

# CO mag

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

N° 120 - janv/févr 2014

**CIRCUIT NOIR**  
par ici les pro !

**CIRCUIT VIOLET**  
attention, futurs champions !

**CIRCUIT ORANGE**  
difficile mais pas trop !

**CIRCUIT JAUNE**  
ça se complique !

**CIRCUIT BLEU**  
c'est fastoche !

**CIRCUIT VERT**  
le coin des débutants !

PROJET FÉDÉRAL

## La mise en place des circuits de couleur

Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation



→ Quel avenir pour  
la CO à ski ?  
p. 10 .....



→ Le PES : parcours de  
l'excellence sportive  
de la FFCO p. 14 .....



→ La CO à Paris,  
ça vous dit ?  
p. 18 .....



Course d'Orientation  
Fédération Française

# CHAMPIONNAT DE FRANCE

2014

DE

# RAID ORIENTATION



Le raid orientation,  
un sport d'aventure  
à la découverte  
des territoires !



19-20 AVRIL

## RAID AZUR

LA MARTRE  
CHÂTEAU-VIEUX  
(83)

[www.cdco83.fr](http://www.cdco83.fr)

Date limite d'inscription  
11/04/2014



Raid international d'Orienteo

7-8 JUIN

## RAID O'BIVWAK

ANNECY SEMNOZ  
(74)

[www.obiwak.net](http://www.obiwak.net)

Date limite d'inscription  
20/05/2014



19-20 JUIL

## RAID OMM

AVORIAZ  
(74)

[www.adom.fr](http://www.adom.fr)

Date limite d'inscription  
11/07/2014



13-14 SEPT.

## RAID DE LA VALLEE DE LA BLANCHE

SEYNE-LES-ALPES  
(04)

[www.thalweg.04.free.net](http://www.thalweg.04.free.net)

Date limite d'inscription  
12/09/2014



27-28 SEPT.

## RAID BOMBIS

GEVREY-CHAMBERTIN  
(21)

[www.adoc-chenove.net](http://www.adoc-chenove.net)

Date limite d'inscription  
17/09/2014

Des parcours adaptés à votre niveau,  
à réaliser en famille ou entre amis !



Course d'Orienteo  
Fédération Française

Fédération Française de Course d'Orienteo  
15, passage des Mauxins - 75019 PARIS  
01 47 97 11 91 - [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)  
[www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)

## EDITO



p. 11



p. 12



p. 18



p. 20

## La mise en place des circuits de couleur

La mise en place des circuits de couleur est un volet important du projet fédéral de l'olympiade en cours. Sous mon impulsion en tant que président de ligue, l'Aquitaine est devenue pilote en mettant en œuvre le passage aux circuits de couleur. Cette réforme est moins spectaculaire qu'il n'y paraît et ne doit pas bousculer les repères des habitués de la course d'orientation. On peut la résumer en deux points principaux : rendre compréhensible le niveau technique et physique d'un circuit proposé aux orienteurs, et permettre à tout le monde de participer au circuit de son choix en fonction de ses capacités techniques et physiques du moment.

Cette réforme est aussi l'occasion de proposer une cohérence globale entre la méthode fédérale, qui définit les niveaux de compétences du coureur, le passage des balises, qui valide les acquis et l'offre de circuit sur les compétitions locales.

La saison sportive régionale en Aquitaine va être particulièrement suivie cette année, par les aquitains eux-mêmes, mais j'espère aussi, par les cadres techniques des autres ligues. Le but est de proposer dès l'an prochain,

une généralisation à l'ensemble des ligues qui puisse fonctionner. Les analyses critiques sont donc les bienvenues, peu importe leur provenance. Tous les arguments seront analysés.

Les circuits de couleur doivent permettre avant tout, à ceux qui découvrent la course d'orientation, de se repérer dans l'offre de circuits des compétitions locales. Cela ne peut fonctionner que si la démarche est généralisée dans toute la France. Ce sera également un succès, si l'encadrement des clubs, notamment dans les écoles de CO, s'approprie le référentiel des coureurs et oriente son projet pédagogique en fonction de ce référentiel.

Les circuits de couleur sont appropriés pour des courses locales. La suite du projet est de développer des épreuves départementales selon le même principe. Elles doivent être simples à organiser afin de multiplier leur occurrence et devenir le point d'entrée de ceux qui veulent découvrir la course d'orientation.

La ligue d'Aquitaine, par mon intermédiaire, est à la disposition des autres ligues, afin de partager nos réflexions sur le sujet et ainsi de nous assurer que le projet sera un succès.



**Mickaël PARZYCH**  
Président de la ligue d'Aquitaine  
Référént national sur les circuits de couleur

Les pictos suivants indiquent les «bonus» a découvrir dans la version interactive de CO'mag, sur le site fédéral de la FFCO : [www.ffcoorientation.fr](http://www.ffcoorientation.fr)

**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](http://www.ffcoorientation.fr)  
Courriel : [contact@ffcoorientation.fr](mailto:contact@ffcoorientation.fr)

Directeur de la publication : Michel Ediar  
Comité de pilotage : Chantal Burbaud, Hélène Ediar, Gabrielle Parfait et Ludovic Maillard  
Coordination / SR : Chantal Burbaud  
Ont collaboré à ce numéro : Gabrielle Parfait, Patrick Desbrest, Mickael Parzych, Alizée Gaillard, Marie-Violaine Palcau, Charly Boichut, Michel Ediar, Stéphane Rodriguez, Chantal Burbaud et Ludovic Maillard  
Conception graphique, impression et réalisation version numérique : [www.oskarpresse.com](http://www.oskarpresse.com)  
Tél. 04 72 56 15 92 - [s.duval@oskarpresse.com](mailto:s.duval@oskarpresse.com)  
Dépôt légal à parution

## SOMMAIRE

La mise en place des circuits de couleur	p.4	Les 3 jours de Pâques CO VTT du LOS	p.13
Interview Mickaël Parzych	p.6	Le PES : parcours de l'excellence sportive	p.14
Circuit de couleur pour débutant	p.7	Haut-Niveau : listes, calendrier et 1 <sup>er</sup> week-end	p.15/16/17
Os et articulations	p.8	La CO à Paris	p.18
Quel avenir pour la CO à ski ?	p.10	Vie fédérale	p.19
Championnat de France de CO à ski en Provence	p.11	Environnement	p.20
Championnats de France des Clubs et de Moyenne Distance de CO VTT	p.12	Raid Puymirol - St Pierre de Clairac - PSNO	p.22



# La mise en place des circuits de couleur de couleur

La mise en place des circuits de couleur est un volet important du projet fédéral de l'olympiade en cours. Cet article présente comment la Ligue d'Aquitaine a mis en place les circuits de couleur sur son territoire et a ainsi pris part au projet.



Accueil sur le lieu de course

La ligue d'Aquitaine, sous l'impulsion de son président, a décidé de répondre à l'appel de la fédération afin de mettre en place au niveau régional les circuits dits « de couleur ».

En soit la réforme est loin d'être difficile et peut se résumer aux deux points suivants :

- rendre compréhensible le niveau technique et physique d'un circuit proposé aux orienteurs,
- permettre à tout le monde de participer au circuit de son choix.

## L'offre de circuits

Pour rendre compréhensible le niveau technique d'une course, il apparaît évident de s'appuyer sur la méthode fédérale qui définit de façon précise chacun des

niveaux de traçage du vert jusqu'au noir (voir encadré), en passant dans l'ordre par le bleu, le jaune, l'orange et le violet. D'où le nom des circuits en utilisant les couleurs.

Pour rendre compréhensible le niveau physique d'une course, la précision d'un kilométrage a été préféré sur l'évocation d'un temps de course. La principale raison est que le temps de course ne s'adresse qu'à une minorité de coureur (les premiers du circuit), laissant aux autres coureurs que le constat que le circuit leur a demandé beaucoup plus de temps.

De plus, un temps de course ne peut plus être défini puisque les circuits ne sont plus attachés à des catégories. C'est aussi plus facile à tracer : au niveau régional, peu de traceurs sont capables d'évaluer le temps de course et chacun

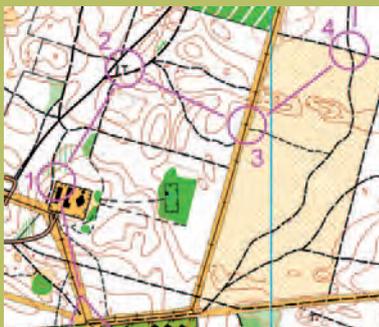
se réfère finalement à des distances en fonction des courses passées (ce qui amène parfois à des surprises).

## Le temps de référence d'un circuit.

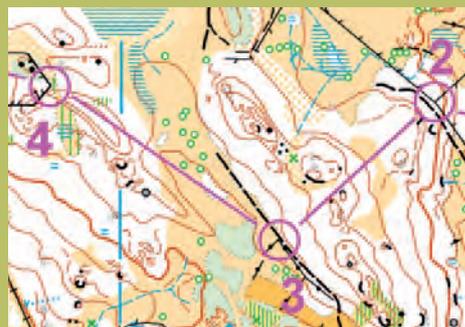
Le temps de référence d'un circuit se définit par un temps de course que doit réaliser le premier coureur d'une catégorie donnée. Sur une nationale longue distance, le temps de référence du circuit D est le temps que mettra à priori le premier Hxx. Par le jeu des regroupements de catégorie, que voudra dire ce temps pour la première Dxx. Au niveau local, la densité de bons coureurs rend encore plus aléatoire l'estimation du temps d'un vainqueur d'une catégorie qui n'est pas référence du circuit. En clair, que veut dire, pour une D40, que le circuit sur lequel elle s'engage devrait voir le premier H50 le réaliser en 40' ?



Circuit vert  
(LD : 2,5 km ; MD : 2,3 km)



Circuit bleu  
(LD : 3,5 km ; MD : 2,8 km)



Circuit jaune  
(LD : 4,5 km ; MD : 3,2 km)

Le parcours jalonné existe toujours bien sûr. Un circuit jaune long existe aussi. Il a été créé afin d'anticiper la future « licence sport santé » qui, selon les premières informations, permet la pratique de l'orientation jusqu'au niveau jaune.

Il en découle deux types de circuits, les circuits d'apprentissage et les circuits pour initiés, proposant le plus haut niveau technique que permet la carte.

Les circuits d'apprentissage (vert, bleu, jaune, orange) permettent aux jeunes, mais aussi aux adultes découvrant la course d'orientation, de gravir les échelons de compétences et d'atteindre au final les circuits pour initiés.

**Pour participer à un circuit, un jeune doit avoir l'âge requis ou avoir prouvé sa compétence : la détention d'une balise de couleur lui permet de tester les circuits de niveau de difficulté supérieure.**

## Comment choisir un circuit ?

Premièrement, par rapport à ses compétences techniques, connues grâce à l'obtention d'une balise, aux entraînements en club ou lors des précédentes courses. Ensuite, par rapport à sa forme du moment : serais-je capable de courir 9 km aujourd'hui ou dois-je préférer le 7 km ? Pour ceux qui sont vraiment perdus, un tableau guide a été publié.

Un personnage clé du club prend alors ici toute son importance : le responsable sportif. Il peut guider les licenciés du club à choisir un circuit adapté. Les organisateurs doivent mettre en place un accueil des non licenciés qui doit pouvoir jouer le même rôle.

## Les classements régionaux

Une partie plus anecdotique est d'établir un classement régional individuel et par club. Ces classements existent pour animer la saison sportive régionale et ne substituent pas aux championnats qui consacrent les champions régionaux. Les orienteurs sont regroupés par catégorie pour cette occasion.

Sachant que les catégories peuvent être dispersées sur tous les circuits, le principe de l'évaluation de la prestation du coureur s'appuie sur un nombre de points différents attribués aux circuits d'apprentissage (de 60 pour le vert à 90 pour l'orange). Les circuits violet et noir, les plus difficiles techniquement, se voient attribuer le maximum de points (100).

Sur les circuits initiés, la prestation d'un coureur est corrigée d'un coefficient relatif à l'âge en fonction du circuit, ce qui permet de gommer en partie les différences physiques entre catégories.

## Une cohérence globale

La mise en place des circuits de couleur est le passage obligé pour assurer la cohérence entre la méthode fédérale, définissant les niveaux de compétences en orientation, le passage des balises de couleur, évaluant les compétences acquises des coureurs, et l'offre de circuits sur une compétition locale.

## Une déclinaison des circuits de couleur au niveau national est-elle possible ?

A priori, une déclinaison des circuits de couleur au niveau national ne possède pas beaucoup de sens. Les courses sous la responsabilité de la fédération sont soit des championnats, soit des courses qualificatives à ces mêmes championnats. Il y a nécessité de regrouper les coureurs par catégorie afin que les résultats aient un sens.

Sur ces courses, l'apprentissage n'a plus lieu d'être et le niveau pourrait devenir très vite violet même pour certaines catégories chez les jeunes (H16 notamment qui doivent courir sur des tracés violet/noir au niveau international). Tout au plus la fédération doit analyser le regroupement de catégories afin de proposer à chaque coureur le bon niveau technique et physique.

## Et après ?

Il apparaît que la dénomination des circuits avec des couleurs a plus de sens au niveau local. La ligue va ainsi promouvoir un format de départementales proposant des circuits vert à jaune. Ces circuits seront donc accessibles aux détenteurs de la future « licence sport-santé » et des cartes souvent inutilisables pour des compétitions classiques pourront ainsi être utilisées. Il s'avère qu'il existe un grand nombre de cartes de ce genre autour des centres urbains.

Ces départementales doivent animer la vie locale autour des clubs en proposant des rendez-vous réguliers à des licenciés ne se déplaçant pas ou peu. La fidélisation des licenciés est à ce prix : offrir plus d'événements de proximité et plus régulièrement. D'autres pays utilisent les couleurs pour dénommer la difficulté de leur circuit : USA, Canada, Danemark, Australie, Suède, Grande Bretagne.

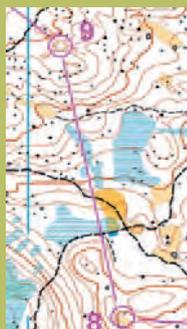


**L'avis de Jean-Michel TALON, traceur régional, sur les circuits de couleur**

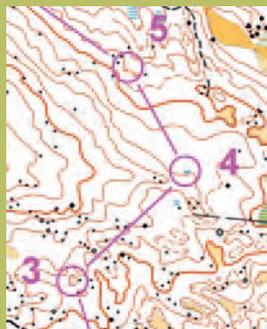
*« Je pense qu'il est important de mener une réflexion au niveau national afin d'homogénéiser la difficulté des circuits de couleur sur l'ensemble du territoire. Toutefois, la difficulté réside dans le fait que dans*

*certaines régions il est compliqué de proposer des circuits réellement noirs, les terrains disponibles ne s'y prêtant pas toujours.*

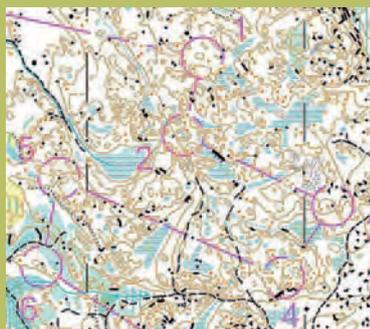
*Mais en tant que traceur, il est selon moi plus facile d'élaborer des circuits de couleur puisque nous nous référons aux kilométrages des parcours et non plus au temps de course. »*



**Circuit orange**  
(LD : 6,5 km ; MD : 3,8 km)



**Circuit violet long**  
(LD : 7 km ; MD : 4,2 km)



**Circuit noir**  
(LD : 9 km ; MD : 4,5 km)

# Interview de Mickaël Parzych

**Réfèrent national des circuits de couleur, Président de la Ligue Aquitaine de Course d'Orientation**

Les circuits de couleur, c'est quoi ? C'est quand ? Comment ça marche ? Parce que vous êtes nombreux à vous poser des questions sur ce nouveau projet fédéral, la FFCO est allée à la rencontre de Mickaël PARZYCH, référent national des circuits de couleur et Président de la Ligue Aquitaine de Course d'Orientation (LACO).

**Bonjour Mickaël. Pour commencer peux-tu expliquer à tous nos orienteurs en quoi consiste concrètement les circuits de couleur ? À qui s'adressent-ils ?**

L'objectif des circuits de couleur est de simplifier la classification des circuits puisque ce système de couleur permet de déterminer la technicité des parcours en termes de distance, et non plus en termes de temps. Pour les orienteurs confirmés les circuits de couleur n'ont pas d'impact particulier. En revanche pour les amateurs, les couleurs facilitent le choix d'un circuit adapté à leur niveau.

L'efficacité d'une classification par couleur n'est d'ailleurs plus à prouver. Que ce soit sur des pistes de ski ou encore en accrobranche, en France ou bien à l'étranger, le langage des couleurs est universel. C'est pour cette raison que les circuits de couleur vont nous permettre de clarifier notre discipline et de nous ouvrir à un public plus large.



*Merci à Mickaël d'avoir répondu aux questions de Michel EDIAR, Président de la FFCO*

**Mettre en place des circuits couleurs est un gros challenge. Quelle a été ta motivation pour faire de l'Aquitaine la ligue pilote ? Comment le projet a-t-il été ressenti au niveau local ?**

Le projet de circuits de couleur est à mon sens en totale cohérence avec le modèle fédéral. La course d'orientation est un sport technique. Il est important de simplifier son langage afin d'offrir aux orienteurs des expériences de courses qui répondent à leurs envies.

Comme pour tout nouveau projet, les licenciés questionnent vis-à-vis des circuits de couleur. Notre rôle est donc d'être à leur écoute pour répondre à leurs questions mais aussi échanger avec eux. Nous nous efforçons d'impliquer les licenciés et notamment les techniciens dans l'élaboration des circuits de couleur. Notre objectif n'est pas d'imposer ce nouveau système aux licenciés mais d'obtenir leur adhésion.

**En tant que précurseur des circuits de couleur, avez-vous des conseils à donner aux dirigeants de ligue pour la mise en place de ce système ?**

La mise en place des circuits couleurs en elle-même n'a rien de compliqué. L'importance est surtout d'accompagner les licenciés aux changements. Les responsables sportifs doivent notamment veiller à guider les coureurs dans leurs choix de circuits afin de ne pas brûler les étapes.

Et puisque l'entraide constitue la force d'un réseau, sachez que la ligue Aquitaine est à votre écoute et sera ravie de partager avec vous sa démarche et ses réflexions sur les circuits de couleur !

**Pour contacter la LACO :**

**Maison des Sports d'Aquitaine**  
119 boulevard du Président Wilson  
33200 BORDEAUX  
[www.ligueaquitaine-co.fr](http://www.ligueaquitaine-co.fr)  
[laco.secretariat@gmail.com](mailto:laco.secretariat@gmail.com)

## Circuits de couleur pour débutant

### Les circuits de couleur tout le monde en parle ! Mais dans la pratique ça donne quoi ?

Fraîchement débarquée à la FFCO et en pleine découverte du monde de la course d'orientation, j'ai testé pour vous le tout premier circuit couleur, mis en place par la ligue Aquitaine le 9 février dernier.

On le dit et on le répète, l'objectif des circuits de couleur est de simplifier la pratique de la course d'orientation pour les non-initiés. Ça tombe bien, je n'ai jamais fait de CO !

Pour ma grande première on me conseil un circuit bleu en moyenne distance. Niveau 2 sur l'échelle des couleurs, ça devrait aller. Et pourtant...

Impossible de trouver la première balise ! Et je ne parle même pas de la troisième pour laquelle j'ai du patauger dans l'eau pendant 33 minutes ! Oui, oui, 33 minutes vous lisez bien ! Un peu d'indulgence s'il vous plaît, je vous rappelle que c'est ma première course.

Heureusement que j'ai une super coach à mes côtés pour m'expliquer comment déchiffrer une carte de CO. Merci Chantal ! Moi qui avais peur de me perdre en pleine forêt, je me suis rendu compte (au bout d'une bonne heure tout de même) que finalement la course d'orientation ce n'est pas si sorcier. C'est même très amusant et on se prend vite au jeu !



*Personne ne m'avait prévenu que pour faire de la CO il fallait des palmes !*



*Hervé LETTERON lors du départ, encore loin de s'imaginer qu'il ferait PM !*

Pour ceux qui se posent la question, voici la réponse : il m'aura fallu 1h41 pour réaliser mon circuit bleu. C'est sûr, je suis loin du record du monde, mais je peux au moins me vanter de ne pas avoir fait « PM\* », contrairement à notre cadre technique Hervé LETTERON, le comble !

Pour conclure sur ces quelques lignes, j'ai passé une très bonne après-midi et la course d'orientation sur un circuit bleu a été pour moi une très belle découverte. Qui sait, peut-être que la prochaine fois je pourrais m'attaquer à un circuit jaune !

En attendant, je tiens à remercier une nouvelle fois la ligue Aquitaine pour son travail et son implication sur la mise en place de ces circuits couleurs, un grand merci également pour son accueil et ses encouragements !

\* Poste Manquant

*Gabrielle  
Chargée de communication à la FFCO*



*Après plus d'une heure d'efforts (presque intenses) me voici prête à franchir la ligne d'arrivée !*

# Os et articulations

Tour d'horizon sur les trois principales pathologies rencontrées chez les coureurs.



Par Alizée GAILLARD  
Pédicure Podologue



## Les pathologies osseuses

### Les fractures de fatigue

Il s'agit d'une sorte de fissure dans l'os provoquée par la répétition de contraintes minimales, mais identiques, entraînant une inadaptation de l'os.

Les facteurs favorisants sont :

- l'âge : adulte jeune,
- le sexe : femme,
- l'activité physique : inhabituelle, intense, répétée ou une modification d'entraînement.

Le signe qui se manifeste :

- une douleur à un point précis, qui apparaîtra à la suite d'une activité inhabituelle ou répétée, et qui ne sera présente qu'à la marche et qui cédera au repos. La localisation la plus fréquemment rencontrée est le pied, plus précisément les métatarsiens (os de l'avant pied), le calcanéum et le tibia.

Le diagnostic pourra être posé par un examen clinique soigné pouvant être accompagné d'examen complémentaire comme :

- la radiographie : **attention elle peut être tout à fait normale**,
- la scintigraphie,
- l'IRM.



Radiographie



Scintigraphie

Le traitement sera tout d'abord le repos strict. Puis pour éviter toute récurrence, il est important de réaliser un bilan podologique et d'avoir dépisté des troubles statiques, une bonne gestion de l'entraînement (intensité, terrain, durée, fréquence, modifications) et un équipement adéquat. Il faut savoir qu'une modification d'entraînement doit toujours s'effectuer sur 3 semaines.

**Des périostites** peuvent aussi être rencontrées chez les coureurs. Il s'agit d'une souffrance de l'enveloppe de l'os. On la retrouve fréquemment chez les orienteurs s'entraînant sur des surfaces dures ou avec des chaussures usées.

Les signes seront une douleur, lors de la pratique, au niveau du tibia.

Le traitement comportera du repos associé à des séances de kinésithérapie. Il est souhaitable de réaliser un bilan podologique pour déceler certaines déviations qui favorise cette pathologie. Une modification du terrain d'entraînement et un renouvellement de chaussures est souvent nécessaire.

Enfin, certaines pathologies peuvent concerner les enfants sportifs de 5 ans jusqu'à la fin de l'adolescence. Elles rentrent dans la famille des **ostéodystrophies de croissance**. Leurs localisations principales sont les pieds et les genoux. Le port de semelles est très efficace.

• Traitement : Consulter un médecin ou un podologue. Mais leurs évolutions se font toujours vers la guérison.



Périostite



Ostéodystrophies de croissance

## Les pathologies articulaires

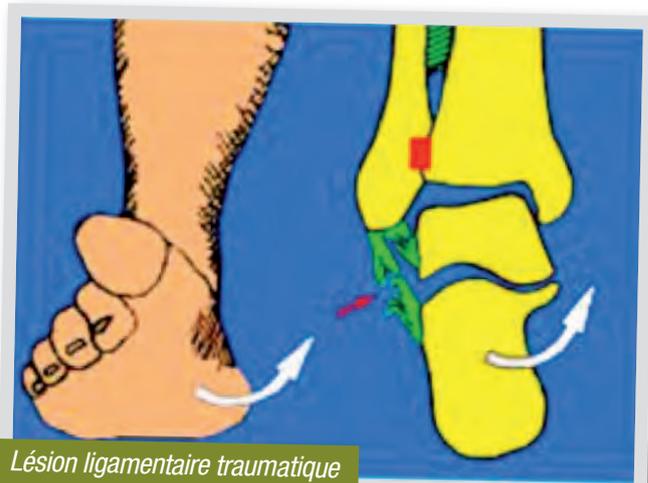
**L'entorse de cheville** est le traumatisme le plus fréquent en course d'orientation. C'est une lésion ligamentaire traumatique due en général à une "torsion" de la cheville.

Le premier traitement à mettre en place, le plus rapidement possible, pendant trois jours, consiste à appliquer de la glace 3 à 4 fois par jours pendant 20 minutes, cela permet de prévenir la douleur et de lutter contre le gonflement. Il faut également mettre au repos l'articulation pour éviter l'aggravation des lésions. La surélévation ainsi que la contention de la cheville permettent aussi de lutter contre le gonflement.

Il faudra ensuite consulter votre médecin, car même une entorse bénigne doit être traitée. Le degré de sévérité de l'entorse dépend du nombre de structures anatomiques lésées. Cela peut aller d'un simple étirement des ligaments externes, à leur rupture, et dans les cas graves, l'entorse peut être associée à des déchirures ou à des fractures. Un diagnostic précis est donc indispensable.

La reprise de la course d'orientation doit se faire par la suite de façon très progressive :

- travail proprioceptif,
- reprise de la course sur terrain plat,
- mise en place d'un maintien de cheville comme une atèle et/ou un strape.



Lésion ligamentaire traumatique



# Quel avenir pour la CO à ski ?

**Cette discipline ne connaît pas le même essor selon les continents ou les pays.**

Si les pays scandinaves, russes et baltes restent les grands favoris et les principaux organisateurs d'évènements internationaux, la France est malheureusement très en retrait. C'est une des raisons pour laquelle nous ne trouvons dans les 25 premiers du Ski'O World Ranking que des russes et des scandinaves (hormis un bulgare et deux suisses).

Une des raisons se situe essentiellement dans la géographie locale. En Finlande par exemple, les terrains sont vraiment propices avec quelques chutes de neige préliminaires en début d'hiver qui tiennent tout au long de la saison en raison d'un climat rigoureux et de vastes étendues de type taïga assez planes aux forêts très ouvertes. L'habitat est très dispersé et même si les forêts sont encore plus protégées qu'en France, il est très facile de pouvoir y accéder après quelques formalités administratives et après acceptation de certaines règles élémentaires.

La pratique du ski nordique est parfaitement intégrée dans la culture nationale scandinave. Dans la capitale norvégienne, une piste de ski de fond démarre du centre-ville pour rejoindre un domaine situé sur les hauteurs. La population se déplace de manière naturelle dans le métro avec une paire de ski de fond dans la main, (difficilement imaginable à Paris).



*Col du Fanget : sprint et longue distance. Un terrain au relief prononcé et au soleil garanti*



*Forêt finlandaise à l'automne. Lichen au sol et résineux très espacés.*

Les zones forestières du nord de la Russie, les steppes et la toundra sont autant de terrains propices à la pratique du ski nordique. De plus le climat continental réduit considérablement la pluviométrie mais conserve un manteau neigeux suffisant sur de longues périodes.

Aux États-Unis la CO à ski est encore plus confidentielle qu'en Europe. Le scooter et le traîneau trouvent plus de succès dans les chaînes de montagne, et l'exotisme des forêts enneigées réside bien plus dans l'utilisation de raquettes et du dépaysement lors de raids de type trappeur.

En centre Europe, les obstacles sont divers et variés mais légitimes et difficiles à surmonter. Les précipitations neigeuses sont permanentes et variables en densité. Le relief est assez marqué et l'exploitation de chaque site se fait au profit du ski alpin, qui reste la principale activité lucrative dans nos stations. L'administration locale et la législation sont autant de freins pour accéder aux zones forestières. Et pourtant nous disposons en France de bien beaux sites sur des massifs trop peu exploités.

Mais plusieurs lueurs d'espoir sont perceptibles :

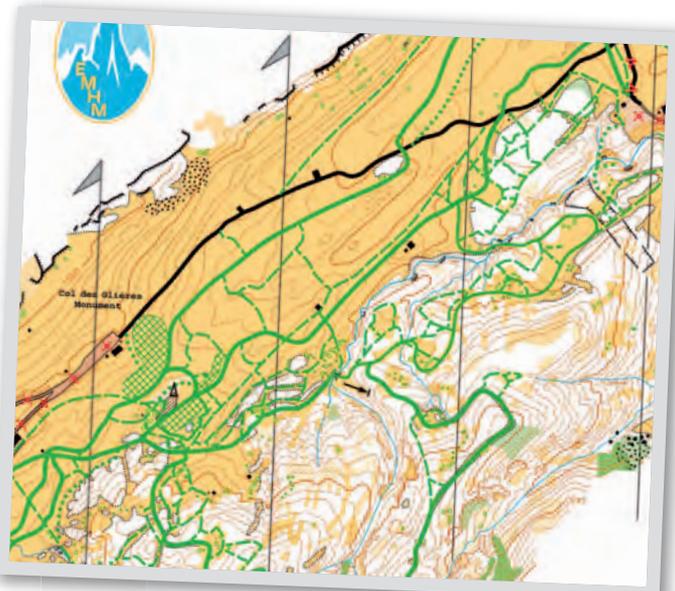
Durant les vacances, le contact avec la nature est souvent privilégié. Le ski de fond est ainsi en pleine expansion et les stations sont très friandes de nouvelles activités pouvant satisfaire une nouvelle clientèle.

Le Comité International Olympique devrait définir après les JO de Sochi, la ou les nouvelles disciplines qui seraient susceptibles d'être ajoutées aux jeux de 2022 (à Oslo ?). La CO à ski tout comme le télémark et le ski alpinisme est en bonne position.

Une épreuve de super sprint sera organisée justement à Sochi une semaine avant la cérémonie d'ouverture sur le domaine nordique qui accueillera la totalité des épreuves nordiques.

La CO à ski revient en France sur des terrains délaissés depuis quelques années. Les Alpes du Sud et l'Auvergne prendront à leur compte le championnat de France.

- La commission CO à ski de l'IOF a beaucoup apprécié l'organisation et les terrains offerts lors du Ski-O Tour en janvier 2013.
- Enfin, le comité fédéral actuel est bienveillant pour cette discipline et a des projets concrets sur l'olympiade en cours.



*Extrait de carte du plateau de Glières (74)*

**La CO à ski française pourrait donc bien prendre son essor. Nous avons les moyens, les idées et la volonté.**

# Championnat de France de Course d'Orientation à Ski en ligue Provence

Sur un plateau magnifique, même si le brouillard et le vent n'ont pas permis d'apprécier toute la beauté du site, les coureurs ont dû batailler ferme sur un réseau de traces (machine et scooter) assez denses.



En exemple, une des trois cartes du circuit A de la Mass Start qui cumulaient toutefois au final plus de 400 mètres de dénivelée dans une neige fraîche. Très



usant pour certains, mais les frères DECHAVANNE Franck et Laurent (CSMR) l'ont emporté devant Alexandre LAFARGE et Rudy GOUY du club de Chamonix. Ce dernier malheureux manquant le podium suite à une malencontreuse chute entraînant la casse nette de son ski.

Alors que chez les femmes, c'est Fanny ROCHE (2605) qui devance Charlotte BOUCHET (2517) et Lauriane FOULET-MOREAU (7403). Toutes les trois faisant partie de l'Equipe de France Militaire de course d'Orientation à Ski.



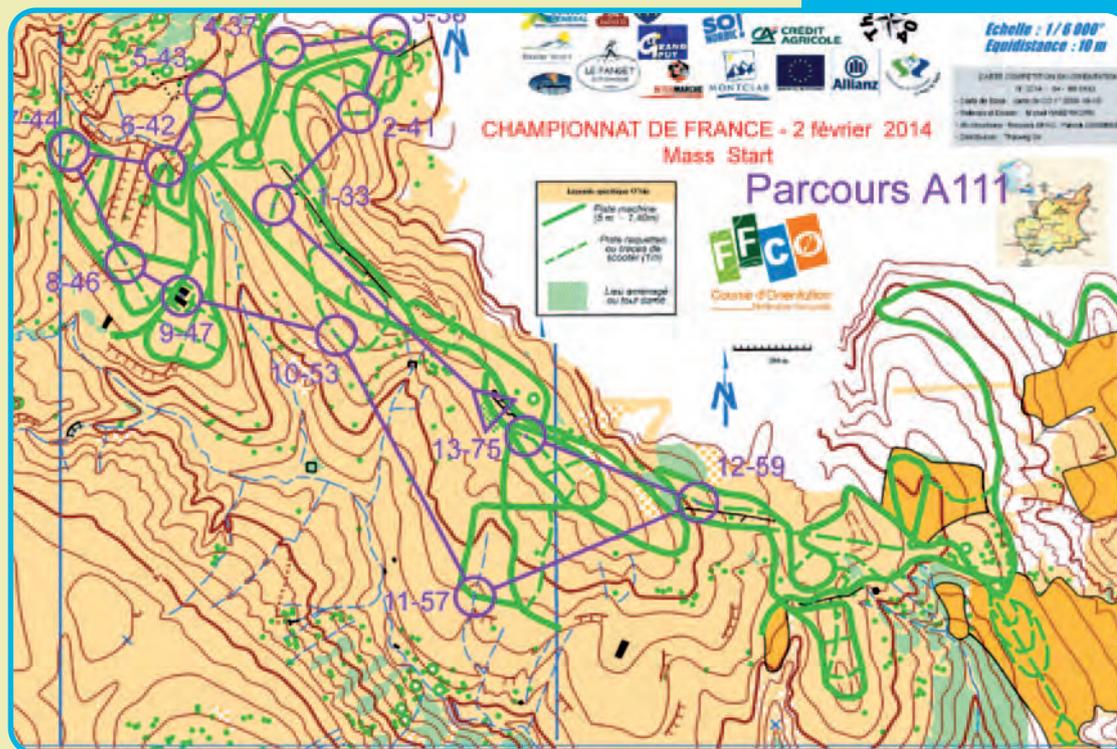
## ENREGISTREMENT EFFECTUÉ À L'INSU DES 2 PROTAGONISTES DONT LA RÉDACTION DU MAGAZINE NE SAURAIT DÉVOILER L'IDENTITÉ.

- ☞ Tu savais que le championnat de France de ski'O aurait finalement lieu ?
- ☞ Pas possible, j'ai revu encore hier le calendrier fédéral et rien n'apparaissait...
- ☞ Oui mais la commission Ski'O a obtenu encore une dérogation pour trouver des clubs organisateurs et des dates compatibles avec le calendrier fédéral, les stations de ski, la FFS, les autorités civiles et leur administration et ...
- ☞ Ouais, encore une fois, le RC n'est pas respecté ! Bon et cette année où se déroulent les épreuves, en région Rhône Alpes comme d'habitude ?
- ☞ Pas du tout : ce sera en ligue Provence.
- ☞ Ah bon ! Parce qu'il y a de la neige dans le sud ?
- ☞ Oui, paraît-il qu'à Seyne il y a une station.
- ☞ Seyne sur Mer, il s'agit plutôt d'une station balnéaire...
- ☞ Non Seyne les Alpes, sur la route de Barcelonnette.
- ☞ Ah oui, je crois bien que j'y ai fait une fois le raid de la Blanche.
- ☞ C'est cela, tu as dû rencontrer Mireille SAVORNIN.
- ☞ Tu parles sans doute de ce petit bout de femme qui ne mâche pas ses mots mais qui est d'une efficacité redoutable.
- ☞ Voilà ! Et bien il y aura un sprint et une longue distance. Non un sprint et une mass-start. Peu importe, il devrait y avoir neige et soleil. Donc un beau week-end en perspective.
- ☞ Tu parles, avec le mois de janvier très doux annoncé, cela m'étonnerait que l'on puisse skier sans que les organisateurs soient obligés de faire comme l'an dernier à Prémaman. Tu te souviens, il y avait si peu de neige sur le sprint que certains avaient osé le faire à pied avant d'être disqualifiés et les bénévoles avaient pelleté jusqu'au milieu de la nuit.
- ☞ Tu parles si je m'en souviens, même que la commission a bien modifié le règlement pour éviter de devoir se retrouver face à ce genre de situation.
- ☞ .....
- ☞ Mais combien de temps pour y aller. Imagines un instant que le président de la Fédé vienne, tu imagines les heures qu'il va passer dans sa voiture depuis Paris ?
- ☞ Oui, mais tu sais très bien que quand on aime, on ne

compte pas. Et que dire dans ces cas-là de Thalweg 04 quand ils monteront à Douai pour le CFC ?

- ☞ Et puis, j'ai souvenir que le relief tu le sens passer.
- ☞ Ça ce n'est pas faux. T'as vraiment intérêt à bien maîtriser les descentes en ski de fond. A mon avis, il y aura certainement de la casse de matériel.
- ☞ Bon qu'est-ce que tu fais ? Tu y vas.
- ☞ Ah oui, pour rien au monde je ne manquerai la saison de Ski'O !!!!
- ☞ Mais non, on dit la CO à Ski ...

Evidemment, vous comprendrez bien que cette conversation a été volontairement arrangée.





# Championnats de France des Clubs et de Moyenne Distance de CO VTT

BALISE 25 souhaite offrir des épreuves de qualité sur ses terres.

Après avoir organisé les championnats de France Longue Distance et Relais de CO VTT en 2012, BALISE 25 s'investira en 2014 dans l'organisation des championnats de France des Clubs et de Moyenne Distance de CO VTT, avant de se positionner sur une grande course à étapes de CO pédestre dans les années à venir.

Les épreuves se dérouleront les 26 et 27 avril 2014. 15 km<sup>2</sup> de carte ont été mis à jour pour accueillir les deux courses.

Il faut s'attendre à ce que le volet technique des compétitions soit au rendez-vous puisque les tracés ont été confiés à deux spécialistes de la discipline, à savoir pour la Moyenne Distance Loïc LONCHAMPT, membre de l'équipe nationale, pour l'épreuve par équipes Alain POURRE qui a dans ce domaine une expérience reconnue.

Si des confrontations de haut niveau sont attendues dans certaines catégories, la venue de nombreux coureurs de toute la France mais aussi de l'étranger devrait cependant permettre à chaque participant de trouver des adversaires à son niveau. Parallèlement aux parcours compétitions qui seront mis en place il sera proposé un circuit pour les non licenciés.



Comme cela est de coutume avec BALISE 25, une attention toute particulière sera apportée au volet environnemental de la manifestation, pour une discipline de pleine nature cela se comprend aisément.

Pour assurer le bon déroulement des épreuves de nombreux bénévoles seront mobilisés.

Le centre de course se trouvera sur la commune de Besançon qui s'implique fortement aux côtés des organisateurs. Le choix de la capitale comtoise devrait faciliter la réservation d'hébergements pour ceux qui auront choisi la solution d'un séjour prolongé qui leur permettra aussi de découvrir les richesses patrimoniales, naturelles et gastronomiques.

Une page spéciale dédiée à la manifestation a été créée sur le site de BALISE 25 : [www.balise25.fr](http://www.balise25.fr) sur laquelle il sera possible de trouver toutes les informations relatives aux épreuves.



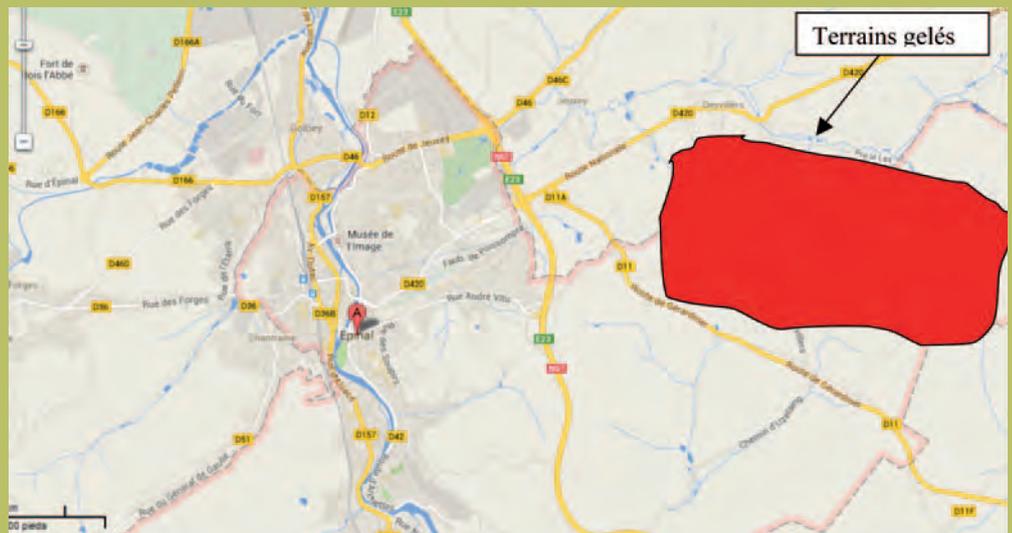


Par Dominique  
ETIENNE

# Les 3 jours de Pâques CO VTT du LOS, une image d'EPINAL



Fort de ses nombreuses organisations de compétitions nationales pédestres (Championnat de France de relais en 2012) et CO à VTT (Championnat de France Sprint et Moyenne distance en 2011, interzones en 2009, 2010, 2011, 2012 et 2013), le LOISIR ORIENTATION SANCHEY (8807 LO) a acquis l'image... d'un club chaleureux, accueillant et dynamique.



C'est pourquoi nous sommes heureux de vous inviter aux 3 jours de Pâques CO VTT autour d'Epinal, la cité des images.

Au programme, 3 courses en 3 jours :

- > samedi 19 avril, IZ Moyenne distance
- > dimanche 20 avril, championnat de France de relais
- > lundi 21 avril, départementale Longue distance

Le Void des Roches, la Grenouille et Olima sont les lieux où le LOS vous invite à pédaler avec votre tête et à vous projeter des images... mentales. L'alternance de vallons prononcés, de chênaies, hêtraies et autres sapinières vous donneront, nous n'en doutons pas, une belle image... de notre jolie région. Ainsi, vous repartirez, nous l'espérons, avec des images... plein la tête.

**Alors, réservez votre week-end de Pâques et venez nombreux pédaler dans les forêts de la cité des images.**

**Hébergements :** Office de Tourisme d'Epinal : 03 29 82 53 32

Plus d'infos : <http://www.losanchey.fr/>

# Le parcours de l'excellence sportive (PES)



Par Marie-Violaine Palcau,  
Directrice Technique Nationale

**Le parcours de l'excellence sportive (PES) de la FFCO a été validé fin 2013 pour la période 2014 – 2017. Il définit en respectant les directives ministérielles, la stratégie d'accès au sport de haut niveau et le haut niveau préparant aux finales et podiums des compétitions de références.**

Ces compétitions correspondent aux championnats d'Europe et du monde des 3 catégories internationales « jeunes », « junior » et « senior » dans les 2 spécialités reconnues de haut niveau par le ministère : la CO à pied et la CO à VTT. Ce sont les objectifs principaux de la FFCO.

Le programme synthétique du haut niveau 2014 de la FFCO est présenté sous forme de tableau ci-après. Pour chaque groupe France, les compétitions de référence sont en rouge, les compétitions intermédiaires en orange et les stages en vert.

Les objectifs, modalités et critères de sélection par groupe France sont consultable sur le site FFCO, rubrique « nos champions », dans le règlement haut niveau 2014.

Le haut niveau fédéral 2014 regroupe les meilleurs sportifs des deux spécialités. Ces sportifs appartiennent aux groupes France et/ou à l'un des 3 pôles (pôle espoir de fontainebleau, pôle France jeune de Clermont – Ferrand et pôle France élite de Saint -Etienne). La plupart d'entre eux sont inscrits en liste ministérielle, car ils répondent aux critères d'inscription en liste : être sélectionnés en équipe de France, en priorité sur les compétitions de référence et pour les espoirs, ou avoir un niveau équivalent sur les tests de sélection ou en compétition.

Il y a 2 types de listes ministérielles, celle des sportifs de haut niveau (SHN) qui

comprend elle-même 4 catégories, et celles des espoirs. En début d'olympiade, le ministère des sports fixe, pour chaque fédération olympique et de haut niveau, un quota pour chaque liste et catégorie ministérielle. En ces temps de budget contraint, la tendance générale est à la baisse. La FFCO a conservé ses quotas pour l'olympiade jusqu'en 2017.

Le quota des espoirs est de 24, celui des SHN, 44, dont 20 en liste « jeune », et 24 en liste « senior », avec quelques SHN classés « élites ». Cette ultime catégorie s'adresse exclusivement aux SHN ayant une médaille aux championnats du monde senior.

Les anciens sportifs de haut niveau arrêtant leur carrière sportive et ayant un projet effectif de reconversion validé par le Ministère des sports, peuvent également bénéficier d'une inscription en liste ministérielle de reconversion, pendant 5 ans maximum. Cette inscription est soumise à certaines conditions, en particulier avoir été 4 ans au moins en liste ministérielle dont 3 en catégorie senior.

Pour quelques rares cas d'arrêt pour blessure prolongée avec dossier médical à l'appui ou pour une grossesse, le DTN peut demander une inscription en liste « hors quota ».

L'inscription en liste ministérielle ouvre certains droits au sportif, selon la liste à laquelle il appartient, tels que l'aménagement des études, de certains examens,

des aides financières telles que les aides personnalisées, ou des subventions au niveau des collectivités territoriales, un accès réservé à certaines écoles ou filière.

Mais cette inscription en liste ministérielle comporte également des obligations pour le sportif, s'engager pleinement dans le sport de haut-niveau avec la charge d'entraînement que cela implique, réaliser tous les examens médicaux du suivi médical réglementaire annuel, s'engager dans la lutte contre le dopage, et plus généralement, respecter la charte du haut – niveau du CNOSF.

Ces quotas stricts et l'augmentation du niveau et de la densité notamment chez les moins de 18 ans, expliquent pourquoi, tous les sportifs des groupes France ne sont pas en liste ministérielle, bien que, souvent proche en terme de niveau et de résultats. Une sélection est nécessairement faite en comité de sélection.

Afin que les objectifs et les moyens à mettre en œuvre par le sportif pour les atteindre soient clairement définis, le contrat d'objectif personnalisé a été instauré pour 2014. Il formalise ainsi l'engagement du coureur dans la voie du haut niveau. Ce contrat est élaboré après discussion entre le sportif et l'entraîneur du pôle ou du groupe France auquel il appartient, puis finalisé, transmis au DTN. Il est conseillé aux sportifs, particulièrement les jeunes et les juniors de le présenter à leurs entraîneurs de structures locales avec qui ils s'entraînent régulièrement ou plus ponctuellement. En fin de saison, ce document servira de support au bilan de chaque sportif et à la définition des objectifs de l'année suivante. Il doit faciliter le suivi de chaque sportif engagé dans le haut niveau fédéral.

Nom	Prénom	Date de naissance	âge en 2014	cat. 2014	Listes Ministérielles				Groupes France	Pôles	Club
					élite	senior	jeune	espoir			
ADAMSKI	Philippe	8/04/85	29	H21E	1				Senior	France	5907NO
BACKSCHEIDER	Emilie	20/12/93	21	D21E			1		Senior	France	6911RA
BARLET	Gaëlle	5/02/88	26	D21E		1			CO VTT		5402LO
BASSET	Juliette	18/08/98	16	D16					-18		6911RA
BASSET	Marian	29/02/96	18	H20E*				1	Junior		6911RA
BASSET	Isia	20/09/93	21	D21E			1		Senior	France	6911RA
BASSET	Lucas	28/03/91	23	H21E		1			Senior	France	6911RA
BAUDOT	Rémi	20/07/93	21	H21E			1		Senior	France	4201RA
BEAUDENON	Cédric	12/09/95	19	H20E						Espoir	7716IF
BEAUVIR	Maëlle	16/03/97	17	D18				1	-18		3502BR
BEAUVISAGE	Lauriane	8/08/94	20	D20E			1		Junior	France	7807IF
BEILL	Cédric	5/03/93	21	H21E			1		CO VTT		6804AL
BLANC-TRANCHANT	Olivier	26/02/92	22	H21E			1		Senior		3913FC
BODY	Florentin	2/12/94	20	H20E			1		Junior	France Jeune	7305RA
BONORA	Lise	20/09/99	15	D16					-18		6906RA
BOUCHET	Charlotte	9/06/86	28	D21E		1			Senior		4201RA
BOURRIN	J-Baptiste	10/04/79	35	H21E*		1			CO VTT		4203RA
CAPBERN	Loïc	30/12/93	21	H21E			1		Senior		3105MP
CHATAING	Amélie	8/05/86	28	D21E		1			Senior	France	4201RA
CHATELAIN	Grégoire	24/09/96	18	H20E*				1		Espoir	2517FC
COUPAT	Laure	3/04/76	38	D21E*		1			CO VTT		2606RA
COUPAT	Vincent	19/02/86	28	H21E		1			Senior		2517FC
COURTOIS	Yoann	15/09/94	20	H20E				1	CO VTT		8807LO
CRESPIN	Célestin	11/09/90	24	H21E		1			Senior	France	1905LI
DEFIX	Anne-Claire	17/12/94	20	D20E					CO VTT		4203RA
DELENNE	Adrien	19/02/96	18	H20E*				1	Junior		1307PR
DENAIX	Lou	1/01/95	19	D20E			1		CO VTT		7403RA
DERIAZ	Samson	28/01/97	17	H18				1	CO VTT		2105BO
DEVRIEUX	Nais	18/12/95	19	D20E			1		Junior	France Jeune	4203RA
D'HARREVILLE	Karine	11/11/88	26	D21E		1			Senior		8809LO
DODIN	Céline	26/02/79	35	D21E*		1			Senior		8809LO
DREANO	Benjamin	7/04/97	17	H18						Espoir	9105IF
DROIN	Solène	1/01/97	17	D18				1	-18		4201RA
DUBOIS	Rémi	5/04/92	22	H21E			1		Senior	France	5907NO
DUDOIGNON	Chloé	22/05/98	16	D16					-18		2605RA
ERBLAND	Pierre	22/01/99	15	H16					-18	Espoir	9105IF
ERBLAND	Thibaut	20/06/97	17	H18				1	-18	Espoir	9105IF
FLEURENT	Théo	14/07/90	24	H21E		1			Senior		7404RA
FUCHS	Baptiste	31/01/87	27	H21E		1			CO VTT		7720IF
GARDE	Yoann	31/07/84	30	H21E		1			CO VTT		4203RA
GIRARD	Lucille	28/01/96	18	D20E*				1	Junior	Espoir	3705CE
GONON	François	23/04/79	35	H21E*	1				Senior		3913FC
GUELENNOC	Thibaud	14/02/94	20	H20E				1	CO VTT	Espoir	7716IF
GUENIN	Antoine	6/03/98	16	H16					-18	Espoir	5116CA
GEORGIU	Thierry	30/03/79	35	H21E*	1				Senior		4201RA
GUILLEMET	Océane	11/04/97	17	D18				1	-18		3318AQ
HABERKORN	Chloé	1/12/96	18	D20E*				1	Junior		2105BO
HANAUER	Florence	16/09/98	16	D16				1	-18		6806AL
HUEBER	Nicole	23/09/93	21	D21E			1		CO VTT		6806AL
HUMMEL-AZAIS	Margaux	5/06/95	19	D20E			1		Junior	France Jeune	2517FC
LE GLAND	Louise	5/04/99	15	D16					-18		7404RA
LENOBLE	Lou	14/04/98	16	D16					-18		6208NO
LEPOUTRE	Benjamin	6/08/89	25	H21E		1			Senior		5907NO
LONCHAMPT	Loïc	13/03/84	30	H21E		1			CO VTT		2508FC
LOTIERE	Laurine	20/06/94	20	D20E					Junior		5907NO
MADEC-GUILLOT	Théo	13/03/96	18	H20E*					CO VTT		2105BO
MARTINEZ	Pierre	13/03/97	17	H18				1	-18		4012AQ
MARTY	Loïc	11/07/95	19	H20E			1		Junior		4601MP
MATHIS	Martin	12/07/97	17	H18				1	-18		5407LO
MIDENA	Benjamin	20/08/71	43	H21E*		1			CO VTT		2606RA
MOREAU	Noé	12/12/97	17	H18				1			2605RA
OBSTETAR	Perrine	13/02/90	24	D21E		1			Senior		5703LO
PERRIN	Mathieu	3/08/98	16	H16				1	-18		4201RA
PERRIN	Arnaud	28/01/96	18	H20E*				1	Junior		4201RA
PINSARD	Florian	17/04/96	18	H20E*				1	CO VTT	Espoir	7715IF
PINSARD	Nicolas	2/11/93	21	H21E				1	CO VTT	Espoir	7715IF
POIROT	Delphine	7/01/95	19	D20E			1		Junior	France Jeune	8809LO
RAUTURIER	Maxime	27/09/94	20	H20E			1		Junior	France	7807IF
RAUTURIER	Quentin	8/07/96	18	H20E*			1		Junior		7807IF
RINGOT	Paul	21/03/97	17	H18				1	-18		6911RA
RIO	Nicolas	22/04/95	19	H20E			1		Junior	France	4203RA
ROUX	Fleury	24/11/97	17	H18					-18		4201RA
ROUX	Corentin	22/10/94	20	H20E				1	Junior		4201RA
SANDEVOIR	Claire	27/04/92	22	D21E			1		Senior		1403NM
SCHALLER	Stéphane	10/02/96	18	H20E*					CO VTT		6806AL
SCHMIDT-MORGENROTH	Jacques	9/12/93	21	H21E			1		CO VTT		6804AL
SIAUD	Ulysse	14/07/96	18	H20E*					CO VTT		8311AZ
SOUVRAY	Clément	2/07/87	27	H21E		1			CO VTT		3708CE
SUTTER	Olivier	6/09/93	21	H21E			1		Senior	France Jeune	6806AL
TOULIER-ANCIAN	Lucas	29/02/96	18	H20E*			1		Junior		6913RA
TOUSSAINT	Stéphane	30/09/70	44	H21E*		1			CO VTT		7703IF
TRANCHAND	Frédéric	25/05/88	26	H21E	1				Senior		4203RA
VERCAUTEREN	Antoine	4/11/97	17	H18				1	CO VTT	Espoir	6008PI
VERCELLOTTI	Léa	5/04/89	25	D21E		1			Senior		2517FC
VIGIER	Léo	1/03/99	15	H16					-18		4203RA
VUITTON	Marie	29/01/98	16	D16					-18		6911RA
WOLZ	Aymeric	17/02/98	16	H16					-18		2508FC

\* H20E/D20E - H21E/D21E : Surclassement obligatoire

Pour rappel, le surclassement doit IMPERATIVEMENT être demandé lors du renouvellement de la licence par le club, sur le site de gestion des licences

# Calendrier HN 2014

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>2013</b>																															
<b>Novembre</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Décembre</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Janvier</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Février</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Mars</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Avril</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Mai</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Juin</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Juillet</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Août</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Septembre</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Octobre</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															
<b>Novembre</b>																															
séniors																															
juniors																															
GF-18																															
CO VTT																															

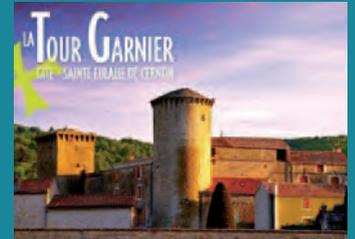
**Légende :**  Vacances scolaires  Week-end HN et stages  Sélections  Courses interzones et nationales  Compétitions internationales intermédiaires  Compétitions internationales de référence

## Le premier week-end haut niveau

Le premier week-end haut niveau de la saison s'est tenu début décembre sur le plateau du Larzac. Les terrains proposés dans ce secteur sont particulièrement intéressants : ils sollicitent un large panel de techniques, et exigent beaucoup de rigueur quelle que soit l'intensité de la séance. La gestion des variations d'allure, notamment, est essentielle pour réussir.

L'extrait du tranémo (épreuve en départ en masse où les coureurs se dispersent sur les variations après le premier poste, le parcours est effectué une seconde fois pour prendre les postes non ramassés lors de la première boucle) qui clôturerait ce mini-stage de 4 jours l'illustre parfaitement. Les postes 2 à 6, ainsi que le partiel 5-8 (raccourci du 2<sup>ème</sup> tour) imposent une navigation rapide et simplifiée grâce aux éléments visibles de loin, avant de ralentir fortement en approche pour permettre une bonne compréhension de l'environnement très détaillé du poste et ainsi éviter de lourdes pertes de temps en cherchant derrière tous les rochers de la zone. Concernant l'enchaînement 6-7-8, la lecture fine des nombreux éléments est bien entendu importante, mais les élites y font la différence par leur capacité à simplifier de tels itinéraires. Par exemple, l'approche de la 7 par le sud (sentier – couloir de falaises – rentrant) permet de se lancer dans ce « labyrinthe » le long d'un véritable rail, là où la traversée diagonale aurait imposé beaucoup de lecture précise à très faible allure, sans annihiler pour autant les risques d'erreur.

Afin d'assurer la pérennité de la pratique de la CO sur ce site d'exception, nous vous rappelons qu'il est nécessaire d'obtenir des autorisations d'accès. Le CDCO 12 (partie Aveyron) et la Ligue LR (partie Hérault) vous accompagneront dans vos démarches.



GITE LA TOUR GARNIER





# La CO à Paris, ça vous dit ? Apparemment oui !

Le public parisien ainsi que de nombreux orienteurs français et étrangers ont répondu présents à cette invitation à découvrir différemment la célèbre Butte Montmartre un samedi soir de décembre. Organisée par le club Raid Orientation Paris, cette course intitulée la « Paris'Go » est en passe de devenir une institution.

## L'objectif

- Attirer les orienteurs à Paris et leur proposer de pratiquer leur sport favori dans des lieux emblématiques, au milieu du public : le parc des Buttes Chaumont en 2012, la butte Montmartre en 2013, et pour 2014, ça sera... chut ! C'est encore secret.

L'objectif est également de populariser la course d'orientation. Cette année, plus de 150 non-licenciés se sont déplacés pour découvrir ce sport : familles, professeurs d'EPS avec leurs élèves, étudiants... Au total, plus d'un demi-millier de participants ont arpenté les ruelles de Montmartre.

## Le lieu de course

- Cette année, le club Raid Orientation Paris vous a proposé un sprint long de nuit. « On a choisi de réaliser notre deuxième édition de la Paris'Go à Montmartre car c'est un terrain de jeu urbain idéal pour la CO : vallonné et complexe, sur une carte inédite créée spécialement pour l'événement, dans un lieu emblématique parisien susceptible d'attirer le public et dans un lieu très fréquenté par

les touristes, idéal pour afficher la CO au grand jour » explique Héroïse, présidente du club.

Si en forêt, la course est parfois ralentie par la végétation, souvent dense ; à Paris, la problématique est ailleurs. En plein mois de décembre, entre le marché de Noël, les stands de gaufres et les centaines de touristes qui déambulent appareil photo à la main pour admirer la vue sur la capitale, il n'est pas facile de se frayer un passage !

Il nous a semblé important d'indiquer par une légende spécifique les zones de forte affluence pour que l'orienteur puisse en

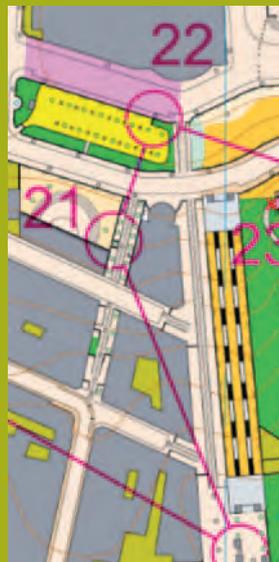
tenir compte dans son choix d'itinéraire. Dans cet exemple, sur l'itinéraire 7-8 valait-il mieux traverser la place du Tertre ou la contourner ?

## Le choix du traceur

- Le tracé a été conçu pour permettre aux orienteurs de passer par les charmantes petites rues et impasses de la Butte, avec une magnifique vue sur Paris illuminée pour les dernières balises. Il est vrai que certains n'ont pas pu en profiter, concentrés sur la course et sur la carte !

Comme tout sprint urbain, les balises étaient simples à trouver, pour autant qu'on ait fait attention aux définitions : beaucoup se sont laissé surprendre, à l'issue d'une grosse montée dans les célèbres escaliers, par une balise située dans le parc (balise 22), et non à l'extérieur...

Une course de jour en exploitant les différents parcs pourra être envisagée pour une des prochaines éditions de la Paris'Go, à suivre !



## → CO mag

### Calendrier de parution

Le magazine fédéral est édité grâce à la contribution des licenciés. N'hésitez pas à communiquer vos articles, illustrations et vidéos sur [omag@ffcorientation.fr](mailto:omag@ffcorientation.fr)

Nous tenons à votre disposition un guide de rédaction des articles que vous pouvez nous réclamer par e-mail.

Parution	Date limite de remise des éléments
120 (janv.-fév.) : <b>28-fév.</b>	15-janv.
121 (mars-avril) : <b>30-avril</b>	15-mars
122 (mai-juin-juil.) : <b>15-juil.</b>	15-juin
123 (août-sept.) : <b>30-sept.</b>	15-août
124 (oct.-nov.) : <b>30-déc.</b>	15-nov.
125 (déc.-janv.-fév.) : <b>28-fév.</b>	15-déc.

### Version numérique du CO'Mag

Une version numérique du CO'Mag va voir le jour en 2014. La version papier sera déclinée en numérique dans sa forme et sa pagination actuelle. Des « bonus » seront ajoutés dans des pages interactives. Ils se composeront de vidéos, de bandes sons, de liens web, de documents PDF à télécharger... A découvrir sur le site fédéral !

Nous comptons sur vous pour participer au succès de cette nouveauté.

COMMISSION COMMUNICATION  
[omag@ffcorientation.fr](mailto:omag@ffcorientation.fr)

## VIE FEDERALE

## → O'camp 2014

Les inscriptions sont ouvertes pour O'camp 2014 en Auvergne depuis mi-janvier. Découvrez la brochure et les modalités pour s'inscrire sur le site de la FFCO rubrique jeunes et scolaires puis O'camp.



Une vidéo de promotion est consultable sur [www.youtube.com : http://youtu.be/0jCxCccaZZ4](http://youtu.be/0jCxCccaZZ4) Faites le savoir autour de vous, à vos contacts licenciés et non-licenciés. Et surtout ne tardez pas car les places sont limitées.

## → Vie du siège fédéral



Gabrielle Parfait

Après une dizaine d'années passées en tant que chargé de communication de la FFCO, Guillaume Renard, a décidé de relever un nouveau défi professionnel et nous a quitté fin décembre. Nous lui souhaitons tous nos vœux de réussite pour ses nouvelles fonctions et le remercions pour les années passées au service du développement de la course d'orientation.

C'est désormais Gabrielle Parfait, jeune diplômée d'un master 2 en communication, qui est notre nouvelle chargée de communication. Elle a toujours eu un grand intérêt pour les arts graphiques. Avec son côté touche à tout et sa polyvalence, elle a pu pratiquer différents types de communication et mener plusieurs projets à bien de manière autonome.

Elle est maintenant très heureuse de rejoindre notre équipe, constituée avant tout de personnes passionnées et motivées, et de savoir qu'elle peut apporter une contribution personnelle au développement de notre fédération.

Pour contacter Gabrielle : [communication@ffcorientation.fr](mailto:communication@ffcorientation.fr)



Guillaume Renard  
et Nathalie Matton

Par x

La course d'orientation est une discipline de pleine nature. Malgré tout, sa pratique est susceptible d'occasionner des impacts plus ou moins significatifs sur les milieux naturels (piétinement, aménagement des arénas et zones logistiques) et les espèces (dérangement temporaire, destruction d'habitat). Ceci est d'autant plus vrai pour une épreuve aussi importante que les WOC et le O'Festival (environ 5 000 participants).



Par Thierry Drouin

## Prise en compte de Natura 2000 et des enjeux environnementaux dans le cadre des WOC 2011

Dans le cadre des WOC, l'objectif n°1 fixé dans le cadre de la politique « Développement Durable » était « Minimiser les impacts environnementaux de l'évènement. », avec comme premier thème la protection du milieu naturel.

La surface totale d'espaces forestiers et ouverts susceptibles d'être fréquentés lors de la manifestation étaient d'environ 2 000 ha pour les compétitions.

Les principales sensibilités environnementales identifiées étaient :

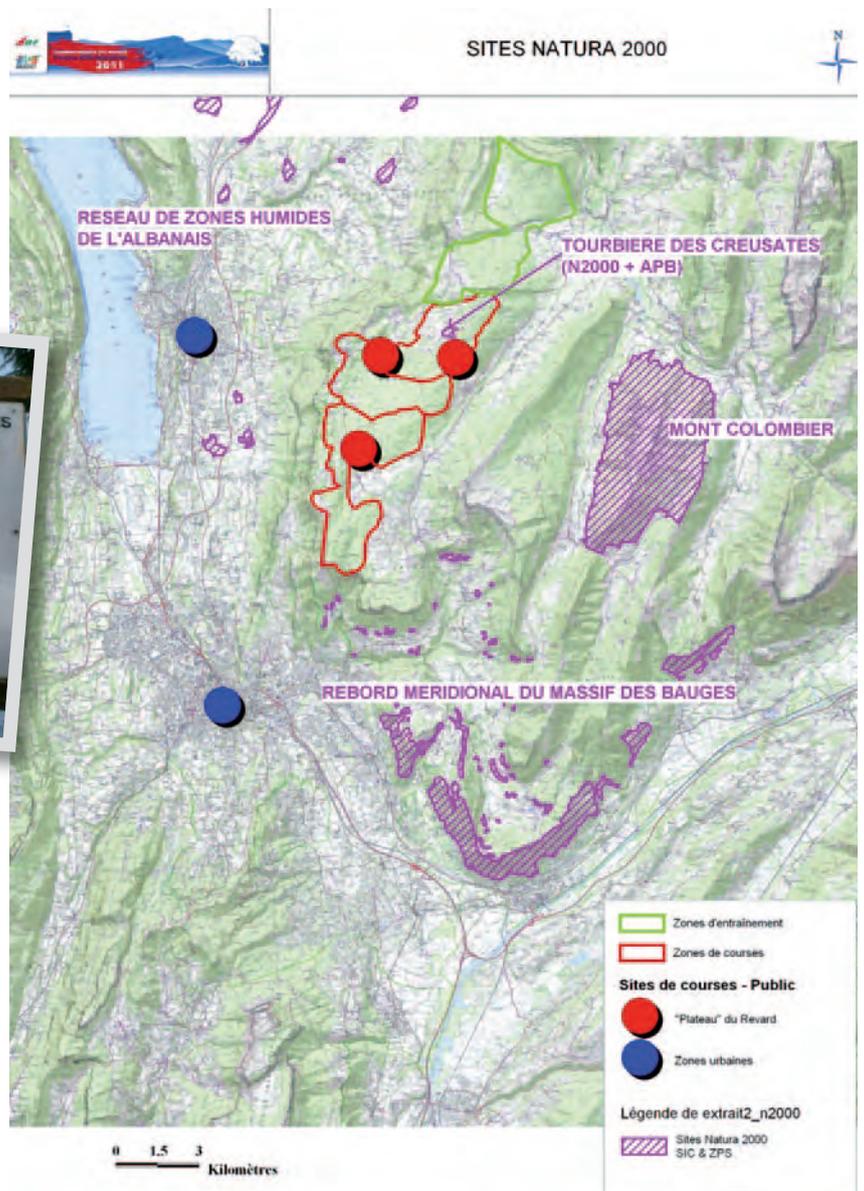
### Les sites Natura 2000

- Un site inclus dans les périmètres de courses, la « Tourbière des Creusates qui fait également l'objet d'un Arrêté de Protection de Biotope



- Trois autres sites Natura proches des zones de courses mais non concernés directement (« Rebord méridional du massif des Bauges » en limite Sud, « Mont Colombier » à l'Est, « Réseau de zones humides de l'Albanais » au Nord-Nord-Ouest).

**De nombreuses zones humides** identifiées notamment sur la frange Sud et Est de la Féclaz (zones tourbeuse de la Féclaz, Tourbières de Plain Palais notamment). Les zones humides et plus encore les tourbières acides sont très rares dans le massif des Bauges, et exceptionnelles et remarquables dans un contexte entièrement calcaire tel que celui du plateau du Revard.



# La prise en compte des enjeux associés aux milieux naturels s'est appuyées sur :

## 1. En amont de la manifestation :

- La constitution et la présence du département Développement Durable dès le début de l'organisation, avec au plus tôt des visites des sites retenus notamment pour les Arénas, les parkings.

- Des contacts avec les gestionnaires des milieux naturels (PNR des Bauges, ONF, CORA Savoie, FRAPNA Savoie, ONCFS, Conservatoire du Patrimoine Naturel de Savoie) et services de l'Etat (DDT de Savoie).

- La collecte et l'analyse des données transmises (inventaire des zones humides, DOCOB Natura 2000, Inventaire des ZNIEFF).

- La concertation avec les autres équipes de l'organisation (traceurs des parcours en particulier), pour intégrer ces sensibilités le plus en amont possible de l'élaboration du projet (concertation entamée plus d'un an avant la manifestation),

- L'organisation d'une réunion avec les acteurs environnementaux 8 mois avant l'épreuve) pour :

- **Présenter** la course d'orientation, la manifestation à venir, et préciser ces impacts potentiels :
- **Etablir** une synthèse des enjeux environnementaux et plus précisément Natura 2000,
- **Préciser** et partager les modalités de prise en compte de ces enjeux :



- évitement total du périmètre défini par l'arrêté de Protection de Biotope au niveau de la tourbière des Creusates (zone interdite au coureur)
- évitement des zones humides d'intérêt majeur répertoriées,
- zones logistiques et aréna implantées intégralement dans des secteurs déjà fortement aménagés (foyer de ski de fond, zone nordique) sans enjeu spécifique associé au milieu naturel.

Suite à cette réunion, qui a permis à chaque participant de mieux appréhender la nature de l'épreuve et ses conséquences potentielles, les orientations adoptées en matière de prise en compte des milieux naturels et notamment des enjeux et objectifs associés à Natura 2000 (habitats, habitats d'espèce et espèces) ont été partagés. Sur ces bases, le rapport d'évaluation des incidences Natura 2000 a été finalisé en mai 2011 et instruit.

## 2. Pendant la manifestation



Les actions conduites lors de la manifestation ont découlé des choix validés :

- Le site Natura 2000 S13 « Tourbière des Creusates » a été exclu des zones de courses, compte tenu de la très forte sensibilité des habitats humides présents, avec une extension au Nord-Ouest du site N2000 pour tenir compte des demandes du Conservatoire du Patrimoine Naturel de Savoie, gestionnaire du site. Cette interdiction a été formalisée :

- sur le terrain : pose de rubalise pour matérialiser la zone interdite,
- sur les cartes de courses : figuré spécifique qui précise la zone interdite pour tous coureurs
- sur les différents documents de communication/animation qui ont été édités pour l'occasion.

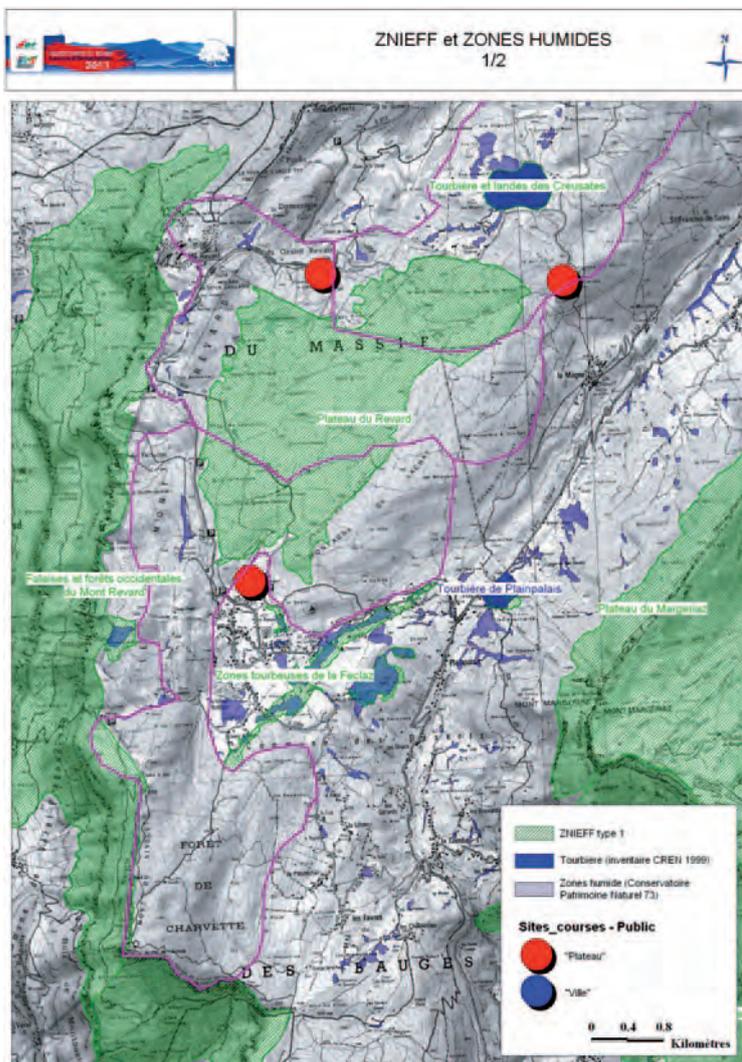
- Rédaction d'une rubrique spécifique sur les milieux naturels dans le livret de course, rappelant les enjeux du territoire et les conduites à adopter,

- Pendant toute la durée de l'épreuve, information spécifique sur le patrimoine naturel au moyen de panneaux thématiques adaptés positionnés au stand Développement Durable.

Sur les zones de courses, aucune disposition spécifique n'a été adoptée en dehors de l'interdiction de la tourbière des Creusates. En effet, en considérant que la fréquentation des sites ne serait que temporaire (le temps d'une course sur un même site), les incidences sur l'ensemble des autres milieux naturels traversés n'ont pas été jugées significatives.

## 3. Après la manifestation

Néanmoins, compte tenu des incertitudes sur les impacts réels et la résilience des milieux traversés, un protocole de suivi a été mis en place sur les zones les plus sensibles du parcours, en partenariat avec les acteurs locaux de la protection de l'environnement.





# Raid Multisports une réussite !

Voyage à travers le Grand Week-End Sports Nature à Puymirol et Saint Pierre de Clairac !

Jugez vous-même le programme ! huit formats de trails différents dont le réputé Nocturn'Trail, trois randos dont la maintenant très prisée nocturne, un raid orientation et surtout depuis maintenant trois ans : le Raid Multisports. Le raid vient piocher au gré des épreuves de ce formidable week-end ! Quel programme ! Et c'est notamment ce qu'auront relevé les 60 raiders venus affronter ce multisport hivernal d'une variété déconcertante, le plaisir de se retrouver au milieu des 650 sportifs qui auront foulés et traversés pas moins de 9 communes ! Un joli pays que le Lot et Garonne ! Vallonné et sauvage !

Les pièges ! Les difficultés ! (Durant sa courte convalescence cet été). Le raid c'est donc réalisé en trois phases distinctes avec un enchaînement d'épreuves originales dont la phase de nuit que les participants allaient devoir affronter.



Par Stéphane Rodriguez

## 1<sup>ère</sup> phase

Dès 13h le samedi, c'est au départ de Saint Pierre de Clairac par un contre la montre VTT de 15 km avec départ toutes les 30 secondes que les binômes démarraient ce raid pour enchaîner par un VTT orientation de 15 km pour rallier la bastide Puymirolaise. Après ces quelques 30 km de VTT, il s'agissait de poser les vélos dans le parc à vélo sous les arcades de la cité Puymirolaise et repartir pour 2h de course d'orientation au score ! Les participants croisaient alors les orienteurs lancés eux sur le raid orientation ! Après plus de 4h d'effort pour les premiers... bien plus pour les raiders en difficulté sur la partie orientation, c'était l'occasion de se retrouver, de récupérer,

se ravitailler, bénéficier de la soupe offerte dans la salle chauffée de Puymirol avant d'affronter la nuit ! Une salle des fêtes qui s'emplissait avec randonneurs et trailers pour une des épreuves phare de la région maintenant : le nocturn'trail parmi lesquels nos raiders allaient se retrouver pour attaquer la deuxième phase.

## Nocturn'Phase

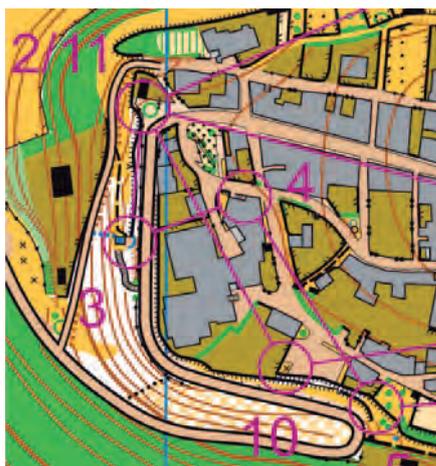
Une nuit de pleine lune, un ciel dégagé, la beauté de la bastide de Puymirol, les remparts illuminés, la campagne scintillante illuminée des frontales d'un peloton de 300 personnes (raiders, trailers et randonneurs). Un cadre féérique dans lequel ont pu évoluer les raiders pour ce trail de 10 km au milieu des autres participants... et la surprise de découvrir un escalier en pierre en pleine nature au milieu du parcours. Mais le charme de la nuit et cette deuxième phase se poursuivait avec la CO urbaine et ses nombreux pièges dans les ruelles et dédales de la cité, avant de terminer par un VTT orientation nocturne de 8 km. Et les barrières horaires qui tombaient pour 3 équipes obligées de renoncer au VTT de nuit, 1<sup>ère</sup> phase et nuit avaient raison de leurs forces ! Et c'est par une Pasta Party gargantuesque fort appréciée... et non chronométrée que s'achevait cette première journée ! Avant une nuit fort méritée... Mais chronométrée !



RAID 2013 O'SCORE



GAIN 5MIN



## Coté coulisses : Quelques anecdotes et commentaires croustillants !

- **les + de ce multisport relevés par les concurrents** : une équipe organisatrice aux petits soins, deux repas compris, l'hébergement et le petit déjeuner avec du pain frais, le bonheur de concourir au milieu des autres courses, la possibilité de nettoyer les vélos.
- **Mésaventure sur le Run & Bike** (en partie de nuit) pour cette équipe partie... à deux en courant et en oubliant le vélo ! Ou encore ces deux équipages se retrouvant à deux en bas de la côte... Ou alors que le vélo était resté en haut.
- **Le refus d'un propriétaire** de nous autoriser à passer pour la première fois en 5 ans d'aventure nocturne sur ses terres a contraint Stéphane Rodriguez, grand ordonnateur de la manifestation à ré-ouvrir ! ou plutôt ouvrir plus de 400 mètres d'un chemin communal complètement envahis par la végétation pour débouler sur un magnifique escalier en Pierre !
- Sur les raids multisport et orientation où novices et orienteurs expérimentés se sont affrontés, ou sur les épreuves nocturnes vécues comme un rêve dans une nuit de pleine lune : **on a perdu personne !**
- **4 équipes, 15 personnes** dès le vendredi matin pour baliser les parcours sur les trois secteurs de Puymirol / St Pierre-St Romain-St Jean et celui de St Caprais... Et un seul rouleau de rubalise ! En un tour de main, Thierry Grabarski la malice nous solutionnait tout ça et dès 10h, pas moins de 8 rouleaux étaient disponibles ! Waouh !
- Comme le commentait Yannick Oceau dans le bulletin adressé aux raiders après l'épreuve ! **Une fine équipe ! Efficace !** Heureusement car parfois on est passé juste ! **Une équipe d'organisation soudée** qui a bossé de longs mois pour déboucher sur une cinquième édition anniversaire prestigieuse avec nouveautés et surprises !

La mobilisation et le travail de l'ensemble du club, des bénévoles et des familles, condition sine qua none à la pleine réussite d'une manifestation de cette ampleur ! Et un résultat la satisfaction et le plaisir des participants ! Car de la soupe au vin chaud offerts à l'issue des épreuves de nuit en passant par la traditionnelle Pasta Party du samedi soir ou le sauté de porc du dimanche ! Tout était réussi !

## Coté course : une équipe de classe mondiale, survole l'épreuve !

Le raid Multisports Puymirolois commence à se tailler une belle renommée. L'équipe d'Absolu Raid l'emporte haut la main. En témoigne sa composition avec François Lalanne (récent vainqueur d'une épreuve de la coupe du monde des raids en Espagne) associé à Philippe Lachaumette. En tête dès la première phase ! C'est avec le maillot jaune de leader remis à l'issue de la première phase solidement accroché aux épaules qu'ils ont attaqué les épreuves by night. Le dimanche n'étant qu'une formalité, caracolant en tête, du canoë au VTT, en passant par le Run & Bike ou le biathlon ! A noter l'énorme performance du duo Landais équipe Mixte et 4<sup>ème</sup> au scratch composé des orienteurs du BROS (Soustons) Aurélie Darmailacq et Jérôme Mesplède ! L'équipe féminine "les belettes" l'emporte avec Marie Tombelaine et Sabrina Maurette, elles prennent une 3<sup>ème</sup> place au scratch ! Phénoménales !



C'est dans le Dojo de Saint Pierre ou la salle de Puymirol que par petits "tas" de deux coéquipiers, à la lumière des éclairages de sécurité, les participants profitaient d'une courte nuit... avant la troisième phase et surtout un p'tit déj avec pain frais, céréales, boissons chaudes, gâteaux, pain d'épice... dès 6h du matin !

### 3<sup>ème</sup> phase

Dès 7h, c'est un Run & Bike de 7 km, avec départ en chasse de nuit qui concernait 4 équipes, avant le départ en masse à 7h30 qui sonnait le début de cette dernière phase... et non des moindres. Car le Run & Bike terminé, un trail de 12 km s'enchaînait avant de prendre les vélos pour un VTT road book de 16 km. Même si une enveloppe de sécurité était fournie aux participants en cas

de perte, la grande qualité du road book n'a perdu aucun concurrent ! Il était temps de passer alors au 3 km de canoë avec 4 balises à poinçonner. Le retour se faisait en VTT... 16 km en suivi d'itinéraire... Et ce n'était pas fini ! Mais presque ! Avec une des épreuves phare du raid pour terminer : un biathlon carabine-laser : une boucle de 1,2 km, 5 tirs couchés... avec boucle de pénalité en cas de loupé, une nouvelle boucle de 1,2 km avant 5 tirs debout... et là aux dires des concurrents, c'était terrible et bon nombre d'équipes auront fait "0" debout... et donc des boucles de pénalité, avant la dernière boucle finale de 1200 mètres ! Quel raid aux dires de tous ! Tant dans la qualité de l'organisation que dans la variété des épreuves... et des difficultés ! Il fallait être prêt ! Il fallait être là !

Alors réservez votre 3<sup>ème</sup> WE de novembre ! Il y aura du sport nature, de l'orientation... Et des surprises !

## Le coup de cœur pour deux jeunes orienteurs du club !

Nicolas Mourleau qui a géré de main de maître chronométrage / classement et dans un calme exemplaire à lui tout seul l'informatique du multisport et du raid orientation ! Et Anthony Demarchi qui débale pratiquement tout seul jusqu'à 18h dimanche la majeure partie de l'orientation. Plus d'infos, d'articles <http://www.puymirolsports.fr/> et surtout sur le blog : <http://puymirolorientation.over-blog.com/>

## La Sous-Commission Raids Multisports d'Orientation

Après 5 mois d'activité, la sous-commission raids multisports d'orientation se positionne sur le soutien de ses structures déconcentrées dans leurs projets de pratique, d'organisation et de développement de la discipline.

Les projets pour 2014 à destination des organisateurs et de nos pratiquants vont s'orienter sur plusieurs axes de travail :

- **Travailler** en collaboration avec la FRMN sur une convention et une possible coopération autour du développement de la discipline
- **Participer** au groupe de travail Adventure Racing de l'IOF pour la reconnaissance de la discipline
- **Officialiser** le cahier des charges et le classement
- **Développer** progressivement notre communication (CO Mag, Web, communiqués de presse et autres supports...)
- **Faciliter** la pratique de l'orientation en raid (Chrono et classement, traçage, formation...)
- **Soutenir** les actions et les initiatives locales

Par Ludovic Maillard  
sous-commission raids  
multisports d'orientation  
[ludovic.maillard@ffcorientation.fr](mailto:ludovic.maillard@ffcorientation.fr)





Vêtements standards disponibles chez :



# noname

Le fabricant textile de votre club

Athlétisme  
Course d'orientation  
Ski

