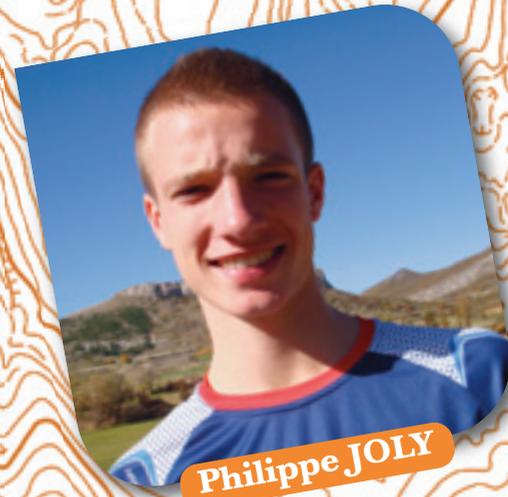
Le Groupe France Cadet 2010



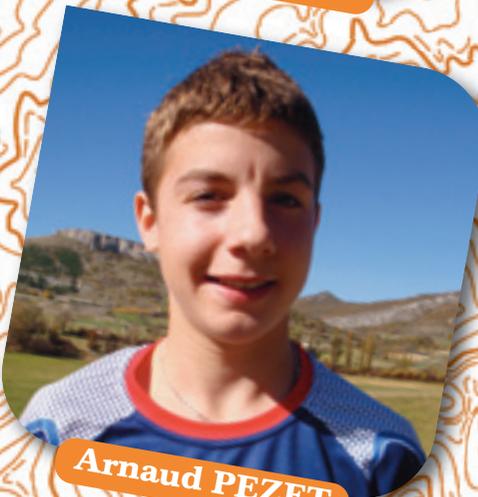
Naïs DÉVRIEUX



Bruno GODEFROY



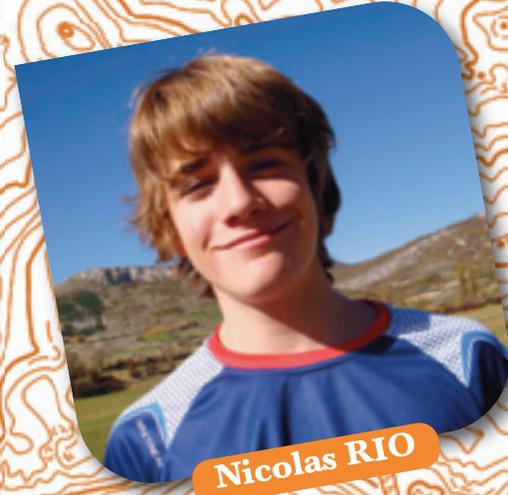
Philippe JOLY



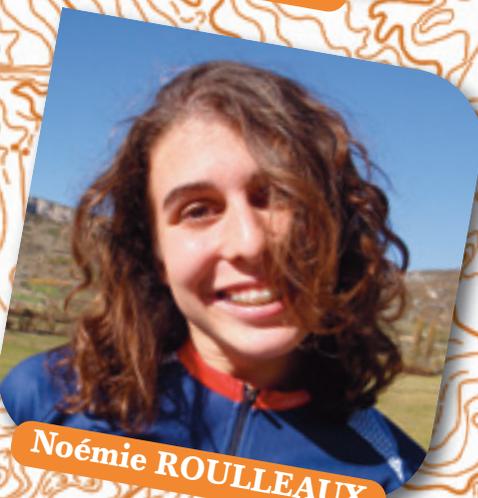
Arnaud PEZET



Delphine POIROT



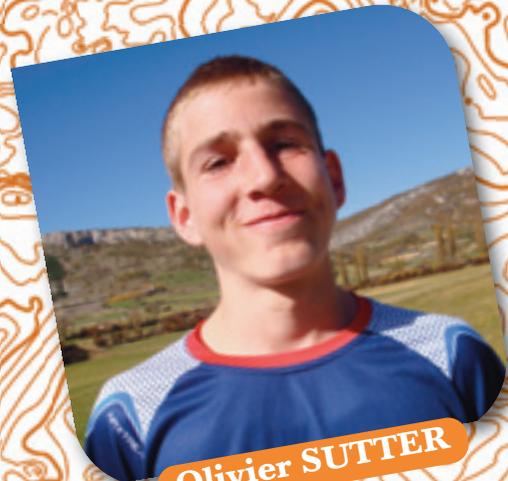
Nicolas RIO



Noémie ROULLEAUX



Luc SANDEVOIR



Olivier SUTTER

Carte, terrain préféré	Format de course favori	Meilleur souvenir O	Sélections EYOC	Loisirs	Type de boussole
Larzac	LD	Qualif. du CF MD 2009		VTT	Pouce
Champ-Garnier	Relais			Flûte traversière	Pouce
Larzac	Relais	Tous		Badminton	Pouce
Fontainebleau	LD, Relais	Champ. de France UNSS		Ski de fond	Pouce
Larzac	LD	EYOC 2009	2009 (R. 4 ^e , LD 69 ^e)	Tennis	Plaque
Fontainebleau	Sprint, MD	OO'Cup 2007 (Slovénie)	2009 (S. 17 ^e , LD 31 ^e , R. 4 ^e)	Athlétisme	Pouce
Larzac		5 jours de Bohême 2009		Escalade	Pouce
Sédières	MD	EYOC 2009	2009 (R. 4 ^e , S. 58 ^e , LD 53 ^e)		Pouce
Sisteron (Sprint), Montlosier (Auvergne)	Tous	O'Biwvak, Podium au 5 J. d'Espagne 2009		Football, escalade, VTT	Pouce
Larzac	MD	République Tchèque		Cuisine	Pouce
Plateau de Chenôve	Sprint, LD	CFC 2008		Ski de fond	Pouce
Auvergne	LD	5 jours de Bohême 2009		Vélo	Pouce
	LD	Course à l'Île Grande en 2008		Escalade	Plaque
Les Dunes de Biville	LD	5 jours de Suède		Trompette	Plaque
	LD, Sprint	5 jours de France 99		Basket	Pouce

La **tendinite** est par définition une inflammation du tendon.

On retrouve essentiellement les tendinites au niveau des membres inférieurs chez l'orienteur, et comme tout coureur à pied, principalement sur le tendon d'Achille ou le genou ; sans ignorer toutes celles que l'on peut trouver dans une chaussure.

Les causes les plus fréquentes, donc les plus connues, sont mécaniques (microtraumatismes, frottements, échauffements...). Il en existe néanmoins beaucoup d'autres : microbiennes (infections, caries dentaires, abcès...), fongiques (mycoses infectées...), médicamenteuses, diététiques (hypohydratation, urée, excès de catabolites, etc.), post-traumatiques, raideurs, entraînement mal conduit, surmenage, mauvaise récupération, chaussage inapproprié... Il existe aussi une multitude de pathologies pouvant ressembler à une tendinite (téo-synovites, bursites, capsulites, etc.).

Attention ! Un tendon douloureux ne traduit pas obligatoirement une tendinite, mais peut être une tendinose (simple surmenage sans inflammation du tendon). Il serait inapproprié à ce niveau de prendre des anti-inflammatoires.

Tout le problème est donc d'obtenir un diagnostic précis, et surtout d'en connaître la cause, car tant qu'elle ne sera pas identifiée la tendinite ne pourra être soignée durablement.

Plusieurs classifications existent mais on pourra définir trois stades principaux.

Stade 1 : AIGU

La douleur est localisée à une partie du tendon très précise, aigüe, peu de gonflement, mais gênante pour une activité très intense tout en permettant une activité raisonnable. Ceci étant, beaucoup considèrent qu'un petit repos suffit ou que la gêne ne suffit pas à les inquiéter. On ne voit que rarement les coureurs à ce stade, ce qui les conduit dans 90 % des cas directement au stade 2.

Stade 2 : TURGESCENT

Comme son nom l'indique, il s'agit du stade où le gonflement

PH. S. RUFFIO



Genoux, talons d'Achille, pieds : terres d'élection des tendinites

Jean-Baptiste Della Valle

Masseur-kinésithérapeute D.E.
A.S.C.O. Orléans

peut aller jusqu'à doubler le tendon, donnant fréquemment un effet de « crissement » ou « crépitement neigeux » lorsqu'on mobilise ou pince le tendon. La douleur sera moyenne et située tout le long du tendon. Ici, l'arrêt de la pratique sportive et les soins sont obligatoires si on ne veut pas passer au stade 3.

Stade 3 : DÉGÉNÉRESCENT

Le tendon va dégénérer en se fibrosant, ce qui peut donner l'aspect d'une boule dure autour du tendon ou des petites billes dures

appelées nodules. A ce stade, les traitements doux ont peu de chance de réussir et on se dirige doucement vers la chirurgie...

On décrit parfois un **stade 4**, celui de la rupture qu'on retrouve souvent chez des sportifs qui n'ont pas tenu compte des nombreux avertissements qui leur ont été adressés.

PRÉVENTION

• L'hygiène de vie

Quand on veut faire du sport de compétition, il est important d'avoir un bon suivi médical et une hygiène de vie (sommeil, nutrition, stress, hydratation...) afin de bien récupérer.

• Les assouplissements

C'est souvent ce secteur d'entraînement qui est oublié car il est fastidieux, dur et désagréable. C'est une hérésie, car les assouplissements sont le principal outil de longévité du sportif. En effet, plus on est souple, plus on est élastique et plus on dure.... (Plus les articulations sont raides, plus elles su-

Prévenir et identifier les tendinites

Hygiène de vie, assouplissements et équipement adapté s'avèrent les meilleures armes pour prévenir les tendinites dont le traitement efficace nécessite l'identification de la cause et un diagnostic précis.

7 règles pour éviter l'irréparable

1. S'inquiéter dès qu'une douleur tendineuse ne disparaît pas en 48 heures : **savoir s'écouter sans trop s'écouter.**
2. Ne jamais croire que les choses vont s'arranger toutes seules. La tendinite est une « sonnette d'alarme » qui doit absolument interpeller le sportif.
3. Consulter un praticien spécialisé dès qu'on a un doute.
4. Prendre le temps de se soigner, le repos qu'il faut. Ne jamais essayer de passer au travers car la tendinite ne vous le pardonnera pas.
5. Ne pas reprendre tant qu'on n'a pas trouvé et traité la cause.
6. Éviter les conseils de non spécialistes, ils font parfois plus de mal que de bien. En effet, ce n'est pas parce que deux pathologies se ressemblent qu'elles ont la même cause. Internet et les revues spécialisées donnent souvent des « recettes » qui ne correspondent pas forcément à votre cas.
7. Ce qui est traumatisant n'est pas la surface, mais les changements de surfaces.

bissent de contraintes et donc plus elles s'usent vite.) D'autre part, un tendon vibre comme une corde durant l'effort qui le sollicite, surtout si la surface est dure ; plus le complexe tendino-musculaire est raide, plus le tendon vibre et donc plus il a de chances de s'enflammer.

Où, quand, comment ? Cela dépend ce qu'on attend des étirements.

Si on les utilise pour la récupération, on préférera les étirements passifs doux ne générant aucune gêne mais plutôt un certain bien-être, la durée de chaque posture sera assez longue et peu intense.

Si on les utilise pour s'échauffer ou se préparer à une course, on utilisera préférentiellement des techniques de stretching plutôt type stretching postural qui, par le côté actif de leur mise en place, en feront un bon échauffement. La durée en sera plus courte et le mouvement plus explosif.

Si on veut gagner de l'amplitude articulaire, il sera recommandé d'effectuer des étirements en dehors de l'activité physique, « à froid ». Par exemple le matin au réveil, car les structures non échauffées donc non élastiques permettront de travailler plus sur les tissus fibreux, donc de gagner davantage en allongement durable. C'est important quand on sait que l'activité physique génère une raideur fibreuse qui évoluera au fil du temps.

• Bien choisir son matériel et, pour un orienteur, prendre les bonnes options !

• Toujours avoir un bon amorti lorsque le terrain est dur (milieu urbain...).

• Éviter certaines options qui peuvent générer ces pathologies par excès de vibrations. Exemple : prendre une option route si le terrain est gras et qu'on est chaussé avec des chaussures à crampons métalliques ; on a vu de nombreuses pathologies commencer à ce moment. Il est préférable dans ce cas de longer la route sur le bas côté en herbe, surtout si on n'est pas très souple, car la vibration est à ce moment maximale.

Le CSA EMHM assure les quatre Championnats

Fort de son expérience acquise ces trois dernières années, le CSA de l'École militaire de haute montagne (Chamonix) prend en charge l'organisation des quatre championnats de France : Sprint, MD, LD et Relais.

Autant d'occasions de pratiquer la CO à ski sur deux sites remarquables : le Semnoz près d'Annecy et Bessans en Haute Maurienne.



Le site de Bessans qui accueillait les Championnats LD 2009

6-7 mars

Bessans (Savoie)

Championnat de France de Relais
Championnat de France de Moyenne Distance

13-14 mars

Station du Semnoz

près d'Annecy (Haute-Savoie)

Championnat de France de Sprint
Championnat de France de Longue Distance

<http://clubcoemhmchamonix.fr.gd/>
Contact : desbrest@yahoo.fr

3 questions à Patrick Desbrest (CSA EMHM)

Quel intérêt d'organiser en mars, plutôt qu'en février par exemple ?

Mon choix d'organiser en mars repose sur deux éléments : la disponibilité de la station du Semnoz qui n'avait que cette date à me proposer et l'organisation des Jeux d'hiver (Championnats du monde militaires de ski qui comprennent une épreuve d'orientation à ski) du 19 au 26 mars en Italie à Aoste. En tant que sélectionneur et coach de l'équipe à laquelle appartiennent entre autres François Gonon, Rudy Gouy et Yann Locatelli,

je souhaitais organiser un pré-stage juste avant, incluant ces championnats.

Du nouveau côté cartes, au Semnoz ou à Bessans ?

J'utiliserai les cartes existantes, simplement réactualisées par rapport aux traces de dameuse et de moto neige.

3. Un Lab'O est-il prévu sur au moins une des quatre courses au programme ?

Non, pas de Lab'O durant ces championnats.

CONCOURS DE TRAÇAGE

Le n° 100-101 d'*O-Mag* proposait un concours de traçage ouvert à tous les licenciés.

Rappelons qu'il consiste à tracer **deux parcours** : une finale de Championnat de France Sprint Hommes Élites et une finale de Championnat de France Moyenne Distance Dames Élites sur les cartes « Paul Mistral » et « Forêt de la Trompe » fournies dans le même numéro de la revue.

Le règlement de ce concours reste inchangé, toutefois vous devrez tenir compte du Règlement des Compétitions 2010 (p. 48 et 49), disponible sur le site web fédéral.

La date limite de réception de vos contributions au siège fédéral reste fixée **au 15 mars**.

Le duel Souvray-Lalevée

A l'aube d'une nouvelle saison, retour sur les Championnats de France 2009 en Haute-Saône. Le titre partagé par Jean-Charles Lalevée (YCONE) et Clément Souvray (COTS) en Hommes Seniors constitue du jamais vu dans la discipline.

Décidément, jusqu'au bout les Championnats de France de CO à VTT 2009 (voir *O-Mag 100-101*) auront échappé à la banalité. Après leur annulation sur la zone d'origine, dans le Var, due successivement à un arrêté préfectoral pour risque d'incendie de forêt puis au *veto* des chasseurs locaux, ils se dérouleront finalement le week-end de la Toussaint, en Haute-Saône près de Courcuire, dans une atmosphère fraîche et humide excluant tout

départ de feu. Et cette fois, avec la compréhension des nemrods locaux. Grâce leur soit rendue, ainsi qu'à Vesoul Haute Saône Orientation (VHSO) et l'équipe de Daniel Faivre qui s'était immédiatement portée volontaire pour conjurer le mauvais sort s'abattant sur la discipline. Ensuite, parce que le meilleur orienteur fran-



Clément Souvray aux qualifs longue distance lors des Championnats du monde 2009 en Israël

Michel Simon



Clément Souvray et Jean-Charles Lalevée, cochampions de France longue distance 2009

efforts du club franc-comtois. Les courses furent très disputées, et notamment la LD Seniors hommes qui a retenu notre attention pour deux raisons.

D'abord parce que Jean-Charles Lalevée (YCONE Sens) et Clément Souvray (CO Tours Sud), tous deux sociétaires de l'équipe de France, n'ont pu se départager au bout d'1 h 18' 24" de course et des 24,8 km du parcours. Les itinéraires et les temps intermédiaires fournis dans cet article donnent les éléments essentiels pour suivre ce duel à distance, mais à eux seuls ils s'avèrent insuffisants sans les commentaires des coureurs comme on en jugera dans cet article.

Ensuite, parce que la différence d'âge entre les deux protagonistes est de celles que l'on remarque : le Bourguignon affichera fièrement 50 ans au compteur cette année, tandis que le Tourangeau fêtera lui ses 24 printemps !

Premier poste : le bon choix du traceur

Partis à 12 minutes d'intervalle, les deux hommes feront cavalier seul durant toute la course,

çais à VTT du moment, médaillé de bronze sur LD aux derniers Championnats du monde en Israël et sociétaire du VHSO, participait activement à l'organisation comme cartographe et traceur. Matthieu Barthélémy renonçait ainsi à un possible titre national et VHSO à défendre le sien acquis l'an passé en relais.

Deux générations pour un titre

Une bonne participation a récompensé les



--- Itinéraire
--- Portions

se partageant la quasi totalité des temps intermédiaires, tout en retenant Stéphane Toussaint (CSLO 19' 7") et de Philippe Cahuzac (4^e, 1 h 20' 18").

Le premier parcours partiel, très exigeant à la fois un effort physique intense et une concentration élevée. Le résultat est évident. « Effectivement, confirme Jean-Charles Lalevée, un premier interposte très long et très important à réussir pour ne pas souvent le reste de la course. C'est ce qui m'a semblé le plus délicat car il faut être dans la carte tout de suite, faire le bon itinéraire relativement long et ne pas hésiter à faire ce choix, ni à le réaliser. » En effet, ce premier poste fut très important pour Clément Souvray. Avec Matthieu Barthélémy, la course, je me doutais qu'on allait gagner l'original. Sur ce poste, j'ai essayé

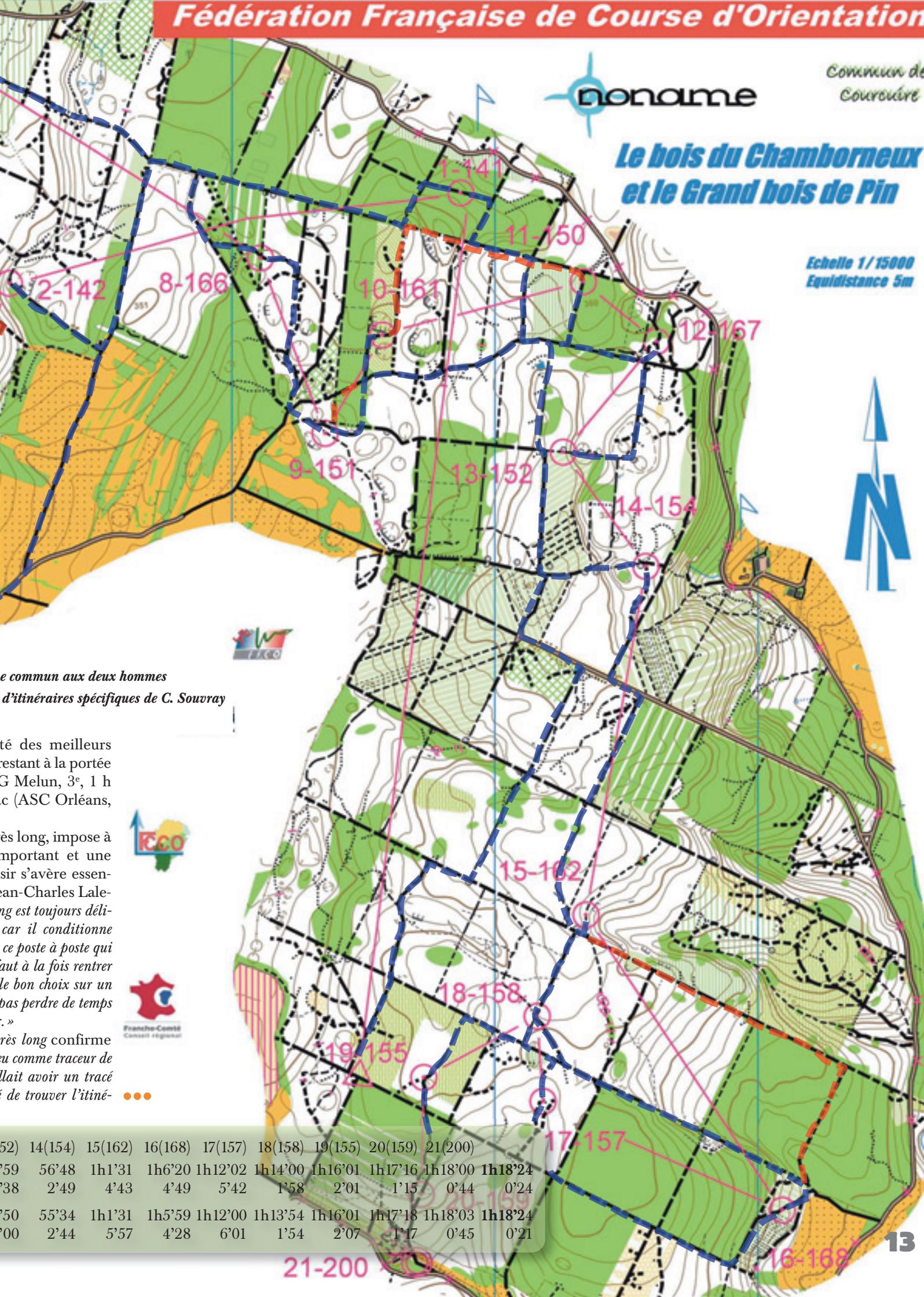
	1(141)	2(142)	3(143)	4(144)	5(145)	6(146)	7(147)	8(166)	9(151)	10(161)	11(150)	12(167)	13(151)
Jean-Charles Lalevée (YCONE Sens)	13'19	19'40	24'32	27'32	29'11	32'37	35'03	39'49	42'10	44'48	49'12	51'21	53'30
	13'19	6'21	4'52	3'00	1'39	3'26	2'26	4'46	2'21	2'38	4'24	2'09	2'19
Clément Souvray (CO Tours Sud)	13'30	19'45	24'34	27'38	29'07	32'32	34'53	38'52	41'05	43'37	47'35	49'50	52'00
	13'30	6'15	4'49	3'04	1'29	3'25	2'21	3'59	2'13	2'32	3'58	2'15	3'00



Commune de Courcouronnes

Le bois du Chamborneux et le Grand bois de Pin

Echelle 1/15000
Equidistance 5m



... commun aux deux hommes
... d'itinéraires spécifiques de C. Souvray

...té des meilleurs
...restant à la portée
...G Melun, 3^e, 1 h
...c (ASC Orléans,

...ès long, impose à
...important et une
...sir s'avère essen-
...ean-Charles Lale-
...ng est toujours déli-
...car il conditionne
...ce poste à poste qui
...aut à la fois rentrer
...le bon choix sur un
...bas perdre de temps
...»

...rès long confirme
...eu comme traceur de
...llait avoir un tracé
...é de trouver l'itiné-



15(152)	14(154)	15(162)	16(168)	17(157)	18(158)	19(155)	20(159)	21(200)
1h59'38	1h56'48	1h1'31	1h6'20	1h12'02	1h14'00	1h16'01	1h17'16	1h18'00
0'24	2'49	4'43	4'49	5'42	1'58	2'01	1'15	0'44
1h59'50	1h55'34	1h1'31	1h5'59	1h12'00	1h13'54	1h16'01	1h17'18	1h18'03
0'21	2'44	5'57	4'28	6'01	1'54	2'07	1'17	0'45



Jean-Charles Lalevée lors du Sprint des Championnats du monde 2009 en Israël

- raire le plus simple possible, car si je rate le premier poste, ensuite j'ai certaines difficultés à me remettre dans le rythme. Aussi, j'essaie toujours de rester sur des chemins assez droits et d'assez bonne cyclabilité pour pouvoir lire ma carte et anticiper le reste de la course.»

Jean-Charles aborde ce premier poste en tête, mais Clément n'est pas décroché. Et les deux hommes se partagent la tête de la course jusqu'au poste 8 où Jean-Charles cafouille. «Je suis bien sorti du poste 7, mais la première partie du parcours comportait une belle bosse sur un chemin défoncé, là où je suis beaucoup moins performant que Clément. Ensuite, j'ai fait un mauvais choix à l'arrivée au poste. L'entrée du chemin était peu visible, d'où hésitation» explique-t-il.

Analyse confirmée par Clément : «J'ai réalisé un très bon enchaînement 8-9, avec le poste 8 très physique. Sur ces postes, j'ai rejoint et dépassé un concurrent H21 ; je ne voulais pas qu'il puisse prendre ma roue. Par contre, j'ai payé cet effort sur les postes suivants ; la sortie de la 9 fut assez difficile pour moi.»

Clément prend donc le large, accentuant son avance au poste 11. «Je choisis de revenir en arrière afin d'éviter un chemin à très mauvaise cyclabilité, mais l'itinéraire rallongé ne s'avère finalement pas payant» commente Jean-Charles.

Avantage immédiatement réduit, suite à une chute de Clément : «Le poste que j'ai le moins bien réussi est sans doute le 12. J'ai chuté sur une souche

en attaquant ce poste, ça m'a perturbé et je n'ai pas anticipé la sortie. Je prends donc un mauvais chemin, m'obligeant à porter le vélo pour rejoindre le bon. J'y laisse 22".»

Nouveau mano à mano jusqu'au poste 15. Cette fois, Clément connaît des ennuis mécaniques et lâche 1'14". «En sortie de 14, dans le virage à droite, une branche est venue frapper et tordre la patte de mon dérailleur arrière. J'ai dû descendre de vélo pour la redresser car la chaîne sautait tout le temps. J'ai eu beaucoup de mal à réparer : jusqu'au poste 19, le dérailleur arrière changeait de vitesse de lui-même. Lorsque je rencontre un tel problème mécanique, cela devient vite une obsession et je suis moins concentré sur mon orientation. À cause du manque d'anticipation, j'ai commis pas mal de petites fautes et d'hésitations. Ça m'a fait perdre du temps sur la fin de course.»

Les deux hommes sont alors strictement à égalité : 1 h 1' 31" ! Sur la balise 16, avantage Clément qui grapille 21". «Je fais le choix de passer par le poste 18, précise Jean-Charles, ce qui semble équivalent à l'itinéraire choisi par Clément, mais la descente en dévers me ralentit et je perds un peu de temps. De plus, avec la vitesse je rate l'entrée du chemin à droite menant au poste (10" de perdues).»

De poignées de secondes gagnées ou perdues, les deux hommes se retrouvent encore à égalité au poste 19. Jean-Charles aborde enfin le dernier contrôle et le sprint final avec 3" d'avance que Clément comblera dans une ultime ruée, confirmant s'il le fallait que jusqu'à la ligne il ne faut rien lâcher.

L'âge n'est pas un critère

Au chapitre des satisfactions, Jean-Charles Lalevée cite le premier partiel : «Sur ce championnat, c'est ce poste à poste que je pense avoir le mieux réussi car je fais le meilleur temps, alors qu'il était très physique (ce qui n'est pas mon point fort par rapport aux plus jeunes) avec un départ sur un chemin en côte et peu roulant. Cette réussite m'a mis en confiance pour le reste de la course.»

Pour Clément Souvray, c'est plutôt la divine surprise : «Quand je suis arrivé, je pensais avoir réalisé une bonne performance, mais ma fin de course laborieuse m'empêchait de croire au titre. Finalement, c'est avec une grande joie que je le partage avec Jean-Charles, prouvant ainsi qu'il n'y a pas d'âge particulier pour être un bon orienteur à VTT.»

Quel que soit l'âge donc, que du bonheur...

Dans une ultime ruée, Clément comble sur la ligne les 3" qui le séparent de Jean-Charles

Jean-Charles Lalevée : «J'ai toujours l'envie de progresser!»

Interrogé sur la suite de sa carrière internationale, Jean-Charles Lalevée qui fêtera en 2010 son cinquantième anniversaire, précise : «J'avais déjà envisagé de ne plus me surclasser pour l'année 2010, mais la proposition d'inscription sur liste ministérielle HN m'a finalement fait changer d'avis

et c'est un grand honneur pour moi d'avoir cette reconnaissance de la part de la DTN. Il s'agit bien entendu de la récompense de mes résultats aux Championnats du monde en Israël l'été dernier, et je dois là remercier particulièrement le sélectionneur et responsable de l'équipe de France André Hermet qui a tou-

jours cru en moi et œuvré pour que je puisse être sélectionné, malgré mon grand âge. De plus, je pense avoir encore la possibilité et surtout l'envie de progresser. Alors je vais déjà faire la meilleure saison possible en 2010, défendre mon titre de Champion de France en août prochain et pour 2011, on verra bien... »

UN EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT À DEUX

Améliorer sa localisation

Une fois acquis les fondamentaux dans son club, le débutant peut souhaiter se perfectionner seul ou avec un de ses coéquipiers. L'entraînement technique en solo est possible, mais l'émulation réciproque apporte un « plus » incontestable. Cet exercice, extrait du dossier Formation fédérale et connu sous le titre de « Resituation », peut s'intégrer dans un cycle d'entraînement club. Il permet surtout d'approfondir la relation carte/terrain.

Le jeu

Deux coureurs, de niveau comparable, chacun à leur tour, doivent se localiser précisément sur la carte en suivant un itinéraire inconnu.

Objectifs

- Améliorer la relation carte/terrain par un travail d'observation, de sélection des éléments, de mémorisation.
- Apprendre à se localiser rapidement, à tout moment.
- Anticiper sur le parcours partiel suivant.

Matériel

- Une carte avec parcours tracé, une carte vierge, boussoles (dans la poche de préférence)
- Un minuteur pouvant être entendu par les deux coureurs.
- Peut (doit ?) se réaliser sans balises, sur des postes évidents.

Ce qu'il faut faire

- Un coureur dispose de la carte comportant le parcours, l'autre de la carte vierge.
- Le premier s'élance vers le premier poste, suivi du second qui relève l'itinéraire.
- Au bout d'un temps à déterminer avant le départ (de 30 s. à 3 min., régler le minuteur), le premier coureur s'arrête et le second doit localiser précisément sa position.
- Ensuite, changement de rôle : le second repart avec la carte renseignée et le premier avec la carte vierge.

A noter :

- le coureur disposant de la carte renseignée doit à la fois mener et anticiper sur la suite du parcours ;
- on ne s'arrête pas aux postes, sinon pour déposer.

Variante 1 : même principe, mais les deux cartes sont vierges et le meneur suit l'itinéraire de son choix.

Variante 2 pour orienteurs plus expérimentés : le premier coureur mène, le second met la carte vierge dans sa poche, observe le terrain, sélectionne au passage les éléments qu'il estime représentatifs et les mémorise pour se localiser sur sa carte au terme de la durée de course choisie.

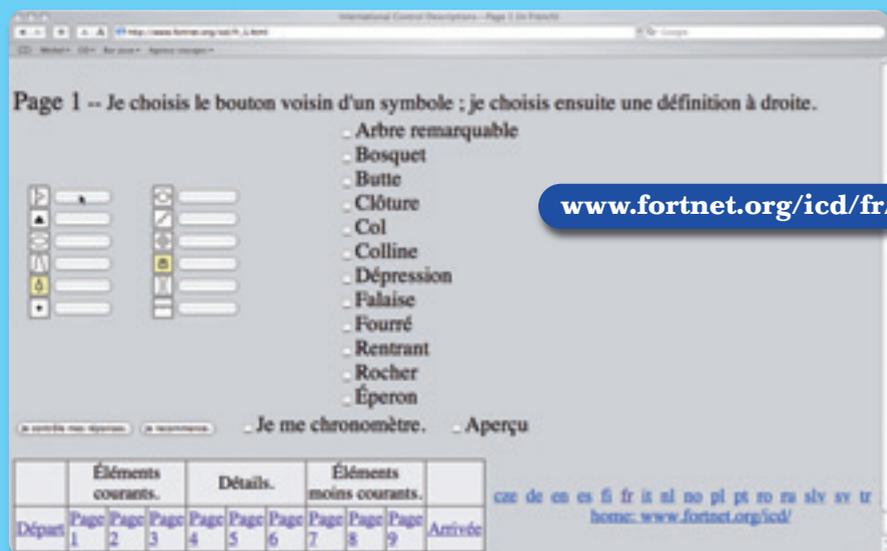
Consignes

- De préférence, faire tracer le parcours par l'entraîneur du club ou un collègue plus expérimenté.
- Fixer la distance totale et le temps de conduite (entre 30 s. et 3 min.) en fonction de la difficulté du terrain. Au début, faire court.
- La localisation s'effectue toujours sur un élément précis, choisi en fonction du niveau technique du suiveur (pour les débutants : intersections et jonctions de lignes, éléments évidents).
- Toujours courir, les arrêts doivent être brefs.
- En cas d'échec de la localisation, la solution est donnée par le coureur qui mène.

Testez votre connaissance des définitions de postes

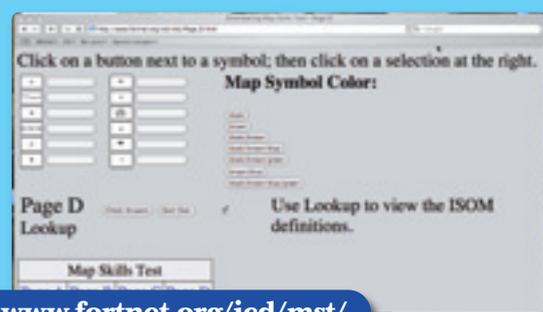
Une dizaine de clubs français proposent sur leur site web un lien avec ce site de tests qui permet de découvrir ou de réviser tous les symboles des définitions de postes IOF. Le

niveau de difficulté de ce quizz interactif est progressif au long de ses 9 pages avec fourniture des bonnes réponses. Conception : Dennis Toms ; version française : Pierre Parmentier de l'ASU Bruxelles CO.



... et de votre lecture de carte

Dû au même auteur, mais moins pertinent et en anglais, ce didacticiel propose une réflexion sur les couleurs de la carte selon trois thèmes : la vitesse de course, la pénétrabilité et les couleurs de symboles qui prêtent à confusion (noir et brun notamment).



Quatre courses au contact des meilleurs mondiaux

Répétition générale des CMCO 2011, la 10^e étape de la Coupe du monde 2010 de CO pédestre se disputera en France à Annecy, début octobre. Sur les mêmes sites, quatre courses seront proposées à tous sur deux jours.

Un grand rendez-vous à ne pas manquer !

La Haute-Savoie, et plus particulièrement Annecy, se prépare à accueillir une manche de la Coupe du monde 2010 de course d'orientation le premier week-end d'octobre prochain.

Depuis plus d'un an, un comité d'organisation s'est mis en place avec, puis autour du Comité départemental de course d'orientation. Les cinq clubs haut-savoyards sont déjà bien impliqués, les compétences de chacun sont mises au service de l'organisation. Nous avons reçu l'appui du Conseil général, un accueil enthousiaste de la Ville d'Annecy (ville candidate aux Jeux olympiques 2018) et une aide logistique et technique importante de la part du comité d'organisation des Championnats du monde 2011 pour qui ce week-end constituera une répétition et un entraînement grandeur nature.

Mais l'ambition des organisateurs, c'est aussi de faire une grande fête autour de cet événement :

- rassembler le maximum de participants,
- multiplier les occasions de pratiquer,
- essayer de s'ouvrir à tous les publics,
- tendre le plus possible vers l'« éco-événement ».

Offrir une superbe manche de « World Cup » à tous les athlètes internationaux est un beau challenge, mais le faire partager aux autres orienteurs a paru indispensable comme se sont imposées les autres animations : Sprint en ville, Orient'Show, Initiation et Rencontre scolaire.

Le programme sera chargé avec un camp d'entraînement proposé aux équipes nationales du mercredi 29 septembre au mercredi 6 octobre.

Daniel Plockyn

PROGRAMME

Le samedi 2 octobre

- Matin : course modèle (*Model event*) et Nationale moyenne distance (Annecy)
- Après-midi :
 - Orient'Show et épreuves ouvertes à tous
 - Sprint international dans la vieille ville d'Annecy (classements CN et WRE)

Le dimanche 3 octobre

- Matin : Coupe du monde longue distance et Nationale dans le Semnoz (classements CN et WRE)

PRÉCISIONS

- **Les scolaires** des établissements volontaires seront accueillis le **mercredi 29 septembre** pour une après-midi de course d'orientation et une rencontre avec les athlètes des différents pays présents sur le site de la station du Semnoz ce jour-là.

- **Le samedi matin**, juste au-dessus du lac d'Annecy, sera proposée une course modèle pour présenter aux équipes nationales la course du lendemain, pendant que les orienteurs inscrits pourront découvrir la forêt lors d'une course moyenne distance.

• **L'Orient'Show** sera organisé sur la prairie du Pâquier le samedi après-midi en bordure du lac grâce à l'aide du club nordiste **VALMO**. Une formule spectacle pour faire découvrir notre sport aux néophytes et aux médias.

• **Le Sprint** sera disputé par les Élites présents, puis par les orienteurs inscrits, en fin d'après-midi ou début de soirée à partir du Pâquier où aura été installé l'Aréna. Une course située en partie dans la vieille ville d'Annecy (canaux, ruelles et château).

• **La Nationale et la Coupe du monde** seront disputées sur le même terrain aux Puisots, à quelques kilomètres d'Annecy dans la forêt. Sur la carte d'une zone mise à jour et agrandie par les cartographes pour que le plaisir d'orienter soit total.

Avec pas moins de quatre épreuves dont sans doute une de nuit, réparties entre le plateau du Semnoz, la vieille ville d'Annecy et le Pâquier, il s'agit d'un grand rendez-vous à ne pas manquer !

Des infos, et tout ce qu'il faut pour participer, à consulter sur le site internet : www.wcup2010.fr





Un site caractéristique du Val Suzon où se déroulera la première Nationale de la saison 2010

Nationale Nord-Est en Bourgogne

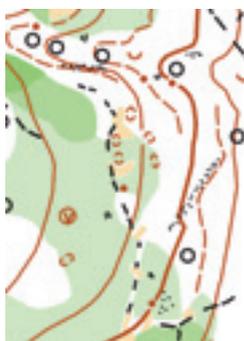
Fin mars, l'A.S. Quétigny ouvre le bal des cinq Nationales 2010, sur des terrains bien connus pour leur technicité. Un vrai week-end de CO avec la MD proposée la veille dans un secteur proche. Idéal pour prendre ses marques !

Les 27 et 28 mars prochains, la Bourgogne a le plaisir de vous inviter de nouveau en ce début d'année pour la Nationale Nord-Est organisée par l'**A.S. Quétigny Orientation**. L'équipe d'organisation sera heureuse de vous proposer un accueil convivial au cœur de la forêt du Val Suzon.

Pour l'occasion, l'ancienne carte a été remise à jour par trois cartographes (J.-L. Chandezon, C. Jacotot et D. Papillon) et Benoît Cochey, traceur lors des Championnats de France 2009, vous concocte des parcours alliant à la fois technicité et choix variés. Une Moyenne Distance précèdera la Nationale, une nouvelle carte a été créée pour cet événement (avec l'aide de B. Mangin, O. Parigot et T. Palcau)... l'occasion de venir se frotter aux terrains de la Nationale puisque la MD se fera dans le même secteur (5 km), offrant des caractéristiques similaires.

La Nationale

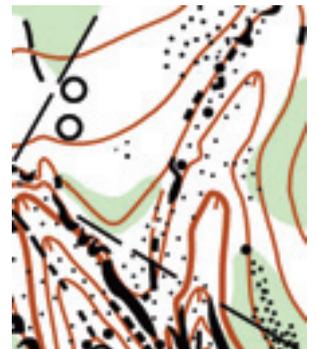
Traversée par une combe rocheuse encaissée, la carte offrira aux coureurs de nombreux petits vallons en zone claire et des dessus de combes riches en éléments cartographiques : charbonnières, petites collines, talus, pierriers, trous... le tout dans une végétation très variée, histoire de faire perdre le nord à quelques orienteurs...



La Moyenne Distance

Une petite combe agréable (surmontée de blocs rocheux imposants dans le bas) nous amène sur un plateau rocheux par endroit et de végétation à pénétrabilité variable, conditionnant les choix d'itinéraires.

Sur place, la buvette vous permettra de trouver de quoi vous réchauffer (gaufres et pâtisseries, vin chaud, café, thé...), ou vous désaltérer puisque nous avons commandé le soleil.



Pour l'événement, le club vient de déposer au CNOSF une demande de labellisation de la course : « Développement durable, le sport s'engage ». Un effort sera donc fait par l'équipe d'organisation en amont, pendant et en aval de la Nationale pour contribuer au mieux au respect de l'environnement, du sportif et du déroulement de l'épreuve.



Pour toute information :
<http://asqorientation.free.fr/>

Editorial

L'**Orientation de précision** est l'une des quatre disciplines de notre sport. « O-Pré » (*Trail-O* en anglais) : elle se fait un nom et a déjà trouvé sa place dans nos calendriers de compétitions. En 2011, la Savoie accueillera les 8^{es} Championnats du monde d'orientation de précision.

Activité d'orientation extrêmement technique pour l'interprétation du terrain et de la carte, elle est basée sur l'observation de grappes de balises depuis des voies carrossables. De ce fait,

elle est accessible aux personnes à mobilité réduite et, à ce titre, les WTOC 2011 accueilleront également des délégations « paralympiques » ! Valides et personnes en situation de handicap seront donc associés pour ces Championnats du monde de course d'orientation de précision.

Pour préparer cet évènement, c'est avec enthousiasme qu'une équipe de bénévoles passionnés et deux contrôleurs de l'IOF ont intégré la famille des organisateurs.

WTOC et Orientation de précision

PHOTO STÉPHANE RUFFIO



WTOC 2009 en Hongrie

Historique de l'Orientation de Précision

L'activité naît dans les années 90. Elle se développe tout d'abord en Suède par le biais des O'Ring, puis plus généralement en Europe pour ensuite s'implanter sur les autres continents.

Les premiers Championnats d'Europe sont mis en place par l'IOF en 1994 avec une périodicité de deux ans, suivis de deux Coupes du monde en 1999 et 2003.

Les premiers Championnats du monde sont organisés en 2004 en Suède où la première équipe de France marque ses premiers points et se classe 7^e nation. Depuis, ils ont lieu tous les ans, associés le plus souvent – mais pas toujours – aux WOC : Suède en 2004, Japon en 2005, Finlande en 2006, Ukraine en 2007, République Tchèque en 2008, Hongrie en 2009 et Norvège en 2010.

La France, après quelques démonstrations par l'IOF sur deux courses à étapes estivales en 1999 et 2003, organise les Championnats d'Europe 2007 en Aquitaine où les athlètes français ont de très bons résultats : une médaille d'or individuelle (T. Gueorgiou) et une médaille d'or par équipe (T. Gueorgiou, F. Jordan et T. Béquignon). Cette compétition est le point de départ du développement de la discipline en France avec la participation de 150 néophytes venus découvrir cette activité nouvelle.

Depuis, la FFCO propose un Challenge national lors de sa Semaine fédérale : la première édition, en 2007 dans le Tarn-et-Garonne, détient toujours le record du monde de participation sur une épreuve d'O-Pré avec 411 participants (176 femmes et 252 hommes, dont 154 jeunes).

Les clubs qui pratiquent l'O-Pré sont en progression constante depuis cinq ans. Les plus impliqués sont l'ASOPE, le COBF et le COM en Alsace, le NORD et depuis peu le BROS en Aquitaine, le NOSE et le BAC en Rhône-Alpes.

**Frédéric Jordan,
Stéphane Ruffio,
Hervé Bodelet**

Les 8^{es} Championnats du monde d'Orientation de Précision (World Trail Orienteering Championship – WTOC) se dérouleront en Savoie en 2011.

200 concurrents représenteront un quinzaine de pays. Nous mettons tout en œuvre pour qu'ils soient un succès. L'organisation est très imbriquée (comme jamais !) avec celle des Championnats du monde de CO :

- même centre de course à Aix-les-Bains,
- un hébergement adapté dans toute la région (reservation@savoie-mont-blanc.com)
- épreuves sur les lieux mêmes de la finale de la longue distance et cérémonie protocolaire commune. Des démonstrations sont organisées pour le public sur les lieux des finales des Championnats du monde.

Programme

Lundi 15 août

- 10 h à 14 h, course modèle sur le Plateau
- En fin d'après-midi : cérémonie d'ouverture des WOC/WTOC

Mardi 16 août

- 8 h à 12 h 30 : Étape 1 sur le Plateau

Mercredi 17 août

- 8 h à 12 h 30 : Étape 2 sur les lieux de la finale « longue distance »
- 13 h 15 : cérémonie protocolaire à la suite de celle du WOC « longue distance »
- Banquet de clôture des WTOC en soirée



Les équipes de France aux Championnats du monde 2004 en Suède

PHOTO STÉPHANE RUFFIO



O-Pré, mode d'emploi !

L'orientation de précision est une discipline uniquement basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte.

Les compétiteurs suivent un itinéraire carrossable en fauteuil roulant (électrique ou non). Des ateliers sont fixés sur le parcours. A partir de ces points d'observation, les concurrents doivent identifier à distance un point indiqué sur leur carte. Ils ne disposent pas d'autre moyen que leur boussole et la carte fournie avec l'emplacement du poste et sa définition. Sur le terrain, le point à identifier est matérialisé par une balise placée dans une « grappe » de plusieurs balises (de 1 à 5). Le jeu consiste à donner la bonne réponse, par exemple : « 2^e balise en partant de la gauche » en poinçonnant le carton de contrôle dans la case correspondante. Le temps pour donner la réponse est chronométré sur certains ateliers. Le classement se fait par l'acquisition de points : réponses correctes et temps de réponse.

CATÉGORIES ET CLASSEMENTS

Les catégories ne tiennent pas compte de l'âge, du sexe et de la facilité à se mouvoir.



Aux Championnats du monde, il y a deux classements :

- un classement « au scratch », tous participants confondus,
- un classement réservé aux concurrents à mobilité réduite.



Les concurrents du WTOC pourront se concentrer avant les épreuves en admirant le massif du Margériaz

Portraits d'organisateur



*Stéphane Ruffio,
le 13 novembre sur le terrain*



*Frédéric Jordan aux Championnats
d'Europe en 2007*



*Hervé Bodelet,
le 13 novembre sur le terrain*

PHOTOS CHRISTOPHE LAFON

Stéphane Ruffio

Contrôleur National WTOC 2011

37 ans - licencié depuis 1988 en Midi-Pyrénées, Aquitaine puis Ile-de-France B.E.E.S. 2

Président du Club O² Seine Sports Orientation

A découvert l'Orientation de Précision en 1999 et s'est investi pour son développement en France depuis 2004.

Frédéric Jordan

Traceur des WTOC 2011

41 ans - licencié au club N.O.R.D. B.E.E.S. 2

Impliqué dans l'O-Pré depuis 2004 comme entraîneur et formateur, a réalisé un document technique O-Pré, organisateur de compétitions nationales O-Pré

Hervé Bodelet

Responsable du Département WTOC 2011

56 ans - licencié depuis 1994 au N.O.S.E., président du club Impliqué dans l'O-Pré depuis 2005 Entraîneur et organisateur de compétitions

Owe Fredholm Conseiller International

Suédois, membre du club OK Line d'Uppsala
Membre de la commission Trail Orienteering IOF
Responsable de multiples organisations suédoises comme O'Ringen en 2001
Organisateur des ETOC 2010 en Suède
Il est désigné par l'IOF, avec sa femme Eva, comme IOF Advisor des WTOC 2011.

*Eva et Owe Fredholm
en réunion à Chambéry*



PH. S. RUFFIO

Témoignages

Frédéric Jordan

« L'O-Pré est assurément la discipline la plus technique de la course d'orientation et elle convient parfaitement à tous les amoureux de CO pour qui la lecture de carte fait la différence !

Elle sait récompenser ceux qui ont une excellente connaissance des définitions de postes. Les combinaisons peuvent être variées et complexes. Bien entendu, les spécialistes de « carto » ont toutes les raisons d'y trouver leur bonheur, notamment par leurs connaissances des symboles, même les plus complexes et leur capacité de visualisation du terrain, exercice parfois très ardu. Je dirais donc, plus on aime la difficulté plus on trouve de plaisir dans l'O-Pré ! L'O-Pré a le grand mérite de pouvoir être pratiquée par tous les publics, même par des personnes victimes de handicap (hormis pour les personnes aveugles). Il est possible de rivaliser quelles que soient les différences physiques de chacun, les échanges sont donc particulièrement enrichissants.

L'O-Pré, c'est également une vision très particulière de la compétition, avec jusqu'à trois heures de silence et de concentration, avant de pouvoir souffler et échanger sur les réponses de chacun ! A ce titre, les « clinic » sur les épreuves importantes prennent une dimension exceptionnelle et permettent à tous de se remettre en cause... et de progresser !

C'est assurément une grande leçon de modestie, chacun a à y gagner en pratiquant une activité enrichissante, et pour finir, comme je dis, le bonheur est dans l'O-Pré ! »

Serge Klipfel

*Membre de l'équipe de France
2007 en catégorie paralympique*

« L'O-Pré, c'est une belle opportunité d'être en milieu naturel en toute sécurité et d'associer un sport qui reste quand même physique avec beaucoup de mental et de concentration, notamment sur le terrain avec le relief.

C'est très pertinent de se retrouver entre « handis » et valides, beaucoup plus convivial et très enrichissant. C'est valorisant de concourir avec des personnes valides et très agréable, l'ambiance que l'on retrouve sur les grands championnats est aussi très intéressante. »

Bienvenue à Savoie Grand Revard

A 25 min des grandes agglomérations savoyardes, Savoie Grand Revard vous accueille dans un environnement préservé au cœur du Massif des Bauges.

La station vous offre un dépaysement total pour un moment de détente à travers ses immenses forêts.

Savoie Grand Revard s'affirme comme la station référence pour le ski nordique (n°1 en France) et la multi-activités : ski alpin, snowpark, raquettes, chiens de traîneaux, motoneige, luge...

Savoie Grand Revard, c'est également des formules sympas (ski + bus, des forfaits « petite journée », du ski nocturne) et des animations (marché de Noël, Festi'Nordic, La Savoyarde) tout au long de l'hiver.

Tous les renseignements sont sur www.savoiegrandrevard.com
Office de Tourisme Savoie Grand Revard – 04 79 25 80 49

Pour tout séjour, contactez notre centrale de réservation
centrale@savoiegrandrevard.com



SAVOIE GRAND REVARD
La Féclaz, Le Revard, St François

Missions et prérogatives des « org

A chaque niveau administratif de notre pays correspond un territoire doté de compétences propres : la commune et/ou l'intercommunalité, le département, la région ; un représentant de l'État assurant la cohérence des politiques aux niveaux supérieurs. Le sport français fonctionne avec une architecture comparable. Pour le développement qualitatif et quantitatif de ses associations affiliées (les clubs), la Fédération doit s'appuyer sur ses organes déconcentrés : les ligues au niveau régional et les comités départementaux. Ces structures, chacune à leur place, participent à ce que l'on nomme le « développement territorial » de l'activité. Elles assurent, sous la direction de la Fédération, les missions que l'État lui a confiées dans le cadre de la loi. La connaissance des missions et prérogatives des ligues et des CD s'avère donc essentielle.

Gérard Lecourt

Les ligues régionales Organes déconcentrés de coordination et de relais

Envers ses organes déconcentrés, la Fédération doit :

- **les accompagner** dans la mise en pratique d'un sport de qualité (formation des experts, application du règlement des compétitions) ;
 - réaffirmer son rôle prépondérant et **leur fixer des objectifs** en fonction de leur importance ;
 - les inciter à **épauler le développement de la Fédération** dans le respect de la politique (mise en place d'un plan d'action territoriale) ;
 - **faire respecter les règlements** en vigueur avec possibilité de mise en place de sanctions pécuniaires.
- A chaque échelon de la pyramide fédérale, le contournement ou l'absence d'application des règlements nuit considérablement au fonctionnement de notre fédération et mobilise inutilement l'énergie de ses personnels ;
- épauler les experts.

La politique fédérale doit être bien expliquée et s'avérer cohérente dans tous les territoires.

Enfin, afin d'assurer des recettes non négligeables à la fédération, les organes déconcentrés et les associations affiliées doivent privilégier l'achat à la boutique fédérale (matériel de pointage électronique, etc.).

Dans chaque région, la Fédération est représentée par une ligue régionale regroupant l'ensemble de ses Comités départementaux.

Les ligues régionales coordonnent les initiatives associatives, organisent les actions communes et assurent les relations avec les autorités publiques, les administrations et les partenaires.

Elles sont le garant de l'application des politiques fédérales à l'échelon régional.

Action de formation

La ligue régionale, en accord avec la **commission nationale Formation**, est responsable de la programmation et de l'organisation des stages de formation à l'attention des licenciés fédéraux.

- Stages
- Délivrance des diplômes régionaux
- Avis sur la délivrance des diplômes nationaux

Elle est en relation avec toutes les commissions nationales.

Action de conseil et de contrôle

- Avis consultatif dans l'homologation des affiliations des associations
- Suivi, conseils et contrôle des associations

Action de communication

- Interne, en direction des adhérents (site internet, bulletin)
- Externe, en direction des médias
- Avec les collectivités, partenaires institutionnels et les autres sports (handicapés, sports pour tous, FFRP, FFME)

Actions de développement de la CO, de soutien et de coordination des projets des comités départementaux

- Représentation et promotion de la course d'orientation
- Soutien et conseils aux comités départementaux
- Relation et concertation avec les pouvoirs publics et les administrations (Conseil régional, CROS, Directions régionales et délégations des ministères – Alimentation, Agriculture et Forêt ; Jeunesse, Sports et Cohésion sociale ; Environnement, Aménagement et Logement ; etc.)
- Relation avec les médias et les partenaires
- Coordination du calendrier des manifestations
- Avis sur les demandes des associations affiliées (organisation, classement, etc.)

Actions envers les Jeunes et le Haut niveau

- Mise et place et gestion des Équipes techniques régionales (ETR) et des CREF
- Détection des jeunes et suivi du Haut niveau régional

Action de coordination des Plans départementaux des sites, espaces et itinéraires

- Avis consultatif dans l'homologation des équipements sportifs
- Soutien au montage de projets régionaux des équipements sportifs

anes déconcentrés »

Les comités départementaux Éléments moteurs de proximité

Le Comité départemental est le représentant de la Fédération Française de Course d'Orientation au niveau du Département, il est au service des clubs.

Relations et concertation avec

- Le Conseil général pour la mise en œuvre et la réalisation du PDESI
- Les Directions départementales des ministères
- L'Office national des forêts et les propriétaires
- Le Comité départemental du tourisme
- Les syndicats intercommunaux, les districts, les intercommunalités
- Pour les départements limitrophes, les structures comparables des Pays voisins
- Les services de l'Éducation nationale (UNSS, FFSU, USEP, etc.)
- Les comités départementaux des autres fédérations

Relations avec

- Les médias
- Les différents utilisateurs des sites de pratique
- Les structures d'accueil et d'hébergement
- Les partenaires

Suivi des Sites et Espaces Sports d'Orientation

- Création et suivi des ESO
- Création, gestion et coordination des ESO interdépartementaux

- Suivi du Plan départemental des ESO (PDESI)
- Implication et suivi des travaux des CDESI
- Cartothèque

Développement et valorisation de la vie associative

- Mettre en place une politique d'aménagement concertée de son territoire en matière de clubs, de cartographie et d'ESO
- Soutenir et conseiller les associations
- Mutualiser les moyens à disposition des associations
- Organiser des réunions d'échanges et de concertation interassociations
- Promouvoir la course d'orientation sous toutes ses formes
- Réaliser la documentation, en concertation avec le niveau fédéral
- Diffuser les informations
- Favoriser la formation des animateurs
- Organiser le calendrier départemental en donnant son avis sur les demandes des associations
- Suivre, coordonner et aider les Ecoles d'orientation
- Détecter les jeunes talents
- Initier des actions en faveur de tous les publics, jeunes, handicapés, etc.
- Conseils, appuis et formation des dirigeants associatifs (CDOS, DDJS, etc.).

Qu'est-ce qu'un club ?

- Un projet de vie et de développement
- Une école d'orientation (6 jeunes de 8 à 18 ans, licenciés fédéraux), pépinière de nouveaux talents
 - Un encadrement diplômé
- Au moins une séance d'entraînement par semaine
- Un encadrement d'experts dont le nombre et le niveau sont fonction des performances du club (classement au CFC)

Samedi 1^{er} mai

Le Pèlerin des Antennes

RandO'trail dans l'Hérault



Le fabuleux site de Saint-Guilhem

Organisée par l'AMSO 34, la 5^e édition de la randO'trail orientation des Pèlerins aura lieu dans la région exceptionnelle des massifs forestiers de la Séranne, de Saint-Guilhem-le-Désert et du pic Saint-Loup, à une trentaine de kilomètres de Montpellier. Christian Pociello, dont on connaît la passion pour les rogaines, assurera la direction de la course.

Une RandO'trail longue, non chronométrée, temps limité à 24 heures

• **76 km à vol d'oiseau**, et beaucoup plus pour ceux qui ne savent pas voler : 111 km sur le terrain et environ 2600 m de dénivellée par un des meilleurs itinéraires.

• **92 balises** de différents niveaux de difficulté. Le circuit est imposé pour des raisons de sécurité, mais il n'est pas obligatoire de trouver tous les postes ; les participants seront classés selon le nombre de postes trouvés. Attention : une balise sera retirée toutes les 5 minutes dépassant le temps limite de 24 heures.

• **Autonomie totale**, seuls des ravitaillements en eau se trouveront sur le parcours.

• Les Pèlerins se disputeront **par équipe de deux**, chacun disposant d'une carte avec les points de contrôle reportés. Pour un très petit nombre, possibilité de courir **en solo** sur accord du directeur de course.

• **Inscriptions sur dossier**, indiquant les courses réalisées avec temps et classements. Inscriptions effectives après examen et accord écrit du directeur de course (très exigeant pour les solos).

• Possibilité d'interrompre le parcours aux **km 21, 40 et 53**, et uniquement à ces points, pour être transporté vers l'arrivée.

• Échelle des cartes : le 1/30 000^e. Attention à l'orientation, moins aisée à cette échelle !

• Participation limitée à **70 équipes de deux et 10 solo** maximum.

• Accueil et retrait des dossards le 30 avril (lieu communiqué une semaine avant l'épreuve).

• Consignes de course obligatoires à 3 h 30 et **départ à 4 h** du matin le samedi 1^{er} mai.

• Contrôle géré par **photographie** des postes matérialisés sur le terrain par une croix à la peinture orange fluo, avec carton de contrôle pour marquer les balises visitées et photographiées.

Site web de l'épreuve :

www.sportnat.com/msorientation/avril02/accueil.html

Bien connaître votre contrat d'assurance

Pratique du raid multisport

Pour être couvert pendant un raid multisport, le licencié doit s'inscrire **par l'intermédiaire de son club**. En effet, la participation à titre individuel ne permet pas de bénéficier des garanties de la MAIF. C'est le paiement par le club qui permet de servir de preuve sur ce point.

La couverture est acquise pour toutes les sections du raid, en orientation ou pas. Toutes les disciplines comme la descente en rappel, le canyoning, le roller, le canoë, le tir à l'arc, etc., sont couvertes. Seule exception : tout ce qui est motorisé.

Exclusion : la pratique du raid multisport à l'étranger n'est pas couverte. Une option en ce sens est à l'étude pour 2011.

Pratique de la CO à ski

Tout comme la CO à pied, vous êtes couverts pour la pratique de la CO à ski, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition et même quand vous êtes en dehors des pistes aménagées.

Dans le cadre de la pratique sportive, l'assurance est une affaire à ne pas négliger. Voici quelques rappels sur le contrat liant la FFCO et la MAIF, dont vous bénéficiez en tant que licencié.

Michel Ediar, Trésorier fédéral

Déplacements en voiture avec des jeunes du club

Vous n'êtes pas couverts par la MAIF sur ce point. Vérifiez votre assurance personnelle pour savoir ce qu'elle prévoit à ce sujet. La MAIF propose l'option « contrat Auto-mission » au tarif de 87,10 € TTC par personne qui couvre jusqu'au dommage au véhicule dans le cadre d'un déplacement organisé par le club.

Courir à l'étranger

Pas de problèmes pour les courses à

l'étranger, la seule exclusion est le raid multisport hors territoire métropolitain.

Certificats médicaux

Ils doivent être gardés **dix ans**, aussi bien pour les adhérents licenciés du club que pour les licences journées délivrées sur les lieux de course. Avis aux secrétaires des clubs : prévoyez une zone d'archives dans vos garages !

Base de remboursement

Lisez bien les garanties d'indemnisation lorsque vous renouvelez votre licence.

L'option I.A. Sport+ au tarif de 9,73 € permet d'obtenir des remboursements bien plus importants, notamment en cas d'accident grave. Ces deux dernières années, nous avons eu à déplorer un décès en course par an. Sur la base d'une personne mariée avec deux enfants, le capital décès dans la garantie de base est de 13 200 € et avec l'option I.A. Sport+ il se monte à 90 000 €.

Foire aux questions et contrat détaillé d'assurance

Une FAQ est en ligne sur le site web fédéral, dans l'onglet **FFCO > Licences > Les assurances**. Vous y trouverez d'autres réponses à vos questions, ainsi que les détails du contrat d'assurance.



SPORTident

Make the most of your sport!

Mettez à jour de votre puce SPORTident !

Le printemps arrive, changez pour notre meilleure puce, la SI-card 9!

temps de pointage SI-card 5 ->



330 ms

temps de pointage SI-card 9 ->



115 ms

→ Votre nom et prénom dans la puce

différentes couleurs d'embout

numéro SI-card au choix

différentes couleurs de corps

↓ meilleur confort à l'entraînement

Etapas pour obtenir votre puce:

1. Réservez sur le site: www.sportident.com
2. Confirmez votre commande après réception de l'email
3. La puce vous sera livrée sous 10 jours

Tarif spécial jusqu'aux 3 jours du Sud Ouest 2010 en Aquitaine (Date limite: 5 avril 2010)

36 €

www.sportident.com

france@sportident.com Téléphone: 02 98 063 587



ORIENTATION, TRAIL, VTT
DÉFIS À LA CARTE
LE LIORAN
13-16 MAI 2010

PUBLICIS ACTIV - Photo: H. Vidal

Pour sa 2^e édition, le Merrell Oxygen Challenge mise à nouveau sur son concept novateur. Pendant les quatre jours du week-end de l'Ascension 2010, vététistes, trailers et orienteurs se retrouveront dans un décor à couper le souffle autour de la station du Lioran (Cantal). Chaque pratiquant est libre de composer son programme à la carte parmi un éventail de 15 épreuves réparties sur les trois disciplines. Et les plus motivés peuvent participer aux Merrell Oxygen Series : 3 épreuves de formats différents à enchaîner sur 3 ou 4 jours !

Inscriptions ouvertes sur
www.oxygenchallenge.com

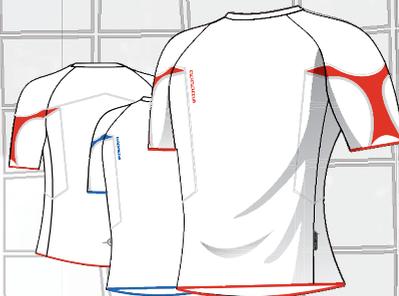
MERRELL 

cantal
AUVERGNE

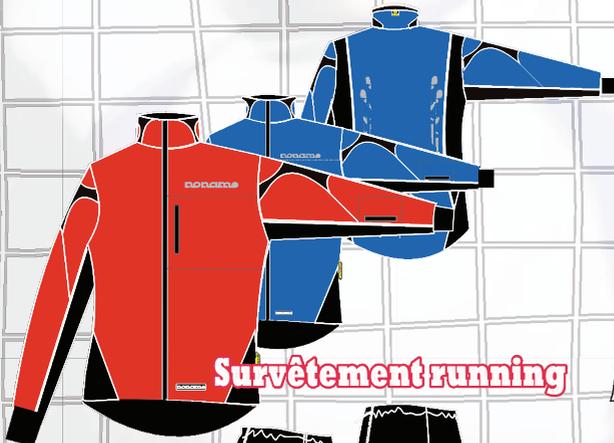


STANDARD 2010

Collant corsaire Capri



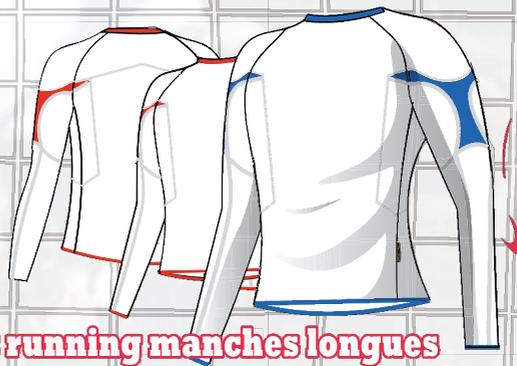
Maillot running



Survêtement running



Maillot GO Combat



Maillot running manches longues

AIRXTREM

Tél : 03.24.32.83.03

www.nonamesport.com

frederic@nonamesport.com

copyright
NOMADE COLLECTION

nomade

