

CO mag

N° 110 septembre - octobre 2011

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



CHAMPIONNATS DU MONDE

WOC 2011 | p.6

- Les médailles
- Le bilan français





Le fabricant textile de votre club



ARE YOU READY

FOR THE CHALLENGE ?

Athlétisme

Course d'orientation

Ski



tél. 03 24 32 83 03

➤ frederic@nonamesport.com

www.nonamesport.com



EDITO

Un été exceptionnel avec les championnats du monde !



Chers Amis orienteurs,

Nous avons vécu cette année un été exceptionnel avec les championnats du monde qui se sont déroulés en Savoie du 10 au 20 août, les seconds en France après ceux de 1987.

En premier lieu, il faut souligner l'excellente prestation des équipes de France, féminine et masculine, sur l'ensemble des épreuves, et en particulier les trois médailles d'or de Thierry Gueorgiou, en MD, LD et relais. Thierry rentre dans l'histoire de la CO en accrochant ainsi, avec ce relais qui lui échappait depuis 2008, son dixième titre de champion du monde. Il devient le seul coureur à avoir obtenu un titre mondial dans les quatre formats de course. Ce palmarès exceptionnel, auquel s'ajoutent ses titres militaires, récompense un sportif hors du commun. Souhaitons qu'il poursuive encore longtemps sa carrière sportive.

Médaille d'or donc pour le relais, en compagnie de Philippe Adamski et de François Gonon, qui a remporté par ailleurs une très belle médaille de bronze en LD.

Ces résultats ont été obtenus grâce à leur talent et à toute la Direction technique nationale ainsi qu'au staff médical : merci à eux.

Nous avons eu l'honneur d'avoir la visite sur deux jours, entre deux voyages, de Denis Masseglia, Président du Comité national olympique et sportif français : sa présence a été très appréciée par tous les sportifs, mais aussi par les organisateurs et les élus locaux.

Ces championnats étaient placés sous le signe de l'excellence. Contrat rempli ! Nous avons eu droit à des championnats d'une qualité irréprochable, reconnue par tous, en particulier les membres de l'IOF. Ces " WOC " étaient doublés, pour tous les orienteurs, par les courses organisées dans le cadre de l'O'festival ERDF Savoie-Grand Revard. Plus de 5 000 coureurs y ont participé ! Record international battu ! Ce fut une grande fête populaire, tant en centres-villes pour les sprints, que sur le Plateau du Revard pour les autres compétitions.

Au nom de la Fédération, je remercie tous les acteurs du Comité d'organisation, les coprésidents, Pierre Durieux et Jean-Claude Loiseau, les directeurs administratif et technique, Christophe Lafon et Jean-Daniel Giroux, leurs adjointes et adjoints, les quelque six cent vingt bénévoles, les experts fédéraux, les cartographes, sans oublier nos contrôleurs natio-

naux, Edmond Széchényi et Stéphane Ruffio (ce dernier pour le championnat O'précision), pour leur entier dévouement, du premier au dernier jour.

Je me dois aussi de remercier les Savoyards pour leur accueil et leur aide de tous les jours, le Conseil général de la Savoie, le Syndicat mixte Savoie-Grand Revard, les Villes d'Aix-les-Bains et de Chambéry, les Communes des Déserts et de Saint-François-de-Sales, le Parc naturel régional du Massif des Bauges, l'Agence de l'Office national des forêts. La liste est longue, et encore, je n'ai cité que les principaux ...

Je tiens aussi à saluer ici la mémoire de deux amis de la CO aujourd'hui disparus : Henri Sérandour, ancien président du CNOSF, et Jean-Pascal Gachet, du Conseil général. C'est grâce à leur appui sans faille que ces championnats ont pu avoir lieu en France cette année.

Mais l'été de tous les succès ne s'est pas arrêté là ! Il y avait un autre championnat du monde, celui de CO à VTT. Car nous avons une nouvelle et toute jeune championne, je veux parler de Gaëlle Barlet, qui a remporté une magnifique médaille d'or en Italie sur le sprint (par ailleurs aussi médaillée d'argent aux championnats d'Europe). Ce n'est pas une surprise car elle avait déjà accroché plusieurs places d'honneur l'année dernière. Bravo Gaëlle !

Ces championnats doivent nous servir de référence et d'exemple. Non pour faire aussi bien, ce n'est pas possible vu les moyens mis en œuvre, mais pour nous inciter à faire encore mieux dans l'organisation et la qualité de la cartographie de nos courses à un classement national. Il nous faut aussi et surtout profiter de la dynamique engendrée par cet évènement international sur notre territoire pour attirer vers notre sport de nouveaux licenciés.

Les WOC 2011 sont terminés, vive les EYOC 2012, qui seront couplés avec le championnat de France LD. Rendez-vous à tous en Corrèze, du 28 juin au 1^{er} juillet prochain.

Jean-Paul Ters
Président de la Fédération française de course d'orientation

SOMMAIRE

Actualités	p.4
Bilan 2011 des WOC et du haut niveau français	p.6
Le témoignage de Thierry Gueorgiou	p.8
Sprint : une journée pas comme les autres	p.10
Woc 2011 en photos	p.12
CFC et CFMD 2011	p.18
Raid O'bivwak : 30 ans	p.20
CO à VTT	p.22
Formation	p.24
Annonces de courses	p.26

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, N. Gerbaux, Stéphane Poupard, Simon Blum, Isabelle Rora.
Ont collaboré à ce numéro : Charly Boichut, Jacques Charles, Jean-Paul Ters, Thierry Vermeersch, Marie-France Charles et Guillaume Renard, R. Dieudonné, Thomas Poirson, Laurent Broch, Patrick Desbrest, Alain Berger, MV Palcau, Thierry Gueorgiou, Thierry Vermersch, Régine Mouchette, Jean-Claude Ragache et Philippe Laurent.
Réalisation impression : www.oskarpresse.com
Tél. 02 32 43 11 61 Dépôt légal à parution



Sans les bénévoles...



Le plus surprenant chez un enfant, c'est sa capacité d'émerveillement. Même dans une situation peu propice, il arrive, les jambes maintenues en l'air fermement par sa maman pour un essuyage en règle, à tourner la tête sur le côté et à s'étonner à haute voix d'une futilité.

Lors d'une compétition, nous sommes tous tellement blasés par la vie trépidante que nous menons, que nous oublions presque de nous arrêter un instant pour contempler l'œuvre réalisée et le travail fourni par une petite armée de bénévoles, tous aussi disparates mais motivés par la même passion: celle du travail bien fait.

Chaque bénévole est unique et personne ne peut comprendre l'investissement personnel qu'il s'impose ni l'énergie déployée pour satisfaire l'objectif qu'il s'est fixé.

Et pourtant, que de sacrifices consentis, que de fatigue accumulée et que de temps passé pour au final recevoir quelquefois en pleine figure, des remarques désagréables d'un coureur agacé par un tout petit détail, qui ne mérite même pas d'être décrit. Mais quel bonheur extrême et quelle satisfaction intérieure lorsqu'une personne prend le temps de remercier toute cette organisation, cette débauche d'énergie et la gentillesse de toute cette bonne volonté déployée par tant de personnes. Comme disait Saint-Saint-Exupéry: « *un sourire est souvent l'essentiel. On est payé par un sourire. On est récompensé par un sourire.* »

Car la seule contrepartie que peut recevoir le bénévole, hormis le cadeau souvenir ou de bienvenue du comité d'organisation, demeure le sourire accordé, le petit mot gen-

til, le clin d'œil ou la poignée de main de remerciement du coureur.

Pour les WOC, le bénévole avait la lourde tâche d'être et de durer. Car huit jours sans interruption avec la chaleur, l'étendue de la zone d'action, la stricte application d'une consigne peu évidente à faire respecter, la difficulté de se rendre utile simultanément sur divers sites, les problèmes à deux sous à résoudre et l'énerverment lié à la fatigue, il fallait vraiment être motivé et endurant.

Alors, dans les prochaines courses, qui que vous soyez, quel que soit votre niveau de compétition, quel que soit votre origine et votre statut, prenez le temps de vous arrêter pour saluer ce bénévole, que vous ne connaissez pas encore. Vous aurez le plaisir d'avoir rendu heureux un court instant cette personne qui donne beaucoup et n'attend qu'un petit geste de satisfaction de votre part.

Par Patrick Desbrest



→ Naissances

Carmine a le plaisir de vous annoncer l'arrivée d'une petite soeur, Ambre, au foyer de Sabine et Frédéric VERGNE, licencié à BALISE 25 Besançon

Miguel et Madeleine TIRBOIS-KAMMERER sont heureux de vous annoncer la naissance de Tom le 16 mai dernier à Fontainebleau.

Maelys est née le 20 Mai au foyer de Régis Gaydon et Blandine BERNARDOT.

ÊTRE À VOS CÔTÉS QUAND VOUS LES AIDEZ À SE DÉPASSER

Parce que vos projets associatifs nous tiennent à coeur,

Société Générale propose depuis plus de 25 ans des solutions adaptées à la gestion au quotidien des associations sportives. Nous sommes également partenaires de différentes fédérations (rugby, golf,...) et soutenons le sport handicapé. Être aux côtés de ceux qui aident, c'est ça l'esprit d'équipe.

associations.societegenerale.fr



DEVELOPPONS ENSEMBLE

L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

Un bilan du WOC, du point de vue de l'encadrement, ne sera pas le récit de la semaine du WOC que vous avez vécue vous-même dans Les Bauges. L'intérêt est bien plus grand à mon sens de présenter le chemin qui a mené au WOC.



Bilan du WOC 2011

La naissance du mythe

Un WOC dans son propre pays, c'est rare. Un WOC dans des terrains aussi difficiles c'est exceptionnel. Dans ce sens, la mise à disposition de la carte de la Montagne de Bange comme première carte d'entraînement a fait peur à beaucoup de monde. En effet, la Coupe du Monde au Semnoz, même si elle était difficile, n'était rien comparée à cette première carte d'entraînement officielle ouverte quelques jours après et qui aura permis de créer «le mythe». Tous les coureurs du groupe France n'ont pas été enthousiasmés par ce challenge technique permanent.

Au final, des coureurs n'ont pas été sélectionnés, et pour quelques-uns d'entre eux, leur manque de plaisir dans ces terrains a eu raison de leur motivation et de leur capacité à être performant.

La préparation

La préparation a consisté en un engagement énorme très focalisé sur le challenge technique qui

attendait nos coureurs au mois d'août. Mais pour être capable de fournir une bonne prestation technique le jour J, le coureur doit être prêt mentalement et être dans des conditions lui permettant de se concentrer. Si l'esprit est occupé par des soucis annexes, les performances de haut niveau attendues ne peuvent pas être au rendez-vous dans de pareils terrains.

Le concept de la préparation qu'il a été possible de mettre en place grâce à la proximité des terrains, a contribué non seulement techniquement à préparer davantage nos coureurs mais a permis aussi d'intégrer les jeunes seniors pour leur montrer les méthodes et recettes des coureurs plus expérimentés. Ce concept de préparation a permis au groupe de se former et de vivre des moments intenses, tant à l'entraînement qu'en dehors. Aucune autre équipe n'a pu se permettre de faire de l'équitation, de la spéléologie et de la luge d'été dans la phase finale de la préparation à 10 jours du WOC!

Les clés du succès

Les paramètres de l'équation étaient relativement clairs, on pourrait même les qualifier de simple. Et au final ils le sont devenus pour qui a réussi à atteindre un certain niveau de maîtrise: le bon résultat au WOC allait être possible grâce à une grosse dose de confiance qui, elle, se construit sur des faits, des succès, petits et grands, des méthodes applicables pour se déplacer à travers ce type de terrain de façon sûre et efficace et donc une somme la plus importante possible d'expériences positives. Un des autres paramètres était la gestion des risques qui sont relativement importants dans ce terrain "cassant". Heureusement, mis à part une blessure grave de François Gonon à mi-mai, il s'est planté une branche profondément dans la cuisse à l'entraînement dans La Montagne de Bange, il n'y a pas eu trop de casse durant le printemps et l'été.

Il fallait donc mettre tout cela en place lors de la préparation.

Le programme

La préparation a été structurée en petits stages très intensifs de 4 jours, avec lors de chaque stage une longue distance en fin de stage. Au fur et à mesure de la préparation, l'équipe a été réduite par des sélections. Il était important de mettre des points de passage obligés pour permettre aux coureurs, surtout aux meilleurs, de se situer, et aussi de se mettre en forme physiquement et mentalement pour des courses précises à quelques reprises. Les sprinters ont eu une préparation identique jusque à début juillet puis ils ont ensuite pu se préparer spécifiquement.

Le bilan

Le bilan du WOC, ce sont des moments d'une intensité émotionnelle rare, un aboutissement et un couronnement des efforts consentis par tous les coureurs et par l'encadrement avec des résultats à la hauteur des espoirs les plus optimistes. Il est à noter qu'à côté du bilan fabuleux des médailles, quasiment chaque membre de l'équipe

Bilan 2011 du haut niveau français en course d'orientation

La France a brillé cette été au championnat du monde de CO en SAVOIE : 3 médailles d'or pour Thierry GUEORGIOU, pour la première fois en longue distance, une septième médaille d'or en moyenne distance et la consécration tant attendue pour le relais homme, en or, avec Philippe ADAMSKI, François GONON et Thierry GUEORGIOU. S'ajoute une quatrième médaille en bronze pour François GONON en longue distance.

Par Marie-Violaine PALCAU – DTN

Les objectifs fixés pour l'équipe de France senior étaient relevés, certes mais réalisables : pour preuve ils ont tous été atteints avec 2 top 10 en plus chez les hommes, (Philippe ADAMSKI et Frédéric TRANCHAND). Il faut aussi souligner pour sa première sélection en WOC, la 17^{ème} place de Thibaut POUPARD en sprint. Chez les dames, les objectifs d'équipe sur les courses individuelles étaient les suivants : 2 top 10 et 2 top 20. Le 2^{ème} top 10 n'a pas été atteint mais il est vraiment accessible en poursuivant l'implication à l'entraînement tel qu'en 2010. En revanche, il y a eu 4 top 20. Ce qui montre que le niveau des françaises progresse puisque 4 filles sont rentrées dans le top 20 contre 2 l'an passé : Charlotte BOUCHET et Léa VERCELLOTTI qui pour sa première sélection en WOC termine à la 18^{ème} place en sprint. Le relais quant à lui termine à la 9^{ème} place, pas si loin en temps de la place visée, 6^{ème}, mais pour laquelle il y a encore du travail à réaliser pour aller la chercher. Le détail de tous les résultats dans le tableau ci-dessous.

Ces résultats sont le fruit du travail assidu, biquotidien et motivé de chaque sportif de l'équipe senior et ce, depuis plusieurs années. Ce championnat du monde en France a exacerbé très certainement, la motivation des coureurs pour leur préparation. C'est une expérience riche d'enseignements, à analyser et à intégrer pour les années à venir.

Cette progression de l'équipe n'est pas le fruit du hasard : la victoire est exigeante, elle ne s'improvise pas, elle se construit. Alain BERGER a construit sa stratégie de préparation pour ce championnat « à domicile », avec le travail au quotidien d'Olivier COUPAT et Benoit PEYVEL, en augmentant de façon significative le nombre de journées de stage de l'équipe dans les terrains spécifiques : 24 contre une dizaine les années précédentes, sans compter

les entraînements nombreux du pôle France auxquels se sont ajoutés les entraînements personnels des sportifs. Ce championnat a été préparé de façon optimum et la direction technique nationale ne peut envisager une préparation moindre pour les championnats du monde qui se dérouleront à notre porte l'an prochain, à Lausanne, en juillet 2012.

Non seulement L'équipe de France senior a gagné cette saison en France, mais des sportifs des 4 groupes France ont été médaillés : l'équipe des D16 du groupe France – de 18 avec Lucile CLOUARD, Chloé HABERKORN et Delphine POIROT, est vice-championne de relais aux championnats d'Europe des jeunes (EYOC). Lucas BASSET est le premier français à être médaillé d'or au championnat du monde junior (en sprint). Il obtient également une 2^{ème} médaille en bronze en longue distance.

3 médailles en CO à VTT avec Gaëlle BARLET qui confirme son haut niveau international, en devenant championne du monde de sprint et vice championne d'Europe et Cédric BEILL, remarqué l'an dernier en – de 20 ans, devient en Russie, vice champion d'Europe junior en longue distance.

Pour la première fois de son histoire, lors des compétitions de références (championnat d'Europe et du monde) les équipes de France de course d'orientation remportent 10 médailles dont 5 en or.

Une motivation certainement particulière cette année, des coureurs qui se sont engagés totalement, et des moyens mis en œuvre, un encadrement efficace, la confiance qui était au rendez-vous, a fait qu'une dynamique de la réussite qui a mené à des médailles et des victoires a existé cette année. Aux équipes de France, sportifs de haut niveau et encadrement, de retrouver toutes les clefs pour poursuivre cette dynamique.

de France est parvenu à exploiter et à mettre en valeur tout son potentiel, ce qui est précieux et veut dire beaucoup par rapport à la qualité de l'équipe et aux possibilités futures. Personnellement je pense qu'Amélie Chataing est passée à côté d'un très beau résultat en se blessant en allant au premier poste de la longue distance, elle a probablement perdu là son premier diplôme "top 6" en WOC, mais elle aura d'autres opportunités pour se rattraper.

L'ambiance dans l'aire d'arrivée restera gravée dans toutes les mémoires et ces souvenirs seront le moteur dans les dures journées d'entraînement solitaire par lesquelles chacun doit passer pour arriver à ce niveau-là. Je l'ai répété maintes fois à nos jeunes coureurs que ce qu'ils ont vu là, c'est le fruit d'un travail sérieux et conséquent. J'espère que des rêves sont nés dans la tête des gamins qui couraient après les autographes à La Féclaz!

Par Alain Berger



Résultats des Français

LD	1 ^{er} : GUEORGIOU Thierry	3 ^{ème} : GONON François	7 ^{ème} : ADAMSKI Philippe
MD	1 ^{er} : GUEORGIOU Thierry	6 ^{ème} : GONON François	9 ^{ème} : ADAMSKI Philippe
Sprint	10 ^{ème} : TRANCHAND Frédéric	17 ^{ème} : POUPARD Thibaut	28 ^{ème} : COUPAT Vincent
Relais	1 ^{er} : ADAMSKI Philippe, GONON François et GUEORGIOU Thierry		

Résultats des Françaises

LD	16 ^{ème} : CHATAING Amélie	17 ^{ème} : DODIN Céline	28 ^{ème} : VERCELLOTTI Léa
MD	10 ^{ème} : CHATAING Amélie	20 ^{ème} : BOUCHET Charlotte	34 ^{ème} : DODIN Céline
Sprint	18 ^{ème} : VERCELLOTTI Léa	32 ^{ème} : DHARREVILLE Karine	
Relais	9 ^{ème} : DODIN Céline, BOUCHET Charlotte et CHATAING Amélie		



Thierry Gueorgiou

« Il est difficile de décrire cette joie intérieure solitaire »

« Le relais des championnats du Monde 2011 avait beau être la dernière course au programme, c'était surtout celle que j'attendais le plus et que j'avais le mieux préparé. Compte tenu des scénarios précédents que je ne rappellerai pas, je savais que la clé serait d'arriver à gérer « la charge émotionnelle » liée à cette course. Une compétition se joue bien en amont du jour J, loin des yeux des spectateurs, souvent l'hiver à l'entraînement. C'est pourquoi pendant toute la préparation, j'ai utilisé chaque opportunité, chaque situation d'entraînement de « type relais », en m'investissant à fond pour être meilleur. J'ai aussi essayé de me servir du WOC 2010 comme une force. En revenant de Norvège l'an dernier, j'étais littéralement au fond du trou, mais cet épisode certes douloureux, a eu le mérite de me « blinder » mentalement.

Au réveil, le 20 Août, je me suis sentis très serein, beaucoup plus que pour mes courses individuelles. Probablement grâce à la confiance accumulée durant la semaine, mais surtout parce que je savais que je m'étais préparé comme jamais. Après, je savais exactement que dans pratiquement tous les regards que j'allais croiser, ou tous les « bonnes chances » qu'on allait me souhaiter, les gens auraient en tête les scénarios précédents. Mais, de

mon côté, il faut bien comprendre que le seul moyen d'être performant, c'est d'être concentré sur le présent et d'évacuer les émotions. Donc j'ai attendu le dernier moment

écouteurs de mon lecteur mp3 pendant mon échauffement. Cet échauffement m'a donné encore plus confiance car je me sentais vraiment bien physiquement.

Vers 16h30, je vois débouler François en tête du relais, comme toujours ces dernières années. Je suis entouré du Norvégien Lundanes, de l'Italien Mamleev et du Suédois Andersson. J'ajuste toujours ma stratégie de course en fonction de la situation, même si avec Philippe et François je n'ai jamais beaucoup d'inquiétude quant à ma position de départ. Je décide dans un premier temps de ne pas me soucier de mes concurrents et d'imposer mon rythme d'entrée pour éventuellement les pousser à la faute sur les premières combinaisons.

Les 2 premiers postes ne me posent pas trop de problème et j'arrive bien à « extraire » le relief de la carte pour faciliter la compréhension du terrain. Le Norvégien a eu les mêmes premiers postes que moi et nous sommes maintenant seuls. En allant au poste 3, je réalise qu'il



2 Le relais victorieux : Philippe ADAMSKI, François GONON et Thierry GUEORGIU

pour monter sur l'arène de la Feclaz, seulement quelques minutes avant le départ de mon relais et je n'ai pas quitté mes

Autant j'avais bataillé contre les mauvaises sensations, la veille, lors de celui de la middle, autant là, je me sens vraiment léger.

< Thierry Gueorgiou
dans la dernière ligne droite

quitte le chemin plus tôt que moi. Je ne sais pas s'il a un poste différent ou s'il prend une initiative. Je comprends que c'est peut être le bon moment pour faire l'écart. Sur l'approche du poste 3 et l'itinéraire suivant, je suis à ma limite de compréhension du terrain compte tenu de ma vitesse de course. D'ailleurs je le paye par une quinzaine de secondes perdues en approche du poste 4. Je dévie en approche et me retrouve trop au sud-est. Je le réalise quasi-immédiatement en voyant le champ au loin et... la caméra en me retournant.

Je sais que le relais est peut être en train de se jouer là, donc j'essaie de ne pas perdre du temps en sortie de poste et je fais un gros effort dans la côte suivante. Je ne le sais pas mais j'ai aussi la combinaison la plus courte sur le poste 5, ce qui me permettra de creuser un peu plus l'écart sur mes poursuivants. Je profite également de cette montée pour étudier la suite du parcours. Je comprends assez rapidement qu'une grosse partie du résultat va se jouer sur le prochain poste – un long itinéraire en zone détaillée. J'essaie alors de m'appuyer au maximum sur les alignements du terrain pour garder une bonne vitesse de course. S'en suit une partie de course où l'orientation est plus simple où j'essaie de rester agressif tout en soignant mes approches de postes.

Le passage dans l'aréna, comme depuis le début de la semaine, est un moment assez exceptionnel. Je lis deux fois plus la carte que ce que j'aurais normalement besoin pour ne pas m'enflammer et rester concentré sur ma performance technique. Compte tenu de l'ambiance, je ne peux entendre aucune information sur les écarts. C'est seulement au bout du passage spectacle que j'entends notre coach Alain m'annoncer que j'ai 1'30" d'avance. Cette information ne change rien, je ne suis pas dans l'euphorie, simplement concentré sur le 12^{ème} poste qui arrive.

Sur cette dernière boucle, je m'appuie régulièrement sur des lignes directrices tels que chemins ou ruptures de pente, qui me permettent de ne prendre aucun risque. Je me surprends à vérifier par deux fois si je vais toujours au bon numéro... C'est d'ailleurs le seul moment où j'ai une pensée pour les années précédentes. Mais je reviens rapidement à l'action présente. Celle-ci, je ne veux pas la laisser échapper. J'avais cru comprendre que le trou du 17 avait fait beaucoup de dégâts sur les autres relais, donc j'y ai mis toute mon application. Mais après seulement quelques dizaines de mètres, j'ai vraiment du mal à faire le rapport carte/terrain tant le secteur est mouvementé. Tout en courant,

je n'arrête pas de balayer le terrain du regard pour trouver un élément susceptible de me recalculer, tout en sachant que je ne dois pas être loin du trait rouge car je surveille bien ma direction à la boussole. Puis je croise le dernier rentrant avant le poste qui me permet d'être très précis avant d'arriver dans la zone semi-ouverte. En poinçonnant ce poste, j'ai la quasi-certitude que l'on sera champion du Monde. J'ai vraiment pu savourer ces 2-3 dernières minutes avant d'arriver sur l'ambiance de l'aréna. C'est toujours difficile de décrire cette joie intérieure solitaire. Pendant la course, on fait tout pour être hermétique aux émotions et petit à petit le robinet s'ouvre.

Par contre, c'est beaucoup plus simple de décrire les minutes suivantes. Retrouver François et Philippe pour partager les derniers mètres ensemble, c'est simplement la plus grosse joie que j'ai pu ressentir dans ma carrière, un pur moment de bonheur partagé dans une ambiance folle.

Alors cette victoire collective, et quand je dis collective j'ajoute évidemment toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réussite de ce relais, n'effacera jamais le goût amer des éditions précédentes, mais au moins, celle-ci, elle est pour NOUS !!!

Le Creux Froid



Carte de COURSE D'ORIENTATION n°2011-072-73

Réalisation : Syndicat Mixte Savoie Grand Revard et FFCCO

Relèvements et dessin : Marian Cobița

Surface : 2,1 km²

Distribution : Office du tourisme de La Féclaz

© FFCCO 2011 - Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

Lors des championnats du Monde, une journée est réservée au sprint avec les qualifications le matin et la finale l'après-midi. Cette année c'était le mardi 17 août, qui restera pour les cinq Français (Léa Vercellotti, Karine d'Harreville, Frédéric Tranchand, Thibaut Poupart et Vincent Coupat) engagés une journée particulière : disputer une finale mondiale en France au milieu de plusieurs milliers de spectateurs est une expérience difficilement oubliable.

Sprint : retour sur une journée pas comme les autres

Par Thierry Vermeersch

Une bonne entame

Pour beaucoup l'épreuve avait commencé bien en amont. « Personnellement, a pu dire Frédéric Tranchand, je n'avais jamais autant préparé une compétition auparavant ! Cependant, j'avais une certaine pression car je savais que ces sprints seraient très disputés et qu'on n'avait pas trop le droit à l'erreur : une place en finale n'était pas acquise d'avance ! » La préparation en amont prend ainsi différentes formes. Comme le dit Léa Vercellotti : « Les sprinteurs (Frédéric, Thibaut et Vincent) ont fait un super boulot les semaines précédant le WOC en cartographiant Chambéry », ce que confirme Vincent Coupat : « En effet, grâce au cadastre, à la carte déjà existante, la photo aérienne, street view, nous avons recartographié le centre ville de Chambéry. »

Tous ont passé avec succès l'étape des qualifications, étape toujours redoutable car sur une course de 15 minutes l'écart entre

celui qui entre en finale et celui qui échoue est minime (seuls les 15 premiers des 3 séries courent la finale). Cette année, il n'y a eu dans la série la plus disputée que 58 secondes entre le 8^e et le 23^e. Vincent indique ainsi cette situation : « Juste après ma course, je n'étais pas serein quand à ma qualification pour la finale. Ma course n'avait pas été très réussie et j'ai donc dû attendre que les résultats tombent pour me relâcher. »

Ensuite commence l'attente, comme l'indique Thibaut Poupart : « Je visualisais et testais cette attente depuis plusieurs semaines. Aussi je n'ai pas été surpris. La quarantaine commençait tôt (13h45 - mon heure de départ : 16h45). » En effet, pour des raisons d'équité, les balises situées dans les lieux publics ne sont mises en place qu'une fois tous les coureurs rentrés dans la zone de quarantaine. Chacun des Français a cherché à rester à l'ombre des arbres – il faisait très chaud ce jour-là – et a respecté son protocole d'échauffement. Thibaut insiste sur le rôle des

entraîneurs qui peuvent être présents dans la zone de quarantaine : « J'ai un souvenir particulier des 10 dernières minutes, a déclaré Thibaut. Je me sentais vraiment bien et Alain Berger à vraiment trouvé les mots justes pour canaliser mon énergie vers mes consignes techniques. » Léa se rappelle qu'« Alain Berger m'a justement dit de me préparer à l'ambiance et au bruit qu'il y aurait pendant la course en contraste avec la tranquillité de la quarantaine... »

Le départ

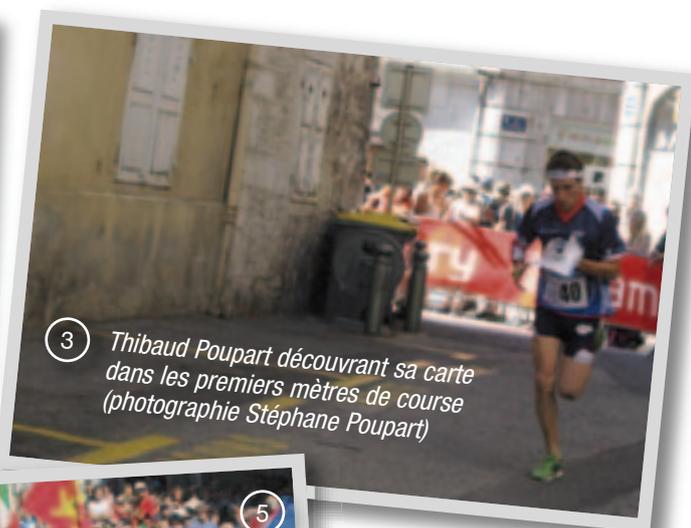
Dix minutes avant le départ, les coureurs quittaient la quarantaine pour se rapprocher du départ. Et comme se rappelle Thibaut : « A partir de l'appel H-3, j'ai commencé à entendre la foule, le speaker, l'ambiance. Jusqu'au H-1, on arrivait par l'arrière de l'arena, dos aux enceintes. J'avais l'impression d'entrer sur scène par la porte de derrière. Par contre dans le portique c'était fort. Je m'étais préparé à ce moment : les cris, le speaker, être au dessus de la foule... » Léa a essayé de se

concentrer sur ce qu'elle avait à faire, a repensé à ce qu'elle avait mis en place toute l'année avec l'aide de Johann Tinchant pour en arriver là. Mais dit-elle, « la minute avant mon départ était particulièrement forte en émotion ! J'ai vraiment de la chance d'avoir pu courir ce sprint en France car les spectateurs ont mis le feu pour nous ! Le fait de voir toute cette foule réunie m'a plus motivé que stressé. » Vincent ajoute : « le bruit et la foule étaient impressionnants, j'avais des fourmis dans les mains ! J'ai essayé de répéter mes objectifs pendant la minute précédant le départ et de ne pas me disperser en regardant les gens » tandis que Fred déclare « les secondes avant le départ étaient assez intenses et excitantes, c'était vraiment impressionnant de voir et d'entendre toute cette foule dans l'arena, on aurait pu se croire au milieu du Chaudron après un but des verts ! » Puis comme dit Thibaut : « à 15 secondes du départ, je me suis dis : " Je ne voudrais être nulle part ailleurs qu'ici aujourd'hui". Ça m'a

Les premiers postes
(identiques pour les
hommes et les femmes)

2

La deuxième partie
du circuit homme
(ci-dessous)



3 Thibaud Poupart découvrant sa carte
dans les premiers mètres de course
(photographie Stéphane Poupart)



5

< Karine D'Harville au milieu
de la foule du couloir d'arrivée
(photographie Isabelle Rora)



4

Fred Tranchand sortant d'une
traboule (photographie Simon Blum)

se concentrer dès la prise de carte sur un poste technique. » Tout comme Fred, qui « pour les 2 premiers postes, je suis parti sur un bon rythme offensif mais très lucide et en anticipation, il fallait bien être en contrôle particulièrement pour s'engager dans les bonnes traboules. » Ces traboules sont en effet de petites ruelles étroites.

ser par là. Il n'y a pas que des avantages à connaître par cœur la ville, nous pouvons nous faire influencer bêtement. » Fred a aussi des regrets : « Sur le long itinéraire, je ne me sentais vraiment pas en forme et j'avais l'impression de piocher sévèrement physiquement : Je pense que c'est ce qui m'a poussé à faire un Z et à prendre la rue des arcades plutôt que de continuer tout droit pour éviter d'avoir l'impression d'être scotché ! (Manque de lucidité parce qu'on voit bien que c'est plus long : +9) ». »

Quelques regrets

Autant Thibaud est satisfait de son poste 14, autant il est déçu de son poste 19 : « Je suis revenu sur mes pas et je suis entré dans la première traboule avec l'intention de tourner à gauche dans la deuxième arrière-cour. Je suis passé un peu vite et je n'ai pas enregistré que j'avais passé la première. J'ai donc continué tout droit après la seconde et j'ai tourné dans le recoin suivant. Et je me suis retrouvé face à un mur. Le temps de comprendre et de revenir sur mes pas, j'ai perdu 15". Je suis un peu déçu par cette erreur, car j'ai perdu la lucidité et le contrôle sur mon orientation. De plus elle me fait perdre le Top 10. J'étais 9^e au poste 18 et je termine 17^e. » Pour Vincent, c'est sa "pire erreur" : « Je perds 10 secondes sur le choix. Je n'avais pas assez bien anticipé et



6

Vincent Coupat en pleine action
dans la grande rue piétonne (photo-
graphie Nathanaëlle Gerbeaux)

fait sourire intérieurement. Et c'est parti... En découvrant la carte, j'ai simplement trouvé le triangle de départ et le premier poste et j'ai commencé à orienter. Je n'ai pensé à rien d'autre que la prochaine direction à suivre. » Quant à la carte, Vincent résume l'impression générale : « C'est la même que celle que nous avons dessinée. Pas de surprise donc de ce côté là : nous étions "chez nous". »

La course

Pendant la course, la vitesse fait que 10 à 15 seconde perdues "peuvent coûter" 5 à 10 places. C'est pour cela que chaque hésitation, chaque petite erreur peut coûter cher. Ainsi Léa pense « avoir bien géré le premier poste, j'ai emprunté la première traboule en face du départ, j'ai basculé dans celle qui était parallèle dès que c'était possible, arrivée dans la grosse rue j'ai pris la traboule en face du premier carré rouge (terrasse de café) Il y avait beaucoup de monde et ça n'a pas été facile de

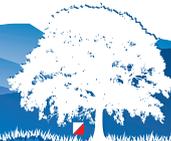
Deux postes ont marqué, pas toujours pour les mêmes raisons, les hommes : le 14 et le 19. Ainsi Thibaud a le meilleur temps sur l'interposte 13-14 : « Je suis sorti du 13 vers la sud puis j'ai pris la rue vers l'est puis à nouveau vers le sud. A la seconde fontaine j'ai tourné à gauche. Je n'avais plus qu'à longer l'église. La rue avec les deux fontaines était pleine de spectateurs. J'ai entendu beaucoup d'encouragements. Surtout j'ai eu l'impression de voler tout du long. J'étais à bloc et je me sentais vraiment très bien. Décidément, j'avais les jambes... » Vincent a le sentiment d'avoir pris une mauvaise décision : « Il y avait la possibilité de prendre au nord ou au sud pour contourner un bloc plus ou moins carré de bâtiments. J'ai choisi le nord qui était plus long. C'était pourtant géométrique et nous avions le temps de comparer. Peut-être ma connaissance de la rue avec les arcades m'a poussé à pas-

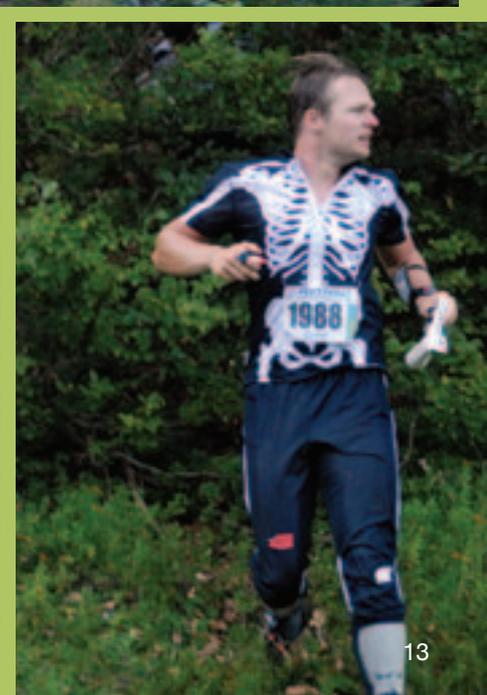
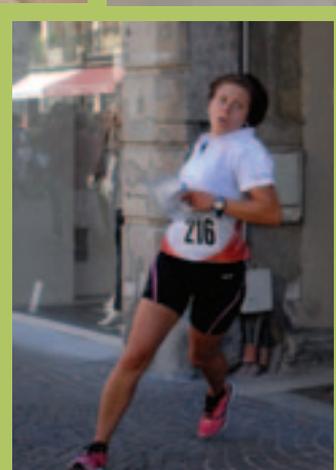
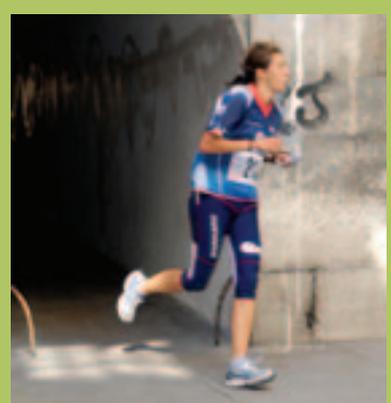
comparé les 2 solutions. J'ai pris par l'est en ressortant sur la grande rue où il y avait beaucoup de monde. J'ai d'ailleurs failli manquer la ruelle qui menait au poste 19. » Au contraire Fred est satisfait de sa gestion de course : « c'était un poste où il n'y avait pas trop de choix d'itinéraires possibles mais où il fallait bien naviguer dans les traboules et où je suis arrivé à bien anticiper et avancer avec de l'engagement sans hésiter. »

Le public

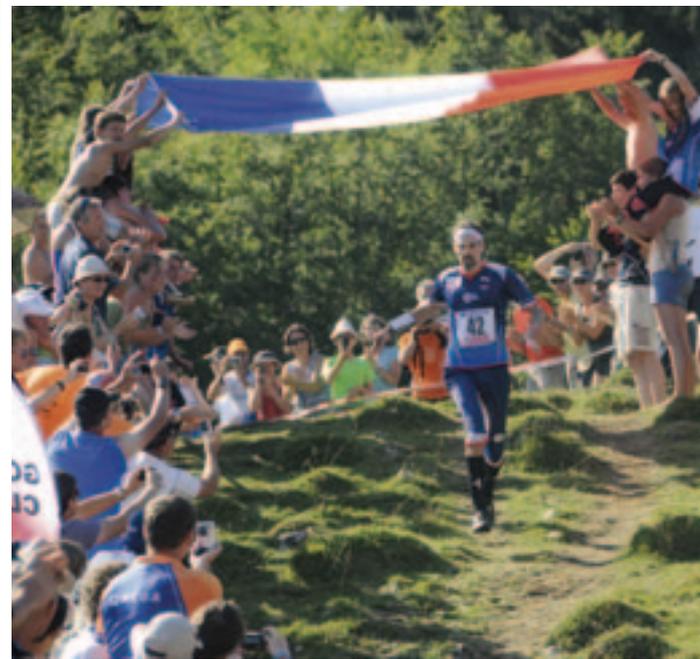
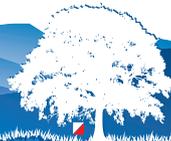
Tous se souviendront des encouragements des spectateurs : « ce fut galvanisant » (Thibaud) « magique » (Fred et Vincent) « ça m'a aidé à oublier la fatigue » (Léa). Les 30 secondes du couloir d'arrivée furent très fortes. Fred a peut-être l'image la plus parlante : « Dans le couloir d'arrivée, on aurait pu se croire au tour de France dans les grands cols des Alpes bondés de spectateurs ! » et Vincent ajoute avec quelques jours de recul : « Toujours aussi "magique" d'y repenser ! »

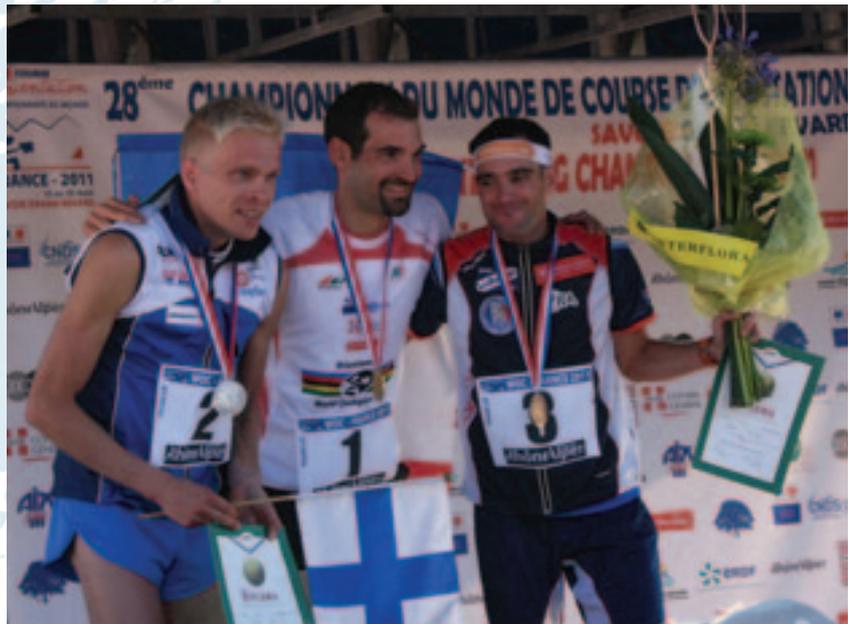
CHAMPIONNATS DU MONDE
Course d'Orientation
2011



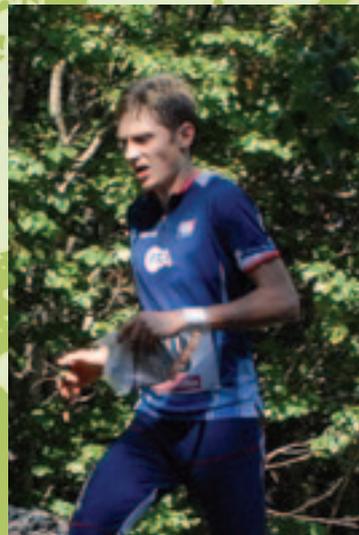
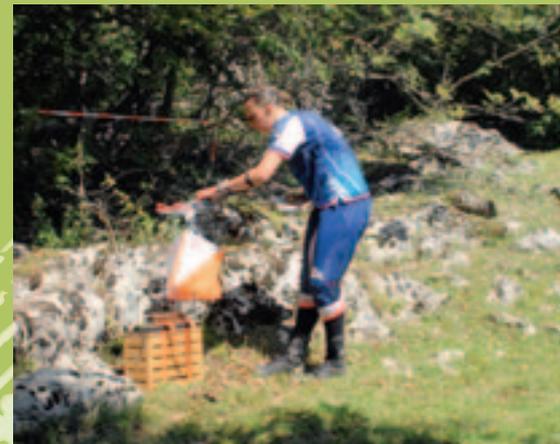
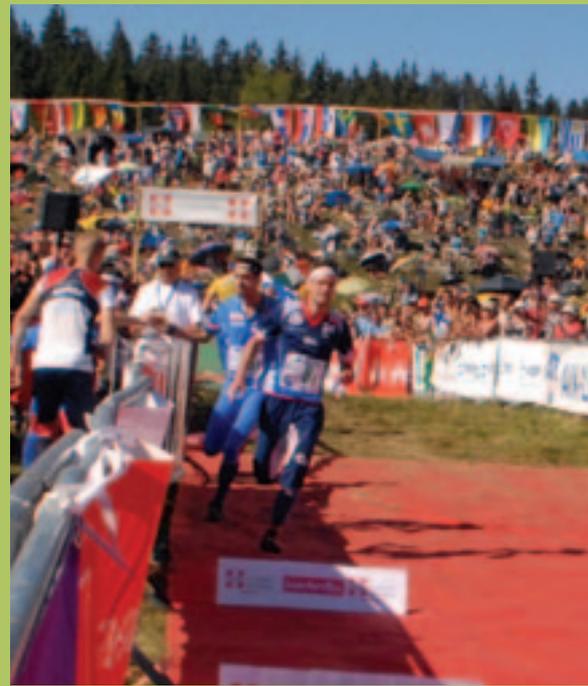


CHAMPIONNATS DU MONDE
Course d'Orientation
2011





CHAMPIONNATS DU MONDE
Course d'Orientation
2011





CHAMPIONNAT DE FRANCE



On ne peut pas participer avec autant de plaisir à un Championnat de France des Clubs, sans jamais penser à offrir une manifestation de cette envergure. Aussi pour les 35 ans du club, le TA Fameck a proposé sa candidature, prêt à relever le défi. Ce fut un parcours semé d'embûches mais avec beaucoup de conviction, beaucoup de persuasion, beaucoup d'investissement et un grain de folie nous sommes arrivés au but !

CFC et CFMD 2011, l'histoire

Un programme complet est proposé pour ce grand WE de la pentecôte :

Jeudi 2 juin en fin d'après midi, une course type sprint dans la ville de Metz (org. CSAG Metz) : une belle occasion de se mettre en jambes et de découvrir la ville.

Vendredi 3 juin matin, toujours à Metz, la course UNSS/USEP organisée par le CDCO 57 dans le cadre de la semaine O'Record, réuni près de 450 élèves et collégiens dans le Parc de la Seille à 2 pas du centre Georges Pompidou. Vendredi après midi, les compétiteurs ont la possibilité de s'entraîner à Fameck pour se préparer sur un terrain similaire du CFMD.

Samedi 4 juin

Il fait chaud, très chaud... voire même trop chaud... Près de 1600 compétiteurs, venus de toute la France, sont là pour en découdre dans la forêt de Ranguevaux. 13h : les premiers départs... c'est le début de l'incessant cortège d'athlètes « frais » qui, toutes les minutes, s'élancent dans la forêt et cela jusqu'à 17h30. Un peu plus tard, sur la ligne d'arrivée nous les retrouvons bien moins frais, mais en général contents de leur parcours : le passage dans l'ancienne carrière de pierre de Ranguevaux (cf extrait de carte) en a dérouter plus d'un ! A ce petit jeu, ce sont Philippe Adamski (H21E), Lucas Basset (H20E), Amélie Chataing (D21E) et Emily Kemp (D20E - Isia Basset est championne de France) les grands vain-

queurs. Nos voisins et amis allemands ont choisi de participer à ce CFMD et d'en faire le support de la coupe de La Sarre ! Il y a donc une remise des récompenses ce jour là, mais elle se fera en allemand ! Il est 18h lorsque les premières gouttes tombent, le site se vide plus vite qu'il ne s'est rempli...



Le stade de Ranguevaux, (photo : TA Fameck)

Les poseurs sont déjà à Ranguevaux pour poser les 115 piquets du CFC.... Les autres organisateurs rangent et nettoient le site de Ranguevaux sous une pluie battante.



7h00 départ de la N1 sur la piste du stade de Ranguevaux. Les lorrains, d'HVO, tenant du titre, ont le dossard n°1 (à droite) et Mélanie D'Harville est la seule féminine du premier relais ! (photo : TA Fameck)

Dimanche 5 juin

Nous y sommes ! Le grand rendez-vous est enfin là ... 1 an qu'on y travaille, 2 ans qu'on y pense mais 5 ans qu'on en rêve... Le CFC, tous les clubs l'attendent et s'y préparent, l'épreuve qu'il ne faut pas manquer, peut-être la plus belle ? Dans tous les cas celle qui fédère, celle qui soude un club dans la victoire ou dans la défaite. C'est peut-être aussi la plus cruelle... un seul PM dans l'équipe et tout le monde descend... C'est parce que cette épreuve est aussi belle, aussi redoutée, aussi aimée des athlètes que c'est l'épreuve à organiser : Les taffeurs ont choisi de relever ce défi.

Il est 4h du matin, tous les bénévoles sont au travail pour finir l'installation du site et accueillir les compétiteurs dans les meilleures conditions. 6H50, nous sommes à 10 minutes du départ en masse de la N1, l'atelier départ est désormais ouvert, les concurrents entrent dans le sas de contrôle, la tension se lit sur les visages, une tension bien plus grande que la veille... Un

signe qui ne trompe pas : environ 20% des concurrents oublient d'effacer leur puce... 7h moins 5 : les organisateurs s'affairent, encore quelques cartes à accrocher sur les grilles... 7h moins 3 minutes, les coureurs sont installés derrière leur carte (cf photo). C'est le Grand Moment ! Le moment aussi, où l'organisateur que je suis, se dit : « les jeux sont faits : on ne peut plus reculer, on ne peut plus rien faire, ça passe ou ça casse... mais pourquoi ça ne passerait pas ??? »

7h : C'EST PARTI

Les premiers relayeurs de la N1 s'élancent ... 10 minutes plus tard ce sont les premiers coureurs de la N2... puis s'enchaîneront les départs des N3, N4 et à 8h15 celui des TTG. 1^{er} fait de course : ce sont 10 coureurs qui pointent dans la même seconde la balise spectacle ! Du jamais vu ! Les premiers relayeurs arrivent... OUF, la programmation est bonne, gros soulagement pour les GEC'men... Pendant près de 5 heures, nous allons assister à l'incessant défilé des coureurs qui se passent le relais, prennent leur carte, avant de sortir du stade et de s'élaner dans la forêt pour revenir finir leur course dans le stade et pointer la base « arrivée » devant les tribunes.

de Bastien Mengin, le cartographe du site de course, termine à une honorable 5^{ème} place. N2, le titre a longtemps tenu les bras aux caennais qui se sont fait remonter dans les deux derniers relais par le TA Douai-2 et le NO St Etienne-2. N3, O'Jura termine le premier relais en tête, descend à la quatrième place après le second relayeur et regagne une à une les places perdues pour pointer en tête à l'issue du relais de François Gonon. OTB termine à un peu moins de 5 minutes suivi par les courageux orienteurs du PSNO, revenus de loin après leur premier relais. N4, l'ASOPE, au dessus du lot : dans le paquet de tête à l'issue du premier relais, ils vont dominer de bout en bout et finir avec près de 9' d'avance sur le TA Douai-4 et près de 50' sur TA Douai-5.



L'organisation d'un évènement d'une telle ampleur ne pouvait être qu'une œuvre collective : une quinzaine de personnes ont constitué la cheville ouvrière de cette préparation mais sans la participation de l'ensemble des acteurs : membres du comité d'organisation, tafeurs et bénévoles amis du club, ces 2 journées d'orientation n'auraient pas pu connaître un tel succès. Bravo à tous les chefs d'atelier qui ont géré de main de maître... Merci à toutes "les petites mains", chaque tâche accomplie a permis à l'édifice de tenir bien droit ! »

Merci à vous tous, orienteurs et compétiteurs d'être venus !

Merci aux collectivités et partenaires qui nous ont soutenu : La Région Lorraine, le Conseil Général de Moselle, la DDCS de Moselle, la CA du Val de Fensch, la CC du Pays Orne-Moselle, les communes Rombas, Ranguieux et Fameck, l'ONF, La MAIF, le Crédit Mutuel, Thermapolis, la LLCO, le CDCO57. Merci également au Républicain Lorrain, France 3, Rombas Télévision, La semaine et RPL 89.2 pour la couverture médiatique de l'évènement. Un immense merci à Alain Guillon délégué fédéral passionné qui nous a sans cesse encouragés et prodigués de précieux conseils. Ce fut un réel plaisir de travailler avec lui.

d'une aventure

Il est midi : France 3 est là pour le « direct » dans l'émission 100% sport. Mathieu Lemerrier, Président de la Ligue de Lorraine, mais également premier relayeur du SO Lunéville, répond aux questions du journaliste. Quelques minutes plus tard... Le dernier relayeur de l'équipe Championne de France arrive... C'est un coureur du NOSE !! Les stéphanois, sont champions de France pour la neuvième fois ! BRAVO !!

N1 : Corrèze CO termine le premier relais en tête avec plus de 4' d'avance sur le groupe de 10 (NOSE, OE42, OTB, CSMR, POLES, ADOC, COTS, EMHM, CRAPAHUT, TAD) qui se tiennent en moins d'une minute ! Corrèze CO, parti très fort sera PM au second relais. Le NOSE s'installera en tête dès le 4^{ème} relayeur pour finir avec plus de 4'26 d'avance sur OE42 et 7'34 sur OTB. Seuls OE 42 et EMHM auront aussi pris les rênes de la course, le temps d'un relais... HVO, tenant du titre et handicapé par l'absence

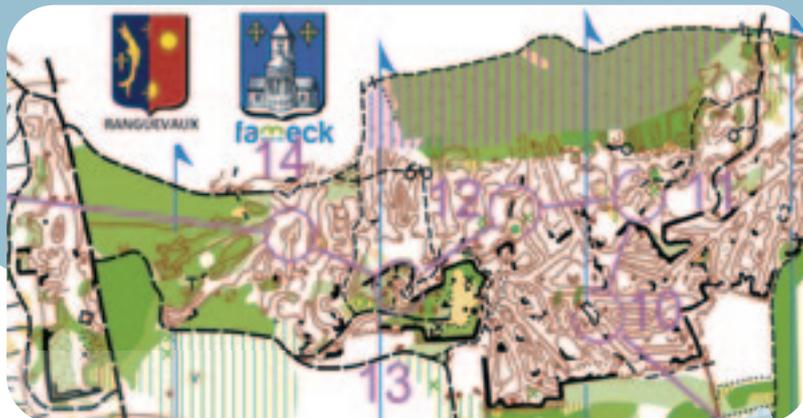
Remises de récompenses

13h30 : l'heure des remises de récompenses du CFMD et du CFC. Le podium est face à la tribune multicolore (cf photo). « Ça fait plaisir à voir » me disait un rombasien qui passait par là. 15h : il faut remettre le site en état : nous nous mettons tous au travail... fatigués et plus trop capables de réfléchir... 21h : chacun est rentré chez soi ! Difficile encore de réaliser... Une seule certitude: nous venons de vivre un WE extraordinaire : le pari est gagné, nous avons gravi notre Everest... Organiser un CFC était un rêve... c'est déjà du passé.

Régine Mouchette, Présidente du TA Fameck déclarait dans un message adressé aux bénévoles : « C'est vrai qu'il fallait un peu de folie pour se lancer dans cette aventure... Si la réussite fut aussi éclatante, c'est grâce à chacun d'entre vous!



➔ CFMD l'ancienne carrière de pierre de Ranguieux - circuit B – H20A-H35-D21E



- Nationale 1 : 1^{er} NO St Etienne, 2^{ème} OE42, 3^{ème} OT Besançon
- Nationale 2 : 1^{er} TA Douai, 2^{ème} NO St Etienne, 3^{ème} O. caennaise
- Nationale 3 : 1^{er} O'Jura, 2^{ème} OT Besançon, 3^{ème} PSNO
- Nationale 4 : 1^{er} ASOP Erstein, 2^{ème} TA Douai 4, 3^{ème} TA Douai 4

Les résultats complets et détaillés, les vidéos, articles de journaux sur le site internet : <http://cfc2011.orientation-fameck.fr/>

Laurent Broch & Régine Mouchette, tafeurs

RAID O'BIVWAK



Raid O'biwak 2011. Trentième anniversaire. Plus qu'une réussite.

➔ Devenu O'biwak l'ex raid IGN a traversé en trente années d'existence des moments de doute, s'est questionné sur la pertinence de ses choix, de sa formule, à l'heure où la vague des raids multi, des épreuves outdoor en tout genre faisait fureur.



Par Jean-Claude Ragache

30 ans de resistance

Il a même été tenté un temps de mieux coller aux « standards » du moment, pour mieux capter de « nouveaux publics ». Mais ceux qui tenaient la boutique depuis le début ou ceux qui se sentaient dépositaires d'une histoire ont tenu bon. Non pas au nom de la tradition mais au nom du bon sens. Pourquoi imaginer raser la maison quand les fondations sont bonnes. Alors il a tenu le cap, porté par « ses » bénévoles venus de tous les clubs d'orientation de la Région Rhône Alpes. Soutenu par un public fidèle,

engouement venu de nulle part perdue. Peu importe. Le succès une nouvelle fois a été au rendez-vous. Une poignée de cerises en guise de cadeau d'accueil au bivouac pour chaque équipe, un lieu de bivouac de rêve, perché aux flancs du Massif du Pilat, ouvert sur le soleil levant et sur les Alpes, des tracés de circuits qui auront fait l'unanimité chez tous les concurrents. Une tâche pourtant pas facile. Le massif du Pilat se caractérise en effet

par des bosses assez raides dont les flancs sont parcourus de pistes forestières et parsemées d'amas rocheux (les chirats) réputés difficilement traversables ce qui aura rendu la tâche des traceurs difficile. Un pari pourtant réussi par Robin Devrieux et Jean-Baptiste Bourrin. Ce que relevaient après leur victoire les deux vainqueurs du circuit A, Hervé Simon et Benoit Peyvel en ne tarissant pas d'éloges sur la qualité du tracé de cette édition anniversaire.

hétéroclite (randonneurs, raiders, orienteurs, coureurs de trail, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes) qui en fait une richesse devenue rare dans un monde prônant l'indifférenciation. Rejoint chaque année par une foule de concurrents qui veulent aussi l'avoir fait.

Et de fait, ils étaient encore plus de 2000 cette année au départ de Pélussin, au cœur du Pilat Rhodanien. On ne sait toujours pas pourquoi cet



- 1 *Départ du Raid*
- 2 *Le bivouac*
- 3 *Au cœur du Pilat Rhodanien*
- 4 *Un public fidèle et hétéroclite*
- 5 *Le team Lafuma Vibram, Benoît Peyvel et Hervé Simon*



4

Peu après l'épreuve, Michel Devrieux le directeur de l'épreuve 2011, osait un premier bilan à chaud. « Sincèrement je ne pensais pas que ce terrain puisse se prêter aussi bien à un raid orientation. Et bien ces deux jours ont démontré le contraire. Plus personnellement après m'être beaucoup investi dans ce raid depuis sa création, ce sera mon dernier. Et quel dernier. Car quelle satisfaction de voir mon fils, Robin s'y impliquer et Nais, ma fille passer la ligne en vainqueur. ». Un constat relayé par Chantal Lenfant, Présidente de la Ligue Rhône Alpes. «Ce fut une très belle édition avec une organisation quasi sans faille, une carte et des circuits de qualité, des organisateurs et des bénévoles toujours aussi motivés, et un objectif quantitatif atteint avec 2600 personnes (Raid O'bivwak 2200, Mini raid plus de 300 et Sco'bivwak 100 scolaires).



5

Le team Lafuma Vibram, Benoît Peyvel et Hervé Simon, cartonne sur le A

Les vainqueurs du circuit A de l'édition 2011 sont un exemple vivifiant de l'esprit d'ouverture. Benoît Peyvel, ex international de course d'orientation, vice champion du Monde junior de la spécialité ne connaissait rien, il y a peu, de l'effort long et de la course en équipe spécifique au raid multi. Hervé Simon habitué des podiums sur des raids multi en France (une trentaine) comme à l'étranger (Boliviana, Transmarocaine). Les deux membres du Team Lafuma Vibram avaient cependant un rêve. Gagner le raid O'bivwak. « Comment ne pas rêver terminer sa carrière sportive de haut niveau par une victoire sur une épreuve aussi prestigieuse et porteuse d'histoire ? ». Déclarait après course Hervé Simon. Quant à Benoît Peyvel il évoquait le souvenir des victoires de Robert Monshein et de Vincent Delebarre (bien connu des coureurs de trail), qui même le faisaient rêver. Dès la première étape ils annonçaient la couleur du métal en prenant près de 20 minutes à la paire composée de Barthelemy Matthieu et de Gillmann Jérémie. Et si le second jour la paire Chandezon Jean-Luc et de Seguin Nicolas faisait presque jeu égal avec eux, c'est avec près de 30 minutes d'avance qu'ils franchissaient la ligne d'arrivée sur leurs concurrents directs et réalisaient enfin un rêve qui leur était cher.



3

Raid 2012

Rendez-vous pour la 31^{ème} édition, les 26 et 27 mai 2012, au «Lac des Sapins» sur la commune de Cublize, du côté du Beaujolais vert dans le département du Rhône.

Championnats de France de CO à VTT Sprint et moyenne distance La Lorraine à l'honneur



Les championnats de France de CO VTT sprint et moyenne distance ont été confiés cette année au LO Sanchey, une association qui compte dans ses rangs des pratiquants mais aussi des organisateurs aguerris et un membre investi au sein de la commission fédérale qui n'était autre que le traceur des deux épreuves à savoir Dominique ETIENNE. La direction de la course quant à elle était assurée par Alain JOLY.

Une centaine d'orienteurs vétérinaires avaient répondu présents le premier jour, et ils étaient plus du double pour se confronter sur la course du lendemain avec une mention particulière pour le club BALISE 25 qui s'est vu récompensé pour avoir inscrit le plus grand nombre de jeunes.

CO à VTT de haut niveau

Une grande partie du haut-niveau français de la discipline était présent, ce qui a permis que ses membres soient mis à l'honneur lors de la cérémonie des récompenses avec en point d'orgue les résultats obtenus par Jean-Charles LALEVEE lors des championnats du Monde vétérinaires 2011 de CO à VTT (deux médailles d'or en moyenne et longue distance).

Les Villes de Sanchey et d'Epinal

recevaient chacune des épreuves qui étaient l'occasion de l'attribution des titres nationaux.

Première manche

La première manche se déroulait sous le format du sprint. La bonne cyclabilité des itinéraires empruntés par les concurrents favorisait la vitesse de course et obligeait les coureurs à prendre des décisions rapides.

Dans la catégorie Hommes 21 le rhône alpin Johann GARDE (OE42 Pelussin) l'emporte en devançant d'une minute le haut saônois Matthieu BARTHELEMY (Vesoul HSO) dans la trace duquel nous trouvons très près le sociétaire de l'ASCO Orléans, Philippe CAHUZAC. Chez les dames 21 le podium se joue dans un mouchoir de poche pour les trois premières

puisqu'une minute et trente secondes les séparent. Sans surprise nous retrouvons aux avant postes Hana BAJTOSOVA (042 Pelussin) sur la plus haute marche du podium suivie en seconde position de Gaëlle BARLET (SCAPA Nancy) puis en troisième de Valérie BAZAUD (BALISE 25 Besançon).

Chez les jeunes le palmarès n'offre guère de surprise avec la victoire en garçon de Cédric BEILL (CO Colmar) qui confirme les espoirs mis en lui, à la deuxième place pointe son camarade de club Jacques SCHMIDT-MORGENROTH, le local Yann COURTOIS (LO Sanchey) prenant une belle troisième place. Pour les demoiselles, des noms connus reviennent aussi. Lou DENAIX (CSA EMHM Chamonix) s'impose devant Anne-Claire DEFIX (OE42 Pelussin) et Nicole HUEBER (CO Buhl-Florival).

Les autres podiums titrés du moyenne distance :

H12: 1 ^{er} TOUSSAINT (CSLG Melun)	2 ^{ème} COURTOIS (LOS)	3 ^{ème} GUINOT (TSO)
D14: 1 ^{ère} VUILLEMIN (BALISE 25)	2 ^{ème} DEFIX (OE42)	3 ^{ème} SENDRON (VO)
H14: 1 ^{er} DERIAZ (ADOC)	2 ^{ème} VERCAUTEREN (NCO)	3 ^{ème} WOLZ (BALISE 25)
D17: 1 ^{ère} DENAIX (EMHM)	2 ^{ème} DEFIX (OE42)	3 ^{ème} GUILLOT (VHSO)
H17: 1 ^{er} COURTOIS (LOS)	2 ^{ème} PASQUA (BALISE 25)	3 ^{ème} SIAUD (PO)
D20: 1 ^{ère} CORDEIRO MENDES (NCO)	2 ^{ème} HUEBER (COBF)	3 ^{ème} DENAIX (EMHM)
H20: 1 ^{er} BEILL (COC)	2 ^{ème} SCHMIDT-MORGENROTH (COC)	3 ^{ème} PONCET (O'JURA)
D40: 1 ^{ère} WYMER (BALISE 25)	2 ^{ème} BACHER (OTB)	3 ^{ème} MAKOVICKA (COC)
H40: 1 ^{er} VIRY (SOL)	2 ^{ème} VERDENAL (SCAPA)	3 ^{ème} POIRETTE (ASS)
D50: 1 ^{ère} MARCHESIN (CSAG Metz)	2 ^{ème} VERDEIL (CSA CNSD)	3 ^{ème} VAGNER (CSAG Metz)
H50: 1 ^{er} LALEVEE (YCONE)	2 ^{ème} DENAIX (EMHM)	3 ^{ème} PROST (VOR)
D60: 1 ^{ère} DEVILLE (SCAPA)	2 ^{ème} VOGT (SCB)	3 ^{ème} ABISSE (BALISE 25)
H60: 1 ^{er} DECHAVANNE (CSMR)	2 ^{ème} AUBRY (SCAPA)	3 ^{ème} TAILLANDIER (OSCM)
H70: 1 ^{er} GERBAUT (BROS)		

Prochains rendez-vous CO VTT à ne pas manquer :

2011

22 et 23 octobre : championnats de France longue distance et relais organisés par le COC

2012

07 au 11 juillet : championnats de France sprint et moyenne distance ainsi que 5 jours d'orientation à VTT organisés par l'ASS

14 et 15 juillet : championnats de France longue distance et relais organisés par BALISE 25

Seconde manche

Pour la seconde rencontre les distances étaient plus longues et le terrain présentait des reliefs plus prononcés. L'alternance de sections plates et rapides et de portions marquées par un fort dénivelé étaient de nature à mettre en difficulté les concurrents qui ne prenaient pas le soin de gérer leurs efforts afin de rester lucides.

En hommes 21, Yohann GARDE (OE42 Pelussin) l'emporte de nouveau devant Stéphane TOUSSAINT (CSLG Melun), Matthieu BARTHELEMY (Vesoul HSO) pointant à la troisième place. Chez les dames 21, nous retrouvons exactement le même classement que la veille avec Hana BAJTOSOVA (OE42 Pelussin), Gaëlle BARLET (SCAPA Nancy) et Valérie BAZAUD (BALISE 25 Besançon).

Présentation des équipes nationales



Par Philippe
Laurent



FORMATION

Par Charly Boichut



Le 29 avril dernier la FFCO lançait son nouveau site internet, avec notamment au sein de l'Espace Licencié une section consacrée à la formation. Même si certains d'entre vous ont déjà exploré cette partie, la Commission Formation FFCO tenait à vous présenter en détail les fonctionnalités de ce nouvel outil, construit pour faciliter son fonctionnement et améliorer la communication avec les Ligues et les licenciés.

La page d'accueil de la section sert essentiellement à rappeler les enjeux de la formation, et vous indique les contacts utiles. Ensuite, vous devrez parcourir l'arborescence située dans le cadre de gauche pour accéder aux différentes sous-parties.

Calendrier

Le calendrier récapitule l'ensemble des formations programmées, qu'elles soient nationales ou régionales. En tant que licencié voulant se former, vous avez intérêt à utiliser le lien « Chercher une formation » pour n'obtenir que la liste des formations répondant à vos critères. Cela peut notamment vous permettre de trouver un stage dans une autre région, sans avoir à visiter les sites internet des différentes Ligues. En cliquant sur une formation, vous accéderez à de nombreux détails la concernant : diplôme préparé, date et lieu, organisateur et formateur(s), invitation, modalités d'inscription. Ceci implique cependant que les Ligues (ou les formateurs) transmettent un maximum d'informations à la commission FFCO, via le bulletin de déclaration de stage. Mais cette publicité est toujours utile, et plus particulièrement pour les « petites » Ligues qui pourraient voir leurs stages se garnir de licenciés extérieurs.

Documents officiels

Cette sous-partie s'adresse principalement aux Ligues, puisqu'on y retrouve les documents nécessaires à l'organisation d'un stage : bulletin de déclaration et cahiers des charges. Les licenciés seront

toutefois intéressés par le document rappelant l'architecture de formation.

Formateurs/diplômés

Synchronisée avec le site de gestion des licences (et plus particulièrement avec les fiches de chaque licencié), cette sous-partie constitue la liste officielle des diplômés de notre fédération. Finis les tableaux complexes, désormais tout est à jour « en direct » et surtout consultable par tous. Chacun remplira les critères de recherche en fonction de ses besoins. Une Ligue voulant mettre en place une formation pourra trouver un formateur si elle ne possède pas la ressource en interne. Un organisateur cherchera un expert à solliciter en vue de la prochaine compétition. Un président de club préparant son AG fera le bilan des diplômés obtenus l'année précédente par ses adhérents. A chaque fois, vous aurez le choix entre l'affichage de la liste dans le navigateur ou l'enregistrement sur votre ordinateur au format csv. La mise à jour de cette base de données est de la responsabilité de la FFCO. Les Ligues ne doivent donc pas oublier de transmettre les informations concernant les nouveaux diplômés régionaux pour enregistrement officiel.

Espace ressources

Véritable mine d'informations et de bonnes idées, cet espace se veut vivant et collaboratif. Vous y trouverez tout d'abord une présentation des différents diplômes mis en place par la FFCO. Ensuite, un paragraphe consacré à l'organisa-

tion des compétitions, avec de nombreux documents d'aide (guides et directives), ainsi qu'un lien vers la partie réglementation du site. Pour finir, l'aspect animation – entraînement, vie quotidienne des clubs. Vous pourrez télécharger le « Dossier CO à la carte », qui contient notamment plus de 50 fiches exercices. Le temps de tous les mettre en place, vos orienteurs seront bien entraînés ! N'hésitez pas à soumettre de nouvelles idées, vous proposerez certainement des situations originales dont personne n'a connaissance. Côté simulation, quelques exercices « clés en main » sont déjà disponibles. Mais nous comptons sur vous pour alimenter cette partie. Si chaque club transmettait ne serait-ce qu'un exercice par an, plus personne ne pourrait faire de footing sans avoir une carte à lire ! Pourquoi continuer à tous faire le même travail de préparation chacun dans son coin ? Autant mutualiser.

Forum

Le forum est encore en cours de préparation. L'identification se fera grâce à votre numéro de licence. La première partie du forum permettra de trouver des outils et conseils pour faire ses premiers pas dans l'animation, ou pour trouver de nouvelles idées. La seconde partie, réservée aux Moniteurs, sera le lieu d'échanges sur la préparation à la pratique de haut niveau, les évolutions de la discipline, et des conseils en matière d'entraînement.

Diplômes d'Etat

Les formations professionnelles concernant la course d'orientation

ont évolué récemment. Vous trouverez ici la présentation des nouveaux diplômes (avec les arrêtés de référence), ainsi que l'annonce des formations qui commencent à se mettre en place. La liste des titulaires du BEES option CO est également disponible, ceux-ci conservant l'ensemble de leurs prérogatives.

La FFCO a investi dans un nouveau site, et la Commission Formation a l'intention d'utiliser au maximum ce bel outil pour améliorer un aspect qui a souvent fait défaut : la communication. Désormais, beaucoup d'informations et de documents vous sont facilement accessibles. Une de nos missions est de faire vivre cet espace. Mais nous avons aussi besoin de vous pour l'alimenter, et nous sommes dans l'attente de vos remarques pour le faire évoluer positivement, en fonction de vos attentes. Alors n'hésitez pas à nous écrire... surtout que maintenant, vous savez où sont nos contacts !

Prochaines formations fédérales

- 8-9 octobre et 3-4 décembre : Formation Entraîneur
- 5-6 novembre : Recyclage Moniteur
- 19-20 novembre : Séminaire des Experts et des Traceurs
- 26-27 novembre : Formation de formateurs d'Arbitres-Délégués Régionaux
- 10-11 décembre et 21-22 janvier : Formation Spécialité VTT/Ski

Informations complémentaires sur le site internet fédéral

Zoom sur la section formation du nouveau site internet fédéral





FELICITATIONS!

Thierry, François et Philippe
Félicitations pour vos brillantes performances au WOC. Trimtex est fier que vous nous ayez choisi comme équipementier.



TRIMTEX
LE CHOIX DES
CHAMPIONS

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

Toussaint en Provence 2011, c'est 5 jours d'orientation

Après les 5 jours de Toussaint 2009 dans la région d'Aix en Provence et de Sisteron, la Ligue de Provence de Course d'Orientation vous propose à nouveau 5 jours d'orientation dans la région d'Arles – Avignon avec le championnat de France de sprint et le Critérium National des Equipes. L'organisation repose sur les clubs locaux de Chateaufort et d'Avignon avec le soutien actif des clubs de Pertuis, Aix et Marseille.

Merci à nos partenaires : outre la fédération, le Conseil Régional PACA, le Conseil Général des Bouches du Rhône et la ville de Tarascon.

Au programme : Samedi 29 octobre

Championnat de France de Sprint et Sprint Open (2 manches) pour les non qualifiés sur une carte dans le pays d'Arles (le lieu de course précis sera indiqué en septembre). Cartographie et Traceur: Daniel SECKLER. Contrôleur: Jean-Claude PEIRERA. Arbitre: Pierre SCHWARTZ.

Dimanche 30 octobre

Critérium National de Equipes sur une carte dans le pays d'Arles (le lieu de course précis sera indiqué en septembre). Cartographie et Traceur: Pierre DELENNE. Contrôleur: Jean-Claude PEIRERA. Arbitre: Jean-Philippe STEFANINI.

Lundi 31 octobre

J1 des 3 jours. Longue Distance, inscrite au CN, dans la garrigue provençale sur la carte de Saint Michel de Frigolet. Cartographie: Pierre DELENNE. Traceur: Olivier ESTELA. Contrôleurs: Jean-Claude PEIRERA / Pierre DELENNE. Arbitre: Pierre SCHWARTZ.

Mardi 1^{er} novembre

J2 des 3 jours. Moyenne Distance, inscrite au CN, dans la ville mythique d'Avignon. Cartographie:

Fabrice BALP. Traceur: Hélène KROL. Contrôleur: Jean-Claude PEIRERA / Daniel ANDRE. Arbitre: Jean-Philippe STEFANINI.

Mercredi 2 novembre

J3 des 3 jours. Longue Distance, inscrite au CN, avec départ en chasse, dans les pinèdes provençales sur la carte de Barbenne. Cartographie: Daniel SECKLER. Traceur: Paul VISCA. Contrôleur: Jean-Claude PEIRERA / Daniel SECKLER. Arbitre: Pierre SCHWARTZ.

Le délégué fédéral pour les 5 jours est Georges DELI.

Les inscriptions sont ouvertes et vous trouverez tous les renseignements complémentaires sur le site : <http://provence2011.fr>



Nationale Sud-Est 2012 : un week-end dans les ravines provençales

Associant de nouveau leurs forces, comme lors du championnat de France de sprint à Sisteron en 2009, les clubs de Balise 04 et du CS Pertuis vous proposent de venir courir les 19 et 20 mai 2012 sur deux beaux terrains de la région de Forcalquier.



Une moyenne distance le samedi après-midi et la Nationale le dimanche vous offriront dans les deux cas des terrains rendus bien techniques par la multitude de ravines et la présence d'un relief très varié.

Toutes les infos seront prochainement disponibles sur : <http://www.nationale-se2012.fr/>.

La zone prévue pour la nationale est dès à présent gelée (cf. carte jointe), toute pratique de CO libre ou organisée y est donc interdite.

Réservez dès maintenant les dates du 19-20 mai (week-end de l'ascension) pour un beau rendez-vous de CO en Provence.



Raid de la Vallée Blanche

Dernier raid d'orientation en montagne ?

En effet, celui-ci se déroule dans la vallée de la Blanche aux alentours de Seyne les Alpes. Vous aimez pratiquer l'orientation, la montagne, vous avez l'âme d'un "raideur", c'est votre raid !

Cette année encore, les 17 et 18 septembre 31 équipes se sont lancées à l'assaut du massif de la Blanche sur les circuits tracés par François qui connaît bien sa montagne.

Samedi, 12 heures, au son du cor de chasse, départ du col du Fanget 1459 mètres, tous les circuits, excepté "découverte court", passent au col des Tomples 1893 mètres après avoir cheminé de thalwegs en lignes de crêtes.



Départ

Alors que l'Ultra et l'Elite contournent "Tête Grosse", 2032 mètres, pour revenir par Négron et rejoindre l'aire de bivouac au col du Fanget, les Sportifs et Découverte Long continuent à parcourir le versant sud, dans un paysage ouvert d'alpages sous un ciel de carte postale.

S'ensuit une soirée bien arrosée... par la pluie, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Les équipes se réconfortent avec du bouillon, du thé et, les plus téméraires du vin chaud, servis par une équipe de bénévoles pleine d'attention.

Ceux qui le désirent peuvent se faire masser, de façon classique ou bénéficier d'une

séance de "shiatsu" (Ohashiatsu) pratiquée par Danielle. Quoi qu'il en soit tous ressortent avec un large sourire, apaisés.



Après une nuit trop courte, les équipes sont prêtes pour affronter les éléments et découvrir la forêt avec ses pièges et des choix d'itinéraires plus pointus que la veille.

L'humidité des sous bois ne favorise pas une progression rapide mais tous arrivent à "la maison des jeunes", terme ultime de leur aventure avec la satisfaction d'avoir vécu deux journées hors normes.

Avant la remise des récompenses et, après avoir pris une bonne douche chaude, un excellent repas est servi, mitonné par Eric, également poseur de boîtiers.



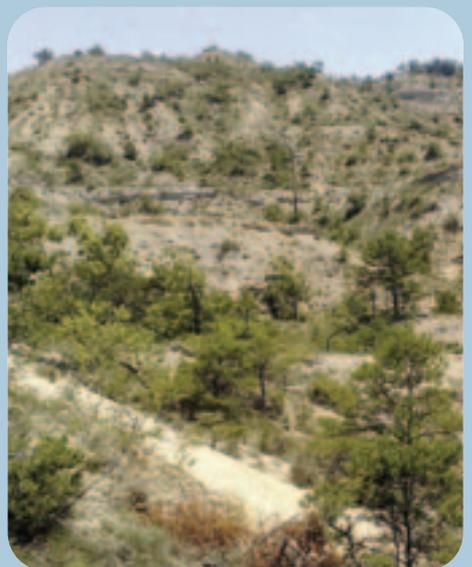
Zone de Bivouac



Et toujours cette ambiance chaleureuse, presque familiale.

Enfin, des élus qui ne s'enfuient pas après avoir prononcé un petit discours et remis les récompenses, mais qui restent et discutent avec les coureurs donnent envie d'être là de nouveau en 2012.

Pensez dès à présent à réserver quelques jours en septembre 2012 pour visiter Seyne les Alpes, sa région et participer à ce raid "Rude mais beau !" disait un raideur.



Les marmottes, Mireille Dédé, François, et leur petite équipe vous attendent.

Roland Dieudonné

Une 1^{ère} en Alsace

(par Thomas POIRSON, SC BARR 6709AL)

Le 08 mai dernier, à l'occasion de la 4^{ème} étape de la coupe d'Alsace du Crédit Mutuel et pour la toute première organisation de son histoire, le Ski Club BARR a eu le privilège de réaliser pour la première fois en France une GEC 100 % Helga « autonome » (c'est-à-dire sans que OE ne soit utilisé en doublure).

Le choix de cette solution alternative s'est à l'origine imposé pour deux raisons principales : les connaissances limitées des différents membres du club en matière de GEC d'une part, et la gratuité du logiciel d'autre part. Très vite, la simplicité de la prise en main du logiciel ainsi que l'efficacité de l'accompagnement à travers le forum Helga et le suivi assuré par Robert MARIQUE nous ont convaincus de la pertinence de cette décision. Dès les principes de base du fonctionnement d'Access intégrés, les différentes manipulations deviennent évidentes : inscriptions sur place, lecture des puces (il était d'ailleurs marrant de voir la surprise des concurrents recevant leur ticket de temps intermédiaires sur lequel apparaît l'allure entre chaque poste), édition des résultats provisoires, ou encore publication des résultats sur internet (sans même parler de l'export CN).

Bref, un logiciel simple, « convivial » et évolutif sur demande qui a grandement contribué à la réussite de cette course.



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