

CO mag

N° 125 - janvier/février 2015

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

La course d'orientation à ski en 10 questions

(partie 1)



→ WMSOC 2015 : 2 titres de vice-champion du monde en CO à ski p. 8



→ ÉQUIPES HAUT-NIVEAU : Bilan et objectifs p. 16 ...



→ CO à VTT : Retour sur le weekend à Fontainebleau p. 20 ...

Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

Pour des week-ends sportifs grandeur nature,
par équipe de deux en autonomie complète !



2015 CHAMPIONNAT DE FRANCE DE RAID ORIENTATION

25/26 AVRIL < RAID AZUR > VAR (83)

23-24 MAI < RAID O'BIVWAK > ARDÈCHE (07)

11-12 JUILLET < RAID OMM > HAUTE-SAÔNE (70)

29-30 AOÛT < RAID BOMBIS > CÔTE-D'OR (21)

12-13 SEPTEMBRE < RAID LA BLANCHE > ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE (04)



TOUTES LES INFOS SUR WWW.FFCORIENTATION.FR



O'camp 2015

La Bourboule (63)

11-13 ans : 5-12 juillet
14-16 ans : 12-19 juillet

Un volcan s'éteint
un O'campneur s'éveille !

+ d'infos
www.ffcorientation.fr
> rubrique Jeunes et Scolaires >> O'camp

Inscriptions à partir du 12 janvier

O'camp est un camp de vacances à base d'activités nature pour les jeunes de 11 à 16 ans, proposé dans le cadre du projet O' par la Fédération Française de Course d'Orientation.

CHALLENGE NORD EST 2015

16 COURSES

De MARS à OCTOBRE

COURSE D'ORIENTATION à VTT

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : <http://sites.google.com/site/challengecovtt/>

NATIONALE SUD-EST À MAZAYES (63) :

11 ET 12 AVRIL 2015

Samedi : Moyenne-Distance (WRE)
Premiers départs à 13h
Dimanche : Nationale Longue-Distance
Premiers départs à 9h

<http://nationale-se-2015.fr/>

inscriptions/ .<http://licences.ffcorientation/>
Contact concurrents : Evelyne Camarroque -
lauvco@orange.fr - 06 82 31 21 62
Chèques à envoyer à Renée REYNAUD
Chemin de la planchette 63160 BULO

ÉDITO



p. 5



p. 8



p. 12



p. 22

Un grand merci aux orienteurs reporters !

CO'Mag a beaucoup évolué depuis sa création mais ce qui reste inchangé c'est votre passion à faire partager à tous votre expérience, vos analyses de course, vos connaissances, votre créativité, votre environnement...

Cet exercice mental où vous rangez la puce et prenez la plume pour le plaisir de toutes et de tous, pour faire connaître la course d'orientation, n'est pas chose aisée et demande un investissement sans faille.

Grace à votre engagement pour que CO'Mag reste attractif, nous ressentons votre désir de faire progresser à chaque fois ce magazine qui n'existerait pas sans vous.

Gabrielle, chargée de communication à la FFCO, a élaboré un guide de rédaction qu'un grand nombre d'orienteurs utilisent désormais régulièrement et qui sera un outil très précieux pour les futurs Reporters.

En 2014 le CO'Mag + a vu le jour ce qui a permis de rentrer définitivement dans l'ère du numérique, d'ajouter des rubriques, de mieux visualiser les cartes avec vos analyses, de mieux voir ce qui est écrit en petit !

Dans l'attente de vos prochains articles, nous vous renouvelons un grand et chaleureux merci pour votre contribution à CO'Mag.

Chantal Burbaud
CO'Mag



Chantal Burbaud

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, Hélène Ediar, Gabrielle Parfait et Ludovic Maillard
Coordination / SR : Chantal Burbaud
Ont collaboré à ce numéro : Bernard Lemercier, Marie-Violaine Palcau, Michel Ediar, Eric Pigeon, Pascal Dott, Loïc Marie, Baptiste Fuchs, Patrick Debrest, Yves Rousselot, Jacques Lavalade, Hélène Ediar, Jean-Louis Blein
Conception graphique, impression et réalisation version numérique : www.oskarpresse.com
Tél. 04 72 56 15 92 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

Erratum : Dans le numéro 124 la photo de Luc Basset en couverture a été réalisée par Agnès Braisaz du Dauphiné Libéré Gap

SOMMAIRE

Actualités	p.4	La CO à ski en 10 questions	p.10
O'France 2016	p.5	Le RDE en Bourgogne	p.12
Les 7 familles des symboles de la CO	p.6	Bilan et objectifs des équipes de France	p.14
La CO en deuil...	p.7	Retour sur le 1 ^{er} Weekend HN CO VTT	p.20
WMSOC 2015	p.8	1 ^{ère} Manche du Raid'O tour	p.22

Bonus interactifs à découvrir dans le CO'Mag + sur www.ffcorientation.fr

• Ça te dit Night Fever 2015 • Le nord côte-d'or, un nouveau pôle • Cartes RDE • O'bivwak 2015
• Championnat de France de raid orientation • Déferlante de raideurs sur le Val d'Azun • 10^{ème} PACA Raid
(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



➔ Championnat de France Moyenne Distance 16 mai Championnat de France des clubs 17 mai 2015

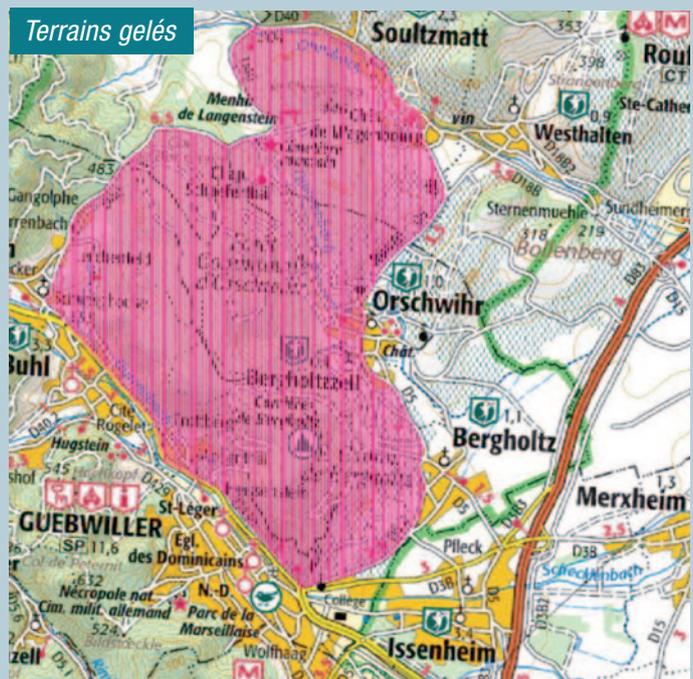
En Alsace, les paysages sont magnifiques et très variés : moyenne montagne avec des forêts sombres de résineux qui alternent avec d'accueillantes prairies, et contrastent avec le chatoyant vignoble à flanc de collines...



Tous ces terrains de course typiques gardent un point commun : le dénivelée qui fera sans aucun doute « chauffer les cuisses » des participants ! Mais que vous ont réservé les traceurs : Bernard Renaud (COBF) et Kirian Meyer (COC), surprise ? Depuis plusieurs mois ils essaient d'élaborer des parcours attractifs et plaisants tout en respectant les nombreuses restrictions et zones interdites imposées par l'ONF et les Associations de Chasse locales. D'ailleurs afin de permettre l'organisation d'autres courses dans le futur, le respect de ces zones est impératif.

Situé en pleine nature, sur le site Scout du Val du Pâtre, le centre de course « Aréna » dispose d'un nombre restreint d'emplacements de tentes et les camping-cars ne sont pas autorisés à y passer la nuit. Prenez dès aujourd'hui des mesures pour réserver un camping ou un hébergement à proximité : des adresses sont disponibles sur le site internet des CFC (<https://cfc2015buhl.wordpress.com/>), mais vous pouvez aussi contacter les offices du tourisme des cités voisines.

Au cas où le parking journalier des camping-cars ne serait pas possible au centre de course, une navette sera organisée à partir des campings situés à proximité ! Les inscriptions se font auprès du trésorier du COBF : cobftresorier@free.fr et vos demandes de renseignements divers peuvent être adressées à : cobf@numericable.fr



L'organisation bat son plein. Retrouver au fur et à mesure toutes les informations nécessaires sur les CFC sur le site dédié : <https://cfc2015buhl.wordpress.com/>. N'hésitez pas à visiter également le site du COBF à l'adresse : <http://www.haut-rhin.ffcorientation.fr/cobf/>





O'France 2016

Dans le cadre de sa politique fédérale, l'événementiel est un axe stratégique de promotion et de développement de la CO. Ainsi, la fédération œuvre à l'accueil d'évènements internationaux et a créé en 2014 le concept O'France.



Gilles Galy, vice-Président (sports de nature), Michel Ediar, président de la FFCO, Jean-Louis Blein, président de la ligue Midi-Pyrénées, lors de l'assemblée générale 2015 de la ligue.

L'objectif de cette manifestation est de développer la course d'orientation en France en faisant venir des orienteurs français et étrangers. Chaque année, O'France sera organisé dans une région différente par une structure déconcentrée de la fédération (ligue, comité départemental, club), soit dans la spécialité course d'orientation à pied, soit dans la spécialité course d'orientation à VTT.

Malgré sa vocation « touristique », O'France s'adresse avant tout à une population d'orienteurs licenciés pour lesquels les informations « techniques » de l'évènement sont primordiales (cartes, tracés, services, etc.). Les richesses de la région seront également un atout supplémentaire.

La 1^{ère} édition de O'France, organisée par la ligue Midi-Pyrénées, aura lieu en 2016 dans le Larzac.



Interview de Jean-Louis Blein, président de la Ligue Midi-Pyrénées de CO, par Hélène Ediar, responsable commission promotion-événementiel.

Comment est venue la réflexion de monter un dossier de CO à étape dans la région Midi-Pyrénées ?

Nous avons connu 2 organisations collectives au sein de la ligue dans le passé. Ces deux expériences avaient été enrichissantes, et nous avons envie de nous lancer à nouveau dans un projet de grande envergure. Par ailleurs, nous avons en Midi-Pyrénées, avec le Larzac, un vaste terrain formidable pour l'orientation avec encore des zones à découvrir. Nous avons également un passé d'organisation de courses à étapes sur le Larzac, avec chaque fois un retour très positif. Donc il nous semblait assez évident de faire le choix du Larzac comme terrain, et de la course à étapes comme formule.



Comment as-tu motivé l'équipe pour suivre cette aventure ?

A vrai dire, ce projet est sorti presque spontanément de l'ensemble du comité directeur de notre ligue. Il y avait un réel désir de s'investir dans un projet d'envergure. Nous sommes deux directeurs de course (Isabelle Champiaux et moi), et nous allons maintenant axer nos efforts pour étoffer le groupe de travail qui pilotera l'opération, et sensibiliser tous les licenciés de la ligue pour qu'ils se mobilisent dans les divers secteurs de bénévolat indispensables. Mais c'est une belle aventure qui devrait motiver beaucoup de monde et qui est indéniablement enrichissante. Nous allons rentrer dans une phase d'information et d'explication. De plus, nous espérons bien qu'un évènement de cette envergure sera une belle vitrine de notre sport dans la région et aura des retombées sur le dynamisme et la reconnaissance de la CO en Midi-Pyrénées.

Que penses-tu du concept O'France ?

On pourrait dire que O'France est arrivé à point sur notre projet. Tel qu'il se présente, il ne pourra que donner plus de poids à notre manifestation. Par ailleurs, les outils qui sont en cours de réalisation, ou qui sont déjà opérationnels, nous seront d'une aide précieuse. Proposer un rendez-vous régulier, chaque été, sur les divers terrains hexagonaux, devrait rencontrer un succès, et bénéficier à toute la CO française.

Et les relations avec la FFCO pour la construction de ce projet ?

Pour le moment tout se passe bien, nous bénéficions des divers outils mis en place pour la communication, et nous dialoguons pour construire ensemble certains aspects du projet. Nous devrions bénéficier de matériel pour assurer un suivi des dix meilleures élites homme et 10 meilleures élites dame. Le délégué et le contrôleur des circuits, lors de la visite du terrain, ont exprimé leur satisfaction quant à la qualité des sites qui devraient offrir de belles perspectives et des courses de qualité. Nous allons faire une demande pour qu'une étape soit inscrite au WRE (World Ranking Event).

Quels sont les atouts du secteur pour attirer les étrangers ?

Nous pensons que l'atout numéro un est celui de la technicité des terrains. Courir sur le Larzac représente un vrai challenge qui motive beaucoup de coureurs. De plus, les nouveaux terrains proposent une variété et une richesse dans la technicité. Mais le Larzac a également des atouts touristiques certains, à travers ses magnifiques sites naturels, ses villages de caractère avec de belles curiosités architecturales, et une gastronomie qui permet d'associer récupération et gourmandise.

Combien d'orienteurs attendez-vous ?

Nous construisons notre projet sur une base de 2500 coureurs. C'est difficile à évaluer, d'autant plus qu'il y aura beaucoup de propositions de courses à étapes pendant l'été 2016. Mais comme nous devrions bénéficier du parrainage de Thierry GUEORGIOU, nous pensons que ce sera un argument supplémentaire à faire valoir. C'est une chance d'avoir avec nous ce grand champion incontestablement reconnu sur le plan international.

Par Michel Ediar



Les 7 familles des symboles de la CO



Valérie POUCHAT, président du club SAGC, Michel EDIAR, président de la FFCO et Alain COURNUT, animateur du club SAGC

Le Club du SA Gazinet Cestas (3308AQ) et la FFCO se sont associés pour lancer la commercialisation d'un jeu des 7 familles sur les symboles de la carte de course d'orientation. Partons à la rencontre de ce club et de ses dirigeants afin de découvrir ce projet.

CO'Mag : Pour commencer, parlez-nous un peu de votre club, le SAGC...

Valérie POUCHAT (Présidente du SAGC section CO) et Alain COURNUT (Président du SAGC club omnisport et animateur du SAGC section CO) : Le SAGC Orientation a été créé en 1978. C'est le plus ancien club d'Aquitaine en activité. Son nombre d'adhérents en CO reste stable autour de 80/90 licenciés avec une pratique de compétition mais aussi de loisirs. En 2010 une sous section Raid multisports a été créée.

Les jeunes sont assidus, même le temps ne leur fait pas peur. A chaque séance un bénévole consacre son temps pour prendre des photos et faire un compte rendu des séances accessible sur le blog de l'école. La clôture de l'école c'est le goûter préparé par deux mamies du club que personne ne manque avec les galettes des rois, les crêpes que les bénévoles et parents préparent... il n'y a pas que la CO dans la vie. Cela a permis de rajeunir l'image du club et son dynamisme mais aussi préparer l'avenir.

CO'Mag : Comment est venue l'idée de faire un jeu des 7 familles en rapport avec la CO ?

Depuis la création du club, nous cherchons tous les outils et supports pour faire des exercices adaptés et ludiques. (O'school, jeu de memory, cubes). Petit à petit, grâce au réseau des orienteurs et des clubs de CO nous nous perfectionnons. Depuis quelques temps, nous réfléchissons à une programmation à partir des âges et des niveaux des enfants. Cela nous a conduit à identifier tous les points à aborder avec les jeunes, puis pour chaque item à envisager des situations d'apprentissage avec utilisation ou non d'une carte spécifique ou en situation de simulation.

Et puis nous devons aussi prévoir pour les jours de mauvais temps des exercices en salle. Nous avons commencé à créer des exercices, nous avons depuis longtemps pensé à réaliser un jeu des 7 familles... mais le temps nous manquait pour réaliser tous nos projets et puis en août 2014 nous nous sommes lancés : l'aventure commence. Mais il y a très longtemps Patrice Bornard avait fabriqué pour son club un jeu des 6 familles...

Un bel exemple de collaboration entre la fédération et un de ses organes déconcentrés ayant pour but la mutualisation d'idées.

La fédération est à l'écoute de ce type d'initiatives et est là pour aider à la réussite de ce type de projets. N'hésitez pas à nous contacter contact@ffcorientation.fr

CO'Mag : Quelle a été votre motivation pour commercialiser le jeu en partenariat avec la FFCO

Au début, nous pensions pouvoir le fabriquer seul mais pour avoir des tarifs compétitifs il fallait prévoir beaucoup d'exemplaires de jeu. Alors nous avons lancé un sondage auprès d'autres orienteurs pour savoir si l'idée les intéressait. Et puis devant le succès, nous nous sommes tournés vers la FFCO qui a trouvé l'idée intéressante et nous a proposé cette collaboration.

CO'Mag : Ce jeu des 7 familles est-il un outil de développement pour notre activité ?

Oui, nous espérons que petits et grands trouveront dans ce jeu à la fois un outil pédagogique mais aussi ludique. Nous avons même déjà pensé à la dimension internationale avec une version anglaise... Nous espérons aussi que les clubs auront des idées pour créer d'autres outils et les faire partager au plus grand nombre.



En 2007, une expérimentation de 6 mois pour la création d'une école d'orientation est lancée. En 2010, l'école participe pour la première fois à la finale O'défi dans le limousin et une équipe de jeunes gagne le trophée.

Aujourd'hui 8 ans après, l'école existe toujours grâce au soutien des bénévoles qui l'animent, elle comprend une vingtaine de jeunes de 7 à 16 ans environ qui se réunissent les mercredis tous les 15 jours.



→ Les Orienteurs sont en deuil...

La rédaction présente ses condoléances aux familles.

Philippe TESTOUD nous a quitté le 24 décembre dernier. Dirigeant et pratiquant convaincu et engagé, il a marqué de son empreinte le monde de la CO non seulement au niveau de son club, mais aussi au niveau du comité départemental 77 et de la ligue d'Ile-de-France. Rares sont les orienteurs qui ne l'ont pas croisé au départ d'une course puisqu'il avait maintes fois assuré ce poste, avec son épouse, toujours partant pour donner un coup de main aux organisations. De nombreux orienteurs lui ont rendu un dernier hommage le 31 décembre ainsi que lors de la départementale organisée par son club OPA Montigny le 1 février 2015. Madeleine et lui laisseront un grand vide dans le paysage de la course d'orientation.



Dominique MALATRAY a effectué son dernier parcours vendredi 27 février 2015. Ancien Président de la Ligue Poitou-Charentes de course d'Orientation, Créateur et Président de l'Association Sportive Trembladaise de course d'orientation devenue Charente-Maritime Orientation dont il était le Vice-Président. Il avait découvert la course d'orientation dans ses balbutiements à l'Armée. Il avait épousé la carrière de militaire. Affecté sur la Base aérienne de Saintes, il s'était consacré avec une bande d'orienteurs à offrir à de nombreux arpètes la possibilité de découvrir sa discipline préférée. En 1995, il proposait aux membres des clubs militaires des bases de Saintes et de Rochefort de se réunir sous une même bannière à La Tremblade. Il créait et présidait l'Association Sportive Trembladaise de Course d'Orientation (ASTCO) jusqu'en 2002. Relèves assurées, il avait quitté ces deux postes mais restait toujours très imprégné de cette course d'orientation qu'il affectionnait.

Guide écouté incontournable, il était de toute réalisation du club. Comme à son habitude, il avait assuré lors de la nationale sud ouest en mars 2014 et lors du week-end du CNE en novembre 2014. Vous qui lisez cet article, vous l'avez sûrement côtoyé, sur les terrains, excellent compétiteur, dans vos organisations en tant qu'arbitre national ou délégué national ou autour d'une table, il aimait raconter ses aventures et mésaventures d'orienteur. Après une longue maladie, il nous a quitté mais reste dans nos cœurs et dans le cœur des nombreux copains, amis ou simples relations qui l'ont connu peu ou prou. A Nicole, à ses enfants, à ses petits enfants, à sa famille, toute l'affection des membres et amis de la Fédération vous accompagne.



BON DE COMMANDE * JEU DES 7 FAMILLES

« les symboles d'une carte d'orientation »

Bon de commande et règlement à envoyer à :
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION
 15 passage des Mauxins - 75019 PARIS
 Contact : communication@ffcorientation.fr

Je commande exemplaires du jeu des 7 familles « Les symboles d'une carte d'orientation »,
 au prix unitaire de 2,00 € pour 1 à 4 jeux soit euros auxquels je rajoute les frais de port : pour 1 jeu : 1,75 €
 1,80 € pour 5 à 9 jeux pour 2 jeux : 2,75 €
 1,50 € pour plus de 10 jeux de 3 à 5 jeux : 3,70 €
 plus de 12 jeux : 6,30 €



M. Mme Mlle N° de club (si licencié FFCO) :
 Nom :
 Prénom :
 Adresse :
 Code postal :
 Ville :
 Pays :
 Tél. :
 E-mail :

Soit un total général de euros.



Date et signature : / /

Je joins un chèque libellé à l'ordre de la FFCO
 J'effectue un virement bancaire sur le compte suivant :
 IBAN : FR76 1027 8060 5000 0279 2654 163
 BIC : CMCIFR2A

Par Yves Rousselot



WMSOC 2015

Deux titres de vice-Champion du monde MASTER en CO à ski pour Pierre Bernard (Orient'Alp)

Les Championnats du monde Masters de course d'orientation à ski se sont déroulés du 19 au 24 janvier dernier à Lenzerheide dans le très renommé canton des Grisons en Suisse (en même temps que les Championnats d'Europe Elite de CO à ski).

Deux Français répondaient présents pour défendre les couleurs de notre pays lors de cet événement : **Pierre Bernard** (Orient'Alp Grenoble, en H50) et **Yves Rousselot** (Balise 25 Besançon, en H45).

Ils avaient fort à faire dans leur catégorie avec des concurrents redoutables provenant notamment des pays scandinaves, de Russie et de Suisse.

Au menu, mardi et mercredi : 2 épreuves de moyenne distance

A l'issue de la 1^{ère} journée, Pierre Bernard sans erreur en orientation prenait une magnifique 2^{ème} place à seulement 25" du Finlandais Asko Sippola. Il devançait un autre Finlandais Kalevi Mäkipää de 2'25".

Pierre confortait cependant sa 2^{ème} place et devenait vice-champion du monde entouré des deux Finlandais sur le podium.

Pour sa 1^{ère} participation aux WMSOC 2015, Yves Rousselot débutait mal sa première épreuve avec une erreur d'entrée qui lui coûtait beaucoup de temps. Malgré une meilleure seconde course, il prenait au final la 10^{ème} place dans sa catégorie, remportée par l'impressionnant Finlandais Antti Virtanen, suivi du Russe Ilya Gusev et du Tchèque Petr Marecek.

Jeudi et vendredi

2 jours de repos et nos deux orienteurs ont profité de leur séjour en terre grisonne pour visiter Davos (le forum

économique mondial s'y tenait durant cette période), se relaxer dans les piscines thermales (Ah ! la dure vie de sportif !) et profiter aussi des nombreuses infrastructures sportives outdoors (patinoire, pistes de ski de fond, sentiers raquettes,...).

Samedi

Il fallait se reconcentrer pour bien finir la semaine avec cette fois l'épreuve longue distance.

Pierre réitérait ses belles performances de début de semaine en prenant une nouvelle fois la 2^{ème} place du classement (encore vice-champion du monde) toujours derrière Asko Sippola, mais en devançant de plus de 6'00" l'autre Finlandais Kalevi Mäkipää.

En H45, Yves prenait de nouveau une 10^{ème} place, mais était beaucoup plus satisfait cette fois de sa course. Dans cette catégorie, c'est de nouveau le Finlandais Antti Virtanen qui s'imposait devant le russe Ilya Gusev et l'américain Adrian Owens.



Yves Rousselot et Pierre Bernard





9-10: au plus près du trait rouge avec montée hors piste pour rejoindre les deux petits lacs...

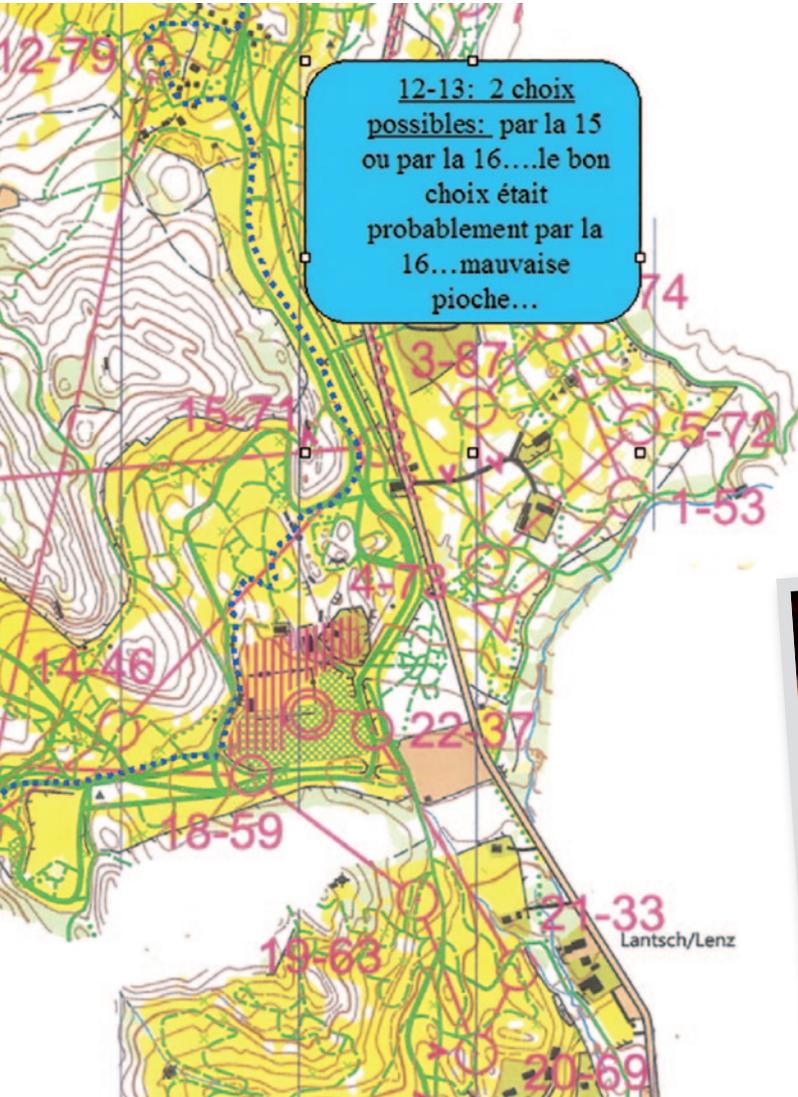
11-12: objectif=> rejoindre la piste de skate en contrebas le plus tard possible en profitant de descentes hors pistes.....



Le soir lors de la cérémonie des médailles, le speaker appelait affectueusement en français Pierre Bernard à venir prendre place deux fois de suite sur la 2^{ème} marche du podium.

Ce fut pour nos deux Français de très beaux moments vécus ensemble de sport, de convivialité et de découvertes de cette magnifique région helvétique. Ils n'ont pas oublié également de faire quelques emplettes pour ramener dans leurs valises quelques spécialités grisonnes et suisses (viande séchée, yaourts, tarte aux noix,...)

Les WMSOC 2016 auront lieu l'année prochaine en Allemagne (entre Leipzig et Dresde) et nous espérons que les orienteurs à ski français seront plus nombreux au rendez-vous. Avis à la population !



12-13: 2 choix possibles: par la 15 ou par la 16....le bon choix était probablement par la 16...mauvaise pioche...





Par Patrick
Debrest

La CO à ski en 10 questions

Historique

L'origine officielle de la course d'orientation à ski remonte environ dans les années 1890 dans les pays scandinaves et pratiquée essentiellement dans un contexte militaire pour renforcer la préparation opérationnelle des troupes au sol.

La première compétition dont on a des résultats officiels se déroulera le 6 février 1899 à Trondheim (Norvège) avec la participation de 12 coureurs sur une course de 20 kilomètres et le temps du vainqueur sera de 2h 30' et 20". Ce sera ensuite la Suède, un an plus tard avec une épreuve de relais et la Finlande en 1906. Il faudra attendre les années 30 pour voir les premiers championnats nationaux.

En 1946, les quatre pays scandinaves créent un comité du ski orientation (NORD : *Nordic Orienteering council*). En 1950 voit le jour de la première carte couleur avec une légende spécifique pour le skio. En 1961, la Fédération Internationale d'Orientation (IOF) est créée et la course d'orientation à ski est bien entendue intégrée dans les disciplines reconnues.



Début du ski
au 19^{ème} siècle



WSOC Women

Un an après, le premier championnat d'Europe est organisé en Norvège. Et c'est Ulla Lindkvist (SWE) qui l'emporte. Elle sera la première femme remportant un titre individuel mondial dans cette discipline en 1966 et 1968.

L'univers de la course d'orientation à ski s'élargit progressivement et d'autres pays apparaissent sur l'échiquier. En 1972, c'est au tour de la Bulgarie d'organiser une compétition internationale incluant des pays de différents horizons. Et en 1975, le premier championnat du monde trouve enfin sa place avec la victoire chez les hommes du finlandais Olavi Svanberg qui rééditera cet exploit en 1980. C'est en 1983 qu'apparaît la première version de la coupe du monde. Plus tard en 1990 le premier championnat du monde chez les jeunes est officiellement créé. Le championnat du monde pour les vétérans (Masters = + 35 ans) voit le jour en 1999 en Russie.

Si cette discipline a été présentée officiellement aux Jeux Olympiques de Nagano en 1998, elle n'a jamais été inscrite comme épreuve officielle, bien que la course d'orientation à ski soit reconnue officiellement par le CIO dès 1949 (l'orientation pédestre ne le sera qu'en 1977). Un projet construit sera soumis à Lausanne en début 2015 pour que cette nouvelle discipline soit de nouveau présentée aux JO de 2022. Elle sera en concurrence avec le télémark et le ski de montagne.



Olavi Svanberg

Frontière allemande 1932



1 Pour quelle raison est apparue la CO à ski ?

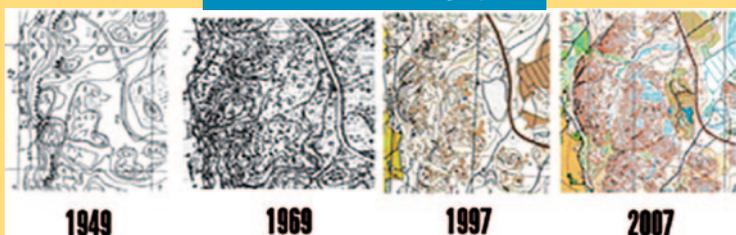
C'est bien l'armée qui développe cette discipline comme bien d'autres disciplines sportives d'hiver. Le ski alpin a été introduit par exemple en France en 1905 par le capitaine Clerc à Briançon où il crée la première école de ski et le premier championnat à Montgenèvre.

Le ski nordique représente un attrait d'importance tactique essentiel pour tout déplacement en terrain enneigé vierge. Une bonne lecture de carte (autrefois appelée carte d'état-major) était donc essentielle pour atteindre des objectifs ponctuels.

C'est la raison pour laquelle, des entraînements spécifiques dans un milieu où l'esprit de compétition est très présent sont proposés aux troupes militaires. Les pays scandinaves étant, en moyenne, recouverts par la neige plus de 6 mois par an, la course d'orientation à ski est apparue de manière toute naturelle. Ce sont les civils qui ont repris ensuite cette activité pour la codifier en épreuves sportives et ludiques.

Mais il faut reconnaître que deux autres éléments ont contribué au développement de la course orientation sous toutes ses formes. D'une part, les différentes formes de scoutisme ont contribué au développement et à la civilianisation de cette épreuve car leurs jeux de pistes organisés utilisaient des cartes et des plans. Mais le développement des techniques de la cartographie ont aussi largement contribué à son essor.

Avancées de la cartographie



1949

1969

1997

2007

Photo du JOG (Jeunes Orienteurs Grenoblois)



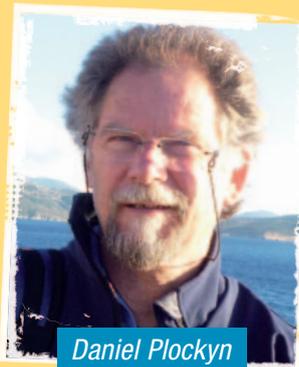
Armée finlandaise en 1947

2 A quelle période la CO à ski est-elle apparue en France ? Dans quel club ?

En France, la course d'orientation est bien plus lente à faire son apparition. Il faudra attendre l'entre-deux guerres pour voir des premières activités organisées, essentiellement développées par l'armée et le scoutisme de Baden Powell.

La FFCO est créée le 25 avril 1970 avec le député énarque, monsieur Bernard Stasi comme président. Ce sont les clubs jurassien et vosgiens et de Grenoble qui pratiquent le plus la course d'orientation à ski mais souvent de manière très locales et ponctuelles et sous l'impulsion de certains orienteurs encore peu nombreux.

La première épreuve nationale de course d'orientation à ski se déroulera en 1976. Une équipe sera présente d'ailleurs au championnat du monde en Autriche à Algen/Ennstal en février 1982 avec Roland Favre (club des Rousses), Daniel Plockyn (militaire), Jean-Marie Würtz (militaire) et Mickaël Gatter. Mais l'évènement majeur et unique en France sera l'organisation du championnat du Monde en 1992 à Pontarlier.



Daniel Plockyn

Il faudra attendre 2013 pour revoir une épreuve internationale de nouveau sur le sol français à Prémanon avec la coupe d'Europe du Ski-O-Tour et à Annecy avec la deuxième édition des Jeux Mondiaux Militaires, où l'équipe féminine militaire décroche une médaille d'or en relais (avec le chasseur Charlotte BOUCHET, le chasseur Fanny ROCHE, le caporal-chef Elodie BOURGEOIS PIN, une ancienne athlète en ski de fond reconvertie à la course d'orientation).



3 La CO à ski dans les autres pays ?

Il est très difficile d'établir des statistiques et avancer des chiffres. Il faudrait aller sur chacun des sites des pays leaders (une idée d'article pour l'année prochaine) et déterminer ceux qui ne pratiquent que cette discipline parmi tous les orienteurs licenciés.

Mais actuellement la course d'orientation à ski est largement dominée par quelques pays. En premier lieu, les pays scandinaves (Norvège, Suède et Finlande) mais aussi la Russie. Si l'on regarde le classement mondial sur les 25 premiers voici la répartition :

	Hommes	Femmes
Suède	6	6
Norvège	3	5
Finlande	6	5
Russie	8	6
Autres	2 (Estonie, tchèque)	3 (Suisse, Bulgare)

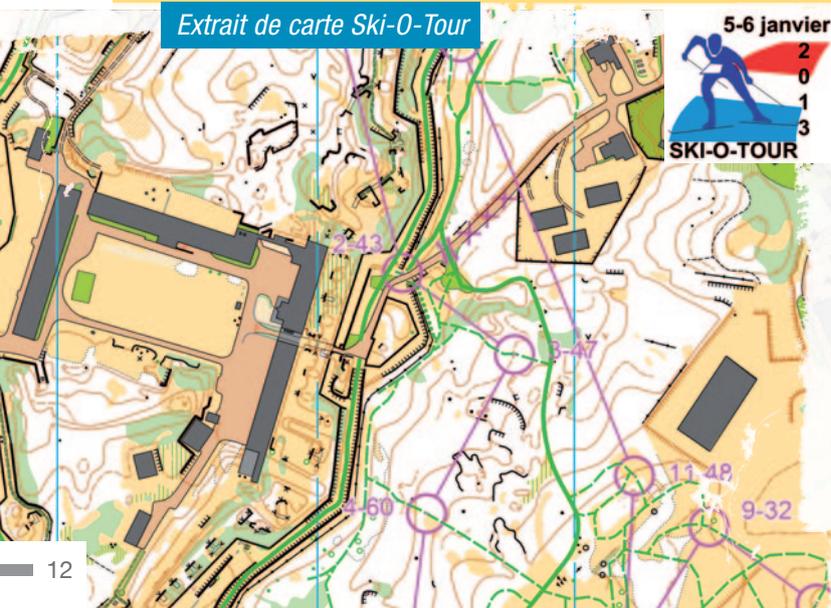
A noter que cette discipline commence à prendre un bel essor aux Etats-Unis, pays où la pratique des sports de nature reste très prisée et se développe très vite.

Si l'on prend par exemple le cas de la Finlande : plus de 400 clubs adhérent à leur fédération. Lors d'une épreuve régionale en Finlande, le nombre d'inscriptions est limité souvent à 400, pour des raisons d'organisation et propose des catégories allant jusqu'à H/D 80 ans (souvent bien représentées avec plusieurs candidats).

En France, seul un circuit championnat de France est maintenu avec théoriquement six épreuves. Et le nombre d'inscrits ne dépasse pas les 200. Quelques épreuves locales aussi se développent de plus en plus sous l'impulsion de mordus et de passionnés.

Dans les pays frontaliers, comme la Suisse et l'Italie, le « Ski'O » remporte un succès plus marqué et le nombre de participants est en hausse.

Extrait de carte Ski-O-Tour





4 L'avenir de la CO à ski en France ?

L'éducation nationale sera très certainement l'élément moteur qui permettra de développer la course d'orientation à ski. L'IOF et la FFCO ont très bien compris l'enjeu et incitent tous les clubs à encourager les jeunes au travers d'actions bien ciblées (passage de balises de couleur) renforcement des écoles de CO, investissement dans les apprentissages, les PPO et Espaces d'orientation.

Dans de nombreuses académies scolaires, l'option orientation peut être présentée au BAC. Cette alternative séduit de nombreux jeunes et la pratique de la course d'orientation durant les modules EPS au collège puis au lycée est très bien encouragée par la fédération.

La politique de rapprochement entre la FFCO et le sport scolaire s'est d'ailleurs faite en deux étapes. D'abord avec le public, puis avec le privé. Le rassemblement national des présidents et des délégués des comités USEP (3 et 4 octobre 2014 à Paris) aura été l'occasion de signer la convention nationale qui unit désormais l'USEP et la FFCO. La politique de développement par les jeunes est l'un des quatre axes stratégiques du projet fédéral 2014-2017.

L'USEP est la fédération du sport scolaire éducatif. Elle s'adresse à deux millions d'élèves et à leur entourage :

- elle est habilitée par le Conseil d'Etat ;
- elle intervient au sein des écoles primaires ;
- elle propose des activités sportives diversifiées pour tous les élèves de l'école publique ;
- elle garantit une expertise pédagogique ;
- elle organise 20 000 manifestations locales et nationales par an ;
- elle développe une approche citoyenne.



Charlotte Bouchet et Elodie Bourgeois-Pin

Dans la continuité de sa politique de développement par les jeunes, et après la signature d'une convention avec l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) le 3 octobre dernier, la FFCO, depuis le 9 octobre 2014, fait désormais route commune avec la Fédération sportive éducative de l'enseignement catholique (UGSEL). L'UGSEL et la FFCO ont en effet décidé de mettre leur complémentarité au service du sport dans le but de développer la pratique de la course d'orientation.

En tant que fédération sportive scolaire qui met en œuvre les valeurs et le projet éducatif de l'Enseignement catholique, l'UGSEL a vocation de fédérer l'ensemble des établissements catholiques du 1^{er} et du 2nd degré et de susciter leur adhésion en leur proposant des rencontres, des manifestations et des compétitions pour valoriser l'engagement des associations sportives de l'échelon local à l'échelon international dans de nombreuses disciplines. Les établissements adhérents UGSEL représentent 60 % des établissements du 1^{er} degré et 73 % des établissements du 2nd degré se réclamant de l'enseignement catholique (statistiques 2011/2012). L'enseignement catholique en France représente environ 15 % des élèves scolarisés (primaire et secondaire).

La suite du dossier dans les prochains numéros...



Par Bernard Lemerrier,
coach lorrain

Le RDE en Bourgogne au SUD de DIJON les 6-7 décembre 2014

Le club de l'ADO Chenôve avait mis les petits plats dans les grands pour les 80 jeunes présents.

Avec le CREF (Centre Régional d'Entraînement et de Formation) de Lorraine (nombre = 20 sur 20 = très bien !) il y avait le CREF Alsace, le club Balise 25, le club O'Jura, les clubs bourguignons (ADOC, Quetigny, Givry), des « invités » du NOSE - Saint Etienne (la famille Perrin venue en famille chez Didier et Bruno Haberkorn), quelques Rhône-alpins et OTB le dimanche.

Le samedi

Sur le site du championnat de France Moyenne Distance Elite 2013 à Chamboeuf, un « cocktail » d'exercices en guise d'apéritif : une CO Couloir, une CO fenêtres et points d'appuis, un papillon, une CO relief et une CO « cailloux » !

A noter que le terrain des deux derniers exercices était le même : une carte avec seulement les courbes de niveaux et une carte avec seulement les rochers et les falaises.

En fin d'après-midi : le dessert, un sprint de nuit dans le village de Brochon et surtout dans les vignes environnantes. Le jeune qui ne connaissait pas le symbole « vignoble » sur la carte, et bien voilà ! C'est fait !

Hébergement de luxe dans un hôtel 3 étoiles à Marsannay-la-côte.

Théo Fleurent très écouté par les jeunes !



Théo prend deux espoirs lorrains sous son aile

Après le repas, Théo Fleurent, coach du groupe France des moins de 18 ans et membre de l'équipe de France senior, a tenu une séance d'informations fédérales à nos jeunes :

- **Les EYOC** (championnat d'Europe des Jeunes) se dérouleront en Roumanie fin juin : courses de sélections ouvertes à tous les DH16 et DH18 le samedi 11 avril 2015 avec un sprint et une moyenne distance et le dimanche 12 avril 2015 – Nationale LD ; tout ça en Auvergne.

- **Les modalités pour intégrer le DH-18** pour la saison 2016 : à partir des résultats de l'année sur les nationales, les championnats de France et les sélections EYOC de 2015, une liste de présélectionnés sera communiqué à la fin de l'été. Pour ces athlètes, une journée de détections sera organisée le lundi 26 octobre 2015 après le CNE dans la Loire. Les jeunes concernés pour intégrer le DH-18 en 2016 sont nés en 1999, 2000 et 2001.

Puis dodo... Pas de calais ? Non ! Pas de calais : hôtel 3 étoiles, télé dans les chambres ! (nb : WE de l'élection de Miss France).

Le patron du RDE bourguignon : Bruno Haberkorn



Le dimanche

Le plat de résistance : un ONE MAN RELAY géant sur les côtes de Gevrey-Chambertin.

Trois vagues de départ en masse :

Les A = 4 boucles = 8,3 km – 34 postes
Les B = 3 boucles = 6 km – 24 postes
Les C = 2 boucles = 3 km – 14 postes

Dimanche midi : un pique nique bienvenu offert par la « maison ADOC » juste avant de reprendre la route de retour.

Merci à l'ADO Chenove pour son sympathique accueil et sa bonne organisation (une centaine de postes à poser et à déposer, négociations avec les chasseurs, etc.). Ces WE d'entraînement inter-ligues sont vraiment l'occasion de découvrir de nouveaux terrains, de faire de la CO pendant l'hiver avec une forte émulation, et l'occasion de partager son expérience avec d'autres jeunes.



Inès au poste 59



Les départs en masse...



A	2,2 km	
1	131	△
2	132	△
3	133	△
4	136	△
5	137	△
6	138	△
7	139	△
8	140	△
9	141	△
10	143	△
11	145	■
12	147	■
13	148	■

Brochon

Carte sprint



Toutes les cartes dans CO'mag num

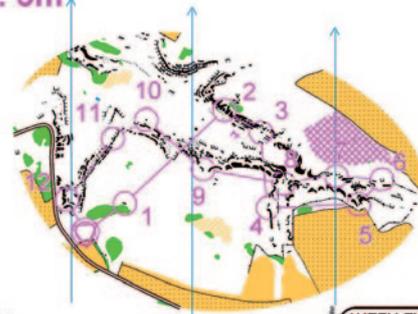
Le Bois Monerot

Echelle : Equidista

Ech: 1/7500°

RDE Dijon 6-7/12/14

Equ: 5m



CHENOVE
AOC
ORIENTATION

rock
Rock

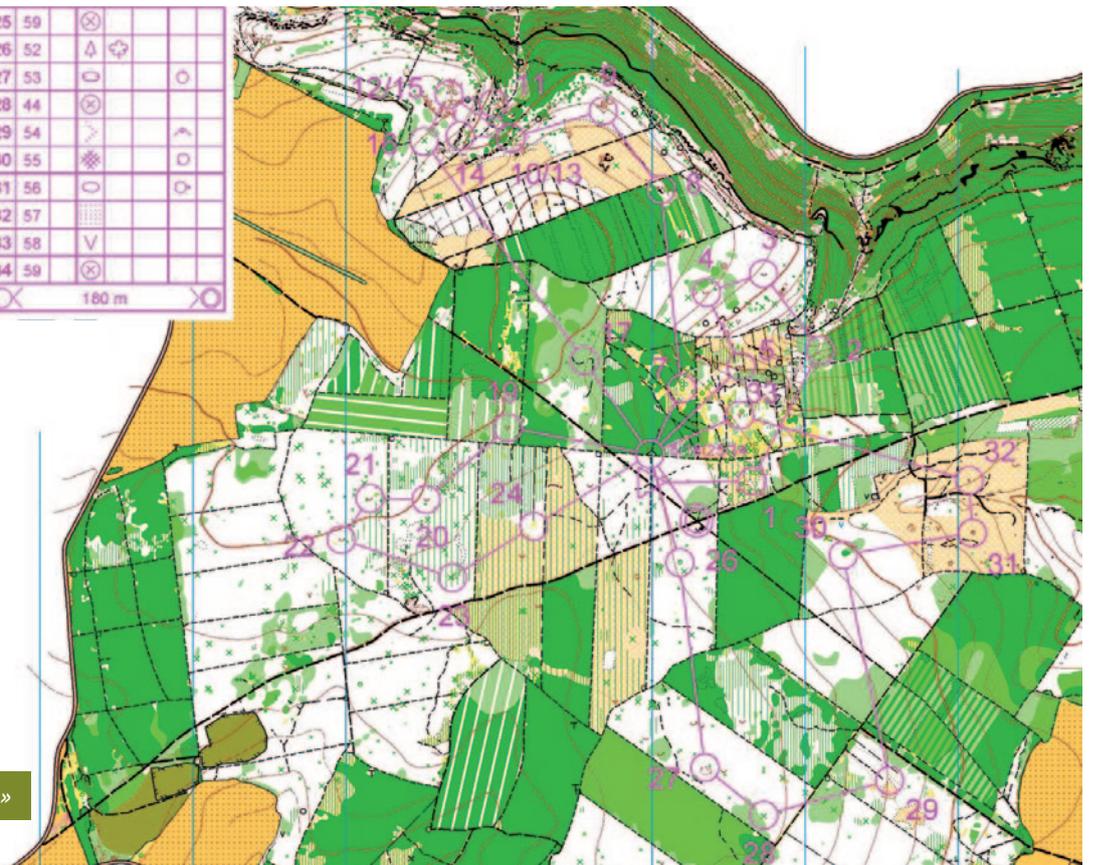


rock	2,2 km	
1	43	mm
2	44	▲
3	45	▲
4	46	mm
5	48	mm
6	49	mm
7	50	mm
8	47	▲
9	51	mm
10	52	▲
11	53	▲
12	54	mm



A	8,3 km	
1	31	△
2	32	△
3	33	△
4	34	△
5	35	△
6	59	△
7	37	△
8	38	△
9	39	△
10	40	△
11	41	△
12	42	△
13	40	△
14	36	mm
15	42	mm
16	43	mm
17	45	mm
18	59	mm
19	46	mm
20	47	mm
21	48	mm
22	49	mm
23	50	mm
24	51	mm

25	59	△
26	52	△
27	53	△
28	44	△
29	54	△
30	55	△
31	56	△
32	57	△
33	58	△
34	59	△



Carte «One man relais»



Par Marie-Violaine Palcau,
Directrice technique nationale.

Thierry Gueorgiou,
François Gonon,
Frédéric Tranchand



Bilan et objectifs des équipes de France

➔ Pour le ministère des sports, la valeur sportive d'une fédération est établie à partir d'un classement des nations obtenu en comptabilisant les médailles (or, puis argent puis bronze) sur les championnats du monde « senior » (ou d'Europe en cas d'absence de championnat du monde). A défaut de médaille, sont comptabilisées le nombre et les places de finalistes (top 8).



Cédric Beill, Baptiste Fuchs et Clément Souvray

Bilan 2014

Le bilan de la saison internationale 2014, est très satisfaisant pour la FFCO, avec 6 médailles : 2 sur chacun des championnats du monde des disciplines reconnues de haut niveau et 2 sur les championnats d'Europe de CO à pied. Sans oublier le titre de Frédéric Tranchand, et les podiums de Lucas Basset et Léa Vercellotti aux championnats du monde universitaire (non considéré pour notre fédération comme une compétition de référence).

Grâce à ces résultats et dans la lignée de 2013, la France se classe au 7^{ème} rang mondial en 2014 pour les 2 disciplines de HN, CO à pied et CO à VTT.

	Championnats d'Europe	Championnats du monde
CO à pied	Portugal	Italie
Thierry GUEORGIOU	Bronze (MD)	Or (LD)
Frédéric TRANCHAND Lucas BASSET Thierry GUEORGIOU	Bronze (Relais)	
Frédéric TRANCHAND François GONON Thierry GUEORGIOU		Bronze (Relais)
CO à VTT		Pologne
Baptiste FUCHS		Argent (LD)
Baptiste FUCHS Clément SOUVRAY Cédric BEILL		Bronze (Relais)

CLASSEMENT CO à pied

Pays	Or	Argent	Bronze	Rang
SUI	3	3	1	1
SWE	2	3	2	2
DEN	1	3	2	3
FRA	1	0	1	4
NOR	1	0	1	4
RUS	1	0	1	4
UKR	0	0	1	7

CLASSEMENT CO à VTT

Pays	Or	Argent	Bronze	Rang
RUS	4	3	2	1
FIN	1	2	1	2
SWE	1	0	0	3
NOR	1	0	0	3
EST	1	0	0	3
CZE	0	1	2	6
FRA	0	1	1	7
GBR	0	1	1	8
DEN	0	0	1	9



Loïc Marty, Nicolas Rio et Arnaud Perrin

Après les podiums de nos meilleurs français, il faut souligner d'autres performances individuelles très encourageantes et prometteuses, qui reflètent le travail de toute une équipe (sportifs et staff) :

- **en championnat du monde de CO à VTT** : 2 places de 6^{ème} pour Clément Souvray (longue distance) et Cédric Beill (moyenne distance) et chez les féminines, Gaëlle Barlet se classe 2 fois dans le top 8, 7^{ème} (longue distance) et 8^{ème} (sprint).
- **au championnat d'Europe de CO à pied** : une 5^{ème} place pour Frédéric Tranchand (longue distance).

Concernant les relais seniors féminins, en CO à pied, l'équipe de France se classe 10^{ème} aux Europe avec Céline Dodin, Isia Basset et Amélie Chataing ainsi qu'aux Championnats du Monde avec Léa Vercellotti, Isia Basset et Amélie Chataing. Les résultats sont honorables et les féminines ont le potentiel pour entrer régulièrement dans le top 8 et aller chercher la 6^{ème} place. En CO VTT, l'équipe de France féminine termine 6^{ème} avec Hana Garde, Laure Coupât et Gaëlle Barlet avec quelques erreurs. Le podium n'est pas si loin et la France a la capacité d'aller chercher une médaille. Les féminines y travaillent, mais il est indéniable que le point faible de nos équipes de France est le trop petit nombre de féminines ayant un niveau international.

Concernant les relais mixtes, l'équipe de France de CO à VTT se classe 3^{ème} nation en coupe du monde et en CO à pied, la France termine 12^{ème} pour la première édition des championnats du monde de relais sprint mixte. Le travail spécifique de sprint (automatisme technique et vitesse de course) doit se poursuivre pour progresser encore dans la hiérarchie mondiale.

Au regard de tous les résultats positifs de 2014, l'objectif 2015-2016 pour les seniors est d'aller chercher un 6^{ème} rang mondial.

Les 2 équipes de France des 2 disciplines HN avec leurs entraîneurs nationaux, sont dans cette démarche de progression et visent les podiums et davantage de top 8.

Du côté des équipes jeunes et juniors, les résultats par nation et en relais ont été à la hauteur de ceux attendus au regard du potentiel des orienteurs des équipes de France.

Les équipes juniors en CO à pied ont réalisées de très belles performances en relais au championnats du monde junior et terminent en CO à pied, 4^{ème} pour l'équipe homme composée de Arnaud Perrin, Loïc Marty et Nicolas Rio et 6^{ème} pour l'équipe dame avec Delphine Poirot, Chloé Haberkorn et Lauriane Beauvisage.

En CO à VTT, le relais homme junior est vice champion du monde junior avec Thibaud Geulennoc, Florian Pinsard et Yoann Courtois. Le relais dame termine à la 5^{ème} place avec Lou Denaix, Lou Garcin et Pauline Fautrat.

En CO à VTT, les premiers championnats d'Europe jeune et junior seront organisés au Portugal. La France, avec la création de l'équipe de France féminine - 18 en 2014, sera présente au rendez-vous dans les 4 catégories (- de 17, 20, H et D) avec des objectifs de podiums au regard des résultats obtenus par les jeunes et juniors en CO à VTT sur les coupes d'Europe 2014 et précédentes.

Chez les jeunes en CO à pied, en championnat d'Europe, l'équipe de France - de 18 termine au 4^{ème} rang par nation sans podiums certes, mais avec 5 petits podiums. Depuis les EYOC en France en 2012, on constate davantage de régularité dans le niveau de performance et une plus grande densité de jeunes orienteurs français à un plus haut niveau de performance aux EYOC, 47% des performances des jeunes français sont dans le top 20.



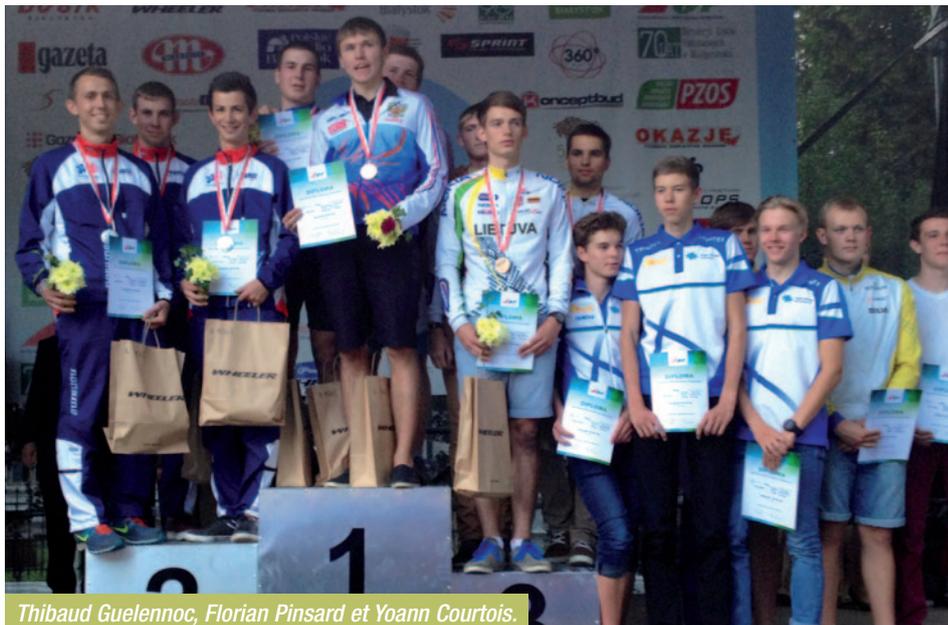
Lauriane Beauvisage, Chloé Haberkorn et Delphine Poirot

Le constat effectué lors des tests de détection du groupe France – de 18 confirme cette progression, meilleure formation et préparation des jeunes orienteurs au sein des clubs et des structures d'accès au HN des ligues. Les regroupements nationaux organisés par la DTN favorisent l'émulation et l'apprentissage du « haut niveau ».

Les objectifs de la DTN pour les équipes de France

Pour les seniors : la préparation sur les terrains spécifiques similaires à la compétition pour affiner les stratégies d'orientation, la réalisation des routines techniques à haute vitesse (sur les différents formats), le travail en confrontation pour préparer les relais en forêt et de sprint.

Chez les plus jeunes et juniors, l'objectif prioritaire est d'inculquer la « culture » du haut niveau, indispensable au sportif de haut niveau (hygiène de vie, récupération, sommeil, alimentation, hydratation, préserver sa santé, lutte contre le dopage ...). Chez les jeunes, les axes principaux de travail sont la consolidation des techniques de base (dont la précision dans l'utilisation de la boussole) et l'acquisition de la routine technico-tactique. Le travail en stage est fait sur des situations de qualité technique ayant des objectifs précis, les situations en confrontation pour préparer les relais, et des exercices spécifiques de sprint alliant technique



Thibaud Guelennoc, Florian Pinsard et Yoann Courtois.

spécifique et vitesse de course. L'objectif de ses regroupements en équipes de France est également de créer l'émulation et un bon esprit de d'équipe. Un objectif de performance « top 30 JWOC » est fixé pour les juniors.

La CO à VTT, plus jeune discipline au niveau mondial, se fixe les mêmes objectifs que la CO à pied, incontournable à haut niveau : acquisition des bases techniques pour les plus jeunes, travaille sur les terrains spécifiques et en confrontation... En dehors des actions de la DTN, la progression de la France passe par le développement d'une pratique régionale qui doit impulser et favoriser la réalisation de cartes spécifiques. Dans les 2 ans à venir, davantage de ligues

doivent développer des calendriers régionaux de CO à VTT, et les clubs, des entraînements spécifiques d'orientation à VTT. (La FFCO a mis en place une formation spécifique).

En ces temps de contraintes budgétaires et de ressources humaines de l'état, les directives ministérielles sont claires : l'aide de l'état se recentre sur les sportifs performants au plus haut niveau international.

L'objectif de la FFCO est donc de favoriser, par la formation, la structuration de l'entraînement et de la progression des jeunes vers l'accès au haut niveau. Les politiques du développement vers l'accès au haut niveau sont du ressort des ligues, grâce aux structures et dispositifs d'accès au haut niveau du PES. Plus le niveau des jeunes progressera aux seins des clubs et des ligues, et plus la DTN se concentrera sur la préparation du haut niveau international (Pôles France et équipes de France). Ce travail déjà bien avancé dans quelques ligues doit s'intensifier et ce dans les 2 disciplines de haut niveau afin de maintenir et développer, la qualité et la quantité des situations de course d'orientation (entraînements, compétitions) proposée aux jeunes sportifs en accès au haut niveau.



Lou Garcin, Lou Denaix et Pauline Fautrat

Pour ce qui est du travail de la DTN, vous trouverez ci-contre le calendrier haut niveau 2015 pour chacun des groupes France. Ce calendrier est conçu et optimisé aux regards des ressources disponibles (humaines et financières) dans le but d'atteindre les objectifs fixés. Le détail des programmes et critères de sélection de chaque groupe France est accessible en format PDF, sur le site internet, rubrique nos champions.



Retour sur le 1^{er} WE HN CO VTT

Du 30 Janvier au 1^{er} Février avait lieu le premier et unique week-end haut niveau de la saison des orienteurs à VTT. D'abord prévu dans le sud de la France, ce rassemblement a finalement été organisé à Fontainebleau par manque de cartes et d'autorisations. Du coup, ce qui devait arriver arriva : boue, pluie, neige, froid ne nous ont pas épargné : de quoi nous mettre à l'épreuve et nous forger un bon mental. Mais il paraît que la devise suivante fonctionne : « entraînement difficile, compétition facile ». On verra ça dans quelque temps.

Ce week-end a été l'occasion pour nous de refaire quelques intensités (après une grosse coupure pour certains ou un gros bloc de foncier pour d'autres), de refaire des postes à vitesse de course et de retrouver du rythme. Autant vous dire qu'il a été dur pour tout le monde d'autant plus que le programme était chargé.

En effet, à peine arrivé le vendredi midi, un moulin nous était proposé nous mettant directement dans le bain (c'est le cas de le dire vu les conditions climatiques). Puis nous sommes allés réaliser une moyenne distance sur une carte bien boueuse qui aura raison de certaines de nos montures. Du coup, en plus du programme prévisionnel, de nombreuses séances de mécaniques durent être organisées. Changement de transmission, de plaquettes, nettoyage méticuleux : il n'y a pas que les athlètes qui auront été sollicités.

Le soir avait lieu la traditionnelle réunion de début de saison avec la DTN et le staff technique. L'occasion pour nous de faire un bilan de la saison 2014 et de planifier la saison à venir.

Le lendemain, grosse journée en perspective. Après avoir fait quelques réparations sur nos vélos, nous sommes allés faire un test physique de 25 minutes sur un parcours technique présentant une grosse descente, un petit passage en single track, un faux plat et une grosse montée bien raide. 3 piquets était positionnés sur le parcours pour nous entraîner au poinçonnage à la volée. Puis nous sommes partis pour une balise humaine et nous avons terminé la matinée par une moyenne

distance. Le retour à l'hébergement s'est fait en vélo pour un repas de midi bien mérité.

L'après midi, après avoir inévitablement relavé nos VTT, nous sommes allés faire une situation d'opposition en mémorisation. Il s'agissait pour chacun des 2 coureurs, de poser 3 postes en mémo le plus vite possible, de se retrouver à une arrivée commune, de s'échanger les cartes puis de repartir en sens inverse sur le parcours précédemment posé par son adversaire. Cf carte exemple. De retour à la base de loisirs avant la nuit nous avons terminé cette journée par un sprint en parc où l'on avait la possibilité de couper partout. De quoi mettre une dernière fois notre lucidité à l'épreuve.

Au total : une centaine de postes trouvés, 85km de VTT et plus de 5h d'effort !

Le soir, une séance de visualisation mentale nous a été proposée afin de mieux récupérer et pour certains, de faire une petite sieste (ce qui n'était pas l'objectif premier !).

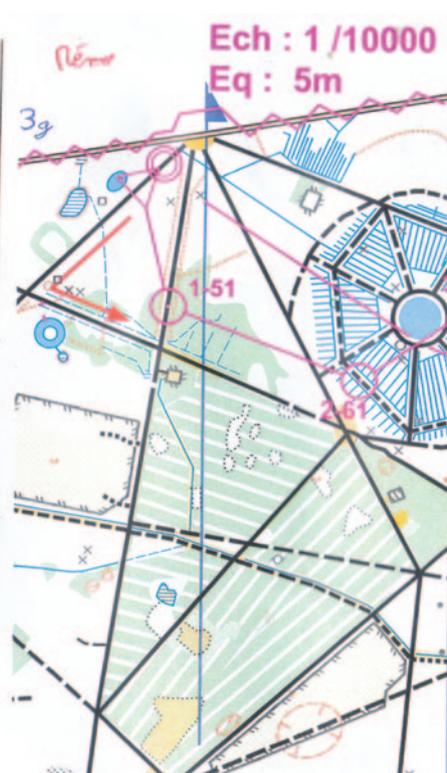
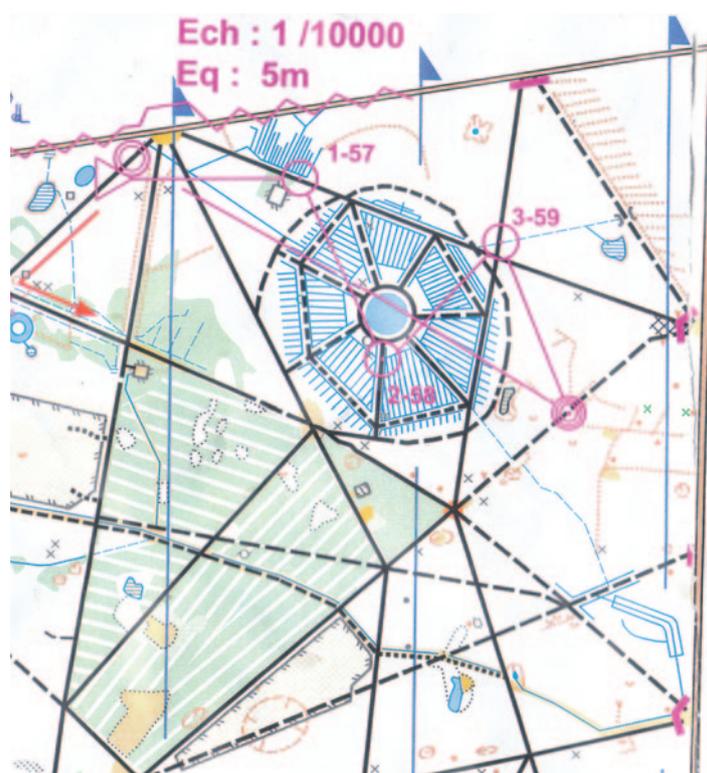
Déroulement : Mémorisation sur la boucle en triangle matérialisée par la flèche rouge – pose des 3 postes en mémo plus vite que son adversaire – échange de carte – réalisation du circuit de l'adversaire à l'envers en opposition pour retourner au départ.

Dimanche nous avons terminé ce stage par 2 situations de

premier relayeur. Et pour finir en beauté, une surprise nous a été réservée : certains chemins avaient été débardés récemment rendant la cyclabilité très aléatoire. Un départ en masse dans un véritable borbier, je vous laisse imaginer ce que cela peut donner.

Au final, l'émulation et la compétition ont rendu l'exercice plutôt ludique et nous a fait prendre un bon bain de boue. Moins drôle a été le chargement des voitures pour repartir dans nos régions respectives. Heureusement qu'un point d'eau était à disposition dans le village le plus proche.

Maintenant place à la récupération et ... à de monstrueuses lessives.



➤ team élite MTBO

Présentation

Après une saison 2014 riche en résultats, les athlètes de l'équipe de France de CO à VTT ont décidé de se monter en association. C'est ainsi qu'est né le Team Elite MTBO, fruit de la bonne entente qu'il règne au sein de l'équipe de France depuis quelques années maintenant.

L'objectif de ce regroupement est de mutualiser nos moyens dans la recherche de partenaires et de leur proposer une meilleure visibilité, mais également de disposer d'une trésorerie commune nous permettant d'organiser des stages de préparation à l'étranger en vue de performer sur les compétitions internationales.

C'est ainsi que nous avons pu obtenir pour la saison 2015 des VTT pour les athlètes ayant réussi à rentrer dans le TOP 20 mondial sur une compétition de référence en 2014. 7 coureurs vont donc pouvoir bénéficier d'un même modèle de VTT en 2015, nous permettant ainsi d'avoir des pièces compatibles entre nous en cas de casse mécanique lors des échéances mondiales.

De plus, Airxtrem (magasin bien connu de tous les orienteurs), Vaudé (matériel et vêtement technique pour le vélo), BV Sport (chaussettes de compression et de récupération), JPRacing (montage de roues à la carte), ou encore Aerosporting (fabricant de tenues personnalisées), partageront nos valeurs, nous soutiendront, et nous équiperont pour cette saison 2015.

La création de cette association nous permet également de proposer des conventions de mécénat permettant aux entreprises qui nous soutiennent la possibilité de déduire de leurs impôts une



partie des aides attribuées. Nous avons ainsi obtenu un véhicule afin de transporter nos VTT sur les différents déplacements internationaux et sur nos stages personnels. Grâce à ça, nous pourrions partir en stage au Portugal en mars afin de préparer les championnats d'Europe qui auront lieu en Juin ainsi qu'en République Tchèque en mai et en juillet afin de préparer les championnats du monde qui auront lieu en août.

Pour plus d'informations sur les offres de partenariats avec le team, vous pouvez contacter Clément Souvray par l'intermédiaire de la fédération et consulter notre site internet <http://team-elite-mtbo.e-monsite.com/> ou notre page facebook <https://www.facebook.com/teamelite-mtbo?fref=ts>

La création de ce team était pour nous une évidence à l'issue de notre belle saison 2014. Il n'est qu'à ses premiers mois d'existence, mais déjà porteur d'espoir pour les saisons sportives à venir et les générations futures, pour aller encore plus loin dans notre démarche de haut niveau, encore plus haut... sur les podiums !



1^{ère} Manche du Raid'O tour



Tous les classements sur
www.vikazim.fr

Ça te dit Night Fever 2015 a eu lieu le samedi 10 janvier 2015 à Feugueurolles Bully.

Découvrir, Progresser ou s'affronter

Après bientôt 10 années d'existence, notre CO nocturne n'en finit pas de grandir. 3^{ème} épreuve du challenge des CO nocturnes du Calvados : le Calvad'O night et maintenant première épreuve de la coupe de France des CO ultra longue distance : le Raid'O tour. Nous sommes bien loin de la course entre copains des débuts. Cette année, ce sont près de 650 personnes qui se sont donné rendez-vous à Feugueurolles-Bully, commune au sud de Caen.

Le début d'après-midi est réservé aux familles avec la Rand'O qui offre 3 parcours loisirs différents avec un labyrinthe géant et la nécessité de se creuser les méninges pour résoudre les énigmes-postes pour les plus petits.

Dans le même temps, la Mobil'O fait une entrée remarquée sur l'épreuve. Le principe : 2 concurrents, 1 téléphone portable et 1 carte qui reste au départ avec 1 des coureurs. Le 2^{ème} est guidé par les consignes de celui qui ne se déplace pas. On inverse les rôles et le tour est joué. Certains coureurs s'essayent à cette épreuve courte et ludique avant leur départ du soir.

Près de 100km de course sont proposés sur 5 circuits différents. 2 niveaux techniques correspondant grossièrement aux couleurs orange et noire sur 3 distances : 10, 20 et 42 km ce qui permet d'éviter les encombrements.

Au total, 150 postes sont répartis sur une zone entièrement cartée en IOF de 12 km de long sur 3 km de large. Les circuits sont organisés en section permettant de varier les plaisirs : chasse à la balise, ordre imposé, mémo, labyrinthe et micro-orientation avec des coefficients appliqués aux temps sur certaines sections pour éviter la saturation mentale.

Jusqu'au bout de la nuit, les concurrents vont déambuler, les bénévoles se déployer et tous vont se retrouver pour les « débrief » autour d'une soupe, d'un bon verre ou d'un bon repas frugal estampillé BIO avec ses 250 litres de soupes... 4 heures du matin, seuls les vikaz' restent et s'éroulent sur leur matelas au milieu de la salle mais que c'était, c'était bon ! A l'année prochaine pour une 10^{ème} édition pleine de surprises !

134 postes en 100 % IOF : Le Marath'O en live

Début de l'épreuve dès l'inscription avec un prologue pour permettre un départ en chasse. Cette année, pas moins de 45 inscrits, pardon fondus, pour ce parcours très exigeant d'environ 7h30. Les favoris se dégagent dès cette section, on retrouve Les Valmo, les Petits Suisses Normand, les amis de Steph, la Team Ding'O, les Technica/Stoots et les Tyrannosaures.



L'équipe organisatrice

Ensuite, transfert en bus pour le sud de la carte pour le vrai départ. Au programme, 2 cartes en ordre imposé pour arriver à la première spéciale : la CO mémo. Les équipes ont choisis de faire l'effort dès le départ pour se regrouper en tête, malheureusement les Tyrannosaures abandonnent sur blessure au bout de 1h30 de course. La guigne après un voyage de plus 400Km. A la CO mémo arrivent en tête, deux équipes mixtes Technica/Stoots et Team Ding'O dans un mouchoir de poche. La Team repart en tête vers une CO couloir en choisissant de ne pas se ravitailler en eau. Les équipes masculines arrivent avec environ 10mn de retard, les deux équipes des petits suisses sont handicapés par des blessures ce qui les empêchera de jouer la victoire. Le juge de paix de ce Marath'O arrive après cette CO couloir avec la carte de Feugueurolles qui est la plus technique du Calvados. Une carte au 5000^{ème} comportant une zone de micro relief et un réseau de chemins très denses. La Team Ding'O part avec 6 mn d'avance sur Technica/stoot. Elle amplifie légèrement cette avance mais ne trouve pas un poste sur un chemin. « On cherchait un trou rocheux alors que la définition indiquait une caverne »...

... Cette méconnaissance des définitions leur coûtera la victoire finale. Pour Technica, même confusion mais le poste est finalement trouvé. Les amis de Steph, avec l'inoxidable Raphaël Le Cam en profite pour revenir à portée du duo de tête. Après 40km de course, le passage à la balise spectacle à côté de la salle (ou tous les autres orienteurs dégustaient leur soupe chaude bio) fut une torture mentale fatale à 4 équipes. Restait une dernière carte qui aurait pu permettre aux amis de Steph de revenir à 30s de la victoire mais le poinçonnage d'un mauvais poste à 4 balises de l'arrivée les rétrograde à la 3^{ème} place. Au final, Team Ding'O arrive avec 15mn d'avance sur Technica/stoot mais les 20 mn pour le pm les font rétrograder à la 2^{ème} place pour 5 mn. On peut retrouver les résumés un peu plus exhaustifs sur les blogs des équipes. Merci à Julien Charlemagne pour son résumé que vous retrouverez sur son blog : <http://julien-charlemagne.e-monsite.com>

La télé et la CO

Pour la 3^{ème} année, France 3 Basse-Normandie a permis une mise en lumière de la course d'orientation qui en manque trop souvent. Le dernier reportage est un modèle de vulgarisation de notre sport mais surtout un formidable vecteur de communication. Les journalistes sont toujours intéressés par la nouveauté et se sont rendu compte, lors du tournage, de l'engouement que suscite notre activité. Les solliciter permet d'éveiller leur curiosité et aide à les faire venir. La radio et la presse aussi nous auront permis de communiquer largement lors d'interviews.



Regardez la vidéo «Ça te dit Night Fever 2015» dans CO'mag num !

Résultats

Scratch

1 ^{er}	Tecnica / Stoots	08:32:13
2 ^{ème}	Team dingo mixte	08:35:34
3 ^{ème}	Les amis de steph-crco	08:52:22

20km technique

Team DING'O-ASSO	04:22:22
Les anciens INSANE	04:45:43
ALBE raid aventure	04:53:47

10 km technique

Frer'O Frangin	02:03:02
Orientation Caennaise	02:05:17
Les Brassous OC	02:06:06



La carte de Feugueroles

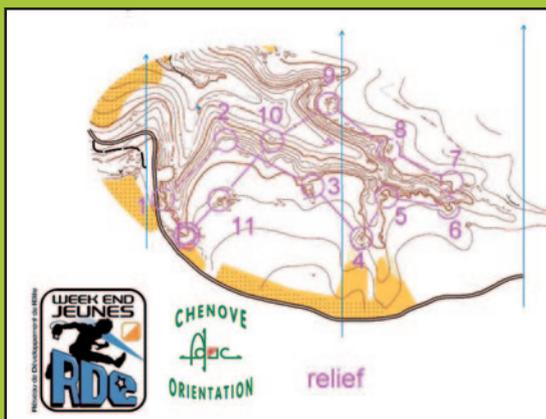
Ça te dit Night Fever 2015



La 1^{ère} Manche du Raid'O tour a eu lieu le samedi 10 janvier 2015 à Feugueurolles Bully. Reportage France 3 Normandie.

Visionnez aussi les vidéos sur www.vikazim.fr et le reportage du journal *Ouest France* sur dailymotion

Vidéos



Réseau de Développement des Espoirs

Le RDE était en Bourgogne au sud de Dijon les 6-7 décembre 2014
Téléchargez les cartes

C0 à pied

Le nord côte-d'or, un nouveau pôle

Rendez-vous les 18 et 19 avril 2015 pour un week-end de C0. Téléchargez l'article



Raid



Championnat de France de raid orientation

Le 1^{er} raid O'tour et la 17^{ème} Rand'O Solo Téléchargez l'article

Raid

Déferlante de raideurs sur le Val d'Azun !

Le raid Blanc est lancé ! 50 équipes ont fait leur plein de sports naturels hivernaux Téléchargez l'article



Raid



Le Raid O'bivwak remet ça en 2015

Pour sa 34^{ème} édition, le Raid O'bivwak met le cap, les 23/24 mai, sur l'Ardèche. Téléchargez l'article



Vêtements standards disponibles chez :



noname

Le fabricant textile de votre club

Athlétisme
Course d'orientation
Ski

