

# CO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 108 mai - juin 2011



→ Actualités | p.4



→ Haut niveau | p.6



→ Cadres techniques | p.8

WOC 2011 | p.18

## LES CHAMPIONNATS DU MONDE : AUTOUR DES COMPETITIONS

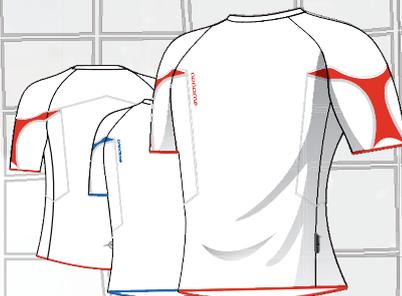
Bulletin officiel de la Fédération de Course d'Orientation

# STANDARD 2010

# nomame



Collant corsaire Capri



Maillot running



Survêtement running



Maillot CO Combat



Maillot running manches longues

**AIRXTREM**

Tél : 03.24.32.83.03

[www.nonamesport.com](http://www.nonamesport.com)

[frederic@nonamesport.com](mailto:frederic@nonamesport.com)

copyright  
NOMADE COLLECTION



p.4



p.11



p.15



## EDITO

### La Fédération Française de Course d'Orientation va de l'avant...

La période qui vient de s'achever entre nos deux numéros a été riche en événements pour notre Fédération.

Moment important dans une année fédérale s'il en faut, c'est bien sûr l'assemblée générale. Elle s'est déroulée fin mars à Paris, Porte de Montreuil dans une ambiance travailleuse et sympathique. De larges débats se sont instaurés, des moments d'échanges libres et variés ont permis des votes de résolutions plus que satisfaisants et qui ont redonné à l'équipe dirigeante une grande bouffée d'air et l'envie d'aller encore plus loin. Élément d'importance, notre Comité directeur s'est étoffé de trois nouveaux membres, pas totalement inconnus puisqu'ils travaillaient avec nous depuis de nombreux mois. Hélène Ediar, Sandrine Taisson et Mathieu Gagnot vont apporter toutes leurs compétences, et elles sont nombreuses, à notre sport. Dans son prochain numéro, CO Mag leur consacra une rubrique.

Temps douloureux ensuite, l'accompagnement pour son dernier parcours de notre Président fondateur, Bernard Stasi. Notre Fédération s'est souvenue de tout ce qu'il a fait pour elle, de son investissement sans faille, des valeurs qu'il lui a transmises et qu'elle honore toujours. Il restera pour nous un exemple de droiture et d'ouverture vers les autres, un chemin tracé qu'il faut continuer de suivre. Les Orienteurs ne l'oublieront pas.

Depuis quatre ans nous les attendions, les WOC 2011 arrivent en Savoie! Sachons en profiter pleinement, en effet, ils ne reviendront pas dans notre pays avant une vingtaine d'années. Tout est en place pour nous régaler les yeux, les jambes, je ne doute pas que le soleil soit au rendez-vous pour que ce temps fort soit une véritable fête de l'orientation en France. On vous attend nombreux, solidaires avec l'Equipe de France et son staff.

Un grand merci aux organisateurs et aux centaines de bénévoles de ces championnats, grâce à leur investissement, leur disponibilité, ils vont nous offrir de grands moments d'émotion avec, bien sur des victoires françaises à la clé, finalités de l'évènement.

Marie-France Charles



**CO Magazine** est édité par la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) :  
15, passage des Mauxins - 75019 Paris  
Tél. 01 47 97 11 91 - [www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)  
Courriel : [ffcorientation@orange.fr](mailto:ffcorientation@orange.fr)

Directeur de la publication : Jean-Paul Ters  
Comité de pilotage : Michel Chariau, Jacques Charles, Marie-France Charles.  
Coordination / SR : Marie-France Charles  
Photographes : Jacques Charles, Sabine Auzet-Pey  
Ont collaboré à ce numéro : Jean François Dechavanne, Annie Combet, Marie-Violaine Palcau, Rose-Marie Lazarowicz, Charly Boichut, Jacques Charles, Thierry Vermeersch, Benoit Pleyvel, Pascal Larminach, Marie-France Charles, Hervé Letteron, Pierre Durieux et Guillaume Renard.  
Réalisation et impression : [www.oskarpresse.com](http://www.oskarpresse.com)  
Tél. 02 32 43 11 61 - [s.duval@oskarpresse.com](mailto:s.duval@oskarpresse.com)  
Dépôt légal à parution

## SOMMAIRE

Actualités > Bernard Stasi nous a quittés	p.4	Le coin du débutant > Routine technico tactique (suite)	p.14
Haut-niveau > Les Juniors en Pologne	p.6	Annnonce de course	p.16
Les cadres techniques placés auprès de la FFCO	p.8		
Un club parisien : le 7512	p.11		
Formation > CCR et ADR...	p.12		
Jeunes	p.13		
		Woc 2011 > Un soutien logistique et administratif > Des activités et animations autour des compétitions	p.18





Robert BASTARD,  
Bernard PERRICHON  
et Jean François  
DECHAVANNE

## Trois Orienteurs sur le cercle polaire

➔ Depuis la création de l'épreuve Rajalta Rajalle en 1983, c'est la première fois que 3 orienteurs français se lancent dans l'aventure de cette traversée de la Finlande Est/Ouest, un périple de 450 km en ski de fond entre la frontière Russe et la frontière suédoise.

Cette épreuve de grand fond revêt un caractère particulier dans l'offre des épreuves de masse de ski nordique, c'est une des très rare épreuve à étapes et la seule sans dossard ni chronomètre, ici l'enjeu c'est avant tout d'arriver au bout des 7 étapes sans abandonner.

Trois membres de la FFCO ont réussi cette traversée, Robert BASTARD, Bernard PERRICHON et Jean François DECHAVANNE qui en skiant régulièrement 60 km par jour et pour la plus longue des étapes 87 km durant les 7 jours de l'épreuve, ont traversé la Finlande dans des paysages de cartes postales à travers les villes de Kuusamo, Taivalkoski, Pudasjärvi, Ranua, Keminma, pour finir ce périple à Tornio sur la frontière suédoise tout au bout du golf de Bothnie.

### ➔ Carnet des naissances

#### 100% filles pour le club de Rillieux (6911) :

- Chez Nathalie Fevre et Laurent Dechavanne une petite Margot le 14 mars
- Chez Julia Svantesson et Frederic Boursin le 28 Mars une petite Nora
- Chez Fred Cosson une petite Nina Le 7 Avril
- Chez Pascale Fine et Laurent Lestarquit le 1er mai Raphaëlle, un joli brin de muguet

#### BALISE 25 Besançon : 1 de plus !

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de Simon au foyer de Rebecca SARLETTE et Michel BASTIN licencié à BALISE 25 Besançon.

### ➔ Offre d'emploi

Nous organisons des courses d'orientation sous forme de chasse au trésor dans le parc Georges Brassens pour les centres de loisirs de la ville de Paris.



Nous recherchons des personnes et plus particulièrement des éducateurs sportifs, disponibles les mercredis de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00, pour encadrer ce genre d'activités.

[edouard.geindre@capsport.org](mailto:edouard.geindre@capsport.org)

# La grande famille des Orienteurs est en deuil...

➔ Premier Président de la Fédération Française de Course d'Orientation, ancien Ministre, ancien Médiateur de la République, BERNARD STASI nous a quittés le mercredi 4 mai 2011.



Président fondateur, il a porté sur les fonts baptismaux la FFCO. Il l'a construite avec des pionniers du nom de Will Stalbrand, Jean-Jacques Faure, Nicolas Parant, Théo Wroblewski...

Il a assumé la tâche de président du 20 mai 1970, date de sa création à l'année 1984 sous la bienveillance et l'attention particulière du Directeur auprès du Ministre des Sports de l'époque, Marceau Crespin. De part ses fonctions et ses relations, la Fédération a bénéficié de son engagement politique et c'est ainsi que la FFCO a été très gâtée quant au nombre de ses cadres techniques, nombre qui fait bien des envieux à l'heure actuelle parmi ses collègues fédéraux.

Le monde politique est unanime pour souligner ses qualités humaines et son sens de l'honneur. La Fédération Française de Course d'Orientation présente à son épouse et à ses enfants ses condoléances. Les Orienteurs ne l'oublieront pas.

Michel Chariou, Secrétaire général, Lucien Pierrard et Marie-France Charles ont représenté la FFCO lors de ses funérailles à l'église Sainte-Clothilde à Paris.

Championnat de France 1977, remise de récompense par le Ministre des Sports JP Soissons, B STASI, Président, à la petite N. Matton future Secrétaire de Direction à la FFCO



## ➔ Dates des élections... pour faciliter vos calendriers 2012

### Dates des élections présidentielles et législatives 2012

Le ministère de l'intérieur, de l'outre-mer, des collectivités territoriales et de l'immigration a présenté le calendrier des élections présidentielle et législatives de 2012.

L'élection du Président de la République aura lieu les dimanches 22 avril et 6 mai 2012. Les élections législatives se dérouleront les dimanches 10 et 17 juin 2012. C'est ce qu'indique une communication au Conseil des ministres du mercredi 11 mai 2011.

## ➔ Décès

### • Annie Chantelou

Annie Chantelou, mère d'Anouk, Marine et Pierre Leloup est décédée le 30 mars 2011 après s'être battue jusqu'au bout contre sa maladie.



Après avoir fait ses débuts en course d'orientation en 1987 aux côtés des organisateurs du Raid Francital, elle a rejoint le club Echo73 en 2000, où elle a endossé le rôle de secrétaire adjointe, pour plusieurs années. Elle devient rapidement une référence du club savoyard, de par son engagement, sa forte personnalité et ses performances.

Elle a assuré le secrétariat de la ligue Rhône-Alpes en 2003 et 2004.

Depuis 2001, elle a encadré les jeunes du groupe ligue Rhône-Alpes, ne ratant aucun week-end, aucun stage, elle pouvait tracer, baliser, animer, soigner les bobos, conseiller, lancer des idées...

Au niveau fédéral, elle a participé à la création des balises de couleur, et s'était engagée au début du projet O+.

Toujours informée de l'actualité CO, elle a lancé en ce début d'année 2011, sur le forum CONews l'idée d'échanges de recettes « pour créer l'ambiance après les courses » en donnant sa fameuse recette du gâteau à la rhubarbe et aux pralines.

Indétrônable des podiums de ski d'orientation, Raid et CO pédestre, Annie est toujours restée d'une modestie exemplaire.

Au Fort les Bacs lors d'Otomne en Savoie, nous avons beaucoup ri en la voyant courir dans un magnifique costume de monstre vert à pois orange.

Tout ce qu'elle nous a transmis nous aidera à courir sur les chemins. Nous pensons fort à toi Nanou et à tes enfants.

Ses amis du club ECHO 73

Les encadrants et les jeunes du Groupe Ligue - Rhône-Alpes

### • Major Jacky Baroux

Le Major Jacky Baroux nous a brutalement quittés le 20 avril 2011. Sous officier de la Gendarmerie, il appartenait au CNSD. La Rédaction de CO Mag présente à sa famille ses condoléances.



# Les juniors en stage en Pologne

Les championnats du monde junior (JWOC) ont lieu la première de juillet dans le nord de la Pologne près de Gdansk. Pour les préparer au mieux, les 8 orienteurs français sélectionnés (18 – 20 ans) pour y participer ont effectué du 20 au 24 mai un stage préparatoire. Ils ont enchaîné en 5 jours 9 séances de CO dont 3 compétitions (un sprint, une Moyenne distance et une Longue) lors de la Baltic Cup.

Cette étape est particulièrement importante car aucun des juniors français ne connaissait les terrains polonais et un seul – Lucas Basset – avait déjà participé aux JWOC les années précédentes. Comme l'expliquent les entraîneurs du groupe Olivier Coupat et Simon Leroy :

« L'idée de la programmation du stage était de permettre à une équipe déjà sélectionnée de se préparer aux problématiques qu'elle rencontrera aux JWOC, un mois et demi avant cette compétition, pour créer des routines adaptées aux contraintes du terrain et un maximum d'images mentales de ces terrains spécifiques (même niveau de végétation). La priorité était donc de faire un maximum de technique sur des terrains les plus proches possibles des cartes rencontrées aux JWOC pour en tirer un maximum d'enseignements sur la conduite à tenir, techniquement, physiquement et mentalement. Nous avons essayé aussi de recréer des conditions du JWOC (hébergement, alimentation,...) pour limiter les incertitudes en vue de la semaine du JWOC.

Pour prendre un exemple très concret : nous avons pu remarquer l'absence de volets à l'hôtel et donc une forte luminosité dans les chambres dès 5h le matin. Pour éviter le manque de sommeil, il faudra prévoir de s'habituer à la maison la dernière semaine ou de dormir avec un bandeau sur les yeux. »

Ils poursuivent en précisant : « Nous avons aussi proposé des séances au 1/15000ème pour se familiariser avec cette échelle trop peu utilisée en France et à laquelle les juniors sont généralement peu habitués. Enfin, nous avons mis en place des situations variées (course à flanc, 1<sup>er</sup> relayeur, etc.) pour aborder quelques spécificités de l'orientation dans les moraines polonaises. Les choix d'itinéraires occuperont sans doute une part prépondérante aux JWOC, et nous avons donc essayé d'adapter notre traçage pour proposer des choix intéressants sur presque chaque séance. »

La présence d'un kiné – Olivier Vendroux – permet de soigner la

récupération pour réduire le risque de blessures. Celui détaille ainsi les principaux conseils qu'il a pu donner avec les entraîneurs aux jeunes : « Dans un tel stage, où la somme d'entraînements et de compétitions sont importantes, nous insistons sur la récupération, l'accumulation de la fatigue baisse la vigilance en forêt et augmente les risques de blessure. A cet âge, les notions de récupération ne sont pas encore totalement intégrées. Aussi nous les guidons vers la conduite à tenir à savoir ne pas piétiner à l'arrivée des compétitions, s'étirer après l'effort, faire la sieste l'après midi, ne pas se coucher trop tard le soir, s'hydrater, se méfier des chaussures neuves, éviter la surexposition au soleil... Le soir nous intervenons pour régler le mieux possible les petits bobos rencontrés dans la journée et les aider à la récupération par les soins de kinésithérapie. »

Pour les jeunes, le stage est très utile « d'abord pour définir une technique et une stratégie de

course, mais surtout pour la confiance, le sentiment d'avoir tout fait avant l'objectif de l'année, et d'être aussi bien préparé que les autres » comme l'expliquent les garçons, et « découvrir les terrains du JWOC, pouvoir se familiariser avec le type de cartes, l'orientation et la stratégie de course à mettre en place pour être performant » précisent les filles. Ils ont aussi vécu la compétition – la Baltic Cup – comme un JWOC miniature : « L'objectif est de se mettre dans les mêmes conditions qu'aux JWOC, de ressentir la même pression, d'évaluer son niveau par rapport aux autres (sélectionnés suédoises, polonaises, équipes autrichienne, quelques norvégiens présents...). Et bien sûr, la Baltic Cup va nous permettre de « tenter des trucs », de faire des tests en conditions de compétition pour affiner notre stratégie de course au JWOC. »

A l'issue du stage, les garçons mettent en avant que « les terrains polonais correspondant globale-



3



2



4

- 1 L'ensemble des participants au stage avec de gauche à droite au premier rang : Olivier Coupat (entraîneur), Emille Bakscheider, Olivier Blanc-Tranchant, Isia Basset, Fanny Roche, Claire Sandevoir et Emily Kemp (Canada) et au deuxième rang : Lucas Basset, Rémi Dubois, Philippe Joly et Simon Leroy (entraîneur adjoint).
- 2 Philippe Joly lors d'un entraînement
- 3 Lucas Basset lors d'un entraînement
- 4 Rémi Dubois lors d'un entraînement
- 5 Carte Baltic Cup

ment à ce que nous nous étions imaginés, nous n'avons pas d'inquiétude particulière au niveau technique. Le JWOC sera un défi physique et pourra être rendu très difficile par la chaleur. La blessure au cours de la préparation finale constitue un risque, mais sinon la confiance est bonne et nous attendons début juillet avec impatience » tandis que les filles en retiennent que « le dénivelé nous effraie moins que lors du premier coup d'œil sur les cartes. Les cartes très blanches le sont réellement sur le terrain et les forêts sont agréables à courir » et tous ont bien constaté la forte présence de moustiques ! Les filles ont aussi fortement apprécié la présence parmi elles d'une athlète plus expérimentée, la canadienne Emily Kemp, qui a déjà plusieurs JWOC à son actif et qui est actuellement partenaire d'entraînement du pôle France de Saint-Etienne. Elles ont aussi remarqué ce qu'apportait la présence d'un kiné sur un tel stage.

Dans l'optique de la préparation finale, Olivier et Simon ont insisté dans le bilan du stage sur les choix d'itinéraires : « Nous avons réalisé beaucoup d'analyse de course en utilisant le logiciel 3D Rerun et noté des points précis à prendre en compte dans son orientation pour les JWOC. Les athlètes repartent du stage avec en quelque sorte des

images bien précises du terrain et un mémento du comment courir le plus efficacement possible dans les terrains de Wejherowo. Ils ont en suite dans les derniers mois un travail de traçage sur les anciennes cartes à réaliser et du travail de simulation pour travailler les routines spécifiques au terrain Polonais et s'approprier les anciennes cartes de course. Bien sûr, chaque poste est différent du précédent, mais des grandes tendances se dégagent pour être efficace dans son orientation début juillet. Nous avons listé tous ces points pour pouvoir les réutiliser lors des JWOC, les rappeler aux athlètes lors des

briefings ou dans les zones de départ. »

Les jeunes ont aussi retenu qu'il faut axer la préparation sur le travail de côtes, « peut-être avec un peu plus d'habits sur soi que nécessaire, pour transpirer un peu » ainsi que des exercices de simulation.

Rendez-vous est maintenant pris pour les suivre lors des JWOC entre le 1<sup>er</sup> et le 8 juillet sur le site internet de l'épreuve : [www.jwoc2011.pl](http://www.jwoc2011.pl).



Par Thierry Vermeersch, aidé de tous les participants du stage

### Programme du stage

	Matin	Objectif de la séance/intensité	Carte	Après midi	Objectif de la séance/intensité	Carte
<b>Vendredi 20/05</b>	• Départ séance 10h00 • Choix d'itinéraires	• 1 <sup>er</sup> contact terrain • Choix d'itinéraire • Intensité 1-2 (aérobie moyenne-haute)	• Carte 1 1/15000 Biala Rzeka Similaire LD	• Baltic Cup • Sprint • 16H10 quarantaine • 16h30 1 <sup>er</sup> départ	• Compétition sprint relevant partie ville Intensité 4-5	• Wejherowo 1/4000
<b>Samedi 21/05</b>	• Départ séance • Multi Poste	• Approche de poste • W du relief	• Carte 7 1/10000 Rezydencja Similaire MD	• Baltic Cup • MD • 16h00 1 <sup>er</sup> départ	• Compétition MD • Relevant Intensité 4.	• Droga Pucka 1/10000
<b>Dimanche 22/05</b>	• Baltic Cup • Longue	• Compétition relevant longue • Intensité 4-5.	• Kapino 1/15000	• Repos	• Repos	• Repos
<b>Lundi 23/05</b>	• Choix d'iti longue distance	• Choix d'iti. • Intensité 3-4	• Carte 4 1/15000 Markowcowa Gora Similaire LD	• Couloir	• Couloir – ressentie/interprétation du relief	• Carte 5 1/10000 Głodowko Similaire RE
<b>Mardi 24/05</b>	• 1 <sup>er</sup> relayeur	• Travail au contact	• Carte 12 1/10000 Nowy Dwor Similaire RE	• Le dahut	• Se situer dans le flanc	• Carte 2 1/10000 Piekielko Similaire MD-RE

# Les cadres techniques placés auprès de la FFCO

➔ Les conseillers techniques sportifs (CTS) sont des cadres d'état placés auprès des fédérations sportives.

### Quatre types de CTS

Il y a quatre types de CTS : directeur technique national (DTN), entraîneur national (EN), conseiller technique national (CTN) et conseiller technique régional (CTR).

Le cadre de leurs missions est défini par le ministère. Les missions portent en priorité sur le développement de la pratique sportive au sein des associations sportives, la détection de jeunes talents, le perfectionnement de l'élite, et la formation des cadres, bénévoles et professionnels.

### Les missions

La mission de DTN est de concourir à la définition de la politique sportive fédérale, de veiller à sa mise en œuvre et de contribuer à son évaluation. Il dirige et anime la direction technique nationale (la DTN) constituée de l'ensemble des cadres techniques de la fédération.

La mission d'EN est d'encadrer les membres des équipes de France et de participer à la réflexion et à l'animation de la filière d'accès au sport de haut niveau de la fédération.

Les missions de CTN et de CTR sont respectivement de mener, au niveau national et au niveau territorial, des tâches d'analyse, de conseil et d'expertise, d'encadrement de sportifs, de formation des cadres, d'organisation et de développement de l'activité sportive.

Tous les CTS sont chargés de mettre en œuvre la politique sportive définie par la fédération.

### Les CTS

Il y a 10 cadres techniques placés actuellement auprès de la FFCO : 1 DTN, 1 EN et 6 CTN et 2 CTR.

Les CTS sont désignés par arrêté par le ministre chargé des sports après

avis du président de la fédération et du DTN ou du président seul pour la désignation du DTN. Les CTS sont des fonctionnaires rémunérés par l'état.

La politique sportive de la fédération fait l'objet d'une contractualisation entre la fédération et l'Etat dans le cadre de la convention d'objectifs. A partir des grandes directives ministérielles, les objectifs sont fixés pour l'olympiade par le DTN en s'appuyant sur le projet fédéral, qui définit la politique sportive de la fédération. La subvention ministérielle découlant de cette convention d'objectifs est réévaluée chaque année en fonction du bilan de l'année précédente.

En conclusion, les missions des CTS sont fixées par le DTN dans le cadre des directives fixées par le Ministère des sports et selon la déclinaison qu'en fait la fédération dans son projet fédéral.





# Présentation des 10 CTS placés auprès de la FFCO



## Alain BERGER

Manager et entraîneur national des équipes de France senior, 12 ans au sein de l'équipe de Suisse de CO – fin de carrière en 1999 à 29 ans. 1989 champion du monde junior de CO. 1991-1995 champion du monde senior de CO en relais. 1999 médaillé de bronze à la longue distance aux championnats du monde senior. 2001 Expédition en Alaska, ascension du Denali, plus haut sommet d'Amérique du Nord, montagne la plus froide au monde. 2002 expédition dans le Caucase, ascension de l'Elbrus, plus haut sommet d'Europe. 2002 médaillé d'argent en courte distance et de bronze en longue distance au championnat du monde de CO à VTT. 2002 vainqueur du classement général de la coupe du monde de raids aventure X-Adventure Raids Series. 2004 champion du monde longue distance et vice champion du monde de courte distance de CO à VTT. 2005 – 2007 vice champion du monde de raid aventure.



## Charly BOICHUT

CTN en charge de la formation fédérale, référent des SLE (structures locales d'entraînement), entraîneur du groupe France – de 18 et organisations de week end haut niveau et sélections sur le HN. Professeur de Sport depuis 2009, placé auprès de la FFCO. BEES 1° CO en 2010 et BEES 2° CO en 2011. Formation de Professeur de Sport à l'INSEP de 2007 à 2009. Double Licence STAPS, options « Education et Motricité » en 2006 et « Entraînement sportif » en 2007. Sportif de Haut Niveau FFCO de 2002 à 2009. 1er en LD, JEC 2004. Pratique du cyclisme (route et piste), du badminton et du ski de fond.



## Olivier COUPAT

Responsable et entraîneur principal du Pole France et de l'Equipe de France junior. Professeur de sport depuis 1998. Licence STAPS en 1995. BEES CO 1° en 1995 - BEES CO 2° en 1999. Pratique de la course d'orientation depuis 1984. 5ème MD JWOC 1993, Champion du monde universitaire MD 1994 & 1996, 17ème LD WOC 1995, 9ème MD WOC 1995, 6ème LD World Cup en France 1996. Pratique par passion le VTT, la course d'orientation, des Raids Naturels, le ski de fond et plus particulièrement les compétitions longues distances.



## Bernard DAHY

CTN, adjoint au DTN, chargé du développement de la CO dans ces différentes spécialités et des équipements. 1976-1990 professeur de sport à l'école nationale de ski nordique de prémanon. 1990-1997 directeur d'une base de plein air et centre de préparation pour les Championnats du Monde et JO pour l'Aviron et le Canoë Kayak de vitesse, 1997 - 2004 à la DDJS du Jura. Depuis 2004 CTN auprès de la FFCO. Plusieurs participations à des Championnats de France en Ski de Fond et Canoë de descente - 5ème en patrouille C2 descente. Plusieurs participations à des Raids Multisports. 6 participations au Raid Gauloises toujours dans le top 10. Vainqueur du Raid Gauloises de 93 à Madagascar.



## André HERMET

CTR Ile de France, à 80% sur des missions nationales FFCO : responsable et entraîneur principal du Pole espoir de Fontainebleau et des Equipes de France COVTT – actions ponctuelles sur la formation fédérale et diplômes d'état. BEES CO 1° - 1994 : BEES CO 2°. 1993 - 1996 formation de Professeur de sport à l'INSEP \*. 1996 obtention du Professorat de sport. 2007 Diplôme supérieur de L'INSEP (1er cycle) option "entraînement du sport de haut niveau". 2008 Master 2 "Sciences de la société" mention sport (haut niveau) Université Paris XII. 1989 – 1993 cadre au bataillon de Joinville, 1993 – 1995, responsable formation CO à l'EIS Fontainebleau. 1998 – 2000 Président de la Ligue Ile de France de course d'orientation. 1998 – 2000 professeur de sport à la DDJS de Seine-et-Marne. Depuis 2000 CTS placé auprès de la FFCO. Licencié FF Cyclisme 1970 à 1972 – FFCO depuis 1981. 1987 – 1994 Coureurs CO H21E (balise d'or) (entraîneur Patrick Masson).

\* INSEP : Institut National des Sports, de l'Expertise et de la Performance

## Présentation des 10 CTS placés auprès de la FFCO



### Jean-Paul HOSOTTE

CTR Auvergne, missions nationales FFCO en charge du développement – actions sur la formation fédérale et diplômes d'état – actions ponctuelles sur le HN (stages, sélections).  
1996 professeur de sport (INSEP).  
1996-2000 commission CO VTT à l'IOF.  
1997-2004 encadrement CO VTT.  
2004-2007 encadrement équipe de France senior, transition après Michel Gueorgiou.  
Qualification d'Etat en VTT, BEES 2° cyclisme, Brevet Fédéral ski de fond  
1994 vainqueur du championnat de France CO VTT à Pommier.  
1998 Vice champion du monde de triathlon d'hiver à Valberg 1988.  
1981 participation au tour de France.



### Christophe LAFON

CTN, Directeur Administratif et Logistique des Championnats du Monde de CO 2011.  
Maîtrise STAPS « Management du Sport » en 1998, BEES Vol Libre Parapente en 2008, qualification Speed Riding en 2009.  
1999 Professeur de Sport: CAS référent sports nature à la DRJS du Limousin, Formateur au CREPS du Limousin  
Depuis 2009, CTN placé auprès de la FFCO.  
Diplômes fédéraux en Cyclisme, Escalade, PAH, Natation, Triathlon, Course d'Orientation entre 1994 et 2010.  
Cyclisme (route et VTT) durant 10 ans - niveau national, SHN Jeunes – Natation durant 8 ans - niveau national.  
A Pratiqué : Raids Nature, Triathlon, Escalade, Parapente, Course d'Orientation en compétition  
A Entraîné : Comité Régional en cyclisme 1998-2000, Clubs de natation et escalade 1995-2004.



### Hervé LETTERON

CTN référent en charge de la formation fédérale, des formations et diplômes d'état, du projet O+.  
1981-2000 Enseignant en EPS détaché au ministère jeunesse et sport sur un poste de CTR sur la Région Aquitaine.  
2000 Intégration au ministère de la Jeunesse et des sports comme professeur de sports (CTN depuis 2004).  
1981 : BEES 2 de CO licencié en CO depuis 1978.  
A pratiqué en compétition le judo, la voile, l'athlétisme (niveau interrégional), le hand ball et la CO.



### Benoît PEYVEL

CTN en charge de la logistique des stages et compétitions des équipes senior, responsable et entraîneur du Groupe France -18 ans, entraîneur adjoint du pôle France.  
Depuis 2007 : CTN placé auprès de la FFCO  
2006 - 2007 : Professeur de sport stagiaire en poste de SHN à l'INSEP  
2004 - 2006 : Professorat de sport via le concours SHN à l'INSEP  
2002 : BEES 1er degré  
2011 : BEES 2nd degré  
Licencié FFCO depuis 1991 - Inscrit sur les listes SHN de 1996 à 2007  
Vice champion du monde en relais JWOC1999 et WUOC2004, 3 participations aux WOC.  
Loisirs: pratiquant de raids multi-sports en compétition



### Marie-Violaine PALCAU

DTN de la FFCO, responsable du pôle espoir de Dijon.  
CAPEPS en 1988 – professeur d'EPS de 1989 à 2004.  
BEES 1° CO en 1995 – BEES 2° CO en 2005.  
Entraîneur national à la FFCO en 2003 – CTN placé auprès de la FFCO depuis 2004.  
Professeur de sport depuis 2010.  
Licenciée à la FFCO depuis 1985.  
Licenciée FFA 1985 à 1992 (niveau interrégional)– 2009-2010 Sportive de haut niveau FFCO de 1989 à 1999 – 13ème LD WOC 1991 – 17ème short distance WOC 1991 et LD WOC 1995.



# Comment un club de CO, sport de pleine nature, a-t-il pu se développer dans un environnement urbanisé ?

## Historique

Le club Raid Orientation Paris a été créé en 2005 par Richard et Rose-Marie Lazarowicz. Il est né de la scission avec le 1<sup>er</sup> club CO de Paris 7501ASCAIR.

Sa particularité est d'être composé en majorité de jeunes adultes n'ayant pas de passé d'orienteurs : jeunes « cadres dynamiques », bobos, « roots », étudiants, originaires de toutes régions de la France et d'autres pays : pays tchèques, russes et suédois, adeptes de podiums !



*Comme de véritables parisiens,  
notre couleur c'est le gris-béton...*

## Interview d'un parisien

Q : Comment un club de CO, sport de pleine nature, a-t-il pu se développer dans un environnement urbanisé ?

R : C'est évident : dans une ville on manque de nature.

Q : Comment êtes-vous arrivé au RO Paris ?

R : En métro.

Q : Qu'est-ce que vous êtes venu chercher dans un club de CO ?

R : Des balises.

Q : Et qu'est-ce que...

R : Désolé je suis pressé.

## Un club web 2.0

Le site web du club est le point de rencontre de tous les adhérents. La plupart se sont engagés dans le club par ce biais (car à Paris, Google est votre ami!). Depuis les résultats et photos des courses sont régulièrement mises à jour et nous espérons attirer d'autres futurs orienteurs !

**Héloïse** : « J'ai découvert la CO à Rennes, en école d'ingénieur, on n'utilisait que les cartons à l'époque.

J'en ai fait pendant 3 mois. De retour sur Paris, je me suis mise à courir, mais la course pour la course m'ennuyait. J'ai tapé « course d'orientation Paris » dans Google, et c'est comme ça que l'histoire a commencé. Petite anecdote : lors de ma première course, j'ai perdu la carte au bout de trois balises, mais ça ne m'a pas découragée. »

**Didier** : « Je me suis mis à la CO avec pour objectif de réussir l'examen d'accompagneur en montagne.

Très vite je me suis pris au jeu. Et même si je suis maintenant en formation, je n'ai pas arrêté la CO pour autant.

Partageant mon temps entre la capitale et les montagnes, je voulais continuer une activité sportive de pleine nature ici. On a 4 parcs naturels régionaux en IDF, alors la CO à Paris ça a du sens... et puis je n'allais tout de même pas m'inscrire au Club Med Gym ! »

**Sylvain** : « Mes débuts à Raid Orientation Paris datent... d'avant Raid O Paris ! C'est en 2004 que j'ai rejoint Richard et Rose-Marie alors que le club était encore lié à l'Ascair.

Travaillant dans le développement de sites sur Internet, c'est tout naturellement que je leur ai proposé de créer le site du club.

Je suis très fier d'avoir participé à son essor car c'est grâce à ce site, que de nouveaux compétiteurs sont venus compléter les rangs, et ce n'est pas prêt de s'arrêter ! »

**Rose Marie** : « Vitrine sportive privilégiée, Paris a offert l'opportunité de faire figurer la Course d'Orientation parmi les événements sportifs parisiens, comme le Famillathlon. La CO figure sur l'agenda des OMS : organisations sportives municipales spécifiques à chaque arrondissement parisien. »

## La forêt n'est pas si loin...

A Paris nous avons la très grande chance d'avoir à portée de voiture de très belles forêts : Fontainebleau, Montmorency, Rambouillet, ...etc. Le Club a mis en place un système efficace de covoiturage pour chaque déplacement, ce qui permet à l'occasion de faire quelques visites de sites après la course, une façon d'allier la culture au sport. Des entraînements sont également organisés à l'occasion dans les nombreux parcs et jardins de la capitale.

## Et les résultats alors ?

Le Club compte une grande part de débutants, tous cherchent à se développer, certains pour le haut-niveau, d'autres pour le plaisir de la course et des balises. A noter que les couleurs du Club sont bien défendues par les filles. Sinon, la règle c'est 1 pm = 1 gâteau... Avis aux gourmands !

## Richard Le Mot du Président

Ma volonté au départ a été de développer la pratique, car avec plus de 8 millions d'habitants la capitale offre un vrai potentiel. Nous avons donc porté notre effort auprès des enseignants EPS : plus de 200 ont été formés qui pratiquent l'initiation dans les Parcs et installations sportives : on voit aujourd'hui des nuées de piou-piou parisiens envahir régulièrement le lac Daumesnil ou des Minimes.

Le site internet a permis d'attirer les nouveaux venus parisiens en mal de nature : en majorité des jeunes actifs, maintenant « accros » à la CO, que nous propulsons vers les fonctions dirigeantes.

Et n'oublions pas les « anciens », très souvent entraîneurs du club, comme Emile Bardury, maintenant formateur à la Ligue Ile de France

Si la parité n'est pas encore atteinte, les féminines se sont taillées des places sur les podiums.

Mes objectifs : de 6 adhérents en 2005 à près de 45 en 2010, ont été largement dépassés. Mais ils restent encore à développer vu le potentiel.

## Zoom sur... Les formations

### ARBITRE-DELEGUE REGIONAL (ADR) et CONTRÔLEUR DES CIRCUITS RÉGIONAUX (CCR)

L'organisation de manifestations est un secteur majeur de l'activité d'une fédération sportive. Pour accompagner les structures dans cette tâche, la FFCO et ses organes déconcentrés mettent en place un système d'expertise, divisée en trois fonctions : contrôleur, arbitre, délégué. S'appuyant sur différents documents, les officiels œuvrent avec un objectif commun : la qualité des compétitions.

Il est dommage que ces tâches, indispensables à notre fonctionnement, ne motivent pas toujours l'ensemble des licenciés. Beaucoup les trouvent trop théoriques, administratives et souvent au profit d'une structure organisatrice qui n'est pas la leur. De plus, elles ont tendance à limiter leur pratique personnelle.



#### Contenu et durée de la formation CCR

Le contrôleur des circuits formant un véritable duo avec le traceur, c'est en toute logique que la formation CCR se situe dans la filière organisation, avec comme seul pré-requis la possession du diplôme TR. Nous attendons du CCR qu'il soit capable de :

- vérifier les tracés théoriques
- valider les parcours sur le terrain
- parfaire la formation des traceurs

La durée de la formation est de 15h. Le contenu est axé notamment sur :

- la présentation des tâches et de l'échéancier du CCR
- des aspects réglementaires
- une étude de cas concret
- une épreuve de contrôle de pré balisages
- une présentation des spécificités du contrôle dans les différentes disciplines
- la remise de documents d'aide à la mission de contrôleur

Pourtant, ces fonctions sont en réalité très pratiques et enrichissantes. Elles sont basées sur une notion incontournable de la vie fédérale : **le partage d'expérience.**

En effet :

- **Etre contrôleur des circuits**, c'est avant tout échanger avec un traceur pour l'aider à mettre en valeur son terrain pour le plaisir du coureur.
- **Etre délégué**, c'est conseiller les organisateurs dans leurs démarches et leur préparation, afin de négocier au mieux les étapes menant à la réussite de l'événement.
- **Etre arbitre**, c'est savoir prendre des décisions objectives face à des cas concrets, mais aussi les expliquer, et faciliter la compréhension des règlements.

#### Contenu et durée de la formation ADR

Les fonctions d'arbitre et de délégué ont été regroupées au sein de la filière arbitrage et font, de fait, l'objet d'une seule et même formation. Pour accéder à la formation régionale, il faut être titulaire du diplôme TR, ou être licencié depuis 5 ans et justifier d'une expérience en organisation de compétitions. On attend de l'ADR qu'il soit capable de :

- maîtriser les aspects réglementaires pour en vérifier l'application
- apporter un suivi, de l'aide et des conseils aux organisateurs
- faire appliquer la réglementation et prendre des décisions
- rédiger des comptes-rendus qui seront transmis à la commission arbitrage

La durée de la formation est de 15h. Le contenu est axé notamment sur :

- la présentation de la réglementation FFCO, mais aussi de la réglementation générale applicable aux manifestations sportives
- une étude de cas concret
- une épreuve d'arbitrage sur le terrain
- la présentation des enjeux liés à l'environnement, à la communication, à la lutte contre le dopage

Planifier, anticiper et décider sont des actions habituelles pour un orienteur. Mais elles constituent aussi le cœur de l'activité des experts. Alors, pourquoi pas vous ?

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez prendre contact avec votre Ligue régionale.





## Challenge National des Ecoles de Course d'Orientation 25 et 26 juin 2011

Seul évènement dédié uniquement aux jeunes, ce Challenge National est le temps fort dans la continuité des animations O'défi et des écoles de CO des clubs. Lors de ce moment privilégié de regroupement des jeunes autour de la CO, les équipes de 3 orienteurs et/ou orienteuses s'affrontent sur une succession d'épreuves sportives pendant 2 jours.



Cet évènement adopte une nouvelle formule, plus ludique et plus compétitive. En effet, la décentralisation de la formation et certification des jeunes (balises de couleurs) permet de réaliser une rencontre qui veut fêter la fin d'année des Ecoles de Course d'Orientation et récompenser les progrès réalisés dans la pratique. Cette édition, nouvelle formule, se déroulera sur le site du CREPS de Poitiers les 25 et 26 juin 2011.

### Un programme chargé :

**Samedi 25 juin**

13h30 - Accueil des équipes  
14h00 - Consignes aux responsables clubs : O'précision, O'agilité, O'concentration, O'score  
18h00 - Fin des épreuves

**Dimanche 26 juin**

09h15 - Début de l'activité : O'relais  
11h15 - Fin des épreuves  
11h30 - Remise des prix

Par Pascal Larminach



### Quelques informations

#### complémentaires sur les ateliers :

**O'précision :** Une spéciale du CREPS de Poitiers. Sur les 8 balises à valider, il y en a 4 de niveau vert, deux de niveau bleu et deux de niveau jaune. S'il n'y a qu'une balise sur le terrain, il s'agit de dire si elle est bien ou mal placée. S'il y a deux ou trois balises, il s'agira de trouver la balise bien placée. Pour le niveau vert, les balises seront posées sur des éléments complètement différents. Pour le niveau bleu, elles seront sur des éléments identiques mais posées par exemple à des bords différents, l'une au Nord et l'autre au Sud. Pour le niveau jaune, elles seront sur des éléments identiques mais posées à des niveaux différents par exemple à des hauteurs différentes, l'une en bas et l'autre en haut. Les définitions seront pour tous les niveaux en codage international IOF.

**O'agilité :** Il s'agit de réaliser un parcours en majorité descendant en franchissant des obstacles de végétation et de relief mesurant approximativement 200m.

**O'concentration :** Il s'agit de réaliser un parcours à travers trois labyrinthes de différentes natures avant de passer le relais à son équipier.

**O'relais :** La zone d'évolution sera mixte alliant forêt et zone urbaine.

Après ce programme alléchant, rien ne vous retient plus pour venir vous amuser en Poitou-Charentes. Et, que les plus futés, gagnent...

#### Contact organisateurs :

Ligue Poitou-Charentes de CO  
Maison Régionale des Sports  
86240 ITEUIL  
[ligue.poitou-charentes@ffcorientation.fr](mailto:ligue.poitou-charentes@ffcorientation.fr)

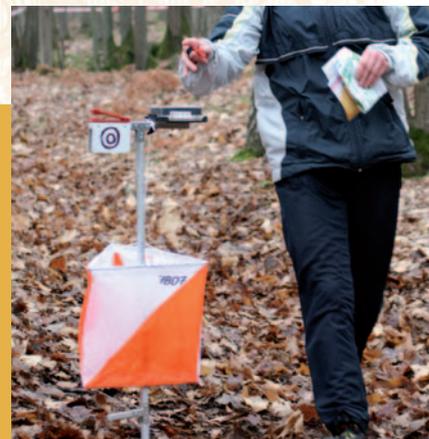
Inscription des équipes  
Carole COLES  
[contact@poitiersco.org](mailto:contact@poitiersco.org)

Hébergement et restauration  
CREPS Poitou-Charentes,  
05 49 36 06 00  
[accueil@creps-poitou-charentes.fr](mailto:accueil@creps-poitou-charentes.fr)

# ROUTINE TECHNICO TACTIQUE (suite)

Par Hervé Letteron 

Dans le coin du débutant, COmag n°107, nous avons étudié les techniques nécessaires à la construction de l'itinéraire qui est l'une des composantes de la « ROUTINE TECHNICO TACTIQUE ». Vous avez retenu que la capacité à construire son itinéraire fait appel à des automatismes (routines) que sont : la recherche du point d'attaque, la recherche des points d'appui ainsi que l'adaptation de l'allure de course en fonction des phases « à risques » rencontrées sur l'itinéraire.



Après cette phase de conception de l'itinéraire, il est nécessaire de passer à sa réalisation et maîtriser les compétences techniques indispensables à sa bonne conduite. C'est l'objet de cet article.

**La conduite de l'itinéraire passe par la maîtrise de 2 compétences fondamentales :**

**1 - la relation carte-terrain** qui nécessite la maîtrise des techniques suivantes : la méthode P.O.P – la lecture sommaire – la lecture précise - la relocalisation

**2 - l'utilisation de la boussole** qui nécessite la maîtrise de compétences telles que : - la visée sommaire et la déviation volontaire - la visée précise et le comptage de la double foulée - la vérification de l'orientation des lignes.

**RELATION CARTE - TERRAIN (quand et comment utiliser les techniques associées?)**

**Méthode P.O.P :** Consulter CO magazine n° 104 qui détaille cette technique. Elle doit être maîtrisée très tôt dans l'apprentissage car elle conditionne la réussite dans l'activité. Exemple d'exercice permettant d'améliorer cette technique : Suivi d'itinéraire – Course à 2.

**Technique de la lecture sommaire :** Elle permet de minimiser au maximum le temps de lecture de carte afin de ne pas influencer sur la vitesse de course. Cette technique nécessite que le coureur sélectionne et s'appuie sur des éléments évidents et irratables (point d'appui – voir CO magazine n°107) qui lui permettent de confirmer sa position.

Cette technique s'utilise, en général, entre le poste précédent et le point d'attaque du poste suivant (l'allure de course est rapide). Exemples d'exercices permettant d'améliorer cette technique : - Keep it simple – Course mémoire.

**Technique de la lecture précise :** Elle est souvent utilisée en approche de poste car elle permet de se localiser précisément en lisant l'ensemble des éléments (de la carte et du terrain) (allure de course modérée voir marche pour le débutant). Exemples d'exercices permettant d'améliorer cette technique : Suivi d'itinéraire – Vrai Faux Manquant – Mic'orientation – Pose dépose - Corridor.

**La relocalisation ou gestion du « flou » :** Le problème en C.O. commence lorsque le coureur rentre dans le « flou » et perd le fil conducteur initialement prévu. L'objectif est de se resituer rapidement sur la carte. Le coureur ne dispose que du « film » de son itinéraire et doit donc trouver l'endroit où il a fait la faute. Cette tâche s'opère rapidement si son œil est entraîné à travailler comme une caméra. C'est souvent ce qui est utilisé par le coureur après course pour retracer son itinéraire. Exemple d'exercice permettant d'améliorer cette technique : Lapin belge, course au croquis qui oblige à dessiner un itinéraire déjà vécu.

**LA BOUSSOLE (quand et comment utiliser les techniques associées ?)**

La boussole est utilisée, en général :  
- en sortie de poste pour toujours confirmer sa direction,  
- durant l'itinéraire pour indiquer une direction sommaire,  
- en attaque de poste pour son approche précise.

**La technique de la visée sommaire** (généralement associée à la lecture sommaire) doit permettre de courir rapidement et le plus droit possible (dans l'exemple ci-contre arrivée sur une ligne perpendiculaire à l'axe de course).



*Le parcours 4-5 met en évidence 4 techniques : la lecture sommaire avec une prise en compte par le coureur de 2 points d'appui évidents : clairière (1) + fossé (2), la visée sommaire doublée d'une déviation volontaire à gauche (3) sur le chemin qui permet de se rendre sans erreur au point d'attaque (4) et la visée précise entre le point d'attaque et la butte technique qui peut être doublée de la lecture précise si la carte est riche en détails dans le secteur du poste.*

## LICENCIÉS COURSE D'ORIENTATION

# GAGNEZ SUR TOUS LES TERRAINS AVEC LA SOCIÉTÉ GÉNÉRALE !

Découvrez au dos l'offre que nous vous réservons...

 SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

On est là pour vous aider



Exemples d'exercices permettant d'améliorer cette technique : saut de lignes avec un certain nombre de balises à voir sur la trajectoire pour confirmer que vous courez « droit », course couloir.

La visée sommaire peut être aussi associée à la technique de la **déviaton volontaire** qui consiste à dévier volontairement de la trajectoire directe pour venir « buter » sur une ligne caractéristique qu'il suffit ensuite de suivre à droite ou à gauche (suivant la déviation effectuée) pour trouver l'objectif recherché (dans l'exemple ci-contre déviation à gauche pour revenir à droite sur la petite ruine, point d'attaque pour le poste 5).

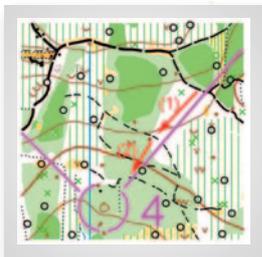
### La technique de la visée précise est utilisée :

- soit en approche du poste et associée à l'estimation de la distance particulièrement lorsqu'il y a peu de détails sur la carte.

- soit sur des inter-postes courts (voir itinéraires 7-8-9, carte ci-contre).

Conseils : attention pour viser « juste » et donc courir droit ne pas avoir le nez sur sa boussole mais viser loin devant soi et repérer un élément qui permet d'aller dans la direction sans regarder sa boussole et ainsi de suite.

Exercices permettant d'améliorer cette technique : Course fenêtre - course aux points d'attaque - Carte blanche.



### Estimation des distances

La technique utilisée est le comptage de la double foulée. Il s'agit de compter par exemple à chaque pose de pied droit ou gauche. Cette technique nécessite l'étalonnage de la double foulée sur différents terrains (montée, descente, chemin sous-bois, etc).

Quand utiliser la mesure de la distance ?

- Sur l'itinéraire proprement dit pour ne pas manquer un élément

peu visible (ex: carte ci-contre, un chemin peu visible à prendre depuis un sentier principal et situé à une certaine

distance (1) et d'une jonction), ou repérer un sentier peu visible dans une zone dense (2) et éviter des fautes de « parallélisme » et prendre un chemin situé dans la même orientation.

- A l'approche du poste et si la carte ne dispose pas d'éléments permettant de se situer clairement sur le terrain.

Exercices permettant d'améliorer cette technique : idem visée précise.

### Vérification de l'orientation des lignes

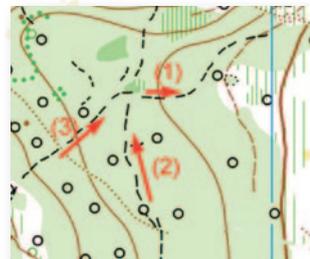
Cette technique permet de confirmer si l'on se trouve bien sur la ligne que l'on souhaitait rencontrer après avoir parcouru une certaine distance en sous bois en lecture ou visée sommaire ou après une période de « flou » pour ensuite prendre la bonne direction.

Pour cette vérification, orienter la carte avec sa boussole pour contrôler la direction du chemin qui doit être identique à celle du terrain.

### Limite de la procédure :

Attention aux erreurs de parallélisme confondre un autre chemin qui aurait la même direction. Pour compléter cette technique, il est nécessaire de confirmer votre position en réalisant la relation carte-terrain.

*Suite à une période de « flou » ou pour confirmer votre position si vous arrivez comme l'exemple ci-dessus sur un sentier, l'orientation de la carte vous permet de vérifier si vous êtes sur le sentier en (1) ou en (2) ou en (3).*



# 2 Inter Zones de C.O. à VTT en Lorraine

## Organisées par le SCAPA Nancy Orientation

Courses inscrites au Classement National  
Samedi 3 et dimanche 4 septembre 2011 à Villers lès Nancy

### Samedi 3 septembre 2011 : Moyenne Distance

- Accueil à partir de 12h30 au stade Bambuck à Villers lès Nancy
- Fléchage depuis la sortie 2b de l'A33 (Nancy Brabois), en direction de l'Hippodrome, puis du Stade Roger Bambuck.
- Distances parking/accueil et accueil/départ : à proximité.
- Premiers départs à 14h - Fermeture des circuits 17h
- Nouvelle carte au 1/15000° - Chronométrage électronique Sport Ident.
- Affichage des résultats sur place, récompenses le dimanche.
- Buvette et sandwichs sur place. Aire de lavage pour les vélos.
- Parking camping cars à 200 m.

Directeur de course : Philippe POGU  
Traceur : Benoît VERDENAL  
Contrôleur des circuits : Dominique ETIENNE  
Arbitre, délégué fédéral : Bernard LEMERCIER

### Dimanche 4 septembre 2011 : Longue Distance

- Accueil à partir de 8h au stade Bambuck à Villers lès Nancy.
- Fléchage depuis la sortie 2b de l'A33.
- Distance parking/accueil à proximité.
- Distance accueil/départ : 2000m.
- Premiers départs à 9h00. Fermeture des circuits à 14h
- Carte au 1/20000° mise à jour 2011 + nouvelle carte - Chronométrage S.I.
- Résultats et récompenses à partir de 13h30.
- Buvette et sandwichs sur place - Aire de lavage pour les vélos.

Directeur de course : Philippe POGU  
Traceur : Maurice AUBRY  
Contrôleur des circuits : Dominique ETIENNE  
Arbitre, délégué fédéral : Chantal MAILLARD

**Non Licenciés** : certificat médical obligatoire pour faire un circuit chronométré.

**Hébergement** : Office du Tourisme de Nancy  
03 83 35 22 41 – [www.ot-nancy.fr](http://www.ot-nancy.fr)  
**Contact** : [nelly.deville54@orange.fr](mailto:nelly.deville54@orange.fr)

Inscriptions en ligne sur <http://scapaorientation.free.fr> ou sur le site de la FFCO. Pour les clubs étrangers, inscription par formulaire papier téléchargeable sur <http://scapaorientation.free.fr>

Pour les catégories, circuits et durées de course, se référer au Règlement des Compétitions 2011, pages 62 et 66.

**Avec le soutien financier du Conseil Régional de Lorraine**



Avec le soutien financier  
du Conseil Régional de Lorraine





OFFRE SPECIALE

€35,-

QUALITE  
SUPERIEURE  
DESIGN  
PERSONNALISE  
COUPE HOMME ET FEMME

#### RAPID LZR O-SHIRT

La nouvelle tenue RAPID LZR O-Shirt est le nouveau-né de Trimtex alliant qualité et prix. Un maillot de CO proche du corps offrant une grande liberté de mouvements. La haute respirabilité du tissu utilisé vous garantira un confort optimal quelques soient les conditions.

Offre valable jusqu'au 30 juin 2011

Commande minimum : 10 pièces

Prix en EUR TVA incluse

Délais de livraison : 6-7 semaines

 **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 Rollier**

» +41 79 517 69 38

baptiste@trimtex.no

# Les championnats du monde 2011

## “AUTOUR DES COMPETITIONS”



Depuis décembre 2007, dans le magazine fédéral, nous vous avons fait participer à la préparation des championnats du monde. Avec ce N° 108, **nous vous invitons à terminer le tour d'horizon de l'organisation.**

Les championnats du monde ne se limitent pas aux 14 courses de qualifications et finales des « WOC » et aux 2 épreuves des « WTOC », loin s'en faut !

Autour des compétitions, il y a :

- **un soutien logistique et administratif** à la mesure de l'évènement,
- **des activités et animations** pour faire de la semaine des championnats un « festival de l'orientation » selon la demande de la Fédération Internationale.

Par Pierre Durieux



### UN SOUTIEN LOGISTIQUE ET ADMINISTRATIF A LA MESURE DE L'EVENEMENT

Joëlle et Christophe organisent, dirigent, coordonnent la préparation du soutien des championnats.

Dans les faits, ils ont été amenés, par nécessité, à s'investir directement dans certains domaines en raison de leurs compétences propres ou de l'obligation de suppléer d'autres responsables :

- recherche des subventions, embauches détachement de stagiaires, logistique, transport, développement de projets (Pass O'Jeunes, étude impact économique, aide à la participation des pays émergents à la CO, ...), utilisation des WOC pour le développement du territoire en course d'orientation pour Christophe,

- coordination de l'Administration générale, gestion des salariés, comptabilité, contrats, conventions, coordination des hébergements, engagement des équipes...pour Joëlle

Tous les deux se sont investis dans le marketing/sponsoring avec Jany Dumaz, chargée de Com, Blandine Astrade et d'autres.

(\*) Jean-Daniel Giroux (Event Director) et Nicolas Girsch sont leurs homologues pour le domaine sportif qui a été largement évoqué dans les N°s précédents : cartographie, traçage, entraînements, technologie...



*Directeur Administratif et logistique : Christophe Lafon, conseiller du Ministère des Sports, placé auprès de la FFCO. Son adjointe, Joëlle Josselin, salariée.*



## HEBERGEMENT

Externalisation de cette fonction à « Savoie Mont Blanc loisir/accueil réservation » (convention établie avec le cowoc), aux autres organismes d'hébergement (Offices de tourisme, campings, hôtels, collectivités...), aux loueurs...

Suivi et coordination de l'hébergement des équipes nationales et des délégations de l'IOF.

Conception, réalisation et gestion d'un camping (tentes et camping-cars) à La Féclaz.

Hébergement des organisateurs (près de 150 000€ réinvestis dans l'économie touristique locale).

## ADMINISTRATION

Département dirigé par Mylène Besson depuis avril 2010, département « clé » parce qu'il assure la permanence et le secrétariat du Comité d'organisation :

- Archives, questions statutaires.
  - Courrier, accueil, réponse au téléphone et @, la permanence.
  - Enregistrement des engagements des équipes nationales, contacts avec les délégations étrangères et l'IOF.
  - Accréditations, réalisation des 2000 badges (athlètes, délégations, presse, partenaires, organisateurs ...).
  - Réalisation et diffusion de la News, implication croissante dans la gestion du Site Internet;
  - Soutien des départements, organisation matérielle (salles, restauration, hébergement) pour les visites et réunions.
  - Organisation du village-partenaires.
- La comptabilité est assurée par Gilles Dupenloux.

## RESSOURCES HUMAINES

Elles sont gérées par une équipe « délocalisée » en Provence et à Paris : Pascale Emmanuelli, Patrick Ribéra et Pascal Lejeune.

Passionnante et lourde responsabilité s'agissant de gestion de bénévoles, mais travail particulièrement vaste et complexe dont la clé réside dans le chiffre de 600.

**600 !** c'est le nombre d'organisateur, personnes bénévoles pour 90% d'entre eux, qui sont à recruter, fidéliser, gérer, coordonner l'emploi (pour limiter le nombre aux capacités budgétaires), accueillir, équiper, prévoir la restauration et l'hébergement...

La difficulté est accrue par la dispersion jusqu'à l'étranger et les problématiques personnelles toutes différentes et dignes d'intérêt.



Organisation et gestion de l' « espace bénévoles » au chalet nordique du Carcey.

### « soyez présents »

Il y a toujours des places pour les bénévoles motivés.. Personnes intéressées par ce bénévolat, vous pouvez nous contacter : [volontaires@woc2011.fr](mailto:volontaires@woc2011.fr)





## SECURITE / SECOURS

Responsable du Département : Patrick Peiffer

Les différents réseaux radio et téléphoniques internes convergent à un PC mobile en liaison avec les services spécialisés locaux. De ce point central sur l'aréna, les liaisons et l'installation matérielle permettent de coordonner l'action à distance tant dans le domaine sportif (départ, quarantaine, postes en forêt..) que du soutien, de la sécurité et des secours.



La **sécurité** est assurée par 50 bénévoles, répartis en équipes spécialisées, qui :

- facilitent l'accès routier aux centres de course d'Aix-les-Bains (WOC, WTOC, Presse) et de Chambéry (O' Festival, IOF) ainsi qu'aux 4 sites de course de Savoie Grand Revard grâce à 75 kms d'un fléchage dense et parfaitement identifiable;
- organisent le stationnement des véhicules (par exemple, 2000 à La Féclaz);
- surveillent les installations sensibles de jour comme de nuit;
- contrôlent les accès aux zones réservées des arénas.

Lors de la préparation des championnats du monde, ils auront contribué à réaliser le guide « comment circuler et stationner » et constitué les différents dossiers exigés par la Préfecture.

Le **dispositif de secours** est articulé en un poste principal et une équipe médicale d'intervention mobile (4X4) sur chaque aréna, un (ou plusieurs selon le type de course) poste d'alerte et de premiers secours (PAPS) et plusieurs postes de simple alerte (moyen radio) en forêt. La responsabilité de la couverture médicale est assurée le Dr Philippe Radoszyki, médecin urgentiste également et médecin du sport assisté par le Dr Gérard Nottelet, médecin du sport. Deux autres médecins, une Interne des Hôpitaux, 75 secouristes de la Croix-Rouge Française avec leurs moyens, cinq bénévoles (trois infirmières et deux secouristes) et une interprète en anglais (également secouriste) œuvreront pour assurer le secours et prodiguer les soins nécessaires aux concurrents mais également au public et aux organisateurs en liaison avec les services de secours institutionnels (SAMU, Pompiers, Secours en Montagne).



## ACTIVITES ET ANIMATIONS AUTOUR DES COMPETITIONS

### O'FESTIVAL ERDF Savoie Grand Revard

C'est une grande course à étapes :

- 6 étapes, 36 catégories, 500 postes de contrôle en forêt
- 2700 inscrits au 1er mai, en route vers 3200 !
- 90 bénévoles animés par Laurent ASTRADE de l'Echo 73 Ces « 6 jours », combinés aux championnats du monde sont incontournables pour un orienteur. Ils ont été présentés dans le CO Mag N° 103.

Date de clôture des inscriptions : 29 juillet

**FESTIVAL**  
ERDF Savoie Grand Revard

**3000**

ERDF  
ÉLECTRICITÉ RÉSEAU DISTRIBUTION FRANCE

ASTRADE	
Laurent	
FRA	H21E
000000	
1	8:26
2	9:17
3	10:32
4	11:48
5	9:45
6	8:25

### « TEMP'O »

Le 18 août, découvrez et pratiquez l'orientation de précision sur les lieux même des championnats du monde WTOC qui se sont déroulés la veille.



TEMP'O est un enchaînement de problématiques d'orientation à résoudre dans un temps chronométré : à partir d'un point d'observation, des postes (balises) sont visibles sur le terrain et reportés sur la carte de précision; leur identification demande habileté et adresse d'esprit associées à une prise de décision rapide. Certains meilleurs spécialistes mondiaux reviendront sur les lieux de leur championnat des 2 jours précédents et pourront répondre à vos questions.

WOC 2011



## CHALLENGE ENTREPRISES

Les WOC s'ouvrent au monde économique avec le Challenge Entreprises: une véritable journée de « team-building » en course d'orientation articulée autour d'une course au score par équipe de trois et de l'orientation de précision. Cette journée unique offrira l'opportunité aux entreprises ou associations intéressées de promouvoir leur structure au cœur des Championnats du Monde et de se mesurer aux équipes adverses.

- Cette journée se déroulera le 19 août à La Féclaz.
- Les inscriptions sont ouvertes sur le site internet. Contact : [lcevoz@woc2011.fr](mailto:lcevoz@woc2011.fr).



## VILLAGE PARTENAIRES

Sur 2300m<sup>2</sup> un village pour nos partenaires (expositions, démonstrations, ventes) pendant les quatre jours des finales à La Féclaz.

### « ESPACE CO »

- Les stands de l'IOF, de la FFCO et de la Ligue Rhône-Alpes seront côte à côte.
- La cartographie des 50km<sup>2</sup> des terrains des championnats du monde, compétitions et entraînements, sera expliquée sur des tableaux d'exposition et par les cartographes eux-mêmes.
- Un circuit-découverte sur les parcours permanent dans La Féclaz partira du stand FFCO où l'équipe dirigeante fédérale accueillera le public.



## O'F KIDS

**Des animations pour tous les enfants :**

Le O'F Kids est un espace gratuit ouvert aux enfants, au cœur du village animations où sont proposées de nombreuses activités : mini-parcours de course d'orientation, parcours ficelle, labyrinthe, jeu de boîtiers etc..., jeux collectifs et animations diverses.

**Une garderie pour les enfants des coureurs :**

Le O'F Kids permet également aux participants du O'Festival ERDF Savoie Grand Revard de confier leurs enfants pendant la durée de leur course sur un espace surveillé par des professionnels, grâce au partenariat signé avec la société Aidily Kids. Ce partenaire des WOC 2011 apportera son savoir-faire, ses compétences et de nombreux jeux pour que les enfants s'amuse et que les parents partent courir l'esprit tranquille !



## 50<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE DE L'IOF

L'IOF a souhaité fêter cet anniversaire symbolique à l'occasion des championnats du monde 2011 donc chez nous en France.

La cérémonie aura lieu de 12h30 à 13h30 entre la fin de l'étape 5 du O'Festival ERDF Savoie Grand Revard et les finales de la Moyenne Distance. Le programme qui est en cours d'élaboration, comprendra une rétrospective de l'IOF.

Le drapeau de l'IOF qui avait été remis à la délégation française en Norvège, arrivera au milieu de l'aréna porté par 24 jeunes du « groupe France ».



## CEREMONIE D'OUVERTURE

Le lundi 15 août à 17h00 au théâtre de verdure d'Aix-les-Bains.



- Défilé des délégations dans les rues d'Aix-les-Bains et présentation dans le théâtre de verdure.
- Accueil des autorités locales.
- Animations artistiques par la musique des Sapeurs Pompiers de Savoie, la troupe folklorique de Lô P'tious Savoyards et des sonneurs de cors des Alpes « L'oura dô damo ».



- Ouverture officielle des championnats par Åke Jacobson, Président de l'IOF.

Le prochain N° de CO Magazine, le dernier à paraître avant les championnats sera une édition spéciale pour présenter les équipes des différents pays engagés, quelques champions et surtout l'équipe de France que vous serez nombreux à venir supporter du 13 au 20 août en Savoie.

## BANQUETS DES ATHLETES

Ces fêtes traditionnelles de fin de championnats sont organisées à Chambéry dans la grande et belle salle du centre de congrès du « Manège » :

- le 17 août pour les championnats du monde d'Orientation de Précision,
- le 20 août pour les championnats du monde de Course d'Orientation.



## LE REVARD 18 août

Traditionnellement, entre les finales, les organisateurs proposent aux membres de l'IOF et leurs invités une après-midi conviviale. Nous leur avons choisi le sommet du Revard avec une perspective panoramique sur le lac du Bourget, les massifs montagneux du Margéziar, de la Chartreuse et en prime la vue sur le Mont Blanc. **Au menu :**

- la « course de l'IOF » pour les délégations, les invités et la Presse,
- inauguration du parcours permanent d'orientation (PPO) du Revard par le Président de l'IOF,
- démonstrations de vol en parapente et vols en tandem pour les personnalités avec la Fédération française de vol libre (FFVL), ... et la présence espérée de la Ministre des Sports.

## DES ANIMATIONS FESTIVES

Les Championnats du Monde, c'est aussi l'occasion de passer d'agréables vacances en famille ou entre amis, grâce à de nombreuses animations festives.

Pendant 10 jours, venez découvrir le territoire et le patrimoine de la Savoie et assister à des spectacles divers et variés.

Voici un petit aperçu de ce qui sera organisé dans les communes environnantes et partenaires :

- Chambéry : Concert Cajun le 12, Spectacle de cirque « Les plaies mobiles » le 16, concert Mickael MIRO (chanson française) le 19.
- Aix-les-Bains : courses hippiques et feu d'artifice le 14, Festival Baila cubano (dances) les 15 et 16, concerts en ville le 17, nuit du jazz le 20.
- Le Revard : Fête de l'Alpage par l'association « Lô P'tious Savoyards » le 14, concert jazz band le 18.
- La Féclaz : Concerts de musique les 17 et 18, Concert et feu d'artifice le 19, Marché des produits du massif des Bauges sur l'aréna les 19 et 20 août.



Photo : free2use-it.com



# 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](http://www.airxtrem.com) - [contact@airxtrem.com](mailto:contact@airxtrem.com)