

GO mag

N° 122 - mai/juin/juillet 2014

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



Les Championnats de France des Clubs



→ Les contre-performances des boissons énergisantes p. 4



→ EOC 2014 : un bilan encourageant pour l'équipe de France p. 16



→ Retour sur la 10^{ème} édition du Raid Val d'Oise p. 22

Championnat de France de CO à VTT Longue Distance 2014



Rendez-vous les 25 et 26 octobre 2014 au grand parc de Miribel Jonage

Localisation

L'ensemble des courses se déroule au sein du parc des îles de Miribel Jonage (69)

Hébergements

Des hébergements possibles à la Résidence Hôtelière de Tourisme Grand Large (gîtes, camping ou locations) : <http://cf-vtto-2014.fr/docs/PlaqueHebergementsRHT.pdf>
RHT Grand Large : <http://cf-vtto-2014.fr/docs/GiteRHT.pdf>

Office de tourisme

Vous pouvez consulter l'office de tourisme de Lyon : <http://www.lyon-france.com>

Consignes camping-cars

Un terrain est mis à votre disposition au niveau du parc de Miribel Jonage.

12/05/2014 : Inscriptions

Les inscriptions au Sprint et à la Longue Distance se font directement sur le site de la FFCO : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/385>



ÉDITO



p. 10



p. 12



p. 14



p. 22

L'orienteur supporter



Joël POULAIN,
Responsable du Club France



Après les championnats de France qui se succèdent, pourquoi ne pas envisager de retrouver nos meilleurs orienteurs (et orienteuses) sur les prochains championnats du monde en Italie, en participant, sur les mêmes terrains, aux courses ouvertes à tous ?

Dans la foulée du CFC 100% ch'tis du TAD, venez découvrir les écrans géants et l'excitation du suivi GPS en forêt, venez échanger vos impressions avec la communauté internationale des orienteurs, venez découvrir de nouvelles cultures mais avec une carte de course d'orientation comme la vôtre (normes IOF) !

La saison internationale est lancée sur de bons rails, avec notamment les podiums aux championnats d'Europe de Thierry GUEORGIOU (déjà 11 fois champion du monde) et de notre relais masculin.

Cet été, vous pourrez soutenir les équipes de France pendant :

- les championnats du monde du 5 au 13 juillet en Italie,

- les championnats du monde juniors du 21 au 27 juillet en Bulgarie,

- les championnats du monde juniors et la coupe d'Europe jeune de course d'orientation à VTT du 24 au 31 août en Pologne,

- et les championnats du monde masters du 1^{er} au 8 novembre au Brésil.

Le club France de course d'orientation vous propose de soutenir nos athlètes en portant, sur les compétitions à l'étranger, son nouveau maillot (que vous trouverez dans la boutique fédérale à prix coutant, gratuit pour tous les médaillés aux championnats du monde). Lors de la semaine fédérale de course d'orientation dans les Hautes-Alpes, vous pourrez les rencontrer à nouveau lors de la traditionnelle séance de signatures.

Les voyages forment la jeunesse, alors si ce n'est pour 2014, programmez vos vacances sportives en forêt pour 2015 en encourageant nos athlètes !

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

Directeur de la publication : Michel Ediar
Comité de pilotage : Chantal Burbaud, Héléne Ediar, Gabrielle Parfait et Ludovic Maillard
Coordination / SR : Chantal Burbaud
Ont collaboré à ce numéro : Hervé Letteron, Yann Locatelli, Philippe Laurent, Jacques Lavalade, Franck Dechavanne, Hervé Bodelet, Chantal Burbaud, Laurent Astrade, Héléne Ediar, Julien Rebeyrol, Maxime Gauduin, Gabrielle Parfait, Charly Boichut, Dominique Etienne.
Conception graphique, impression et réalisation version numérique : www.oskarpresse.com
Tél. 04 72 56 15 92 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Boisson énergisante ou énergétique ?	p.4	CFC CO à pied	p.14
Jeux d'été	p.6	Retour sur les championnats d'Europe	p.16
Exercices de simulation	p.7	Interview Hana GARDE	p.18
Les trophées CFC	p.9	Course d'orientation et environnement	p.20
CFC CO à Ski	p.10	Raid	p.22
CFC CO à VTT	p.12		

Bonus interactifs à découvrir dans le CO'Mag + sur www.ffcorientation.fr :
Analyses de courses EOC 2014, les CFC en vidéos, impacts des WOC 2011 sur le terrain, raid, santé...
(Attention : sur tablettes et smartphones, double-cliquez pour ouvrir un lien ou une vidéo)

Retrouvez le club France de CO  sur  www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance
Pour envoyer vos articles, remarques et suggestions à CO'Mag : co.mag@ffcorientation.fr



Boisson énergétique ou énergisante ?

Boisson diététique de l'effort, boisson énergétique ou boisson énergisante : nous nous posons souvent la question de leurs intérêts et de leurs effets. Nous allons vous aider à les distinguer et vous présenter de façon objective leurs différences.



Comment savoir de quoi l'on parle ?

Avant d'exposer les réels effets de ces boissons, une mise au point réglementaire s'impose.

La boisson énergétique répond à la réglementation des « produits diététiques de l'effort » et fait partie des DDAP (denrées destinées à une alimentation particulière). Pour faire simple, un produit diététique de l'effort répond à une composition simple en nutriments (glucides ou protéines), minéraux (sodium) et vitamines du groupe B, C et E. Sa formulation est destinée à améliorer la performance du sportif par un apport énergétique, hydrique et minéral suffisant pour répondre aux pertes constatées durant l'effort.

La boisson énergisante quant à elle ne répond pas à une réglementation spécifique destinée au sportif. Selon l'ANSES, « le terme « boissons énergisantes » est un terme marketing qui n'a pas de définition au plan réglementaire. Il regroupe des boissons qui se présentent comme possédant des propriétés stimulantes tant au niveau physique qu'intellectuel. Ces produits contiennent des ingrédients tels que caféine, acides aminés (taurine), sucre, vitamines, extraits de plantes (ginseng, guarana) ».

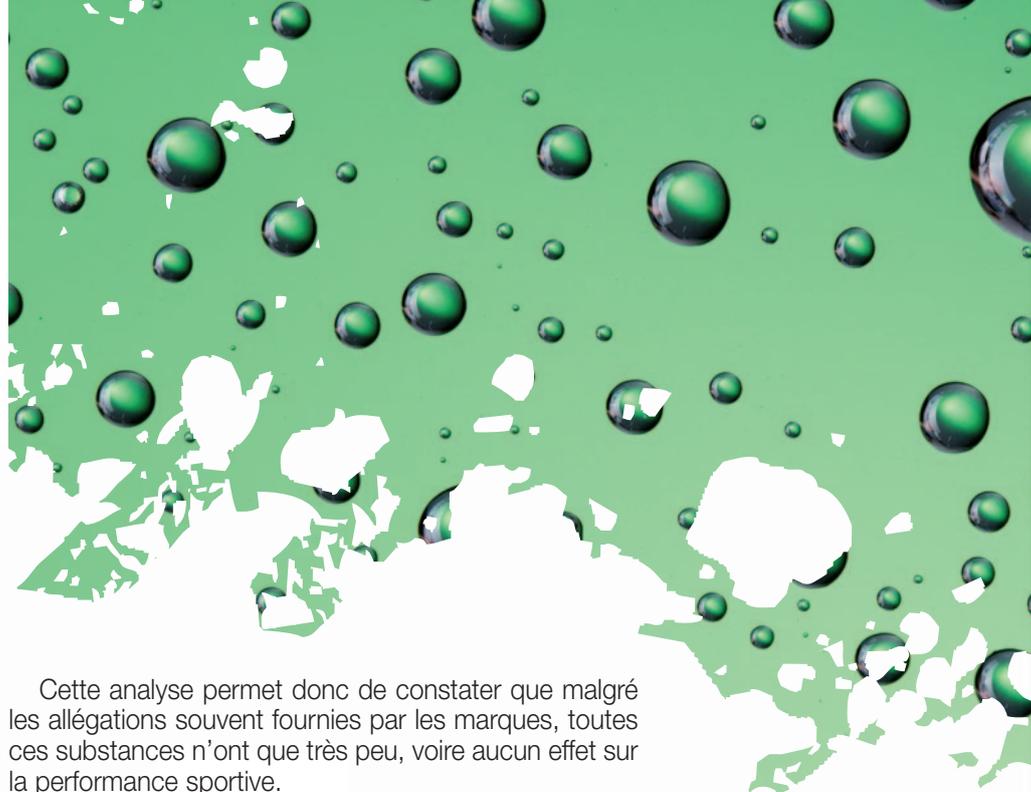


Quels sont réellement les effets sur la performance sportive ?

D'après la SFNS (Société française de nutrition du sport) « l'étude bibliographique ne permet pas d'attribuer aux boissons énergisantes un effet positif sur l'amélioration des performances physiques chez le sportif ». Cette affirmation peut rapidement se justifier en se focalisant sur la formulation de ces boissons.

- Le 1^{er} constituant mis en avant par les fabricants est la **caféine**. Son rôle sur la vigilance est démontré et elle permettrait de retarder l'apparition de la fatigue. Mais la libération d'adrénaline associée tend à augmenter l'utilisation des glucides.
- Le 2nd constituant mis en avant est la fameuse **taurine**. Très peu d'études se sont portées sur son intérêt lors de performances sportives mais l'étude de Zembronlacy et al. (2007) montre qu'il n'y a aucun effet démontré.
- Le 3^{ème} constituant est le **gluconolactone**, contenu dans des valeurs représentant 600 fois la consommation habituelle. Malgré ces teneurs énormes aucun effet sur la performance n'a été démontré et les allégations évoquant une amélioration des performances intellectuelles relèvent plus de l'ordre de la croyance que de la véracité scientifique.
- La teneur en **glucides** des boissons énergisantes est également beaucoup plus élevée que la teneur recommandée en nutrition sportive (112g/l contre 50-80g/l recommandé pour une boisson d'effort). De plus, ces glucides sont apportés par du glucose et du saccharose, qui n'est ni plus ni moins que du sucre de table que nous mettons dans notre thé ou notre café.
- Pour finir, ces boissons possèdent aussi une très forte teneur en **vitamines** du groupe B (B2, B3, B5, B6 et B12) mais qui n'a que très peu d'intérêt tant l'alimentation équilibrée suffit à ces apports chez le sportif.





Cette analyse permet donc de constater que malgré les allégations souvent fournies par les marques, toutes ces substances n'ont que très peu, voire aucun effet sur la performance sportive.

Une surconsommation qui peut avoir de lourdes conséquences

Une consommation très occasionnelle, hors activité physique, n'aura évidemment pas de lourdes conséquences...sauf si vous êtes sujet à des troubles du rythme cardiaque, compte tenu de la forte teneur en caféine. Cependant, les substances contenues dans ces boissons peuvent avoir des effets non-souhaités, allant de la « simple » contre-performance, jusqu'à des risques de toxicité rénale avérée, voire de mort subite.

En effet, la caféine peut accentuer la déshydratation au cours de l'effort et engendrer des troubles gastriques intestinaux mais aussi provoquer des troubles du rythme cardiaque pouvant aller jusqu'à la mort subite. La taurine n'a aujourd'hui pas de seuil de toxicité avéré et ses effets secondaires sont peu démontrés. En 2006, l'AFSSA évoque cependant des effets thyroïdiens et neurotoxiques. Le glucuronolactone pourrait quant à lui provoquer de forts effets secondaires rénaux, potentialisés par l'activité physique, ce qui en augmente le risque de consommation chez le sportif. La forte concentration en glucides va elle entraîner une forte déshydratation suivie de troubles intestinaux et de diarrhées.

Bref, tout montre que la consommation de boissons énergisantes a un réel impact négatif sur la santé et la performance du sportif, sans que des effets positifs soient réellement démontrés.

Boisson énergisante et alcool : un cocktail à haut risque

Plusieurs cas de mort subite chez de jeunes consommateurs sont malheureusement à déplorer, notamment celle d'une jeune fille de 16 ans ayant combiné alcool, boisson énergisante et exercice physique. Ce cocktail lui a été fatal suite à un brutal arrêt cardiaque, sans qu'aucun examen cardiaque préalable n'ait pu révéler de dysfonctionnements.

Cet exemple montre bien le risque de consommation combiné de boissons énergisantes et d'alcool, qui se révèle pourtant être une pratique de 16 % des consommateurs interrogés. En outre, le consommateur pense accroître sa résistance à l'alcool, ce qui n'est qu'un leurre et qui en revanche augmente sa consommation et donc les effets secondaires qui y sont associés.

En conclusion, comment faire ? Pour votre pratique sportive et pour votre santé, évitez de consommer des boissons énergisantes. Réservez-les pour des moments très occasionnels. Si vous ne pouvez pas vous en passer, préférez-leur de l'eau et une boisson énergétique dite isotonique, vous en serez bien plus performant !

La commission sport-santé du Comité Régional Olympique et Sportif, avec le soutien de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Bourgogne, a réalisé et édité un guide qui a pour but de participer à l'information objective des sportifs quant à leur hydratation lors de leur pratique sportive. Ce guide se veut également être un outil favorisant le bon usage des boissons diététiques de l'effort et contre-indiquant la consommation des boissons dites énergisantes lors d'activités physiques et sportives.

Ce document est téléchargeable sur le site fédéral, rubrique médicale : <http://www.ffcoorientation.fr/licencie/sport-et-sante/sante-du-competeur/>



Sources :

(1) Avis de l'EFSA sur les produits diététiques de l'effort ; EFSA Journal 2011;9(6):2211.

(2) Recommandations de la Société Française de Nutrition du Sport sur la consommation de boissons énergisantes chez le sportif , SFNS, Juin 2008

(3) ZEMBRONLACNY A., SZYSZKA K., SZYGULA Z. Effect of cysteine derivatives administration in healthy men exposed to intense resistance exercise by evaluation of pro-antioxidant Ratio ; Journal of Physiological Sciences, 2007, Vol 57, Iss 6, pp 343-348

(4) Avis de l'AFSSA relatif à l'évaluation des risques liés à la consommation d'une boisson présentée comme « énergisante » additionnée de substances autres qu'additifs technologiques : taurine, D-glucuronolactone, inositol, vitamines B2, B3, B5, B6 et B12. - Saisine n° 2006-SA-0236 paru le 9 novembre 2006.



Les Jeux Orientation de l'été

O'croisé

Son but est de retrouver tous les mots d'une grille grâce aux définitions données en annexe. Des définitions sont données pour tous les numéros de la grille. Les mots sont à placer soit sur la ligne (mots horizontaux), soit dans une colonne (mots écrits verticalement) de la grille. A vous de jouer !

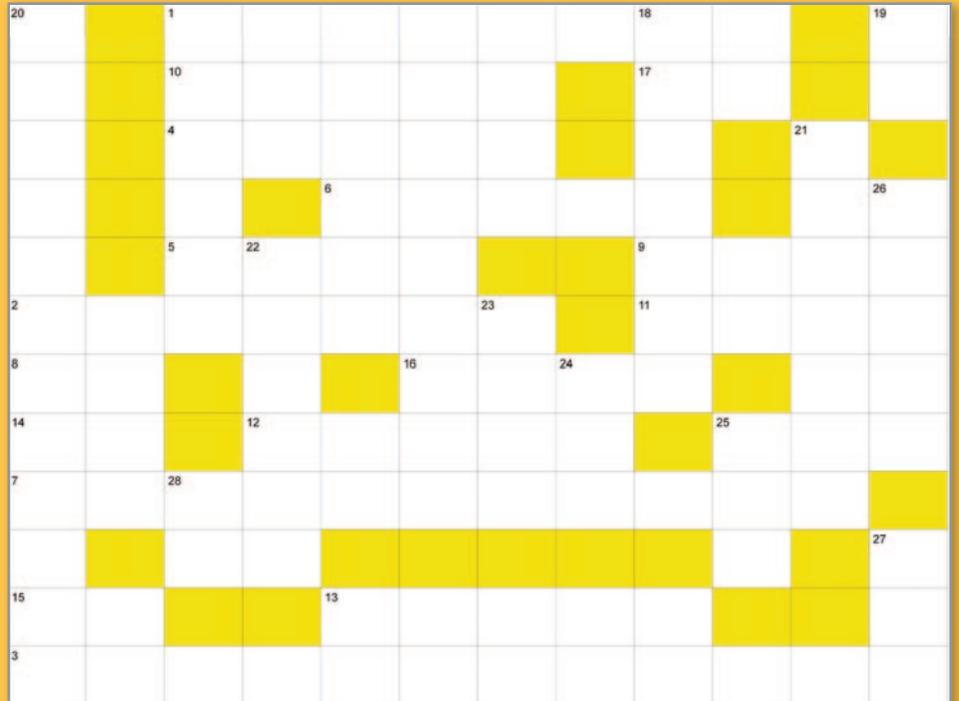
Définitions

Horizontal :

- 1 - elle me sert à m'orienter
- 2 - elles me protègent des ronces
- 3 - différence d'altitude entre deux courbes de niveau
- 4 - élément du terrain facilement observables et que l'on peut suivre aisément en courant
- 5 - consiste à quitter une ligne pour rejoindre une autre ligne sans emprunter une ligne.
- 6 - aide au déplacement
- 7 - représentation des détails construits par l'homme
- 8 - cours d'eau
- 9 - élément isolé
- 10 - ressource naturelle
- 11 - toujours suivi en relais
- 12 - lieu d'apprentissage
- 13 - cheminement rectiligne en forêt
- 14 - métal précieux
- 15 - lui
- 16 - gérée par le traceur
- 17 - qui ne peut être divisé

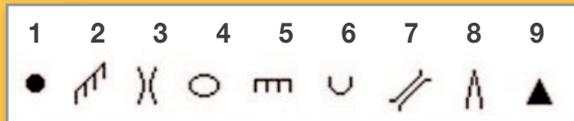
Vertical :

- 1 - localise le point de passage
- 13 - longue distance
- 18 - elle me protège des branches
- 19 - course d'orientation
- 20 - tout ce qui est en rapport avec l'eau et les écoulements
- 21 - ligne directrice
- 22 - patiente
- 23 - poisson
- 24 - napperon
- 25 - circuit de délectage
- 26 - côté de l'horizon où le soleil se couche
- 27 - y se déroulera le CNE 2014
- 28 - métal précieux

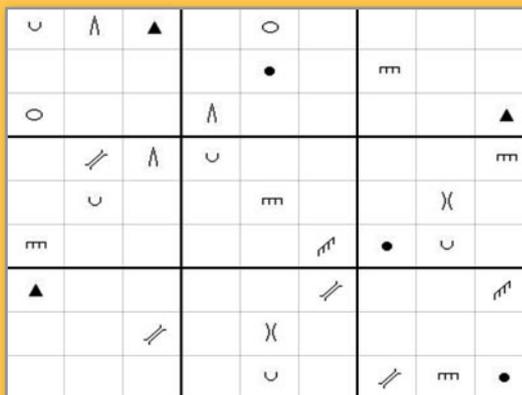


O'doku

Une grille de O'doku est composée de 9 lignes, 9 colonnes et 9 régions. La grille contient 9 symboles IOF suivants :



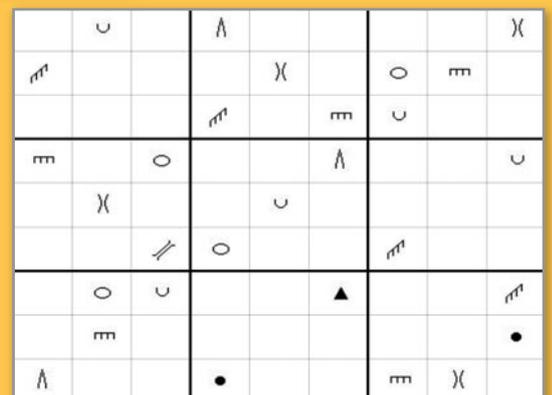
... et des cases vides.



Grille super facile

Le but du jeu est de remplir les cases vides avec les symboles IOF, en respectant les 3 conditions suivantes:
 - chaque symbole IOF doit être présent une et une seule fois par colonne
 - chaque symbole IOF doit être présent une et une seule fois par ligne
 - chaque symbole IOF doit être présent une et une seule fois par région

Grille moyen



Les solutions des jeux au prochain numéro.



Par Hervé Letteron, CTS

La simulation, un outil complémentaire pour l'animation des écoles de C.O. et l'entraînement

Les exercices de simulation permettent d'associer un travail de lecture de carte à un effort physique (continu ou intermittent) sur un terrain qui ne correspond pas à la carte. Cet aspect permet de développer les capacités « techniques » sans être « physiquement » sur le terrain et peut palier au faible nombre de cartes à proximité du club.



La simulation permet de travailler des routines telles que la construction d'un itinéraire, la compréhension et la perception du relief, l'environnement du poste, la boussole, etc. Les exercices de simulation peuvent être effectués seul ou en relais, avec ou sans memo, couplés parfois avec la carte d'initiation de proximité (bi-cartes) qui permet de valider, en parallèle, sur un parcours réel, les réponses à l'exercice de simulation.

En adaptant les cartes et les questions, les exercices peuvent aller des niveaux techniques bleu à violet. Pour les plus jeunes, l'intérêt est à la fois d'apprendre des notions techniques et de lire la carte en courant de manière ludique et collective (formule relais). Les plus grands retrouveront quant à eux des exercices :

- de dessin d'itinéraire,
- de relation carte terrain, de lecture précise (puzzles, pastilles, différences entre cartes),
- de visualisation de l'environnement, (voir exemple)
- de travail sur des terrains similaires aux futures compétitions pour ceux qui n'ont pas la possibilité de se déplacer, permettant de travailler et de renforcer les routines.

A utiliser sans modération

Pour l'animateur, l'intérêt indéniable des simulations est qu'elles peuvent se pratiquer n'importe où, en extérieur ou en intérieur.

Elles nécessitent simplement l'utilisation de cartons spécifiques à l'exercice et le matériel habituel (balises, pinces et éventuellement boîtiers électroniques). Ce type d'exercices permet aussi de gérer un temps d'attente ou de récupération.

Créer une simulation est accessible à tout animateur. La commission jeunes et la commission formation gèrent pour cela un espace dédié sur le site fédéral à l'usage des écoles de CO.

Accès à l'espace dédié :

 [Espace licencié / Formation](#)
[/ Espace ressources](#)

Mutualisons nos efforts

Comme vous le savez tous, s'occuper d'une école de CO demande un réel investissement, notamment en termes de préparation des séances.

Pour les exercices de simulation, nous pourrions tous nous simplifier la tâche si nous avions la présence d'esprit de mutualiser nos efforts en alimentant la ressource fédérale. La demande avait déjà été faite auprès des clubs, il y a déjà quelques années mais est restée, hélas, lettre morte.

EXEMPLE ci-dessus disponible sur l'espace ressource

Objectif : Apprentissage des symboles de la carte et de la visualisation de l'environnement du poste
Situation : Course continue comprenant 20s de lecture de carte, 10s de visualisation sans carte et réponse immédiate en cochant les bonnes réponses sur le carton.

Exemple carton réponse :

- 1 / Le poste est à l'extrémité d'un talus
VRAI FAUX
- 2 / Le poste est dans une dépression
VRAI FAUX

Si seulement la moitié des animateurs des écoles de CO nous envoyait, d'un seul petit clic, une simulation, 50 exercices seraient, au minimum, disponibles. Donc tous à vos ordinateurs ! Il vous suffit de nous envoyer un fichier JPEG de bonne qualité de la carte avec quelques explications succinctes de l'exercice. Nous nous chargeons de mettre en page l'ensemble de l'exercice. La seule contrainte, de votre côté, est d'obtenir l'accord du propriétaire de la carte (en général la ligue, le comité départemental ou le club).





Le critérium national des équipes sur l'île d'Oléron



- Moyenne distance inscrites au CN : 31 octobre 2014
- Championnat de France de sprint : 1^{er} novembre 2014
- Critérium national des équipes : 2 novembre 2014



Il y a 10 ans, en 2004, l'Association sportive trembladaise de course d'orientation (ASTCO 1705) organisait la semaine fédérale, et deux interzones en prime. Et le moins que l'on puisse dire est que nous avons eu droit à une semaine bien chargée : sprint à Saint Palais sur Mer (17), moyenne distance, longue distance, relais et les deux interzones dans la forêt de la Coubre à La Tremblade (17), à l'ombre des pins et du phare, un amer* secourable pour l'orienteur égaré, « 2200 coureurs en 2004 ».

Infos pratiques

- Cartographie : Marian CORTICA
- Directeur des courses : Patrick ROBIN

Moyenne distance inscrite au CN

- Traceur : Christophe AUBERT
- Contrôleur des circuits : Thierry GUERAUD
- Arbitre : Jacques LAVALADE

Championnat de France de sprint

- Traceur : Bruno MARCHEGAY
- Contrôleur des circuits : Frédéric JORDAN
- Délégué fédéral : Daniel ROLLET
- Arbitre fédéral : Bernard LEMERCIER
- Stagiaire AN : Patrick CAPBERN

Critérium national des équipes

- Traceur : Thierry GUERAUD
- Contrôleur des circuits : Philippe MASSON
- Contrôleur des circuits stagiaire : Michel PARZYCH
- Délégué fédéral : Daniel ROLLET
- Arbitre fédéral : Bernard LEMERCIER
- Arbitre stagiaire : Patrick CAPBERN

Hébergements

www.ile-oleron-marennes.com
www.charente-maritime-tourisme.info

Plus d'infos : www.club-co17.com



Depuis, ASTCO est devenu Charente-Maritime Orientation (CMO 1705). Mêmes dirigeants à la tête et dans l'encadrement mais plus la même tête... 10 ans de plus ! C'est aussi 90 jeunes et moins jeunes qui s'activent pour que ces trois jours soient une réussite.

Mais, où ai-je la tête ? Vous avez sûrement participé à notre moyenne distance et notre nationale sud-ouest récemment. Et si ce n'est pas le cas, alors venez profiter tranquillement des charmes de l'île d'Oléron dès la rentrée, période au climat encore généreux. La moyenne distance et le critérium national des équipes vous accueilleront sur des terrains sablonneux au microrelief, pins, chênes-verts, sable, nombreux chemins, végétation parfois dense, etc. Les sprints, qualifications, finales et open restent au secret sous la plume du traceur et du contrôleur mais, j'en suis sûr, ne vous laisseront pas indifférents. Pour nous rejoindre, pensez au covoiturage pour préserver cette île à l'esprit nature sauvage.

À bientôt sur l'île d'Oléron !

*Un amer est un point de repère fixe et identifiable sans ambiguïté utilisé pour la navigation maritime.



Par Franck DECHAVANNE, Responsable de la commission pratiques sportives et Hervé BODELET, Directeur de course du CFC 2008 et membre du NOSE

CO à pied : Naissance du trophée « Thierry GUEORGIU »

• L'idée d'un relais ouvert à tous

Dès la validation de la candidature du club du NOSE à l'organisation du championnat de France des clubs 2008 (soit en juin 2006), les dirigeants du club, dont Hervé BODELET, réfléchissent à proposer (en complément du CFC) un relais ouvert à tous. Pour eux, le CFC représente un évènement majeur pour tous les clubs de course d'orientation français, tant sur le plan sportif que pour leur développement personnel et leur cohésion. Or beaucoup de licenciés sont exclus de cette manifestation nationale du fait des critères du règlement fédéral, contraignants mais nécessaires pour l'attrait de cette épreuve.

L'idée débouche sur la proposition d'ouvrir un relais à 4, 5 ou 6 coureurs avec pour seule contrainte une limite d'âge minimum fixée à 9-10 ans. Cette proposition est présentée aux délégués et élus fédéraux qui, dans un premier temps, la refusent. À force d'insister et de défendre leur projet, les dirigeants du club parviennent à obtenir l'accord de la Fédération pour organiser cette épreuve, à condition que son départ soit décalé après le départ de la Nationale 4 du CFC et que la GEC et les balises soient indépendantes de celles du CFC.

• Thierry GUEORGIU, une évidence

Déjà multi-champion du monde et fer de lance sportif du club, le nom de Thierry GUEORGIU s'impose comme une évidence pour cette nouvelle épreuve. Son image est par ailleurs grandement associée à ces terrains du Pilat qu'il a arpenté dans tous les sens avec le club du NOSE puis avec le pôle France de Saint Etienne (42). Thierry donne donc son accord et s'investira même davantage sur ce week-end en proposant une animation/conférence technique et en étant au contact et disponible auprès de ses jeunes (et moins jeunes) fans.



Thierry GUEORGIU lors des championnats du monde en Finlande en juillet 2013 (photo : FFCO)

Par Patrick DESBREST, membre de la sous-commission CO à ski / EMHM Chamonix

CO à ski : 1^{ère} édition du trophée « Charlotte BOUCHET »



Charlotte BOUCHET (à droite), accompagnée d'Aurore GRATIEN

• Le championnat de France des clubs de CO à ski possède lui aussi son trophée :

Celui de « Charlotte BOUCHET ». Certes son nom et son palmarès sont moins élogieux que ceux de Thierry GUEORGIU, mais Charlotte n'est pas une inconnue dans le monde de la course d'orientation.

• Qui est Charlotte BOUCHET ?

Issue du CSA-EMHM de Chamonix, Charlotte débute la course d'orientation sous la houlette de ses parents (Anne et Gilles) et de Jean-Marie WURTZ, son premier entraîneur, qui détecte chez elle un fort potentiel dès l'âge de 8 ans. Elle sera amenée à tenir de grandes responsabilités dans l'équipe nationale mais aussi dans le monde fédéral puisqu'elle fera partie du comité fédéral sous la présidence de Jean-Paul TERS. Vainqueur à plusieurs reprises du titre de championne de France de course d'orientation à ski, et même d'un titre mondial en 2013 lors des Jeux Mondiaux Militaires d'hiver à Annecy (74), elle défendra cette spécialité comme responsable de la sous-commission CO à ski au sein de la Fédération.

Cette année, il était donc naturel de lui rendre hommage en organisant la première édition du trophée qui porte désormais son nom à l'occasion du championnat de France des clubs sur la station de Flaine (74) le 6 avril dernier.

Par Dominique ETIENNE : responsable de la sous-commission CO à VTT / LO Sanchev

CO à VTT : trophée « Cédric BEILL »

• Pourquoi ce trophée ?

Le trophée « Cédric BEILL » est né à Nemours (77) avec le premier championnat de France des clubs de course d'orientation à VTT, organisé par le club Esprit Raid le 3 novembre 2013 à Nemours, pour permettre aux clubs qui ne peuvent pas aligner d'équipes au championnat de France des clubs de course d'orientation à VTT de participer comme peuvent le faire les orienteurs pédestres avec le trophée « Thierry GUEORGIU ».

• Sous quelle formule ?

Il s'agit d'un relais disputé dans la même arena par « binôme », sans distinction d'âge, de sexe ou de club. Le premier relayeur effectue un parcours de 20 minutes et le deuxième de 40 minutes (temps moyens calculés sur les trois premiers).

• Pourquoi Cédric BEILL ?

La sous-commission CO à VTT souhaitait donner un nom de baptême à ce trophée. Les exploits de Cédric aux derniers championnats du monde (4 titres) ont permis à la sous-commission de proposer son nom à l'unanimité au comité directeur de la Fédération.

• Qui est Cédric BEILL ?

Licencié au club de Colmar et ancien pensionnaire du pôle France Espoir de Fontainebleau (77), Cédric est l'un des meilleurs juniors du monde en course d'orientation à VTT. Pour sa première saison en H21, il termine 2^{ème} du championnat de France moyenne distance, le 26 avril dernier à Besançon (25).





Championnats de France des Clubs de CO à ski à Flaine

Les 5 et 6 avril derniers, le Comité départemental de course d'orientation de Haute-Savoie organisait, sous la direction de Michel DENAIX, les trois épreuves du championnat de France des clubs de course d'orientation à ski, à Flaine (74).

La période de début avril est une bonne date mais rarement retenue pour la course d'orientation à ski. Le soleil est souvent au rendez-vous et la neige printanière porte, ce qui permet de couper partout. La fin de saison est par ailleurs une période où, physiquement et techniquement nous sommes généralement le plus en forme.

Pour corser une CO, ajoutez un zeste de brouillard

Pour débiter ce CFC de CO à ski : une course de moyenne distance au Col de Pierre Carrée (74). Une épreuve très physique et très technique, pimenté par un brouillard omniprésent.



Une bonne dose
de brouillard !

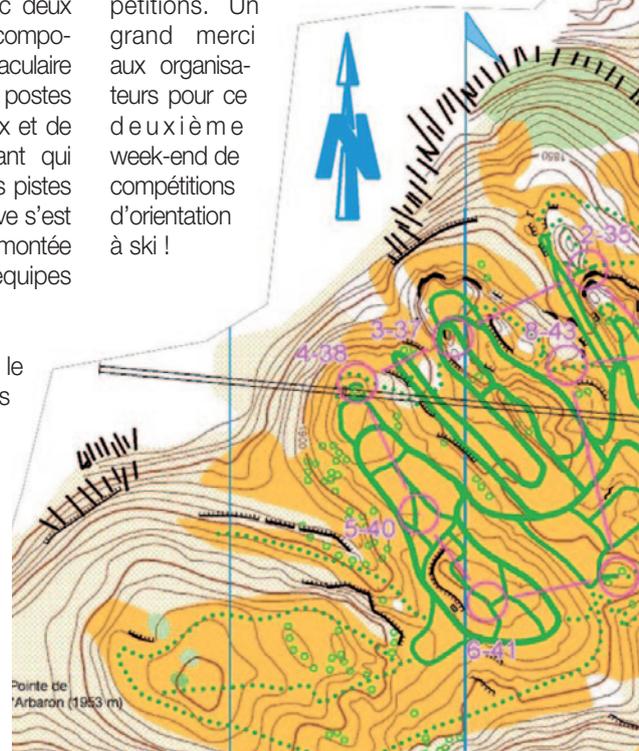
Le tracé technique privilégiait l'orientation, contrairement aux épreuves que nous pouvons avoir en pays nordiques où c'est le ski qui prime (particularité française peut être). Une bien belle épreuve !

En soirée, et juste après la fermeture des pistes, place au championnat de France de relais à la station de ski alpin de Flaine. L'épreuve se déroulait avec deux relais par les deux coureurs qui composaient l'équipe. Une épreuve spectaculaire avec de nombreux passages aux postes spectaculaires qui ont attiré les curieux et de nombreux touristes se demandant qui était ces fous furieux remontant les pistes alpin en sens inverse ! Cette épreuve s'est révélée très physique avec une montée d'entrée échelonnant les 70 équipes s'élançant pour le relais !

Le lendemain, se déroulait le championnat de France des clubs sur le lieu de la moyenne distance avec une extension de la carte de la veille. Un départ en masse mémorable avec, une fois encore, une bonne dose de brouillard pour corser l'orientation. Après deux années de « poste manquant » où la victoire lui tendait les bras, le club du

CSA EMHM de Chamonix remporte enfin son titre de champion de France.

C'est sur ce très beau week-end que la saison hiver s'est clôturée, la plupart des orienteurs ayant rangé leurs skis dès le lendemain de cette belle organisation où l'hébergement au chalet militaire du 27^{ème} BCA se trouvait au pied des compétitions. Un grand merci aux organisateurs pour ce deuxième week-end de compétitions d'orientation à ski !





Le podium hommes de la moyenne distance



Le CSA EMHM sur le podium du CFC



Départ Relais



Carte du championnat de France des clubs et Moyenne Distance

**Vous voulez en savoir plus ?
Voir encore plus de photos ?
Connaître tous les résultats ?**
Rendez-vous sur
www.cdco74.fr

Découvrez l'interview de Rudy GOUY, vainqueur du championnat de France des clubs avec le CSA EMHM de Chamonix sur COMAG+ 



BALISE 25 aux commandes pour les championnats de France des clubs de CO à VTT à BESANCON



Une nouvelle occasion pour le club de proposer plusieurs épreuves de haut niveau sur un week-end.

Un seul but : trouver la « perle rare »

Comme de coutume, tout a commencé par la visite de plusieurs zones afin de trouver un terrain de qualité qui permettrait d'offrir un tracé où les composantes techniques et physiques pourraient harmonieusement se conjuguer. Après la visite du contrôleur fédéral des circuits, c'est finalement vers la forêt de Chailluz que tous les regards se sont tournés. Poumon vert de Besançon, ce vaste espace boisé et très fréquenté, par les bisontins, offre de nombreuses zones aménagées. En dehors de ces zones privilégiées pour l'accueil du public, le reste de la forêt est protégée contre une fréquentation trop importante. Il fallait donc négocier l'organisation des championnats avec cette contrainte.

Après plusieurs réunions et visites terrain, et au regard d'un cahier des charges rigoureux d'où découlaient des obligations à respecter scrupuleusement, un accord à caractère exceptionnel a été concédé et l'arrêté municipal nécessaire pour réglementer l'accès au site pendant la compétition était entre les mains des organisateurs.

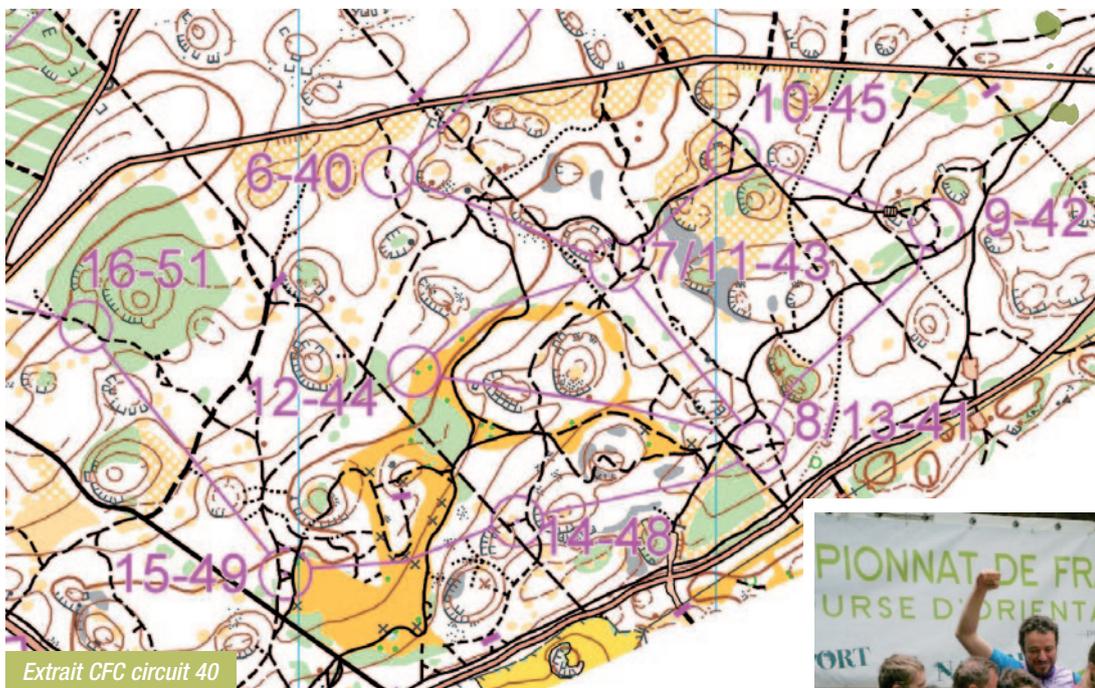


Extrait circuit A Chpt de France MD

Une fois les modalités d'organisation fixées, les deux directions de la ville concernées (Sports et Espaces Verts) n'ont pas hésité à mettre tout en œuvre, dans le cadre de leur domaine respectif de compétences, pour apporter un soutien efficace à la manifestation.

Après la pluie le beau temps

Du côté du terrain bien que le début de l'année fut copieusement « arrosé », les itinéraires proposés aux coureurs par Loïc LONCHAMPT et Alain POURRE se sont avérés praticables.



Extrait CFC circuit 40

Pour cela, les deux traceurs avaient reconnu et sillonné tous les sentiers de la zone pour essayer d'offrir aux participants le meilleur compromis entre la cyclabilité et les itinéraires susceptibles d'être empruntés. Deux fichiers du réseau des chemins avaient été prévus : un pour terrain sec et un pour terrain gras en cas de grosses intempéries, sachant que le choix d'impression entre les deux n'a été fait qu'au dernier moment en fonction de la météo. Par ailleurs, chaque parcours avait été testé à plusieurs reprises en tenant compte des différents cheminements pouvant être retenus.

La densité de chemins, moyenne à élevée, le relief varié et l'exploitation des zones à forte concentration de dolines, ont permis de proposer de nombreux problèmes techniques en offrant plusieurs solutions aux concurrents. De quoi rendre les décisions plus difficiles à prendre compte tenu de leurs conséquences. Un choix qui s'avérera judicieux au regard des commentaires des participants.

L'arène quant à elle avait été retenue non seulement pour l'accueil et l'arrivée des deux journées, mais aussi principalement pour le départ, la zone de spectacle et le passage de relais du championnat de France des clubs. Sa configuration, une aire de clairières située au cœur de la forêt, proche des parkings et des aménagements dédiés à la manifestation, avec un espace spectateurs pour orienteurs mais aussi visiteurs extérieurs à la discipline, était de nature non seulement à satisfaire l'attente des coureurs mais aussi à promouvoir la course d'orientation auprès d'un public de non spécialistes.

Les meilleurs étaient au rendez-vous

En 2014, 46 équipes étaient inscrites sur le championnat de France des clubs qui se déroulait dans une seule division et 41 sur le trophée « Cédric BEILL ». Une fréquentation importante due certainement à l'association sur un week-end de deux épreuves d'un championnat de France et d'une étape de la coupe de Suisse, sachant que le club Balise 25 avait quant à lui été contraint de limiter sa participation en engageant une partie non négligeable de ses vététistes dans l'organisation.



Podium CFC

Au niveau des orienteurs présents, quasiment tous les meilleurs français avaient fait le déplacement ainsi que quelques pointures suisses, ce qui a permis d'entretenir une vive concurrence pour les premières places pendant tout le week-end aussi bien au niveau de la moyenne distance que du CFC.

Sur ce dernier les prétendants au titre ne manquaient pas, et les spectateurs allaient assister à un jeu de chaises musicales où les perdants d'un tour pouvaient être les gagnants du tour suivant.



Départ CFC

Comme beaucoup d'épreuves par équipes, un panachage des âges et de sexe était imposé. Chaque formation devait comprendre au moins :

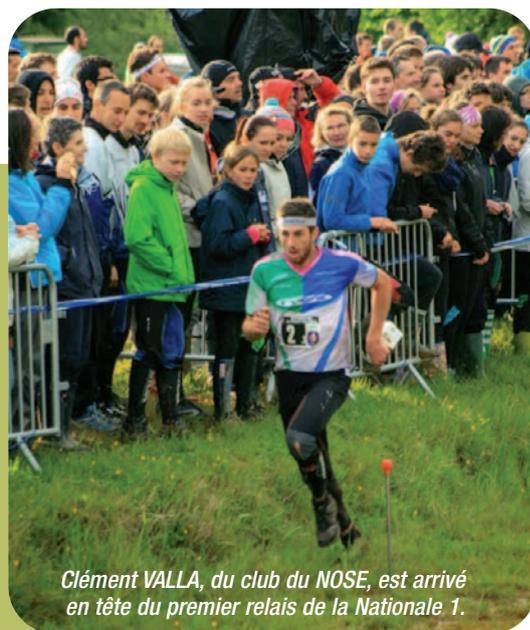
- une jeune dame ou un jeune homme de 14 à 18 ans,
- une dame de 16 ans et plus,
- deux coureurs hommes ou dame de 16 ans ou plus,
- et au maximum deux hommes de 19 à 39 ans.

En effet, OE42 après être passé en tête au premier relais avec une légère avance grâce à Jean-Baptiste BOURRIN devant le COBF et le COC, s'est vu, au terme du second parcours, distancé par ses adversaires les plus proches avec Nicole HUEBER (COBF) et Robien GRANDADAM (COC), ainsi que NOYON qui est revenu dans le trio de tête avec Arthur DESREUMAUX et l'ADOC qui s'est positionné en quatrième position grâce à Sarah CHRIST. Sur la troisième partie du parcours, Stéphane SCHALLER (COBF) a réussi à maintenir l'écart avec Hana GARDE (OE42) alors que Colmar a décroché et s'est fait dépasser par NOYON avec Aurélie VILLAR et l'ADOC avec Aleth LALIRE ainsi que la formation suisse. Cédric BEILL (COC) en réalisant un chrono remarquable est parvenu à se rapprocher de la tête de course sur le dernier relais où Yoann GARDE (OE42) a repris le commandement devant Julien SCHNEBELLEN (COBF) qui a réussi à maintenir son club en seconde position.



Les championnats de France des clubs chez les ch'tis...

Le Tous Azimuts Douai (TAD) vous a accueilli du 8 au 11 mai derniers dans l'Avesnois pour les premiers championnats de France de course d'orientation dans la région Nord-Pas-de-Calais.



Clément VALLA, du club du NOSE, est arrivé en tête du premier relais de la Nationale 1.

L'occasion pour le club de vous montrer ses talents d'organisation et de vous faire découvrir ses magnifiques forêts, mais pas que... La région est également marquée par les nombreuses fortifications construites par Vauban au XVII^{ème} siècle. Quoi de mieux pour un orienteur que de déjouer les pièges proposés par l'architecte et le traceur à l'occasion d'un sprint et d'un sprint relais mixte (proposé pour la première fois en France) ?

Quoi qu'il en soit, le TAD a su vous offrir de véritables défis, comme sur le relais mixte où les itinéraires 97-35 et 97-103, qui permettaient d'entrer dans le Bastion Royal, proposaient un choix d'itinéraire relativement complexe (voir page suivante).

Le samedi (CFMD) et dimanche (CFC), le TAD vous a donné rendez-vous dans le plus grand massif forestier du



En Nationale 1, la première balise commune était située à environ 2,6 km de course, tout en proposant sur les trois premiers postes des croisements entre les différents groupes de coureurs.

Contrairement à ce que le TAD avait imaginé, les écarts ont été assez importants et ce dès le premier relais. Les tracés du samedi (par Benjamin LEPOUTRE) et du dimanche (par Pierre MAHIEU) obligeaient à de grandes

variations d'allure entre certaines zones très courantes et d'autres plus denses, tout en restant le plus précis possible en approche de poste.



Départ en masse de la Nationale 4

Les neurones sens dessus-dessous

Du cartographe, Rémi LEQUINT, au traceur, Rémi DUBOIS, qui a dû éviter d'utiliser les remparts les plus dangereux, la préparation des courses a été un véritable casse-tête pour l'équipe technique. La représentation des tunnels a également été discutée, et nous avons finalement opté pour un marquage en violine des entrées de tunnel uniquement pour améliorer la lecture de ces passages sans obstruer les informations du niveau supérieur.

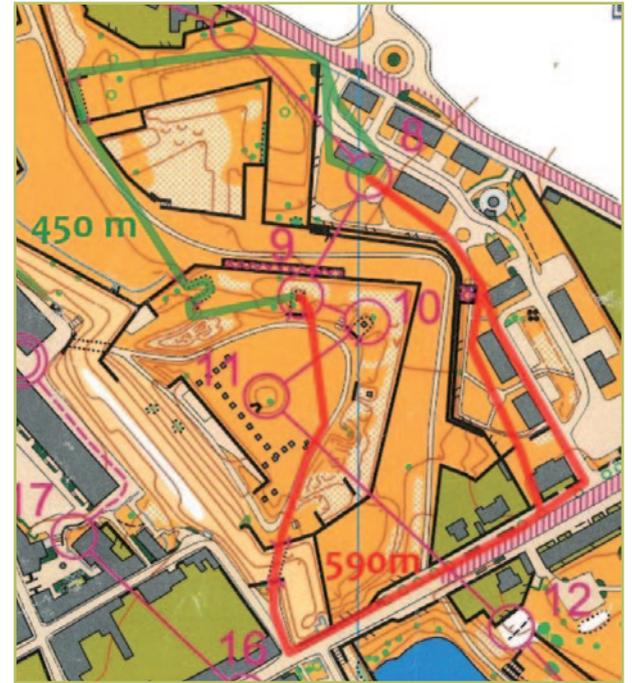
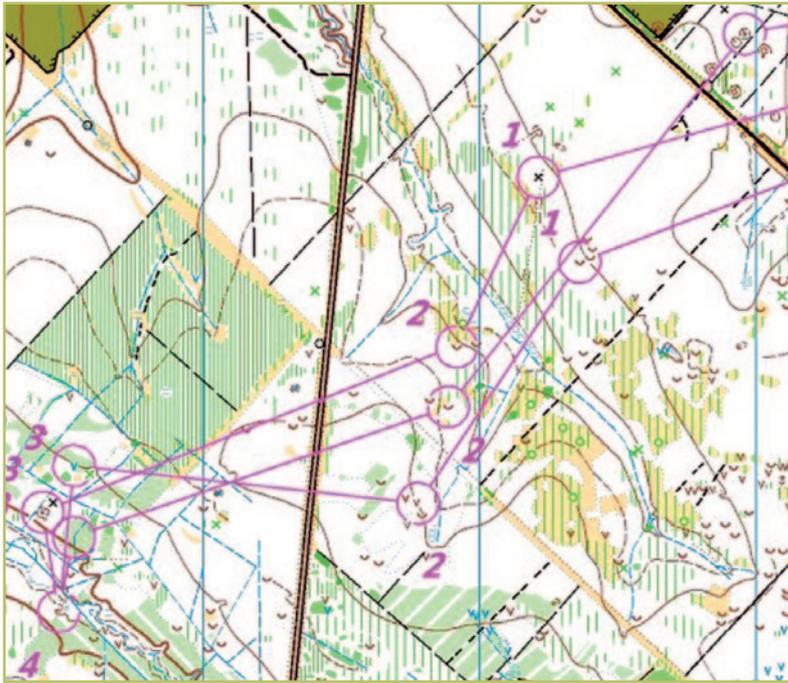


département du Nord, la forêt de Mormal. Presque entièrement détruite durant la Première Guerre Mondiale, la forêt de Mormal possède une histoire très liée à celle dont nous commémorons le centenaire cette année : trous d'obus, caches chars naturels... Et sur ce type de terrain, la moindre déviation coûte chère, même pour les élites.

Sur la balise 4 du CFMD, Vincent COUPAT et Matthieu RINGOT (en rouge) perdent 30 secondes sur Lucas BASSET (en vert). Les principaux risques d'erreur sur ces terrains sont le manque d'attention et la survitesse, ce qui a été renforcé lors des départs en masse du CFC.



Trace de Matthieu PUECH, vainqueur de la Nationale 4 avec le P.O.L.E.S et meilleur temps sur les circuits 40'.



Natura 2000

De nombreux fossés et vallons de la forêt de Mormal sont classés en zone Natura 2000 du fait de végétations forestières rares pour le Nord de la France. Pour éviter que vous ne traversiez ces zones sensibles, consciemment ou non, le TAD a pris l'initiative de les rubaliser. Plusieurs kilomètres de rubalise ont ainsi été posés en forêt et signalées sur vos cartes, permettant une préservation du milieu naturel, unique terrain de jeu de l'orienteur.



Le TAD tient à vous remercier pour votre participation à ce « Week-end en Nord ». Grâce à vous et au soutien de ses partenaires, le club a pu organiser pour la première fois cette grande fête de la course d'orientation au pays des ch'tis !

Vous voulez en savoir plus ? Voir encore plus de photos ? Connaître tous les résultats ?

Rendez-vous sur www.cfc2014.tadouai.fr

Revivez le sprint relais mixte CO à pied, du « Week-end en Nord » avec l'équipe OTB1 dans le COMag+ 

Podium de la Nationale 1





Championnats d'Europe Un bilan encourageant avant les championnats du monde en Italie

Programme chargé pour ces championnats d'Europe : les qualifications et les finales des trois formats individuels (sprint, moyenne distance et longue distance) puis le relais pour terminer, soit sept compétitions en sept jours. Avec une opposition très dense, puisque chaque nation pouvait engager six coureurs par course.

Quoi qu'il en soit, les championnats se terminent sur une note plutôt positive pour l'équipe de France avec deux médailles en moyenne distance et en relais et une cinquième place en longue distance. Retour sur cette folle semaine avec quatre de nos champions.



Léa VERCELLOTTI

La finale du sprint avec Léa VERCELLOTTI

« La finale du sprint de ces championnats d'Europe promettait d'être très intéressante avec un savant mélange de petites ruelles, de parcs et de châteaux pour proposer un vrai défi technique

aux coureurs. Une ancienne carte était à notre disposition, facilitant notre préparation. Après de nombreuses simulations et spéculations nous ne pensions pas (à tort) que la course irait jusqu'au château, à 90 mètres de dénivelé de l'aire d'arrivée. Nous avons également l'autorisation d'aller visiter la ville en amont du jour-J. Nous avons donc toutes les clés en main pour performer au mieux lors de la finale ! »

Les résultats de la finale du sprint (13/04/14)

HOMMES

1/ Jonas LEANDERSSON		SWE	14:25
2/ Jerker LYSELL		SWE	14:34
3/ Daniel HUBMANN		SUI	14:35
13/ Frédéric TRANCHAND		FRA	14:56
24/ Lucas BASSET		FRA	15:19
25/ Vincent COUPAT		FRA	15:21

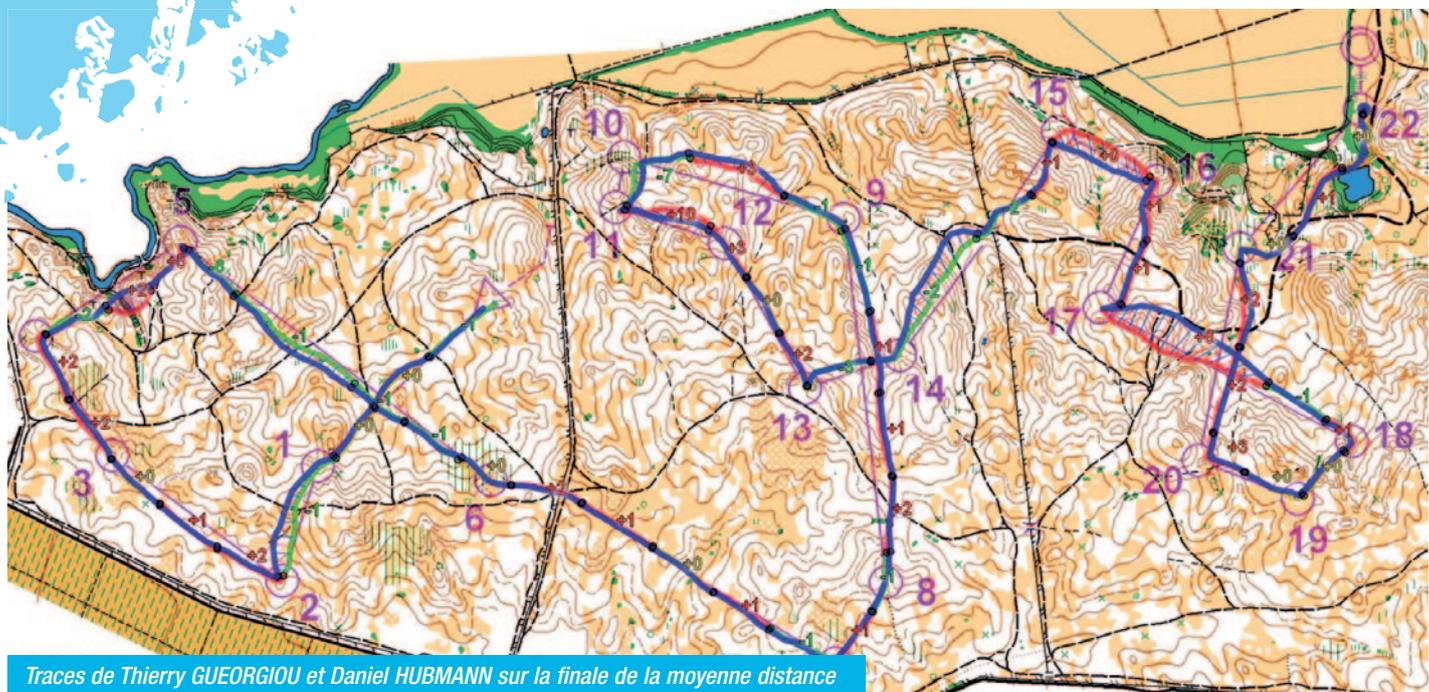
DAMES

1/ Judith WYDER		SUI	15:29
2/ Nadiya VOLYNKA		UKR	15:31
2/ Julia GROSS		SUI	15:46
28/ Léa VERCELLOTTI		FRA	17:16
36/ Amélie CHATAING		FRA	17:48
37/ Émilie BACKSCHEIDER		FRA	17:50
45/ Perrine OBSTETAR		FRA	18:38
...			

EOC 2014 Sprint Final			
Women - Final A	2,3 km		
--- 65 m --->			
1	46	↓	■
2	53	↑	■
3	56	↘	■
4	65	↑	■
5	71	↘	■
6	75	↘	◇
7	37		■
8	80	TT	■
9	76	↘	■
10	60	↓	■
11	85	↘	■
12	51	■	■
13	44	TT	■
14	42	■	■
○--- 125 m ---○			
15	39		■
16	34	↘	■
17	32	■	■
18	36	TT	■
19	200	↓	■
○--- 55 m ---○			

Retrouvez l'analyse de course détaillée de Léa dans les pages numériques du CO'Mag +

La carte de la finale du sprint dames



Traces de Thierry GUEORGIU et Daniel HUBMANN sur la finale de la moyenne distance

La finale de la moyenne distance avec Thierry GUEORGIU

« Après deux championnats d'Europe marqués par des soucis physiques (problème de dos en 2010 et fracture de fatigue en 2012), mon ambition était de valider au Portugal le bon travail de préparation effectué cet hiver, en renouant avec le succès en moyenne distance au niveau international.

La préparation de la finale de la moyenne distance fût jalonnée par d'inhabituels problèmes d'organisation. Suite à des problèmes de cartographie et de postes mal placés en qualification, tous les concurrents se sont vus qualifiés pour la finale, soit 118 coureurs pour les hommes et 96 pour les dames au lieu des 51 (17 premiers des 3 séries) traditionnels. Un choix complètement justifié, mais non sans conséquence. D'abord, psychologique, car la clé dans ces cas-là est de ne pas se disperser et perdre son énergie inutilement dans des débats sans fin. Puis au niveau purement sportif, avec rapidement, aux passages des premiers concurrents, une trace assez nette dans le sol herbeux, le plus souvent sous le trait rouge, qui allait simplifier l'orientation pour les derniers partants.

Les résultats de la finale de la moyenne distance (14/04/14)

HOMMES

1/ Daniel HUBMANN		SUI	32:23
2/ Fabian HERTNER		SUI	32:41
3/ Thierry GUEORGIU		FRA	33:04
32/ Lucas BASSET		FRA	36:08
48/ Philippe ADAMSKI		FRA	37:11
85/ Vincent COUPAT		FRA	40:40
87/ Loïc CAPBERN		FRA	40:47

DAMES

1/ Signe SØES		DEN	30:45
2/ Maja ALM		DEN	31:02
3/ Tove ALEXANDERSSON		SWE	31:03
16/ Amélie CHATAING		FRA	34:01
46/ Perrine OBSTETAR		FRA	36:45
74/ Isia BASSET		FRA	39:37
85/ Émilie BACKSCHEIDER		FRA	41:34

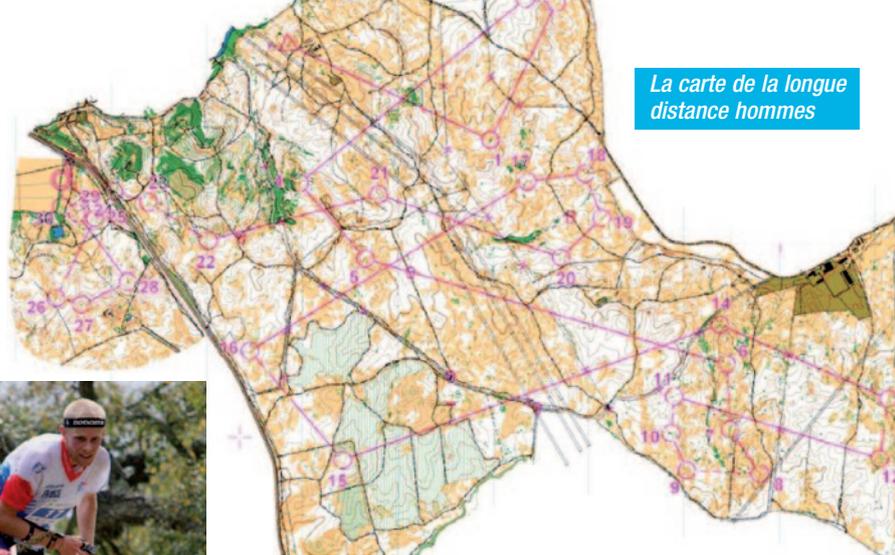


Thierry GUEORGIU

Dans ces conditions, la bataille allait être serrée et la capacité à maintenir une vitesse de course élevée tout le long du parcours prépondérante. Mais étonnamment, peu de coureurs n'avaient rien à se reprocher techniquement parlant à l'arrivée.

La difficulté étant toujours d'arriver à savoir jusqu'à quelle limite on peut baisser sa fréquence et son temps de lecture de carte, pour mieux se concentrer sur l'effort physique, sans conséquence sur la production finale. Un dosage souvent complexe à trouver, même pour les meilleurs mondiaux.

Personnellement, sur un plan technique, je suis satisfait de ma performance. Après, physiquement, je n'ai pas réussi à maintenir le rythme du vainqueur Suisse, Daniel HUBMANN, sur la deuxième partie du parcours. C'est sur ce point que je vais m'efforcer de travailler durant les deux prochains mois pour briller du côté de l'Italie. »



La finale de la longue distance avec Frédéric TRANCHAND

« Après un départ volontairement rapide et offensif pour m'assurer d'un bon rythme, j'aperçois le coureur qui partait devant moi (l'Ukrainien Oleksandr KRATOV) dès le poste 6, ce qui m'aide un peu pour tendre les trajectoires sur quelques postes mais me perturbe aussi au moment de le doubler. Arrivé à l'heure de course, et étant moins rigoureux sur mes routines d'orientation, je commence à faire des erreurs dont une importante (supérieure à 1 minute) qui me coûte cher vu les écarts finaux.



Frédéric TRANCHAND

Finalement, je suis assez satisfait de ma performance. C'est assez motivant de voir que je peux « jouer » avec les meilleurs sur ce format de course. Bien-sûr, mes erreurs auraient pu être évitées ou réduites, et le podium était accessible, mais je suis très content de cette 5^{ème} place qui est mon meilleur résultat en longue distance à ce jour. »

Les résultats de la finale de la longue distance (15/04/14)

HOMMES

1/ Daniel HUBMANN		SUI	1:30:23
2/ Olav LUNDANE		NOR	1:30:48
3/ Fredrik JOHANSSON		SWE	1:30:50
5/ Frédéric TRANCHAND		FRA	1:32:04
12/ Philippe ADAMSKI		FRA	1:34:24

DAMES

1/ Judith WYDER		SUI	1:10:19
2/ Svetlana MIRONOVA		RUS	1:11:44
3/ Catherine TAYLOR		GBR	1:12:44
20/ Céline DODIN		FRA	1:19:46
44/ Léa VERCELLOTTI		FRA	1:28:55

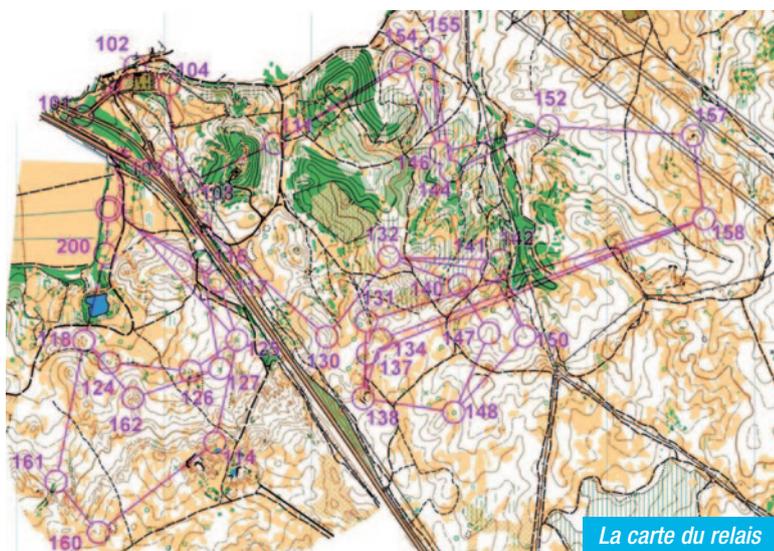


Lucas BASSET

Le relais avec Lucas BASSET

« Ce relais des championnats d'Europe représentait ma première participation à un relais de compétition internationale en senior, qui plus est dans une équipe très compétitive : avec Frédéric sur le premier relais et Thierry en finisseur, on peut dire que j'étais bien entouré pour aller chercher quelque chose de beau. Mais j'avais aussi, il

faut l'avouer, une sacrée pression ! Un peu comme quand, à 12 ans, je me retournais des heures dans mon lit la veille du CFC avant de courir pour la première fois en équipe 1 du club. Avec un peu plus d'expérience cette fois-ci mais une nuit toute aussi courte, l'enjeu était de taille et j'avais à cœur de ne pas décevoir mes coéquipiers, d'autant que ce relais avait ramené une médaille lors des deux précédents EOC. »



La carte du relais

Les résultats du relais (16/04/14)

HOMMES

1/ Jonas LEANDERSSON / Fredrik JOHANSSON / Gustav BERGMAN		SWE	1:48:27
2/ Jan PETRZELA / Vojtech KRAL / Jan PROCHZKA		CZE	1:48:31
3/ Frédéric TRANCHAND / Lucas BASSET / Thierry GUERGIOU		FRA	1:49:39
23/ Philippe ADAMSKI / Vincent COUPAT / Loïc CAPBERN		FRA	1:57:42

DAMES

1/ Julia GROSS / Sabine HAUSWIRTH / Judith WYDER		SUI	1:33:00
2/ Lilian FORSGREN / Maria MAGNUSSON / Lina STRAND		SWE	1:34:40
3/ Julia NOVIKOVA / Irina NYBERG / Natalia VINOGRADOVA		RUS	1:34:52
10/ Céline DODIN / Isia BASSET / Amélie CHATAING		FRA	1:40:00
28/ Léa VERCELLOTTI / Émilie BACKSCHEIDER / Perrine OBSTETAR		FRA	2:05:21



Thierry GUEORGIOU, Frédéric TRANCHAND et Lucas BASSET s'offrent la médaille de bronze sur l'épreuve du relais





Avec Hana GARDE, l'équipe de France de course d'orientation à VTT aura une « carte » à jouer aux prochains mondiaux !



Lors de l'interzone de course d'orientation à VTT qui s'est déroulée le samedi 7 juin dernier à Fontainebleau (77), Dominique ETIENNE, responsable de la sous-commission CO à VTT a rencontré Hana GARDE, membre du groupe France de course d'orientation à VTT, et en a profité pour lui poser quelques questions.

- Hana, peux-tu nous dire comment et quand est née ta passion pour la course d'orientation ? Pourquoi avoir choisi la course d'orientation à VTT plutôt que la course d'orientation à pied ou en ski ?

J'ai découvert la course d'orientation en milieu scolaire à l'âge de 14 ans. La pratique en compétition m'a conduite à participer aux championnats du monde junior pédestre en 2004 et en 2005. Depuis toute petite, j'ai toujours pratiqué le cyclisme car en Slovaquie, mon pays d'origine, les déplacements se font surtout à vélo. C'est en 2005, à l'occasion des championnats du monde de course d'orientation à VTT (qui se déroulaient chez moi à BANSKA BYSTRICA en SLOVAQUIE je finis 8^{ème} à la MD, 6^{ème} à la LD et 6^{ème} au relais que ma carrière de vététiste a réellement débuté. En 2006, j'ai participé pour la dernière fois aux deux mondiaux pédestres avant de me spécialiser en VTT.



- Peux-tu comparer l'organisation et le développement de la course d'orientation dans les deux pays ?

En Slovaquie, la course d'orientation est surtout pratiquée dans les écoles, les clubs se trouvant uniquement dans les grandes villes. Le déroulement d'une saison type est la même qu'en France. La proportion d'orienteurs vétératistes est par ailleurs sensiblement identique, mais l'équipe nationale souffre d'un déficit de considération comme tous les sports non olympiques, notamment depuis cinq ans.

- Dans quelles conditions te prépares-tu ?

Junior, j'effectuais 3 000 km à pied et 600 km en VTT par saison. Aujourd'hui, ma situation de jeune mère de famille avec emploi ne me permet plus de dégager suffisamment de temps pour pédaler, alors je cours. Je suis aidée par Baptiste FUCHS, lui aussi membre de groupe France de course d'orientation à VTT, pour la préparation physique et par mon mari, Yoann GARDE pour les analyses de course.

- Avec ton arrivée au sein du groupe France, penses-tu que le relais français sera médaillé aux prochains mondiaux du 24 au 31 août à Bialystok en POLOGNE ?

J'ai opté pour la double nationalité mais j'ai fait le choix de représenter la France et je pense que notre relais a une réelle chance de podium avec les Russes et les Finlandaises.

- Que dirais-tu aux lecteurs de CO'Mag qui voudraient découvrir la course d'orientation à VTT ?

Que les deux spécialités de la course d'orientation à pied et à VTT sont complémentaires et que la pratique à VTT peut faire progresser tous les coureurs, et notamment dans le temps de prise de décisions.

Impacts d'une CO sur le terrain : retour sur les WOC 2011

Après les WOC 2011 et ses courses publiques de l'O'Festival, un travail a été mené pour évaluer l'impact de l'événement sur les terrains de Savoie Grand Revard en utilisant un indicateur simple de perturbations potentielles : les traces laissées sur le terrain par les 4 500 participants par jour (uniquement dans la zone de course, hors aréna) et leurs évolutions pendant les trois années qui ont suivi.

La méthode

- **Choix de secteurs représentatifs** : itinéraires et postes les plus fréquentés, plus ceux situés dans les prairies humides. Ainsi, 12 zones ont été identifiées, représentant de 362 coureurs (11% des inscrits) à 3 202 coureurs (93%).
- **Visite de ces zones à plusieurs dates pour en suivre l'évolution** : octobre 2011, juin 2012, octobre 2012 et juin 2014.
- **Description des traces selon la typologie qualitative suivante** :
 - 0 - Aucune trace visible
 - 1 - Traces visibles (herbes couchées) pour un observateur averti (passages identifiés à l'avance sur la carte des circuits)
 - 2 - Traces visibles (herbes piétinées, végétation et litière détruites) pouvant être assimilées à une sente (mais non cartographiable sur une carte de course d'orientation)
 - 3 - Érosion du sol sur un linéaire (formation d'un cheminement)
 - 4 - Érosion dépassant un simple linéaire

Visite d'octobre 2011

Les traces sont évidemment nombreuses, mais très localisées à l'approche immédiate des postes (de l'ordre d'une dizaine de mètres). Ces traces sont en grande majorité de type 1 et 2 ; celles de types 3 et 4 sont exceptionnelles (concentrées sur les fortes pentes argileuses) mais assez spectaculaires.

Les terrains de l'étape 1 (qualifications moyenne distance à Saint-François) sont surtout marqués sur l'enchaînement des postes de la fin de course de tous les circuits (types 1 et 2). Les zones humides de l'étape 2 (toujours à Saint-François) montrent des cheminements bien visibles à travers les hautes herbes mais sans érosion du sol. Par contre, des érosions très marquées sont observables sur certaines pentes. Les terrains relativement sales (arbres et branches au sol) de l'étape 3 (à Crolles) et très minéraux des étapes 4 et 6 (finales moyenne distance et longue distance à Charvette et Lachat) ont été très peu marqués.

Enfin, les terrains de l'étape 5 (à Creux de la Cavale) ont été plus marqués, tout particulièrement dans les nombreuses zones semi-ouvertes.

- **Au bilan** :
 - des traces visibles dans les zones humides traversées, sans érosion ni de destruction de la végétation (herbes couchées, type 1) ;
 - des clairières à myrtilles impactées (destruction des plants sur des linéaires de quelques mètres, type 2) ;
 - des secteurs soumis à l'érosion dans les zones argileuses à versants raides, où l'approche du poste par les coureurs s'est faite en descente (probablement aggravée par les fortes précipitations le jour de la course, qui ont succédé à un mois de juillet très pluvieux).

Visite de juin 2012

Tous les secteurs ont fortement évolué. À l'exception des sites notés 3 et 4 en octobre 2011, tous les sites sont descendus à 0 ou 1. Ainsi, les zones humides ne présentent, après l'hiver, déjà plus aucune trace de passage. Une cicatrisation des cheminements dans les secteurs de pentes très érodés est observable. La situation reste toutefois inchangée dans les clairières.

Situation actuelle

Après trois ans, les traces du passage des coureurs de l'O'Festival ne sont plus visibles, sauf toujours dans quelques clairières à myrtilles où la végétation a été durablement détruite. Il reste toutefois la question de la fréquentation du site (organisations, stages), mais la richesse des éléments ne pose a priori pas de soucis, si ce n'est, pour l'anecdote, la pérennisation tacite des emplacements des postes de la finale de la moyenne distance liée à un « pèlerinage obligatoire » sur les traces de Thierry GUEORGIOU par les clubs en stage sur le plateau.

Encore une fois, il s'agit là d'un travail qu'il serait intéressant de reproduire sur d'autres terrains de course d'orientation, ceux du plateau de Savoie Grand Revard n'étant véritablement représentatif que des terrains préalpins et calcaires.

Quelques exemples

(Tous les détails sur CO'mag en ligne)

St-FRANCOIS : Grande Teppe



720 coureurs sur ce poste



St-FRANCOIS : les Creusates



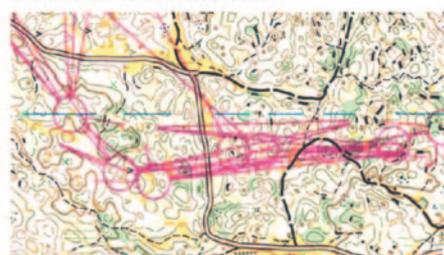
898 coureurs sur ce poste à poste



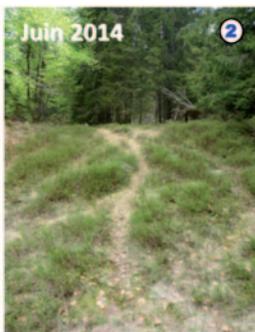
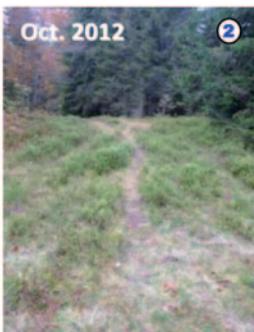
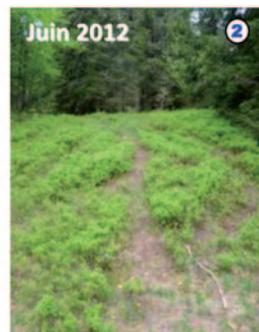
950 coureurs sur ce poste



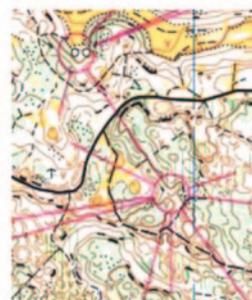
LA FECLAZ : Creux de la Cavale



2 664 coureurs (75% des inscrits) sur ces postes à postes



CROLLE : Grande Teppe



1 332 coureurs sur cette sortie de poste



Retrouvez le suivi détaillé et illustré du marquage du terrain par les coureurs lors des championnats du monde 2011 en Savoie dans les pages numériques du CO'Mag +





10^{ème} édition du Raid Val d'Oise

➔ Pour sa 10^{ème} édition, le Raid Val d'Oise figurait au calendrier du Challenge National des Raids Multisports, ainsi qu'au calendrier des Défis Franciliens. Les organisateurs du club Raid Life avaient donc à cœur de proposer des parcours dignes de ces Challenges, en particulier du Challenge National qui faisait étape pour la première fois en Ile-de-France !



Des parcours adaptés à tous

Cette année le Raid Val d'Oise se déroulait sur deux jours, les samedi 17 et dimanche 18 mai au départ de Bessancourt (95). Pour permettre à chacun de se lancer dans l'aventure, trois formules étaient proposées et adaptées aux différents niveaux de pratique :

- le raid Xtrem : 130 km sur deux jours, manche du Challenge National et des Défis Franciliens s'adressant à des raiders confirmés ;
- le raid Aventure : 60 km sur une journée, s'adressant à des raiders de tous niveaux ;
- le Miniraid : 15 km sur une journée, s'adressant à des sportifs de tous âges découvrant le raid multisports.

Trouver le bon dosage

Ne disposant pas d'un terrain de jeu particulièrement technique ou physique comme nous pourrions le trouver dans d'autres régions françaises, les organisateurs se sont attachés à tracer les parcours dans les belles forêts du Val d'Oise (Carnelle et l'Isle Adam) sur des cartes IOF de qualité, en proposant des épreuves en orientation variées : course d'orientation urbaine, course d'orientation mémo, course d'orientation vrai/faux/manquant, VTT couloir, RnB azimut, course d'orientation précision/confiance. Le souci des organisateurs était de trouver le bon dosage entre orientation technique, parcours physique et stratégie, afin de proposer un raid où rien n'était joué d'avance !



pour déterminer l'ordre de départ en poursuite pour l'épreuve suivante. Le soir, les équipes se sont lancées sur une course d'orientation urbaine, suivi d'un trail orientation en semi nocturne que l'équipe Issy Aventure/Extrême Aventure a remporté avec brio ! En parallèle du samedi après-midi se déroulait le Miniraid avec plusieurs équipes de jeunes inscrites sur ce format (escalade, tir à l'arc, course d'orientation labyrinthe, course d'orientation urbaine, course d'orientation à VTT)

250 raiders sur 2 jours dans une ambiance conviviale

Le parcours Xtrem a commencé le samedi après-midi avec des ateliers non chronométrés (escalade, tir à l'arc, course d'orientation labyrinthe)



raid val d'oise

S8 - CO Xtrem/Aventure



Sous un soleil éclatant qui a usé les organismes, les concurrents ont enchaîné les épreuves de course d'orientation à pied et à VTT, de VTT en suivi d'itinéraire, de canoë et de Run'n'Bike.

Remerciements aux bénévoles de l'association organisatrice Raid Life, qui ont eu à cœur d'allier convivialité et performance.



Le raid Xtrem a été remporté, en catégorie masculine, par le Team Ding'o après une lutte acharnée toute la journée avec les équipes Cap Opale, St Just Raid Aventure et Issy Aventure/Extrême Aventure. Le club Sud Loire raid Aventure remporte quant à lui le raid en mixte (12^{ème} au scratch).



www.nonamesport.com



Vêtements standards disponibles chez :

 **AIRXTREM**
BOUTIQUE

noname

Le fabriquant textile de votre club

Athlétisme
Course d'orientation
Ski



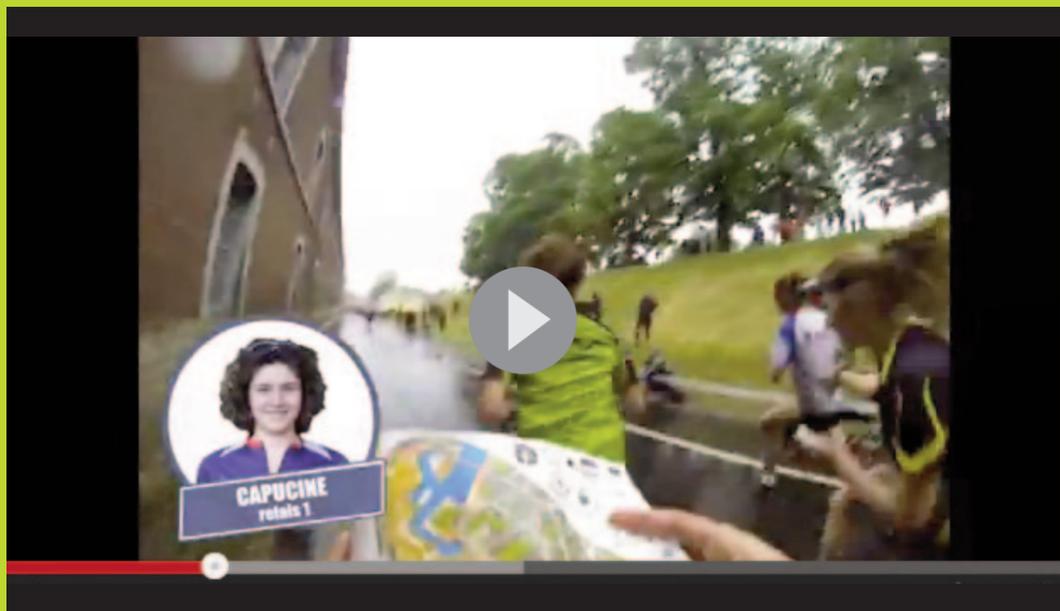
 **noname**
FRANCE

frederic@nonamesport.com - Tél. 03 24 32 83 03

Championnat de France des Clubs

Revivez le sprint relais mixte CO à Pied avec l'équipe OTB1

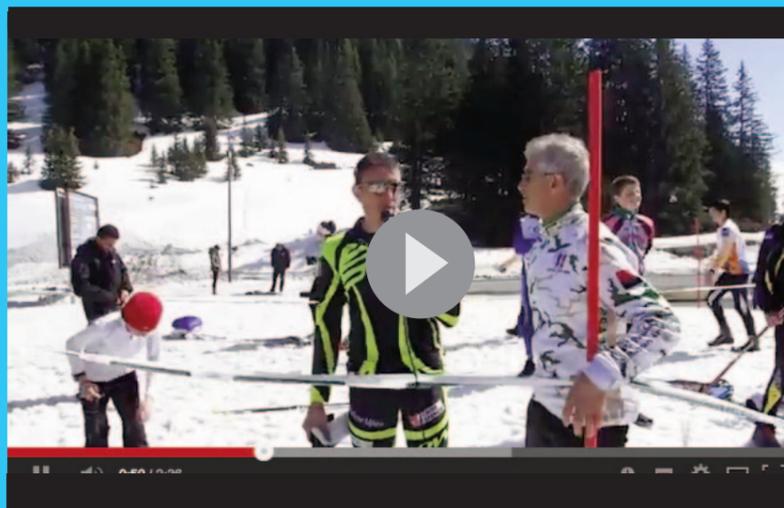
CO à pied



CFC CO à ski

Interview de Rudy Gouy, vainqueur du CFC avec le CSA EMHM de Chamonix.

Course



Environnement et WOC

Téléchargez le « bilan d'impact CO et environnement : retour sur les WOC 2011 »

Bilan



EOC 2014

Téléchargez...

- L'analyse de course du sprint de Léa VERCELLOTTI



- L'analyse de course de la LD de Frédéric TRANCHAND



- L'analyse de course du relais de Lucas BASSET

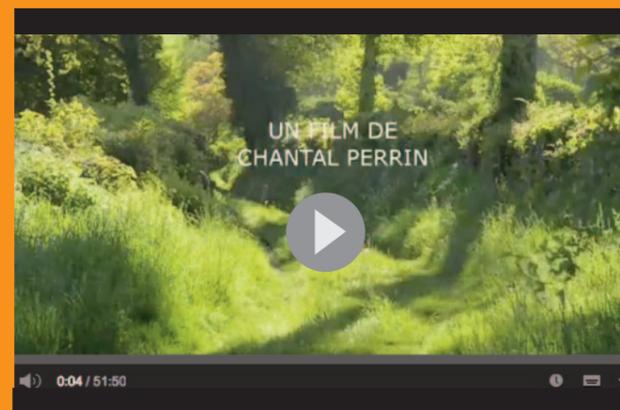


Haut-niveau

Santé

Maladie de Lyme

Le documentaire «Quand les tiques attaquent !»



Raid Jura 4 Pattes 2014

- 150 km de sports nature !
- Visionnez la vidéo
 - Téléchargez l'article
 - L'album photos Google
 - L'album photos Facebook

Raids Multisports

Raid Ti'Magnon

- Visionnez la vidéo des vainqueurs Hommes LA TRIPLE CREME DE NEUCHAVENTURE