

GO mag

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

N° 107 mars - avril 2011

4,50€



→ JEUNES | p.10



→ O'BIVWAK | p.16



→ WOC 2011 | p.28

O'ski | p.4

ORIENTATION À SKI LES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2011

Bulletin officiel de la Fédération de Course d'Orientation

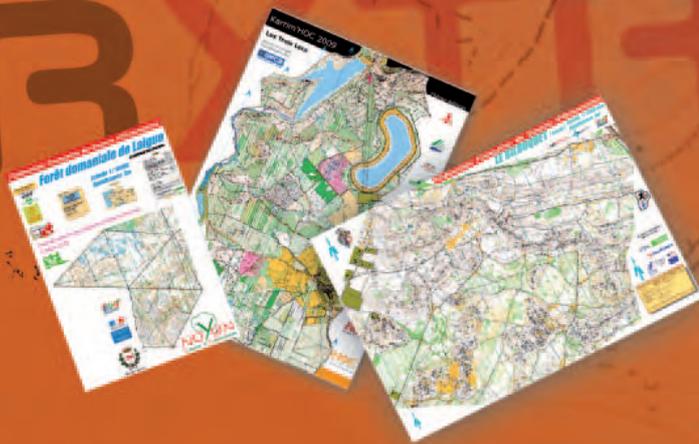


Course d'Orientation
Fédération Française



VOS CARTES SUR DES SUPPORTS TOUS TERRAINS

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



DOSSARDS PERSONNALISÉS

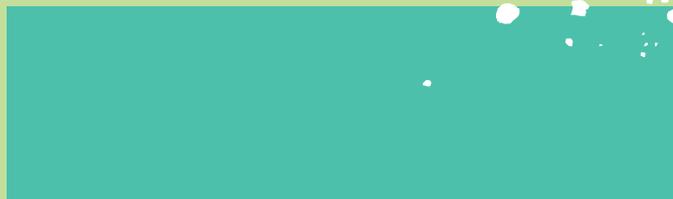
Sans limite en nombre de couleurs, logos et visuels...



AIRXTREM

Tél. : 03.24.32.83.03

www.airxtrem.com - contact@airxtrem.com



EDITO

ERDF : quel impact sur nos finances ?



L'excellent travail fait par notre commission partenariat, pilotée par Matthieu Gagnot, a permis de conclure à la fin du premier trimestre 2010 un partenariat majeur avec ERDF pour une durée de trois ans. En contrepartie d'un certain nombre d'engagements, notamment en termes de développement et d'amélioration de la visibilité de notre activité, ERDF devait nous allouer des sommes pour financer ces actions. Celles-ci se montaient à 140k€ht en 2010, pouvaient atteindre 160k€ht en 2011 et 180k€ht en 2012 grâce à un bonus de 20k€ht selon l'atteinte de nos objectifs. Le deuxième trimestre 2010, fût consacré aux appels d'offres qui ont été lancés afin de trouver les prestataires, qui seraient retenus pour réaliser ce vaste chantier de modernisation de notre image. Au début du troisième trimestre 2010, les prestataires ont été retenus et les commandes lancées, notamment un contrat de 24 mois sur le lot « identité-notoriété ». Une dynamique était lancée, nous donnant les moyens financiers de faire sortir notre activité de sa relative confidentialité par une réelle politique de communication afin de nous faire connaître du plus grand nombre. Malheureusement, au début du dernier trimestre 2010, l'annonce subite de la fin du partenariat avec ERDF, deux ans avant son terme, fût accueillie avec stupéfaction! Rendant d'un seul coup la mission du trésorier fédéral beaucoup plus compliquée pour les deux dernières années de l'olympiade...

Vous trouverez de nombreuses informations complémentaires sur ce sujet dans l'article consacré aux finances fédérales.

Michel Ediar
Trésorier fédéral

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.ffcoorientation.fr
Courriel : ffcoorientation@orange.fr

Directeur de la publication : Jean-Paul Ters
Comité de pilotage : Michel Chariou, Jacques Charles, Marie-France Charles
Coordination / SR : Marie-France Charles
Photographes : Jacques Charles, Sabine Auzet-Pey
Ont collaboré à ce numéro : Michel Ediar, Jacques Charles, Thierry Vermeersch, Benoit Pleyvel, Pascal Larminach, Marie-France Charles, Hervé Letteron, Jean-Claude Ragache, Nathalie Matton, Gaël Uttard, Etienne Morey, Pierre Durieux, Olivier Benevello, Edmond Széchényi, Nathalie Berger, Thierry Droin et Guillaume Renard.
Réalisation et impression : www.oskarpresse.com
Tél. 02 32 43 11 61 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

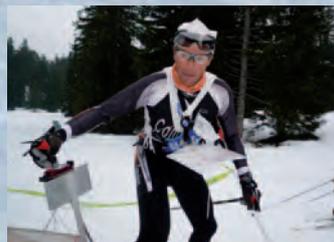
Abonnement à CO Magazine
Tarif annuel (6 n°) : France métropolitaine : 24 €
Territoires d'Outre-Mer et étranger (par avion) : 35 €
Envoyez les demandes d'abonnement avec adresse complète au siège fédéral (voir ci-dessus).

SOMMAIRE

Actualités	p.4	Nouveautés	p.18
Haut-niveau	p.6	> Le site de gestion des licences	
> Gérer l'entraînement hebdomadaire		> O'Camp 2011	
> Stages Haut-niveau		Annonces	p.20
> Nouvelle saison RDE		> Courses en Sud Ouest	
Formation	p.9	> Championnats de France en Lorraine	
Jeunes	p.10	> Oringen	
Le coin du débutant	p.12	> Nationale Savoie 2011	
Finances	p.14	Woc 2011	p.24
Raid O'bivwak	p.16	> Les championnats du monde, un défi !	
		> Environnement et développement durable	

5 et 6 mars 2011 Championnat de France d'orientation à ski 2011 : l'exploit du CSMR

➔ Avec une météo capricieuse et un enneigement défaillant, la saison 2011 de course d'orientation à ski a failli ne pas voir le jour.



① Départ du sprint du championnat de France d'orientation à ski 2011

En effet, après les annulations des épreuves prévues à La Bresse les 22 et 23 janvier, puis celle de Morbier les 5 et 6 février la saison semblait être achevée avant d'avoir commencée. Mais c'était sans compter sur la volonté sans faille du Club des Sports de Montagne de Rilleux, qui sous la houlette de Franck Dechavanne, en tant que directeur de course, cartographe et traceur, s'est lancé dans un projet un peu fou : organiser une épreuve de championnat de France en 3 semaines ! Et le pari a été tenu. Plus d'une centaine de o'skieurs se sont déplacés à Giron dans l'Ain pour un week-end très dense avec 3 courses en deux demies journées, le tout sous un magnifique soleil. La longue distance, le samedi après-midi, aura été physique, avec une neige devenant lourde à mesure que les minutes s'égrenaient. Le dimanche matin, échauffement avec le sprint et enchaînement dans la foulée avec la moyenne distance. Avec des tracés intéressants, qui exploitaient bien les possibilités du secteur ainsi que la présence de la neige, les organisateurs ont plus que largement satisfait tous les participants de ce week-end.

Bravo au CSMR et rendez-vous en 2012 !

Par Michel Ediar



➔ Carnet des naissances

- Chez Sophie et Philippe Toxé (ASMB 78 IF), **Loïc** 5 mois, adopté au Vietnam déc 2010
- Chez Véronique et David Venon (2105 BO), une petite **Romane**
- Chez Elodie et Benoît Cochey (ORIENT'ALP RA), un petit **Célestin**
- Chez Julie et Guillaume Barthel (1705 PC), un petit **Samuel**.

Bienvenue à ces nouveaux futurs licenciés, la Fédération réfléchit pour l'appellation de cette catégorie d'orienteurs !

➔ Erratum CO mag 106

1. **Haut-niveau.** Jusqu'au 31 octobre 2011, les 3 coureurs CRESPIN Célestin, FLEURENT Théo, FUMEY Clément sont sur la liste ministérielle jeune, en groupe senior et en catégorie H21E (et non H20E).
2. L'article GF-18 - stage en Corrèze page 10 du CO MAG n°106 a été écrit par Thierry VERMEERSCH.



COURSE D'ORIENTATION EN CHARENTE-MARITIME : MORT OU RENAISSANCE du 1705 ?

➔ L'Association Sportive Trembladaise de Course d'Orientation (ASTCO 1705) n'est plus, vive le Charente-Maritime Orientation (CMO 1705).

En 1995, le club reçoit l'aval de la Commune de La Tremblade-Ronce les Bains qui abrite son siège social. Les volontés de ses quelque 18 adhérents, sous la Direction de Dominique Malatray, sont la pratique, l'enseignement et la compétition en course d'orientation.

Au fil des années, grâce à la dynamique de ses membres, ses activités ne cessent de croître. De nombreuses compétitions sont organisées avec succès. Des entraînements destinés aux orienteurs confirmés mais également à toute personne désireuse de découvrir cette discipline sont proposés chaque dimanche matin. Vous avez sûrement vu nos couleurs portées lors des compétitions régionales, nationales, internationales et à différents championnats de France.

Ce petit club, affirme en 2004 sa compétence en organisant les championnats de France et accueille quelques 2 000 concurrents (dont vous peut-être) qui découvrent notre belle région maritime pendant une semaine de compétition.

Sous la direction de son nouveau président, Patrick Robin (élu en 2003), les actions et les ambitions restent inchangées et elles s'élargissent avec la création de stages, d'une école de course d'orientation, mise à disposition d'un savoir-faire aux écoles, associations ou sociétés désireuses d'organiser une journée nature.

C'est le seul club en Charente-Maritime dans notre discipline, c'est pourquoi nous modifions notre appellation qui reflète notre volonté à être mieux reconnus géographi-



quement lorsque nous nous présentons dans les diverses compétitions nationales et internationales mais nous restons fidèles à la commune qui a su nous accueillir et nous encourager au fil des années.

En 2011, la population est de 80 licenciés de tout horizon. Nous sommes en deuxième division nationale. Et pour ceux qui ne le sauraient pas encore, nous avons dans nos rangs un licencié de choix, Jean-Paul Ters, Président de la FFCO.

ASTCO ou CMO
Pour tout savoir sur le 1705 :
www.club-co17.com/

Par Jacques Lavalade



Le délégué national

Le délégué national représente la Fédération Française de Course d'Orientation dans les organisations des compétitions nationales ; il a essentiellement en charge le respect de l'application de la réglementation fédérale. Il est l'interlocuteur fédéral auprès de l'organisateur.

Le délégué national est un orienteur expérimenté qui a suivi une formation spécifique. A l'occasion de chaque compétition il est désigné par la commission arbitrage fédérale. Parallèlement les délégués régionaux ont les mêmes compétences sur les compétitions interrégionales et régionales. Ils sont gérés par les ligues.

Le délégué national valide les candidatures d'organisation de compétitions et assure essentiellement auprès de l'organisateur, des missions d'aide, de conseil, de recommandations et de contrôle sur les aspects règlementaires, administratifs, logistiques, communication et développement durable.

En matière de contrôle antidopage le délégué national a pour mission particulière de veiller à son bon déroulement et assister le médecin chargé des prélèvements.

Les délégués nationaux FFCO au 1^{er} Janvier 2011

- 1 - ANTOINE Alain
- 2 - ANTOINE Régis
- 3 - BENEVELLO Olivier
- 4 - BLASCO Serge
- 5 - BLEIN Jean-Louis
- 6 - CHARLES Jacques
- 7 - DELI Georges
- 8 - DENAIX Michel
- 9 - DEVILLE Nelly
- 10 - DIRRINGER Jacques
- 11 - FREY Vincent
- 12 - GENEVES Denis
- 13 - GUILLON Alain
- 14 - JORDAN Frédéric
- 15 - KAJAK Stéphane
- 16 - LAFUT J.Christophe
- 17 - LECOURT Céline
- 18 - LEMERCIER Bernard
- 19 - LEMERCIER Mathieu
- 20 - MALATRAY Dominique
- 21 - MASSON Philippe
- 22 - MATTON Alain
- 23 - MERCIER Bruno
- 24 - MERLET Bernard
- 25 - MERMIN Eric
- 26 - MORTELLIER Bernard

- 27 - PATURET Bertrand
- 28 - PEREIRA J.Claude
- 29 - PEREIRA Nadine
- 30 - PIERSON Jean-Luc
- 31 - POGU Philippe
- 32 - PRAT Henri Pierre
- 33 - ROBIN Patrick
- 34 - ROLLET Daniel
- 35 - RUFFIO Stéphane
- 36 - SAINT-UPERY Patrick
- 37 - SANDEVOIR Benoît
- 38 - SCHWARTZ Pierre
- 39 - STEFANINI J.Philippe
- 40 - SZECHENYI Edmond
- 41 - TINCHANT Jean-Marc
- 42 - VENON Gérard
- 43 - VERMEERSCH Thierry
- 44 - VOGT Claude

Les délégués nationaux IOF au 1^{er} Janvier 2011

- 1 - ANTOINE Alain
- 2 - BENEVELLO Olivier
- 3 - FREY Vincent
- 4 - POGU Philippe
- 5 - SAINT-UPERY Patrick
- 6 - STEFANINI J.Philippe
- 7 - SZECHENYI Edmond



Philippe Adamski et Amélie Chataing

Par Thierry Vermeersch



Gérer l'entraînement hebdomadaire

Philippe Adamski et Amélie Chataing ont bien voulu se laisser interviewer pour CO Mag sur leur entraînement hivernal. Agés de 26 et 25 ans, ils sont tous les deux au pôle France de Saint-Etienne depuis plusieurs années. Ils ont obtenu leurs meilleurs résultats internationaux lors de la saison 2010 : Philippe a obtenu deux médailles d'argent (Longue distance et relais) lors des Championnats d'Europe et Amélie a fait 7^e en relais et 17^e en Moyenne distance lors des Championnats du monde quelques jours après être devenue Championne du monde universitaire de sprint. Ces coureurs de l'Équipe de France bénéficient d'un aménagement optimal pour préparer leur saison. En effet, Philippe est professeur de sport, sportif de Haut-niveau à l'INSEP. A ce titre, il bénéficie de conditions d'emploi particulières, adaptées aux exigences de sa pratique de haut-niveau. De son côté, Amélie, professeur d'EPS, a fait le choix de cumuler un emploi à mi-temps et une décharge attribuée aux sportifs de haut-niveau, ce qui lui permet d'être libérée de toutes contraintes professionnelles.

• Pouvez-vous décrire votre entraînement d'une semaine-type à Saint-Etienne ?

Philippe : Avant de planifier mon entraînement, j'ai réfléchi aux différents aspects qui déterminent la performance à haut-niveau. A partir de là, j'ai identifié les domaines à travailler en prenant également en compte mes forces et faiblesses.

L'aspect technique, je le travaille l'hiver le plus possible, en moyenne 8 heures par semaine. D'une part avec le pôle France qui propose deux séances de CO par semaine et des extra week-ends (voir encart). Ensuite avec la FFCO sur les rassemblements le week-end (voir encart également) et les stages plus longs. Enfin d'une façon personnelle en stage en France ou à l'étranger. Je m'entraîne techniquement à différentes allures. Généralement, les séances rapides sont assez proches de ce que l'on peut trouver en compétition (moyenne distance, sprint, exercices de relais...). J'en réalise 2 à 3 fois par semaine. Les séances cool peuvent être à thèmes ou sortir un peu de l'ordinaire (course

couloir, course relief...). Cela permet, malgré la faible allure de conserver une difficulté suffisamment élevée pour qu'il y ait progrès.

L'aspect physique, je l'exerce également beaucoup, en moyenne 10 heures par semaine. Dans un premier temps, cet entraînement est lié à celui décrit précédemment. Dans un deuxième temps, je le travaille d'une façon décontextualisée, principalement lorsque je suis sur Saint-Etienne. J'oriente mon entraînement sur le développement de mon endurance, par la réalisation de sortie longue, en course à pied, en vélo mais aussi à la piscine. J'essaie également de réaliser une séance intensive par semaine sans carte, généralement en côte. J'effectue également plus systématiquement des séances de renforcement musculaire notamment dans le cadre du pôle France. Celles-ci sont tournées sur le développement de nos qualités proprioceptives qui seront indispensables pour se mouvoir sur les terrains des WOC 2011.

La préparation mentale est également un domaine à ne pas négliger.

A Haut-niveau, c'est généralement la maîtrise de cet aspect qui permet la réalisation d'une bonne performance en compétition. Comme les deux premiers points elle doit être travaillée perpétuellement. Au pôle, une préparatrice mentale peut nous aider.

Pour finir, le retour sur sa pratique est un point crucial pour un athlète qui cherche à progresser. Nous avons la chance d'avoir à notre disposition de nombreux outils permettant d'analyser avec précision son parcours. J'utilise pour cela le GPS, mais aussi occasionnellement une caméra embarquée permettant un retour objectif sur mes séances rapides de course d'orientation.

Ma semaine à Saint-Etienne consiste donc à un agencement optimal du travail dans ses différents domaines et à une recherche de progrès permanent dans chacun d'entre eux. J'y consacre chacune de mes journées. Bien entendu, je pourrais étendre la liste des points qui rentrent en compte dans la performance (le sommeil, l'alimentation...).

Amélie : Je suis un programme similaire en alternant les semaines à Saint-Etienne et les périodes de stages en France ou à l'étranger. Depuis la mi-janvier, je fais entre 10 et 17 heures de volume par semaine. J'ai cependant été freinée pendant cet hiver par une blessure au pied, j'ai dû stopper la course à pied pendant 3 semaines fin décembre – début janvier. Je réalise donc davantage d'entraînements alternatifs en aquarunning et vélo. De même j'évite de multiplier les séances sur sols durs.

• Quelle séance préférez-vous ?

Philippe : Les séances de nuit en générale me plaisent beaucoup. L'obscurité apporte une difficulté supplémentaire. Il faut être très rigoureux et le moindre relâchement engendre une sanction immédiate. Elles permettent un réel progrès techniquement.

Amélie : Les séances de CO à thème avec des cartes modifiées grâce à ocad. Cela rajoute un challenge technique même à faible allure ou lorsque l'on court par exemple sur des cartes du Pilat que l'on connaît un peu.

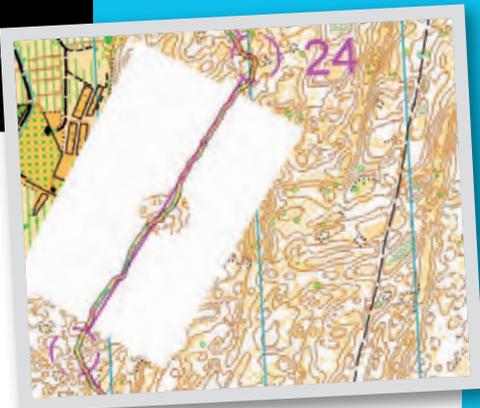
Week-ends Haut-Niveau

Ils existent depuis plus de 10 ans. Ils ont été créés par Michel Gueorgiou. Ils regroupent du samedi midi au dimanche midi les membres des équipes de France. Organisés sur un terrain technique et des cartes de qualité, ils sont composés le plus souvent de 4 séances. Un sprint, suivi d'une moyenne distance et d'une course de nuit le samedi. Une longue distance le dimanche. Depuis 2008, il existe un weekend FFCO dédié au sprint. On réalise 4 sprints sur le weekend.

Extra week-ends

Les athlètes disponibles du pôle France de Saint-Etienne s'entraînent 2 jours de plus (le jeudi et le vendredi précèdent le week-end HN) sur des cartes différentes de celles du rassemblement FFCO. Ils effectuent généralement 7 séances de CO du jeudi matin au samedi matin.

Stage Alicante
Extrait carte



• Quelle séance vous est la plus pénible ?

Philippe : J'ai une chance incroyable de pouvoir faire quotidiennement mon sport favori. C'est toujours un plaisir d'aller s'entraîner.
Amélie : Il n'y en a pas vraiment.

• Suivez-vous un découpage précis en cycle d'entraînement assez strict ?

Philippe : L'année se découpe en trois. La préparation générale de novembre à mai. Pendant cette période je vise ma progression globale. Ensuite à partir de mai débute la préparation spécifique sur les terrains d'entraînement du Championnat du Monde. Là ce sera le moment d'emmagasiner un maximum d'expériences, d'affiner ses automatismes sur les terrains exigeants du WOC 2011. Pour finir, un mois avant l'objectif de l'année mi-août, ce sera la préparation finale. C'est une période importante où il faut savoir gérer ses charges de travail pour arriver le jour J avec une fraîcheur physique et mentale.

• Préparez-vous plus spécifiquement certains formats de course ?

Philippe : Pas spécialement, j'essaie de progresser dans tous les formats de course. Il est vrai que lors des dernières éditions des WOC j'ai couru toutes les distances en forêt et c'est également sur ces formats que je m'oriente en 2011. Mais je ne

laisse pas pour autant de côté le sprint car c'est une distance qu'on rencontre en Coupe de Monde.

Amélie : Pas pour l'instant. Je verrai après les courses de sélections si je suis amenée à privilégier certains formats de course.

• En quoi côtoyer au quotidien les meilleurs français au quotidien dans les séances du pôle est bénéfique ?

Philippe : C'est un réel avantage. Ça crée une émulation qui nous pousse dans nos derniers retranchements dans les exercices chronométrés et surtout dans les séances au contact (type relais). S'entraîner avec Thierry, c'est apprendre tous les jours de par sa grande expérience, sa perpétuelle analyse, sa passion pour l'entraînement...etc. Ça permet aussi de se situer par rapport à l'un des meilleurs orienteurs mondiaux.

Amélie : Cette année le groupe de filles au pôle est assez conséquent (8 + 2 orienteuses étrangères), cette densité est évidemment un plus.

• Combien de WE et de stages avez-vous fait cet hiver ?

Philippe : Nous avons participé à presque tous les week-ends Haut-niveau programmés. Amélie, gênée par sa blessure au pied a dû adapter son programme. Avant chaque rassemblement FFCO, le pôle France propose un extra weekend d'entraînement souvent à partir du jeudi auquel nous participons également.

Ensuite à chaque fois que la FFCO ou le pôle France ne programme pas de journée de stage, c'est l'occasion de s'en organiser personnellement soit en France quand les conditions météo le permettent

soit à l'étranger. Cet hiver nous avons réalisé 2 stages au Portugal et un stage en Espagne en plus du stage FFCO. On repart à nouveau au Portugal la semaine prochaine [l'interview a été réalisée fin février] pour un stage de 10 jours organisé par notre club finlandais Kalevan Rasti. Au total, ça représente 60 jours de stage en France ou à l'étranger depuis novembre.

• Quelle est la charge de travail que représente un WE HN ?

Philippe : Ça représente une forte charge technique et physique. En effet nous réalisons généralement 3 exercices de CO chronométrés sur le weekend. Un sprint et une moyenne distance le samedi, une longue le dimanche matin. S'ajoute à cela une course de nuit à allure modérée le samedi soir. Au total, c'est souvent 5 à 6 heures d'effort dont 4 heures de CO. Les week-ends d'entraînement FFCO sont une réelle force pour l'équipe de France. Ça permet d'avoir un entraînement très similaire à la compétition pendant tout l'hiver. C'est aussi l'occasion de croiser les juniors, d'échanger des expériences...

• Devez-vous adapter votre charge de travail les semaines précédentes et suivantes ces WE ?

Philippe : Non, ces weekends d'entraînement n'ont rien d'exceptionnel, ils doivent être réalisés dans la continuité de l'entraînement de la semaine. Là où il faut être vigilant, c'est plutôt après ces rassemblements. Il faut être à l'écoute de son corps, privilégier la récupération (passage chez le kiné 1 fois par semaine au pôle), et les « sports portés ».

• Comment s'organise les extra-week-ends ? Que vous apportent-ils ?

Philippe : On a souvent un entraîneur du pôle – Benoit Peyvel ou Olivier Coupat – qui nous pose certaines séances. On peut aussi être autonome. Dans ce cas, on réalise des séances adaptées, du type « moulin » où chacun doit poser une balise avant de réaliser le parcours. On peut aussi courir des courses couloirs qui ne nécessitent pas de poste en forêt. C'est une journée de stage supplémentaire qui enrichie notre expérience.

• Qu'attendez-vous surtout des stages à l'étranger ?

Philippe : On part à l'étranger l'hiver surtout pour éviter les mauvaises conditions météo en France et notamment l'enneigement. C'est aussi l'occasion de s'entraîner sur des terrains inconnus. On choisit généralement des destinations où la technicité est intéressante comme à Alicante en Espagne, ou Mira au Portugal. C'est l'occasion de faire un important travail technique, de construire des automatismes solides pour toute la saison. On réalise généralement 3 séances de CO par jour dont une de nuit. Le stage avec l'équipe de France comportait une séance d'intensité par jour le plus souvent assez longue. Dans un stage personnel, les séances d'intensité sont souvent plus courtes ou sous une forme plus fractionnée.

Amélie : Je suis souvent la seule fille lors de ces stages (sauf le stage club). Je ne peux pas en faire autant que les garçons en volume mais je participe à la plupart des exercices. Côtoyer les garçons m'apporte beaucoup par leur niveau sportif et leur professionnalisme. Ils m'intègrent bien dans les séances y compris celles d'intensité – quitte à me donner un temps d'avance pour que le challenge soit intéressant pour tous. Avec mes soucis au pied, je dois être vigilante et je fais rarement 3 séances de CO par jour. J'essaie de remplacer une de ces séances par du gainage, de la musculation ou du vélo.

• Que vous apporte d'être libéré professionnellement pour vous entraîner à plein temps ?

Philippe : ça m'a permis d'améliorer considérablement la qualité de mes entraînements en réalisant beaucoup plus de course d'orientation. Comme je l'ai indiqué précédemment, je suis parti en stage 2 mois sur les 4 derniers. Jamais je n'aurais pu me le permettre sans mon contrat à l'INSEP. De plus ça m'a permis d'enrichir les aspects à prendre en compte dans la performance à Haut-niveau décrit précédemment.

Amélie : Cela permet d'être disponible à 100 % pour la CO et de se déplacer en stage sans contraintes. Le point important est également le fait que j'ai du temps pour la récupération. L'augmentation de mon volume d'entraînement cette année a été possible car j'ai le temps de récupérer entre deux séances dans la même journée.

➔ Déjà en janvier-février 2010, les stages RDE (Réseau de Développement de l'Elite) avaient connu des conditions climatiques difficiles avec la neige en Normandie (quelques stagiaires franciliens n'avaient pas pris au sérieux l'annonce affirmant qu'il y avait 10 à 15 cm sur le terrain avant de voir les congères sur le bord des routes dans les derniers kilomètres) et la tempête en Poitou-Charentes et en Picardie (au point de modifier en urgence les exercices du dimanche après avoir entendu le vent souffler dans la nuit).

Mais lors de cette saison 2010-2011, les événements climatiques se sont de nouveau déchaînés avec de la neige. Si on peut l'attendre dans les Vosges, on peut cependant être surpris de l'avoir dans de telles quantités si tôt dans l'hiver (fin novembre !). Si les stagiaires ont pu s'entraîner dans la neige, les accompagnateurs se sont eux inquiétés pour les véhicules qu'il a fallu équiper de chaînes ou pousser pour quitter le gîte. Quant à la neige en Bretagne en novembre, c'est possible. Les stagiaires présents s'en souviennent surtout ceux qui ont vu de nombreux véhicules en travers des sorties d'autoroutes lors du voyage aller ! Début janvier en Picardie, ce fut encore pire : il a fallu annuler le week-end car la fonte brutale de la neige accumulée depuis un mois a provoqué des inondations. Bien sûr, dans le

même temps les stagiaires du sud de la France n'avaient pas idée des conditions de la moitié nord ! En effet, il y a eu, comme les années précédentes, 4 stages en parallèle – un par zone géographique – le même jour et ceci à trois reprises (27-28

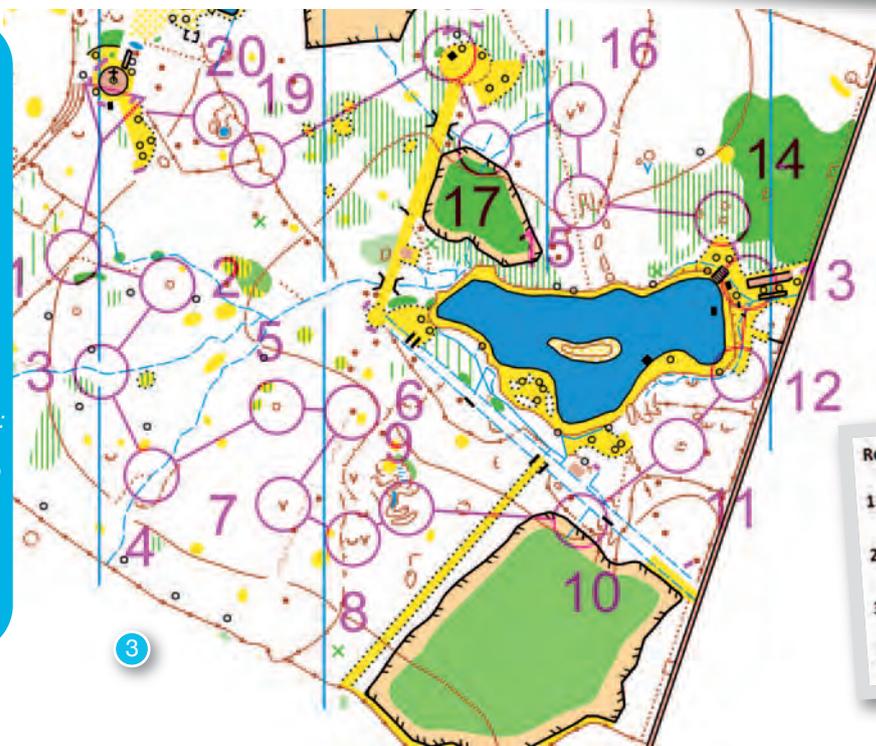
novembre, 8-9 janvier et 5-6 février). Concernant avant tout les 14-18 ans, ils étaient organisés par une structure locale (une ligue ou un club) et bénéficiaient de l'appui et de la présence d'un membre de l'encadrement de l'équipe de France des moins de 18 ans (Thomas Poirson pour le Nord-Est, Charly Boichut pour le Sud-Est, Benoit Peyvel au Sud-Ouest et Mickael Blanchard au Nord-Ouest).

Par rapport à l'année précédente, le cahier des charges a été précisé : hébergement commun pour tous les stagiaires (selon qu'il y en ait 20 ou 70, ça change un peu les données), des exercices thématiques adaptés aux différents niveaux le samedi après-midi (en vrac : multiposte, carte blanche, serpentins, mémo, petit sprint, couloirs...), une réunion technique le samedi soir (avec son déjâ célèbre et classique « quizz » – un must !) et un exercice long et intensif (one-man-relais ou tranémo par exemple) le dimanche matin. C'est l'occasion pour les jeunes de l'équipe de France et pour tous ceux qui ne sont pas loin de les rejoindre de faire des balises dans cette période hivernale où le calendrier des compétitions se réduit à une peau de chagrin dans de nombreuses régions. Les plus aguerris de 16-18 ans peuvent avoir à leur gps plus de 30 km de CO affichés lorsqu'ils font le bilan du week-end.

Une nouvelle saison de RDE !



1



3

① Des stagiaires lors du week-end dans les Vosges (27-28 novembre) au départ d'un exercice technique

② Le départ du tranémo en Ile-de-France (5-6 février)

③ Un exercice du week-end en Touraine (8-9 janvier) : un multiposte de 2,8 km sur une carte sans les chemins

④ Une des questions du quizz sur le sprint

Reliez ces symboles avec leur signification :

- | | |
|----|--------------------------|
| 1. | A. Escaliers |
| 2. | B. Passage sous bâtiment |
| 3. | C. Monument, statue |
| 4. | D. Zone pavée |

4



2

L'encadrement de l'équipe de France des moins de 18 ans, par la voix de Benoît Peyveln a établi un premier bilan de ces regroupements : « La deuxième saison des regroupements RDE permet de dégager quelques tendances. Si on compare avec l'année précédente, les effectifs sont stables. Selon les regroupements et les zones géographiques, entre 20 et 70 jeunes orienteurs participent aux week-ends d'entraînement. Nous avons accueilli des coureurs issus de toutes les ligues « actives ». La couverture territoriale du RDE (12 regroupement sur 4 zones pendant 3 week-ends) est satisfaisante.

La plus grande satisfaction vient certainement de la forte implication des structures locales dans le dispositif. Aucun regroupement n'a été en difficulté par manque d'organisateur. Malgré une disparité importante dans les effectifs, les organisateurs sont toujours arrivés à proposer des situations d'entraînement variées et adaptées pour les participants. Les entraînements sont souvent élaborés et dirigés par des moniteurs fédéraux. Les regroupements RDE sont parfois le support des certifications.

Lors de ces regroupements, les jeunes se rencontrent, échangent et se comparent. La présence systématique des coureurs du groupe France des moins de 18 ans apporte une dynamique de performance supplémentaire. Nous sommes persuadés que le RDE contribuera à augmenter la participation des jeunes aux compétitions fédérales.

Pour la saison 2012 le dispositif sera bien évidemment reconduit. Les modalités d'organisation qui vont certainement être ajustées et le calendrier prévisionnel seront communiqués aux ligues courant juin 2011. »

Par Thierry Vermeersch
et Benoît Peyveln



Par Hervé
Letteron

FORMATION

Une nouvelle formation !

Dans le numéro 103, nous vous présentions l'architecture de formation alors en vigueur. Celle-ci se composait de 9 diplômes, répartis en 3 filières. Depuis, un 10^{ème} a vu le jour : la « Spécialité CO à VTT / CO à Ski ».



Les 9 diplômes déjà existants sont et resteront des diplômes « généralistes », couvrant l'ensemble des disciplines de la FFCO. Par exemple, un Traceur Régional peut tracer de la CO pédestre, mais aussi à VTT, à Ski, en Raid, et de Précision. Cependant, la majorité des contenus de formation concerne le pédestre, qui reste l'activité la plus répandue. C'est pourquoi ce 10^{ème} diplôme de Spécialité a été créé, présentant des contenus exclusivement en VTT et Ski. L'intérêt est double : approfondir les connaissances et compétences spécifiques à ces disciplines, et attirer dans le système de formation un nouveau public pas forcément intéressé par le pédestre. Les prérogatives de ce nouveau diplôme seront intégrées dans le Règlement des Compétitions 2012.

Une présentation plus détaillée de cette formation vous sera faite dans un prochain numéro.

A destination des titulaires du BEES 1^{er} degré CO

Extrait de l'Arrêté du 1^{er} juillet 2008 portant création de la mention « course d'orientation » du diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « perfectionnement sportif » (DEJEPS) :

Article 8

Dans les cinq ans suivant la date de publication du présent arrêté, les titulaires du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option « course d'orientation » obtiennent, sur demande auprès du directeur régional de la jeunesse, des sports et de la vie associative, le diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « perfectionnement sportif », mention « course d'orientation », s'ils justifient d'une expérience d'entraînement en course d'orientation pendant deux années minimum au cours des trois dernières années soit au sein d'une structure affiliée à la Fédération française

de course d'orientation, soit au sein d'un pôle figurant sur la liste établie par le ministre chargé des sports en application de l'article R. 221-26 du code du sport. Cette expérience est attestée par le directeur technique national de la course d'orientation.

Si vous êtes dans ce cas, n'hésitez pas à transmettre les justificatifs de votre expérience à la fédération. Votre dossier sera alors examiné par la DTN, qui vous remettra une attestation (à condition de répondre aux critères fixés par l'arrêté). Muni de cette attestation, vous pourrez alors demander en DRJSCS votre DEJEPS.

Dans tous les cas, vos prérogatives de BEES 1^{er} degré restent valables. Mais la possession de ce nouveau diplôme pourrait faciliter certaines démarches à l'avenir. Notez que cette disposition n'est valable que jusqu'au 1^{er} juillet 2013.

A destination des titulaires du BEES 2^{ème} degré CO

Extrait de l'Arrêté du 1^{er} juillet 2008 portant création de la mention « course d'orientation » du diplôme d'Etat supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « perfectionnement sportif » (DESJEPS) :

Article 7

Le brevet d'Etat d'éducateur sportif du deuxième degré option « course d'orientation » est équivalent au diplôme d'Etat supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « performance sportive », mention « course d'orientation ».

Ici encore, les prérogatives du BEES 2^{ème} degré restent valables. Mais vous pouvez vous adresser directement en DRJSCS pour obtenir votre DESJEPS (ainsi que le DEJEPS).

Formation Entraîneur

La première formation Entraîneur (3^{ème} niveau de la filière sportive) aura lieu cet automne, les 8-9 octobre et 3-4 décembre 2011. Au programme : planification de l'entraînement, adaptation aux différents formats de course, préparation physique, et analyse de course grâce au GPS. Moniteurs, réservez dès à présent vos deux week-ends !

Pour toute information
complémentaire, contactez : herve.letteron@ffcorientation.fr



En ce début d'année sportive, il est important de faire un point d'étape sur quelques éléments du projet **O+**.

La labellisation des **Ecoles de Course d'Orientation** a pris un départ encourageant et il y a, aujourd'hui, 65 clubs à avoir répondu présent dans cette dynamique. Pour la fédération et pour nous tous, il est important de préparer et d'identifier largement les lieux d'accueil afin de proposer de nombreuses structures à ce nouveau public « Jeunes ».

L'offre du **pass'O jeunes** (licence gratuite) en 2011 durant les journées **O'record**, doit permettre d'attirer les jeunes qu'il faudra absolument fidéliser par un accueil de qualité. Ainsi, il sera important que chaque club se positionne sur cette « gratuité ». **La fédération en ayant choisi cette démarche de promotion sollicite chaque organe déconcentré afin d'avoir une licence totalement gratuite pour les jeunes qui vont être accompagnés sur ce projet.**

Nous pouvons communiquer ensemble autour de cette stratégie de développement afin d'avoir les meilleures retombées à la fois en terme d'image et en terme de promotion. Il est ainsi intéressant d'entrer dans une démarche de reconnaissance des collectivités locales autour de nos Ecoles de Course d'Orientation.

Des projets pour nos jeunes...



Afin de référencer chaque évènement associé au projet **O'record**, nous vous remercions de nous faire parvenir quelques renseignements comme vu sur la brochure à destination des enseignants (un contact : o-record@ffcorientation.fr) :

- Les coordonnées (Nom, prénom, téléphone, mail) du responsable local de l'évènement,
- Le type d'évènement (circuits, relais, score,...), sa date,
- Le lieu de l'organisation (carte, code postal + commune),
- Le public cible (classes, âge),
- Le nombre d'élèves concernés.



Cet évènement peut permettre aussi la création ou l'actualisation de cartes de proximité sous la charte graphique spécifique **CartO+**. Celle-ci est particulièrement adaptée au public jeune. Vous pourrez la consulter avant la fin du mois sur le site fédéral. Une série de mise en page à différents formats et échelles sera aussi disponible afin de vous faciliter le travail.

Associés à ses outils, nous pourrons proposer pour l'assemblée générale les fiches pédagogiques **O'abc** qui ont demandé un gros travail sur le fond et la forme. Elles seront libres de droits et pourront être téléchargées soit individuellement soit totalement avec leur présentation et sommaire.



passé devant...
j't'attends à la suivante



De plus, la campagne de recherche d'organisateur pour le Challenge National des Ecoles de Course d'Orientation 2012 peut débuter (un contact : pascal.larminach@ffcorientation.fr).

Comme vous en avez été informé, nous tenons à vous rappeler que la formation des animateurs et la **certification des jeunes** (balises de couleur) sont décentralisées sur les ligues. Nous mettrons à votre disposition un document de certification théorique. Il vous appartient de convenir d'une date et d'un lieu afin d'organiser l'épreuve en vous appuyant sur le « Guide technique de passage de Balises » disponible sur le site fédéral.

Il s'agit de mettre en place un nouveau rendez vous pour les jeunes et de diversifier l'offre spécifique.

Enfin, les inscriptions pour **O'camp** ont débuté. Venez nombreux découvrir ce que les O'animateurs vous ont préparés...

Nous tenons à vous informer que le nouveau cahier des charges du **O'défi** (Challenge National des Ecoles de Course d'Orientation), point final de la saison (25 et 26 juin 2011), est disponible sur le site fédéral. L'organisateur de cet évènement est la Ligue Poitou-Charentes. Il aura lieu au CREPS de Boivre, à proximité de Poitiers (86). Vous serez prochainement destinataire des informations concernant l'hébergement puis l'organisation des épreuves afin de vous y préparer au mieux.

Par Pascal Larminach





**LEADER
MONDIAL
POUR LES HABITS
DE COURSE D'ORIENTATION**

**POURQUOI TANT
D'ORIENTEURS
CHOISSENT
NOS PRODUITS?**

LA MEILLEURE QUALITÉ

Visqueux et de nombreux tests.

COURT DÉLAI DE LIVRAISON

8 semaines.

LE MEILLEUR ASSORTIMENT DU MARCHÉ

Modèles femmes et enfants.

PETITES SÉRIES

Commande amiable dès 5 pièces.

TRIMTEX SPORT

Service personnalisé en français.

COMMANDE TON HABIT DE CLUB CHEZ NOUS

 **TRIMTEX**
TECHNICAL TEAMWEAR

Trimtex Sport développe des habits de sport fonctionnels pour les clubs et les entreprises. Nos produits se doivent d'être à la pointe en termes de fonctionnalité, de design et de qualité que ce soit pour le vélo, le ski de fond, la course à pied ou la course d'orientation. Trimtex Sport AS est une entreprise en croissance et nous avons des buts ambitieux pour notre développement futur.

Trimtex Sport AS

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

Baptiste Bellier

» +41 79 517 69 38
baptiste@trimtex.no

LES POINTS D'APPUI



Outre la nécessité d'une installation progressive de ces routines, elle exige l'acquisition de compétences techniques et leur utilisation à bon escient. C'est l'objet de cet article

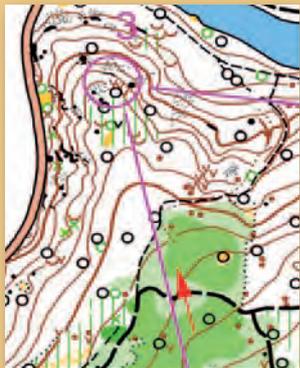
Dans le n°105, nous avons évoqué la nécessité de modéliser la construction de l'itinéraire « ROUTINE TECHNICO TACTIQUE » afin de créer les automatismes nécessaires à sa bonne réalisation.



Maintenant que vous savez que l'itinéraire se construit toujours à l'envers, la première composante de cette routine qui va s'imposer au coureur est la recherche du point d'attaque qui est le dernier point d'appui situé avant le poste et qui permet de l'attaquer avec sécurité. Son choix est primordial, car il va ensuite déterminer l'itinéraire pour l'atteindre le plus rapidement possible.

La nature de ce point d'attaque est diverse et variée suivant le niveau du circuit (d'un croisement de ligne : fig 1, à une ligne ou forme de relief : fig 2...) mais en tout état de cause, il est nécessaire de porter son choix sur un élément indiscutable et facile à trouver (L'erreur serait de choisir un élément plus dur à trouver que le poste).

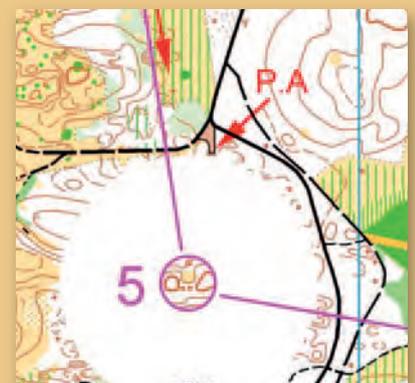
Pour travailler cette routine, la verbalisation systématique de l'itinéraire avant sa réalisation permet à l'animateur de constater, si l'itinéraire se construit à l'envers et si le choix du point d'attaque est cohérent et en adéquation avec le niveau du pratiquant.



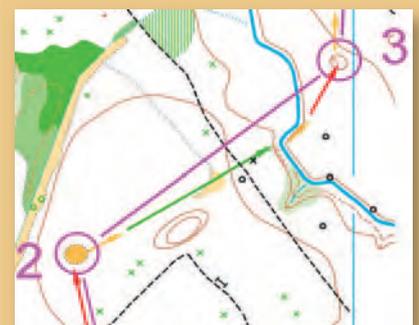
Pour ensuite rendre systématique l'utilisation du point d'attaque, il est possible soit de le matérialiser sur le terrain (le coureur débutant passe et poinçonne au point d'attaque) soit de masquer les éléments autour du poste (Fig 3). (Astuces OCAD : pour réaliser le « masquage » de zone d'approche du poste, comme l'exemple en Fig 3 au 1/10000, dupliquer le cercle pourpre de 7mm. Créer une couleur blanche placée en dessous du pourpre dans l'échelle des couleurs. Réglage du cercle dupliqué : diamètre=20mm épaisseur=13mm et sélectionner la couleur blanche créée).

Une fois le point d'attaque choisi, il faut construire l'itinéraire qui permet de se rendre au plus vite à ce point d'attaque. Quelque soit le niveau de pratique, il faut toujours essayer d'aller au plus simple et de sélectionner les points d'appui qui se présentent sur l'itinéraire.

Les points d'appui sont des éléments de repères choisis à l'avance qui vont permettre de confirmer sa position lors du déplacement. Ce sont, en général, des éléments marquants que l'on franchit (ruisseaux, sentiers, limites, pare feu et parfois des éléments ponctuels) ou des éléments marquants visibles de loin (clairières, coupes, différence de plantation, colline). Pour travailler cette routine, nous vous renvoyons à la même démarche que le point d'attaque c'est-à-dire la verbalisation systématique de l'itinéraire et une analyse par l'animateur de la pertinence des appuis utilisés. L'exercice qui consiste à réaliser un itinéraire et le retraduire ensuite sous forme de croquis permet de déterminer les éléments qui ont été retenus par le coureur.



Enfin l'adaptation de la vitesse de course est importante lors de la conduite de l'itinéraire. Elle se traduit communément par la « règle du feu tricolore » qui est une variation des allures de course ou capacité à adapter sa concentration mentale et sa vitesse de course sur l'itinéraire en fonction de phases plus ou moins « à risques » à négocier (construction de l'itinéraire, approche du poste, sortie de poste, passage au point d'appui, etc...). La figure 4 schématise les différentes phases de vitesse de course qui sont induites par les phases de concentration mentale. Une phase orange de sortie de poste où le coureur prend soin de confirmer par un coup de boussole sa direction (éventuellement pour le débutant s'arrêter pour bien construire son itinéraire. Ne jamais quitter le poste sans avoir planifié les différentes tâches) une phase verte de concentration moins intense donc course plus rapide, car le coureur n'effectue que de simples appuis visuels à distance qui confirment sa position. Une nouvelle phase orange en approche du point d'attaque par lequel le coureur passe toujours avant d'entrer dans une phase rouge d'approche du poste et où le regard balaie le paysage (tête radar). Ne jamais accélérer à la vue du poste mais plutôt profiter de ces instants pour vérifier son code et anticiper l'itinéraire suivant. Pour travailler cet aspect n'hésitez pas à vous faire suivre par un coureur confirmé qui sera votre « ombre ». Donc à vous de jouer...





Les chiffres clé 2010

Comme chaque année, le mois de mars est l'occasion de faire le point sur les finances fédérales, avec la présentation lors de l'assemblée générale fédérale du rapport de gestion de l'année écoulée.. 2010 aura été une année particulièrement riche en événements, avec la concrétisation du partenariat avec ERDF, malheureusement dénoncé à peine quelques mois plus tard.

Voici les chiffres 2010 présentés sous forme budgétaire :

→ Recettes significatives

	Réalisé 2010	BP2010	R/B	R/P	Réalisé 2009	BP2009
Recettes hors fonds dédiés:	1 203 210 €	1 207 500 €	100%	111%	1 087 140 €	1 076 700 €
Licences	306 107 €	275 000 €	111%	110%	279 307 €	275 000 €
Partenariat	158 793 €	147 000 €	108%	1846%	8 602 €	78 000 €
Sport Ident	27 088 €	73 000 €	37%	46%	58 616 €	73 000 €
Redevances Fédérales	109 487 €	68 000 €	161%	165%	66 541 €	64 000 €
Affiliations+MA	52 039 €	55 000 €	95%	98%	53 243 €	43 000 €
Pass'O	18 056 €	30 000 €	60%	93%	19 418 €	40 000 €
Produits stages HN	22 371 €	20 000 €	112%	122%	18 291 €	18 000 €
Divers boutique	6 454 €	8 000 €	81%	195%	3 314 €	8 000 €

Nota : R/B = Réalisé par rapport au Budget ; R/P = Réalisé par rapport au Précédent (an n-1)

→ Dépenses significatives

	Réalisé 2010	BP2010	R/B	R/P	Réalisé 2009	BP2009
Dépenses hors fonds dédiés:	1 202 801 €	1 207 500 €	100%	110%	1 097 298 €	1 076 700 €
Haut Niveau	365 568 €	380 850 €	96%	99%	368 197 €	362 000 €
CO Mag	40 062 €	29 000 €	138%	209%	19 182 €	28 000 €
Formation	32 803 €	49 500 €	66%	100%	32 757 €	34 500 €
Cartographie	30 465 €	25 000 €	122%	102%	29 785 €	39 000 €
Jeunes et scolaires	35 791 €	38 000 €	94%	130%	27 468 €	26 000 €
Contentieux	12 460 €	8 000 €	156%	117%	10 676 €	7 500 €

A noter : nos frais de contentieux ont encore augmenté de 17% cette année.

→ Bilan 2010

	Réalisé 2010	BP2010	R/B	R/P	Réalisé 2009	BP2009
Recettes hors fonds dédiés	1 203 210 €	1 207 500 €	100%	111%	1 087 140 €	1 076 700 €
Licences	306 107 €	275 000 €	111%	110%	279 307 €	275 000 €
Partenariat	158 793 €	147 000 €	108%	1846%	8 602 €	78 000 €
Sport Ident	27 088 €	73 000 €	37%	46%	58 616 €	73 000 €
Redevances Fédérales	109 487 €	68 000 €	161%	165%	66 541 €	64 000 €
Affiliations+MA	52 039 €	55 000 €	95%	98%	53 243 €	43 000 €
Pass'O	18 056 €	30 000 €	60%	93%	19 418 €	40 000 €
Produits stages HN	22 371 €	20 000 €	112%	122%	18 291 €	18 000 €
Divers boutique	6 454 €	8 000 €	81%	195%	3 314 €	8 000 €

Les comptes 2010 se trouvent à l'équilibre et affichent un léger excédent de 409€.

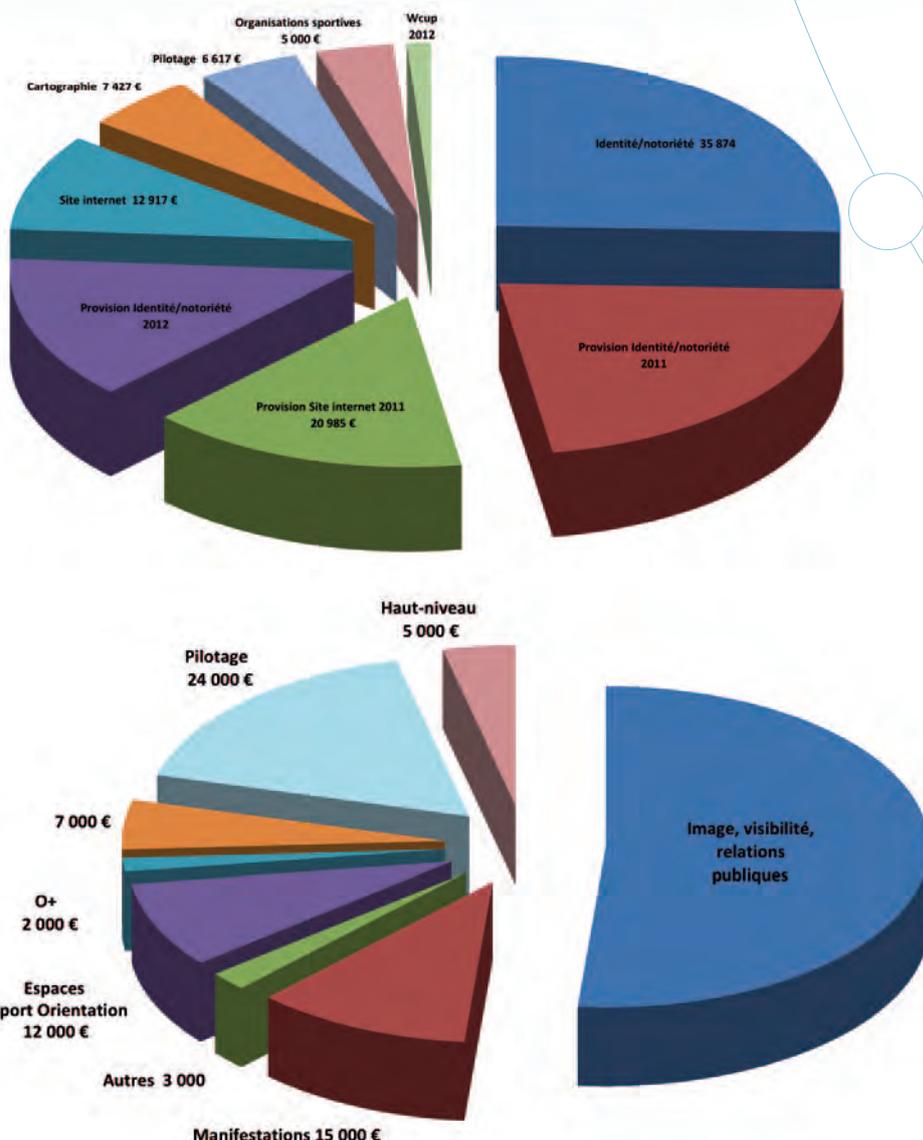
→ Partenariat ERDF

Le 9 avril 2010, notre fédération signait un partenariat de 3 ans avec ERDF. En contrepartie d'une subvention annuelle de 140 000€ht (avec bonus possible de 20 000€ht en 2011 et 2012), nous avions pour objectif contractuel de faire progresser annuellement :

1. Le nombre de licences journées (pass'orientation) au niveau national
2. Le nombre de licences annuelles
3. Le public non licencié de +20% par an sur les courses « labellisées » notre partenaire.

Face à ces objectifs ambitieux, les moyens financiers obtenus devaient nous permettre de rénover notre image en vue d'accroître notre notoriété vis-à-vis du grand public et ainsi assurer le développement de notre activité. La ventilation prévisionnelle de la subvention 2010 a été validée comme suit par le comité directeur fédéral et par ERDF.

L'arrêt brutal du partenariat le 14 octobre dernier, nous a mis dans une situation embarrassante. En effet, nous avions passé commande sur des prestations quasi imposées dans le cadre du partenariat, notamment le contrat « identité-notoriété » qui court jusqu'à mi 2012 et bien sur la création du nouveau site internet avec tous ses modules périphériques (gestion en ligne des licences, inscriptions en ligne, classement national). Une grande rigueur et une gestion prudente nous a permis d'assurer le financement 2011-2012 de ces contrats en passant une provision sur le bilan 2010. La subvention ERDF aura au final été utilisée comme ci-contre.



RAID O'BIVWAK



Rares sont les épreuves en France qui peuvent se vanter de souffler trente bougies. C'est la performance que réalisera les 11 et 12 juin prochains le Raid O'bivwak. Fort de ses valeurs et de ses fondamentaux, il compte bien faire de cette anniversaire une grande fête de la course d'orientation.

Par Jean-Claude
Ragache



Retour aux sources.

Le Raid International O'bivwak est né (1982) du côté du département de la Loire. Et plus précisément dans les Monts du Forez. Il s'appelait alors Raid International d'Orientation – Trophée Francital. En France la course d'orientation balbutiait. A son origine, une poignée de passionnés, Michel Devrieux (qui est le Directeur de course de cette trentième édition), Camille Gintzburger, Annie Combet et Jacques Bosoni soucieux de promouvoir ce sport venu de Scandinavie. Puis pour ses dix ans il fut de retour dans la Loire. Encore et toujours.

International d'Orientation IGN Lafuma. En 2007 sous l'impulsion de Chantal Lenfant, Présidente de la Ligue Rhône Alpes de course d'orientation et de Christine Raucoules Directrice de l'épreuve pendant six éditions, le Raid devient O'bivwak. En juin 2011, il retrouvera les ambiances de ses débuts et ses terres ligériennes (de la Loire) en posant ses balises dans le Pilat rhodanien. Sans nostalgie, mais plutôt avec l'assurance de la maturité.

Trente ans pour construire une notoriété.

En trente ans le Raid O'bivwak a imposé des valeurs qui font référence et assurent son succès : esprit d'équipe, solidarité, autonomie, découverte de territoires nouveaux. Trente ans de vocation populaire et d'épreuve ouverte aux jeunes et aux femmes : 70 % des concurrents ne sont pas des orienteurs licenciés, plus d'un tiers d'entre eux sont des femmes. Plus de 70 % des concurrents ont entre 18 et 35 ans.

- 1 Départ du Raid
- 2 Découverte du tracé
- 3 Extraits de carte
- 4 Le bivouac de nuit
- 5 La course fait rage...

C'était en 1991 du côté de Saint Anthème et encore une fois des Monts du Forez. Ce raid devenu grand était alors devenu Raid IGN Francital. Pour ses 20 ans, pour ne pas déroger à la tradition il a remis le cap en direction de son berceau natal. Cette fois-ci, en plein cœur du Massif du Pilat. Au départ du Bessat. Il avait alors pris la dénomination de Raid





4

Trente ans pour asseoir la fréquentation du Raid aux alentours de 1000 équipes par édition. Soit plus de 2000 concurrents. Avec un record en 1997, lors de l'édition disputée sur le plateau nordique de la Feclaz – le Revard, avec 1500 équipes. Trente éditions et à chaque fois un territoire différent. Trente ans et plus de 3000 balises posées dans la nature (environ une centaine par édition).

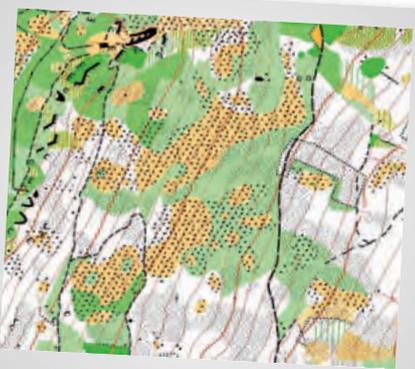
Trente ans pour construire une notoriété avérée par plus de 30 000 personnes différentes ayant couru le Raid : plus de 50 % des concurrents se renouvellent chaque année. Mais aussi par un accueil chaleureux jamais démenti des populations et des décideurs locaux.



5



3



Enfin par une motivation intacte pour les quelques 120 bénévoles de la Ligue Rhône Alpes de course d'Orientation et de ses clubs, qui organisent le Raid O'bivwak. Cette épreuve a en effet la particularité d'être entièrement organisée par des bénévoles au bénéfice des structures chargées de l'animation de la course d'orientation en Rhône Alpes.

Trente ans ça se fête.

Il va de soi qu'un tel anniversaire se fête dignement. Aussi les organisateurs ont prévu quelques surprises et quelques nouveautés. Parmi elles : un cadeau référence, une surprise collective au bivouac, la rédaction d'une Charte pour l'environnement qui vient couronner plusieurs années d'efforts pour faire du Raid O'bivwak un grand eco-événement sportif durable (Mise en place de navettes, incitation au covoiturage, vaisselle biodégradable pour les 2500 repas concurrents, toilettes sèches, panneaux photovoltaïques pour l'alimentation électrique du bivouac, tri sélectif, parcours établis en concertation avec les gestionnaires d'espaces et les associations de protection de la nature).

Outil de promotion de la course d'orientation, le Raid O'bivwak mettra encore plus l'accent sur cet objectif cette année en dédoublant l'organisation du mini raid (trois circuits) le samedi après midi en plus du dimanche matin. Pour encore plus de découverte de la course d'orientation. Parallèlement, O'bivwak, épreuve destinée aux scolaires, née en 2009 dans les Monts d'Ardèche, reconduite avec grand succès l'an passé dans les Vercors drômois fêtera ses trois ans (le mercredi 8 juin). Comme pour mieux faire écho aux trente ans du Raid O'bivwak.

Rendez-vous les 11 et 12 juin dans le Pilat rhodanien, pour souffler les trente bougies du gâteau d'anniversaire du Raid O'bivwak.

Les inscriptions en ligne sont ouvertes sur le site du Raid O'bivwak.
www.obivwak.net Rubrique les épreuves > Raid O'bivwak > Inscriptions.



Pourquoi le site de gestion des licences a-t-il changé ?

Par Gaël Utard,
Nathalie Matton, et
Thierry Vermeersch

Depuis le 1^{er} janvier, les responsables de clubs se sont rendus compte que le site de gestion des licences avait été modifié. De nombreux licenciés ont aussi constaté qu'il y avait des changements en cours dans deux modules qui sont en lien avec lui : la rénovation du site du classement national et l'apparition d'un système – encore expérimental – d'inscription en ligne pour certaines courses fédérales.

L'ancien site développé grâce à l'énorme travail bénévole de Didier Flipo il y a déjà cinq ans et amélioré depuis trois ans par le travail tout aussi bénévole de Simon Blum avait atteint ses limites. Il ne pouvait que difficilement être amélioré sans une refonte globale. De plus, comme c'était le premier site qu'avait mis en place la fédération, certaines opérations de tous les jours avaient mal été estimées. Ainsi les clubs avaient du mal à bien définir le montant mensuel du prélèvement dû pour leurs prises de licence tout comme le secrétariat fédéral devait faire manuellement les extractions pour les bordereaux de prélèvement pour chacun de ces clubs.

En 2010, l'opportunité de la refonte complète du portail et les ressources financières liées au partenariat avec ERDF (même s'il n'a duré qu'un an) a permis de recruter un professionnel pour effectuer ces travaux de plus en plus nécessaires.

Ouvert officiellement depuis le 3 janvier, il a déjà permis plusieurs améliorations comme :

- Une meilleure prise en compte des licences prises au 1^{er} septembre
 - Une saisie beaucoup plus facile pour les secrétaires de club lors des renouvellements des licences
 - La possibilité de connaître à tout moment le détail des licences achetées
 - La mention sur la licence des diplômes fédéraux du licencié
 - La possibilité de donner certains droits d'accès à plusieurs personnes dans un même club
- Il permet aussi au secrétariat fédéral d'optimiser certaines missions et ainsi de perdre moins de temps dans certaines opérations mécaniques.

Le site a aussi été conçu pour permettre d'intégrer au fur et à mesure des mises en place les différents modules qui y sont liés.

Le site du CN est en rénovation

De la même façon le site du Classement National, conçu lui aussi il y a cinq ans, montrait les mêmes limites que le site de gestion des licences. Sa rénovation a pour but de favoriser, en lien avec le futur calendrier interactif de la fédération, une future inscription simplifiée en ligne (mais il faudra attendre fin 2011 début 2012 pour en voir tous les effets), une mise en ligne dotée de meilleurs outils de vérification du fichier des résultats et surtout des classements sans « bugs ». Si pour les compétitions pédestres les erreurs informatiques étaient très rares (la plupart étant des erreurs humaines), ce n'était pas le cas pour la course d'orientation à ski ou à VTT. En effet, le logiciel n'avait pas été conçu à l'origine pour différencier les spécialités et les bénévoles ont dû beaucoup « bricoler » pour le faire fonctionner le moins mal possible.

Surtout pour la première fois, nous aurons un classement glissé. Jusqu'à la fin de l'année 2010, le CN était calculé d'après le CN de la fin de l'année N - 1. En clair une régionale organisée le dimanche 28 novembre 2010 utilisait pour ses calculs le CN des coureurs obtenu entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2009 ! Or durant toute cette période le niveau de nombreux coureurs a changé, surtout parmi les plus jeunes et les débutants ! Dorénavant, une régionale prévue le 27 novembre 2011 utilisera le CN du 27 septembre 2011 (donc obtenu entre le 28 septembre 2010 et le 27 septembre 2011). Pourquoi maintenir ce délai de deux mois ? Evidemment, pour laisser le temps aux organisateurs de mettre en ligne leurs courses et pour avoir le temps de les corriger si nécessaire...

L'inscription en ligne à titre expérimental

La première nationale 2011 (celle du NO à Fontainebleau) expérimente le nouveau système d'inscription en ligne. D'autres courses nationales vont le tester au premier semestre 2011. A terme il sera proposé – selon des termes à préciser – à tous les organisateurs de courses fédérales.

Lié au site de gestion des licences, il simplifie tout à la fois le travail des responsables de club – deux clics et c'est fait ! – et celui de l'organisateur qui a l'assurance d'avoir un fichier sans erreur car utilisant la base des licences. Mais il faut cependant que cette base soit à jour ne serait-ce que les doigts SI déclarés !

Différents développements sont prévus. Le premier concerne les relais dont le module est prévu pour le CFC. D'autres concerneront la prise en compte des non-licenciés et des coureurs étrangers ou la possibilité pour certaines courses de pré-démarrer et de pré-attribuer des horaires de départs.

A quoi correspondent ces sigles sur la licence ?

ANI = Animateur
MON = Moniteur
ENT = Entraîneur
TR = Traceur régional
TN = Traceur National
CCR = Contrôleur des circuits régional
CCN = Contrôleur des circuits national
ADR = Arbitre délégué régional
ADN = Arbitre délégué national

A qui s'adresser en cas de problème ?

Ces modules étant en cours d'amélioration, les utilisateurs ont de nombreuses questions et certains souhaitent faire remonter des remarques ou des avis. Mais tous ne s'adressent pas à la bonne personne.

Si vos remarques concernent **LES ASPECTS INFORMATIQUES** du site, il faut s'adresser au concepteur la société Kisis webmaster@ffcorientation.fr

Si vos questions concernent des **POINTS ADMINISTRATIFS**, il faut envoyer un mail au secrétariat fédéral contact@ffcorientation.fr

Si vos remarques relèvent avant tout des **CHOIX POLITIQUES**, il faut plutôt joindre un élu que ce soit le secrétaire général michel.chariau@ffcorientation.fr ou le responsable des pratiques sportives thierry.vermeersch@ffcorientation.fr

O'camp 2011

• Participants

Les participants doivent avoir entre 11 et 16 ans (nés entre le 01/01/95 et 31/12/2000) et n'ont pas pour obligation d'être licenciés FFCO. En raison du nombre de places limité, l'inscription à l'O'camp 2011 sera prioritaire pour les non-licenciés, ou les licenciés accompagnés d'un non-licencié ou d'une personne licenciée depuis moins d'un an.

• Dates

1) séjour 11-13 ans : ...du samedi 23 juillet à 17h au samedi 30 juillet 2011 à 14h

2) séjour 14-16 ans : ...du dimanche 31 juillet à 17h au dimanche 7 août 2011 à 14h

Le séjour est prolongé d'une journée par rapport à l'an dernier, soit 7 jours cette année, pour encore plus de fun !!!

• Un lieu par faitement adapté

Le O'camp 2011 se déroulera à nouveau sur le domaine de Bombannes situé au coeur de la forêt des Landes girondines, en bordure de l'immense lac de Carcans-Maubuisson et à 4 kilomètres des magnifiques plages océanes.

• Un hébergement convivial

Les jeunes seront logés sous de grandes tentes de 4 places, ou en bungalows de 6 places. La restauration en pension complète se prendra au centre UCPA.

• Coût du séjour

Une participation aux coûts de **335€** sera demandée aux participants.

• Transport

Le transport est assuré par la famille soit jusqu'à la gare St-Jean de Bordeaux, soit directement sur place. Des horaires de train vous seront communiqués ultérieurement.

Aller : Rendez-vous 16h à la gare de Bordeaux St-Jean ou 17h directement sur place le samedi 23 ou dimanche 31 juillet (selon le séjour). Un bus emmènera tous les jeunes sur le lieu du O'camp.

Retour : Rendez-vous 14h à la gare de Bordeaux St-Jean ou 13h directement sur place le samedi 30 juillet ou dimanche 7 août (selon le séjour). Un bus emmènera tous les jeunes à la gare de Bordeaux St-Jean.

• Questions

Si vous avez des questions au sujet des inscriptions ou sur le déroulement du O'camp 2011 n'hésitez pas à nous contacter :



Le rendez-vous incontournable des jeunes orienteurs

Débrouillardise, orientation et aventure en forêt sont à la base de ce camp réservé aux **jeunes de 11 à 16 ans**. Pendant deux séjours d'une semaine, **O'camp2011** va réunir une centaine de jeunes passionnés (ou futurs passionnés) de Course d'Orientation, qui auront ici une occasion unique de se retrouver entre eux, en dehors du cadre scolaire et familial, pour vivre une expérience inoubliable tout en progressant dans l'activité.

La Course d'Orientation, activité phare lors du séjour

Au cours d'**O'camp**, les enfants découvrent ou redécouvrent la CO sous toutes ses formes. Ils sont encadrés par des animateurs diplômés qui adaptent les parcours selon le niveau de chacun. Les exercices d'orientation sont choisis selon les standards de progression de la Fédération Française de CO de manière à ce que chacun puisse s'améliorer au cours du séjour. Un ou plusieurs membres de l'équipe de France sont susceptibles de venir rencontrer les jeunes au cours du **O'camp**.

De nombreuses autres activités proposées

Les jeunes O'campeurs apprendront à mieux connaître le milieu naturel environnant en participant à d'autres activités qui solliciteront le corps mais aussi l'esprit. Grands jeux «nature et culture», canoë et baignades sont au programme d'**O'camp**. Et chaque soir, des veillées leur seront proposées pour finir la journée en beauté.

Éclats de rire et bonne humeur garantis !

email : o.camp@ffcorientation.fr

téléphone : 06.07.43.21.97 (E. Morey)

+ d'infos : www.oplus-ffco.fr

ANNONCES DE COURSES

→ REGIONALE MOYENNE DISTANCE Inscrite au Classement National 14 Mai 2011 à Coarraze (64)

- **Organisation** : COOL 6408 AQ (Club d'Orientation d'Oxygénation et de Loisirs).
- **Fléchage routier** : à partir de l'Intermarché de Coarraze (64).
- **Carte / Terrain** : Carrasquet (mise à jour décembre 2010/mars 2011). Terrain typique du Piémont Pyrénéen
- **Circuits / Catégories** : FFCO, selon le Règlement Sportif 2011, article 2.5, page 50. + Initiation
- **Inscriptions** : Avant le 26 avril, en ligne sur le site de la LACO <http://laco.pagesperso-orange.fr>
- **Départ** : à partir de 13h00 – Fermeture des circuits à 16h30



→ NATIONALE SUD OUEST 15 Mai 2011 à Oloron Sainte Marie (64)

- **Organisation** : COOL 6408 AQ (Club d'Orientation d'Oxygénation et de Loisirs).
- **Contact** : Francis GARROS – 05 59 33 01 98 – francis.garros@orange.fr
- **Traceur** : Michel PARZYCH • **Contrôleur des circuits** : Serge BLASCO
- **Délégué** : Bernard MERLET • **Arbitre** : Nadine PEREIRA
- **Fléchage routier** : Intersection D287 et D934 à l'entrée d'Arudy en arrivant de Gan. Intersection D238 et N134 à Bidos au Sud d'Oloron Ste Marie
- **Carte / Terrain** : Bois du Bager (mise à jour 12/2010 et 03/2011). Typique du Piémont Pyrénéen.
- **Circuits / Catégories** : FFCO, selon le Règlement Sportif 2011, article 3.4, page 52 et 53.
- **Inscriptions** : Avant le 26 avril, en ligne sur le site de la LACO <http://laco.pagesperso-orange.fr> Les inscriptions ne seront validées qu'à la réception du chèque, libellé à l'ordre du COOL et adressé à : Mme Garros Jocelyne – 30 Cami Dous Peyres 64160 Ouillon.
- **Chronométrage** : GEC, Pointage électronique Sportident (location possible 1,5 €)
- **Tarifs** : H/D 19 et + : 12,50 €, H/D 15 à 18 ans : 9,50 €, H/D 14 et - : 6,50 €, H/D 10 : 4.50€ Jalonné : 2.00 € Non licenciés avec Pass'orientation (licence assurance journée) : 12,50 €
- **Distances** : Parking – Accueil : 300 m Accueil – Départ 1200 m
- **Accueil** : Dès 14h sur le lieu de la moyenne distance le samedi 14 mai et à partir de 08h00 le 15 mai sur le lieu de la course.
- **Départ** : à partir de 09h30 – Fermeture des circuits à 16h30
- **Récompenses** : Vers 14h00, pour les trois premiers de chaque catégorie.
- **Buvette** : Boissons chaudes et froides, sandwiches, pâtisseries

Les non licenciés FFCO désirant courir sur un circuit chronométré, doivent présenter un certificat médical de non contre indication à la pratique de la CO en compétition datant de moins d'un an.

Raid et rando dans le Massif du Jura

L'ADORR vous propose deux belles aventures de raid et de randonnée orientation dans de magnifiques sites du Massif du Jura :

- 15 mai : Aventure Comtoise entre Baume les Messieurs et Château Chalon.
- 3 et 4 septembre : 3 et 4 septembre : Original Mountain Marathon entre Morteau et la frontière suisse. entre Morteau et la frontière suisse.

www.adorr.fr

ADORR





O-Ringen

O-Ringen est la compétition la plus importante en course d'orientation. Cet été O-Ringen se déroulera pour la 47^{ème} fois.

En 2010, 16 000 orienteurs de 40 pays ont participé aux courses proposées. En 2011, O-Ringen se déplace à Mohed, à côté de Söderhamn - à 250 km au nord de Stockholm en Suède. C'est la même localité qu'en 2006 mais les terrains et les sites de course seront différents. Vous avez aimé O-Ringen en 2006 vous adorerez O-Ringen en 2011.

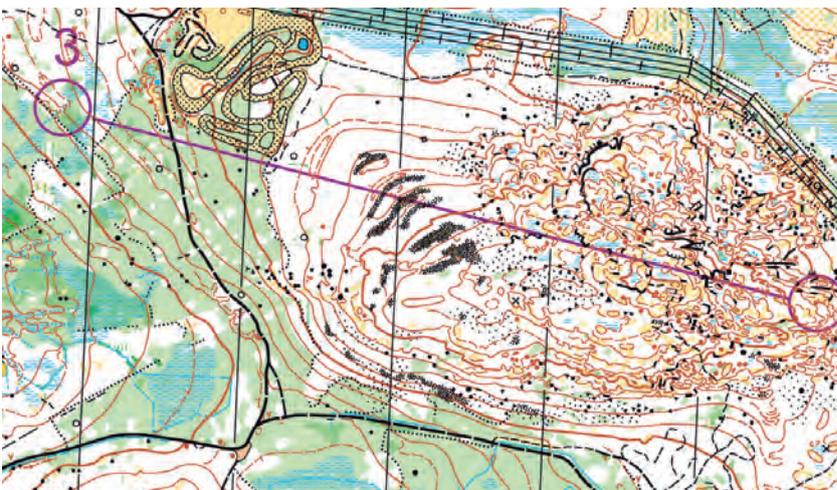
Pour ceux qui vont découvrir cette compétition nous vous proposons :

- Un village O-Ringen ramassé et a peu de de distance de la Place O-Ringen et de tous vos amis
- Des courses adaptées aux jeunes orienteurs mais aussi aux élites et aux coureurs moins expérimentés
- Une forêt fantastique avec un nombre incroyable de terrains différents qui vous promettent une expérience inoubliable en orientation
- Hälsingland est une région très propice aux vacances avec des paysages typiques

Ici vous pouvez voir des photos et des cartes qui vous présentent les 3 derniers jours du O-Ringen 2011. Le traceur Leif Bylars, qui est responsable de toutes les catégories sur ces 3 jours, sait de quoi il parle: il était aussi le traceur du O-Ringen 2006 à Mohed. Il recommande d'éviter de courir dans les zones vertes ou caillouteuses sur la carte. Les zones jaunes sont des terrains plats de rochers affleurant où on peut courir très vite. Ces zones peuvent aussi poser de gros problèmes quand on perd le contact avec la carte - dans ce cas tout se ressemble. Leif dit que les zone jaunes sont "trop belles", c'est comme courir sur un plancher.

Ne râtez pas le O-Ringen 2011 - Vous y êtes, bienvenus !

Pour des informations complétaires consultez notre site internet en anglais à: www.oringen.se



Welcome to

July 23-29th

O-Ringen

Hälsingland 2011

Welcome to the 47th O-Ringen - the worlds greatest orienteering event - in Mohed (Sweden)!

We are offering accommodation which suits you best; tent, caravan, cabin or hotel. The O-Ringen Town is situated 14 km from Söderhamn and 28 km from Bollnäs, two pleasant towns with plenty of restaurants, cafés and shops. And the terrain is offering technical, varied orienteering in a short distance from the O-Ringen Town.

**S1 - long distance
S2 - long distance**

The area has varied terrain with two main characteristics: fine detailed and hilly terrain and closer to the arena a pine area.

1,2



**S3 - long distance
S4 - middle distance**

The terrain for the long distance stage 3 is in general easy running, detailed, flat terrain whilst the middle distance stage 4 takes place in moderately hilly, runnable pine forest.

3,4



S5 - long distance

The stage takes place mainly in the fine detailed and demanding hills near the O-Ringen Town. The area is the same as for the first stage in 2006. Chasing start.

5



Ordinary entry up until 1st May!

www.oringen.se

Les Championnats de France des Clubs en Lorraine

La Lorraine a déjà organisé les Championnats de France des Clubs, c'était en 2002 à La Bresse dans les Vosges. Pour son 35^{ème} anniversaire, le TA Fameck relève le défi : **il sera l'organisateur des CFC 2011 « LE » rendez-vous annuel des clubs, temps fort de la saison de CO pour tous les orienteurs.**

La veille de l'épreuve reine, le Championnat de France Moyenne Distance (CFMD) aura lieu à Ranguieux, **petit village** situé à moins de 5km de Fameck et à 4km au sud de la vallée de la Fensch au creux d'un vallon, arrosé par le ruisseau des écrevisses et **entouré de collines verdoyantes et boisées.** Au cours de son histoire, Ranguieux fut l'une des communes les plus dynamiques du secteur de Thionville grâce à l'activité forestière importante mais aussi grâce à l'exploitation de carrières de pierre : les **compétiteurs auront sans doute le plaisir de découvrir les traces de ces activités passées.** (source : www.mairie-ranguieux.fr)



Le CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS se déroulera dans la vallée voisine, la vallée de l'Orne, à Rombas. La ville s'est considérablement développée jusque dans les années 1970 grâce à l'industrie sidérurgique. Puis vinrent les années 80 et les premières fermetures de sites industriels... Rombas a su s'adapter en offrant de nouveaux services à ses habitants. Elle s'est donnée un nouveau visage comme en témoigne le site sur lequel nous accueillerons les compétiteurs : la Zone de loisirs du Fond Saint Martin qui attire tous les amoureux de la nature. (source : www.rombas.com)

En 2010, les Vosgiens du club HVO ont remporté le titre de champion de France ! Les stéphanois du NOSE étaient sur la deuxième marche du podium et les drômois du LOUP sur la troisième. Depuis la création de l'épreuve en 1999, le NOSE a été titré 6 fois, HVO 2 fois, les clubs : TA Douai, Balise 25, CSLG Melun, et CO Colmar 1 fois chacun. Pour 2011, l'épreuve s'annonce très ouverte. Qui franchira en premier la ligne d'arrivée ? Réponse à Rombas, le 5 juin 2011 vers 12h.

Programme de la semaine :

- Jeudi 2 juin à Metz : Championnat de Lorraine de Sprint
- Vendredi 3 juin matin à Metz : course UNSS/USEP
- Vendredi 3 juin après-midi : entraînement (pour tous)
- Samedi 4 juin à Ranguieux : Championnat de France Moyenne Distance
- Dimanche 5 juin à Rombas : Championnat de France des Clubs

Le centre de course est situé à la cité des sports à Fameck. Pour toute information supplémentaire, visitez le site internet : <http://cfc2011.orientation-fameck.fr/>

→ CHAMPIONNAT DE FRANCE MOYENNE DISTANCE (catégories) 4 juin 2011 – Fameck - Ranguieux



Carte : nouvelle carte « Rombas – Fond St Martin » : Terrain en bordure d'un plateau avec des flans et talwegs très marqués. Bonne pénétrabilité.

Circuits et catégories : Selon Règlement des compétitions FFCO 2011.

GEC : Utilisation du système Sport Ident. Location de puce 1,50 € (+ caution 30,00 €).

Accueil :

- vendredi 3 juin, 10h-12h et 14h-16h (Centre de course à Fameck, Cité des sports)
- Samedi 4 juin, 10h-18h sur le site de course CFMD et 19h-21h (Centre de course à Fameck, Cité des sports)
- Dimanche 5 juin à partir de 5h30 sur le site de course CFC à Rombas

Accès – Fléchage : à partir du rond point sud de Rombas (RN 52).

Distances : Parking - Accueil de 200m à 500 m.

Accueil – Départ 0 m.

Contact : Laurent BROCH - 4 rue Dom Calmet 57000 METZ - contact@cfc2011.orientation-fameck.fr

Inscriptions : En ligne sur le site <http://cfc2011.orientation-fameck.fr> ou par formulaire « papier » téléchargeable

En ligne : Vous saisissez votre équipe avec la base de données puis vous imprimez le justificatif avec le tarif que vous enverrez avec le chèque à l'ordre de TA FAMECK

Formulaire papier : Joindre à votre chèque les fiches d'inscriptions « papier ». Règlement à l'ordre de TA FAMECK.

Inscriptions validées à réception du chèque à envoyer **au plus tard le 21/05/2011** (cachet de la Poste).

Tarifs :

Nationale 1 et 2 – 74 € ; Nationale 3 et 4 – 57 € ; Trophée Thierry Gueorgiou – 40 €

Départs : Nationale 1 à 7h00, Nationale 2 à 7h10, Nationale 3 à 7h30, Nationale 4 à 8h. Trophée Thierry Gueorgiou à 8h15.

Remise des récompenses à partir de 13h30.

Restauration : Buvette – Restauration sur le site de course.

Sur réservation (à faire avec vos inscriptions avant le 21/05) : petit déjeuner (3€), repas (8€)

Hébergements : voir par exemple les sites web <http://www.valdefensch-tourisme.com> ; <http://www.moselle-tourisme.com>



Avec le soutien financier du Conseil Régional de Lorraine

→ CHAMPIONNAT DE FRANCE MOYENNE DISTANCE (catégories) 5 juin 2011 – Rombas (Moselle)



Organisation : TA FAMECK <http://www.orientation-fameck.fr>

Directeur de Course : Norbert DUMONT

Délégué Fédéral : Alain GUILLON

Administratif : Laurent BROCH

Traceur : Daniel ROLLET

Arbitre : à désigner

Contrôleur : Mathieu LEMERCIER parrainé par Denis GENEVES

GEC : Nicolas STEIN

Carte : nouvelle carte « Ranguieux – Les carrières » : Alternance de forêt ouverte souvent encombrée par des taillis et de forêt très cloisonnée avec une zone d'anciennes carrières très technique.

Circuits et catégories : Selon Règlement des compétitions FFCO 2011,

+ sur une carte différente : H10/D10, 2 circuits initiation et 1 circuit jalonné

GEC : Utilisation du système Sport Ident. Location de puce 1,50 € (+ caution 30,00 €).

Accueil :

- vendredi 3 juin, 10h-12h et 14h-16h (Centre de course à Fameck, Cité des sports)
- Samedi 4 juin, 10h-18h sur le site de course CFMD et 19h-21h (Centre de course à Fameck, Cité des sports)
- Dimanche 5 juin à partir de 5h30 sur le site de course CFC à Rombas

Accès – Fléchage : à partir du centre de Neufchef (D57).

Distances : Parking - Accueil : de 100 m à 2000m.

Accueil – Départ 700 m.

Contact : Laurent BROCH - 4 Rue Dom Calmet 57000 METZ - contact@cfc2011.orientation-fameck.fr

Inscriptions : En ligne sur le site <http://cfc2011.orientation-fameck.fr> ou par formulaire « papier » téléchargeable

En ligne : Vous saisissez votre équipe avec la base de données puis vous imprimez le justificatif avec le tarif que vous enverrez avec le chèque à l'ordre de TA FAMECK

Formulaire papier : Joindre à votre chèque les fiches d'inscriptions « papier ». Règlement à l'ordre de TA FAMECK.

Inscriptions validées à réception du chèque à envoyer **au plus tard le 21/05/2011** (cachet de la Poste).

Tarifs : selon règlement FFCO 2011 :

HD 19 ans et + : 12,50 € ; HD 15/18 ans : 9,50 € ; HD 11/14 : 6,50 € ; HD/10 : 5,00€ ; circuits bisirs et Initiation : 5€/personne

Départs : de 13h00 à 17h00.

Affichage des résultats : A partir de 19h au centre de course.

Remise des récompenses : Le dimanche 5 juin sur le site du CFC (Rombas) à partir de 13h30.

Restauration : Buvette – crêpes + pâtisseries « maison » sur le site de course.

Divers : Garderie

Hébergements : voir par exemple les sites web <http://www.valdefensch-tourisme.com> ; <http://www.moselle-tourisme.com>



Avec le soutien financier du Conseil Régional de Lorraine

Nationale Savoie 2011

Course d'Orientation

Entre lac et montagne - 29 mai

Dominant le lac du Bourget et offrant un panorama sur le Mont Blanc, le Revard sera le site phare de la course Nationale Sud Est.

Ouverte à l'international, et sélective aux Championnats de France de Course d'Orientation 2011, cette épreuve posera ses balises sur les terrains des prochains Championnats du Monde et vous permettra de découvrir de nouvelles cartes.



Savoie Mont-Blanc

Le Revard

« Au mois du mai 2011... sachez vous orienter !
Faites le choix de la Savoie ».

Carte d'identité

Date, lieu : 29 mai - Le Revard
Course : Orientation - Nationale Sud Est, Internationale Open

Format : Longue Distance

Terrain : subalpin, karstique, présence de lapiaz, d'alpages et de zones mixtes
Carte : Le Revard, 1/10.000.

Intérêt : sur les terrains des WOC 2011, 2nd stage d'entraînement des équipes nationales du 28 mai au 6 juin 2011, ouvert à tout orienteur (nouvelles cartes dévoilées).



À noter

Organisateur : Comité d'organisation des WOC 2011
admin@woc2011.fr - 04.79.72.42.38

Informations et inscriptions en ligne :
www.nationalesavoie2011.fr

Hébergement : solliciter la centrale de réservation Savoie Mont Blanc sur www.savoie-mont-blanc.com

Pensez aussi O'Festival ERDF Savoie Grand Revard
Cet été du 14 au 20 août, osez prolonger vos vacances en Savoie.



Auteur(s) de l'article
Christophe LAFON

Crédits photos : CO WOC 2011, OT Aix-les-Bains

Extrait de carte : Le Revard, CO WOC 2011

WOC 2011 : J - 150

Les partenaires institutionnels et privés



Les championnats du monde, un défi !

A quelques mois des championnats, les inscriptions du O'Festival ERDF Savoie Grand Revard et les engagements des équipes nationales et délégations de l'IOF continuent d'arriver (voir actualité sur www.woc2011.fr et sur la News) ; les responsables des Départements et les chefs d'équipe sont aujourd'hui bien impliqués dans leur préparation.

Dans ce N° de COmag, nous vous invitons à découvrir deux Départements inhabituels :

- **le Département « Environnement et Développement Durable »**, de Nathalie Berger et Thierry Droin, qui est complètement transversal à l'organisation et innovant dans certains domaines comme celui de l'étude d'impact économique,
- **le Département « Technologie »** d'Olivier Benevello, qui doit faire face à un énorme défi technologique.

Pierre Durieux



Un défi technologique !

On devine assez bien le défi que représentent les championnats du monde pour la cartographie, le traçage des circuits et le chronométrage/GEC, éléments intrinsèques essentiels de la course d'orientation auxquels nous sommes confrontés dans toute CO.

On mesure moins celui de la technologie qui découle du cahier des charges de l'IOF dont nous n'avons pas l'habitude dans nos compétitions même les plus importantes :

- suivi des coureurs (GPS et transmission en direct),
 - temps intermédiaires et résultats instantanés, évolution des classements en temps réel,
 - captation d'images par caméras en forêt,
 - liaisons et transmission de données forêt-aréna,
 - fourniture d'informations aux speakers et commentateurs,
 - mixage pour diffusion sur grand écran et fourniture d'images aux TV et réseau Internet en direct,
- ... tout cela bien évidemment en forêt avec les contraintes que cela suppose pour 7 compétitions successives dans 4 lieux différents.

C'est un véritable DEFI que relève l'équipe d'Olivier Benevello.

Pour relever ce défi, Marcel Schiess et Jean-Paul Ters, les présidents des fédérations suisse et française, ont choisi la voie de la coopération en raison de l'enchaînement des deux championnats du monde Savoie-2011 et Lausanne-2012 et de leur proximité : nos voisins suisses sont plus près de Savoie Grand Revard que l'Île de France !

A l'heure où nous écrivons ces lignes, les contrats sont en cours de finalisation sur les derniers points précis de technique et les retransmissions TV.

Un défi technologique donc pour Jean-Daniel Giroux, Nicolas Girsch et Olivier Benevello et son Département ! Mais aussi pour Daniel Leibundgut (ResultService) et Nicolas Russi (MediaSprint) et leurs équipes suisses sans oublier SportIdent, Worldof-O, GPS Seuranta, Supervision, Orange...



Des moyens en haute technologie pour les championnats du monde

La course d'orientation ne nécessite qu'une carte, une boussole et un moyen de pointer aux postes de contrôle, tout autre équipement de navigation étant interdit. Mais pour des courses de niveau mondial, des moyens importants à la pointe de la technologie sont nécessaires pour chronométrer les coureurs et pour que les spectateurs puissent suivre les courses et vibrer pour leurs champions dans le stade d'arrivée, à la TV et sur Internet.

À partir d'une très grande quantité de données qui sont transmises de la forêt, un speaker et une équipe de production font vivre les courses en image sur un grand écran dans le stade d'arrivée. Cette production est reprise pour la télévision et envoyée en direct « en streaming » sur internet. Ces données comprennent :

Des images vidéo

La production d'images vidéo pose des problèmes particuliers car les caméras sont en forêt, souvent assez distantes d'infrastructures routières où peuvent stationner les véhicules de soutien. Elles sont aussi souvent derrière des reliefs de sorte à ce que les signaux ne peuvent être transmis directement vers la régie et doivent transiter soit par câble, soit par voie hertzienne.



Des répondeurs GPS

Pour que les spectateurs puissent voir la progression des coureurs sur le terrain, chaque coureur porte sur le dos un petit émetteur GPS qui le localise en permanence et renvoie son signal vers le stade d'arrivée par l'intermédiaire d'un réseau de téléphonie mobile. Ceci nécessite bien sûr que la forêt ait une couverture GPRS complète et fiable en permanence pendant les courses. Le positionnement des coureurs est ensuite relayé aux spectateurs sur la carte de la compétition affichée sur le grand écran.



Chronométrage du pointage aux postes de contrôles.

Les coureurs sont chronométrés lors de leurs pointages aux postes de contrôle et le temps est instantanément transmis par voie hertzienne vers le stade d'arrivée pour être incrusté sur les images du grand écran. Il y a souvent nécessité d'installer des relais de transmission pour tenir compte du relief du terrain.

Un réalisateur, placé sur la zone d'arrivée, assure le mixage et le montage de toutes ces images et informations. La production de la régie est reprise par les TV et envoyée par satellite (Orange) pour une diffusion en direct ou en différé.

La mise en œuvre de ces moyens est confiée à des professionnels qui ont une grande expérience de l'animation de course d'orientation. Toutefois, les aléas du direct dans un environnement de pleine nature soumis à des conditions climatiques imprévisibles créent des contraintes très difficiles à maîtriser.



Edmond Széchényi



Questions-réponses à Olivier Benevello



• Olivier, en quoi le chronométrage changera de nos « GEC » habituelles ?

Nous utiliserons des portillons de départ et des cellules photoélectriques à l'arrivée. C'est un confort pour le coureur mais c'est aussi la seule façon de chronométrer au 1/10^{ème} de seconde, ce qui nous est imposé pour les Sprints. De plus, et c'est important, les systèmes de chronométrage, donc de classement, seront redondants.

• En plus des caméras, comment allez-vous faire le suivi de course en forêt ?

De nombreux postes de contrôle seront équipés d'un dispositif radio-émetteur qui transmet instantanément les données sur la zone d'arrivée. Ces informations sont traitées par un logiciel spécifique OOIS (ResultService - Suisse) qui les met en forme et les retransmet vers les speakers, les commentateurs TV, le grand écran, le Site Internet Live ... Certains de ces postes, placés juste avant les caméras TV, servent de « pre-warning » au réalisateur.

• Que dire du suivi GPS ?

Nous l'utiliserons pour le suivi en direct des sprints des Moyennes Distances et surtout des Relais où il donne son plein effet. Le suivi GPS est aussi utilisé en différé. Nous avons fait appel à la société finlandaise GPS Seuranta de Pekka Varis, déjà présente sur les WOC2010 en Norvège.

• Et le suivi par Internet ?

Un Site Internet Live sera créé pour le suivi des courses et un « tchat » sera organisé sur le Site WorldofO de Jan Kobach.

• Quel est ton état d'esprit à 4 mois des championnats ?

Oui, c'est un défi technologique ! C'est une lourde responsabilité pour toute notre équipe, le Directeur Sportif, son adjoint et le Département « Technologie ». Je remercie nos amis suisses pour leur coopération et leur soutien technique.

C'est aussi une expérience passionnante pour les bénévoles qui la vivent de l'intérieur.

Enfin, je voudrais dire que ce sera un spectacle à ne pas manquer pour un orienteur français.



Département « Technologie »

Direction du Département :
Olivier Benevello

1) Gestion de la compétition

Chronométrage et affichage des résultats (Result-Service – Peter Fritschy), lecture doigt SI, impression Split-time et gestion résultats (Carole Coles, Christophe Rauturier).

2) Contrôles radios et SI Hardware

Gestion des postes radio et du matériel SI, (Michel Duboc et club Velpoz (suisse), SportIdent).

3) Suivi des courses en temps réel et GPS

Administration serveur OOIS (Daniel Leibundgut – Suisse, Ludovic Archambeault), speakers (Per Forsberg et Simon Leroy), suivi GPS (GPS Seuranta Pekka Varis, Julien Thézé, Mathieu Puech).

4) Site Internet Live

Administration du Site (Jérôme Monclard), Liaisons Télécom (Alain Plouzeau et Orange)

5) Production Vidéo

Images vidéo pour TV en direct et différé (MediaSprint, Avitec – Nicolas Russi (suisses) ; Olivier Dorlac), sonorisation arénas (Pauline Torz). Grand écran (Supervision).

... il reste 7 places de bénévoles à pourvoir dans ce département prestigieux, avis !

Environnement et Développement Durable

Le Développement Durable au cœur des WOC 2011

Les Championnats du Monde de course d'orientation seront une occasion unique de découvrir le plateau de Savoie Grand Revard et ses alentours. Il convient, cependant, de prendre conscience des impacts pouvant être induits par une manifestation sportive de cette ampleur.

Les déplacements des participants, le tracé des parcours, la gestion des déchets, la consommation d'énergie ou encore l'utilisation des matériaux sont autant d'enjeux que de formidables leviers d'actions permettant de donner encore plus de sens à cette manifestation.

Fort de ces constats, le comité d'organisation des Championnats du Monde a souhaité faire de ces championnats un événement éco-responsable, à la croisée des enjeux du développement durable, conjuguant dynamisme social et économique local, activités sportives de haut niveau et protection de l'environnement.

Un département dédié au développement durable

Dans ce but, le comité d'organisation a créé un « département développement durable » coordonné et animé par **Nathalie BERGER**, professeur de sport, référente départementale des sports de nature et du développement durable au sein de la DDCSPP de la Savoie, et **Thierry Droin**, bénévole, orienteur amateur, chargé d'étude en environnement et aménagement du territoire coordonnent le département.

Raphaël Bouju, responsable éco-conception du bureau d'études Atemia, assiste le département dans la structuration de la démarche de développement durable.

Notre méthode de travail

Dans un premier temps nous avons élaboré la stratégie développement durable » des WOC 2011 (www.woc2011.fr/images/Strategie-Developpement-Durable-WOC-2011.pdf), qui fixe les grandes orientations du département.

Aujourd'hui, chaque département progresse dans son organisation et dans la définition des moyens à engager. Nous discutons des orientations souhaitées pour privilégier celles qui respectent au mieux nos engagements en matière de développement durable.

Les associations, services de l'état et collectivités locales sont associés à cette démarche afin qu'ils s'engagent à nos côtés.



*Nathalie BERGER & Thierry DROIN
Responsables Département
« Environnement et Développement Durable »*



Les thématiques « fortes » de notre stratégie « développement durable »

- > L'organisation des transports,
- > La gestion des déchets,
- > La prise en compte des milieux naturels,
- > Le volet social

Ainsi, en termes de Transports, nous souhaitons mettre en place un « service » de transport collectif, reposant sur les liaisons existantes (inter-urbaines en particulier), et des liaisons spécifiques mises en place ou renforcées durant les WOC (entre Aix les Bains – Chambéry et La Féclaz, entre Le Revard – La Féclaz et Saint François de Sales).

Le covoiturage et l'utilisation des transports collectifs sont largement incités au travers des inscriptions, des informations relayées par le site internet, du dossier spécifique transport, du règlement de la manifestation et d'outils spécifiques (plateforme de covoiturage « Mobi 'savoie covoiturage »).

Ce projet s'appuie sur l'engagement du conseil général ; sa réussite repose sur l'adhésion des participants, coureurs et spectateurs.

En matière de Déchets, nous limitons au maximum les volumes à la source. Les conditionnements en « vrac » sont préférés sauf impératif technique ou réglementaire.

Nous privilégions les produits et matériaux recyclables et/ou valorisables.

Une collecte sélective est mise en place et animée par des spécialistes sur chacune des zones de courses et sur les aires de résidences (campings en particulier). Là encore, les collectivités locales s'engagent à nos côtés. A vous de respecter et de faciliter le travail des bénévoles.

Concernant les Milieux naturels, attendez vous à évoluer dans des milieux riches et variés. Aussi, nous devons œuvrer pour limiter notre impact en évitant notamment les sites trop vulnérables et en respectant les consignes données sur les aires de courses et de résidences. Des sites sont interdits à toute fréquentation (tourbières exceptionnelles). Une évaluation des incidences Natura 2000 est en cours d'élaboration en partenariat avec le Parc Naturel Régional du massif des Bauges.

Sur le Volet social, enfin, un « village artisans » est mis en place pour la promotion et la valorisation des produits du territoire ; le projet « pass O'jeunes » permet aux jeunes scolaires Rhône-Alpins de venir sur les sites de course pendant les entraînements.

Toutes les zones de courses, arénas, parkings seront accessibles aux personnes en situation de handicap... sans oublier les Championnats du monde de course

d'orientation de précision WTOC, accessibles aux personnes à mobilité réduite.

« 15 nations émergentes » seront invitées pour participer aux courses, dans le cadre d'un projet solidaire.

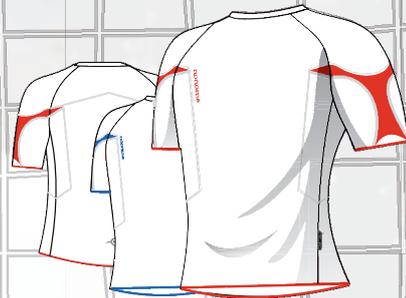
La mise en place d'un village réservé aux « bénévoles » nous permettra de les accueillir dans les meilleures conditions et de valoriser leur action.

Et pour finir, concernant le volet économique, outre la volonté permanente d'associer les entreprises, commerces et services locaux pour l'organisation de l'évènement ; la réalisation d'une étude des retombées économiques des Championnats du monde sur le territoire, est actuellement mise en place en partenariat avec le Pôle Ressource National Sports de Nature.

En matière de Développement durable, notre objectif n'est pas d'être spectaculaire, mais efficace, en déclinant une stratégie adaptée aux moyens techniques et financiers de l'organisation. Dès maintenant, vous pouvez contribuer à la réussite du projet en organisant un déplacement « éco-responsable » (co-voiturage, train ...) ; sur place, nous comptons sur vous pour participer à cette démarche collective.

STANDARD 2010

Collant corsaire Capri



Maillot running



Survêtement running



Maillot CO Combat



Maillot running manches longues

AIRXTREM

Tél : 03.24.32.83.03

www.nonamesport.com

frederic@nonamesport.com

copyright
NOMADE COLLECTION

