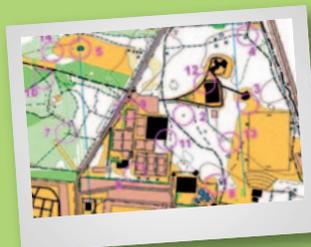


GO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 126 - mars/avril/mai 2015



→ Formation du coureur :
un nouvel outil numérique
p. 12



→ L'édition 2015
du Gévaudathlon
p. 22



Championnat du monde UNSS

**L'Or pour les garçons,
le Bronze pour les filles !**

LE NOSE AUX COMMANDES DU CRITÉRIUM NATIONAL DES ÉQUIPES 2015



Le NOSE n'est pas qu'un des clubs de course d'orientation les plus titrés en France. C'est aussi un club formateur avec une école de course d'orientation mise en place dès 2008 qui a permis de découvrir de nombreux talents qui représentent la France lors des épreuves internationales.

Le NOSE a également déjà montré son savoir faire d'organisateur avec le championnat de France des clubs à Marlies dans le Pilat en 2008, puis, tous les mois d'octobre, avec le « week-end des Garagnats » sur les terrains autour de Saint-Etienne (Pilat, Monts du Forez ou Monts de la Madeleine).



Le relais, une histoire d'amour...

Entre les championnats de France des clubs (CFC), les critères nationaux des équipes (CNE), les participations aux plus grandes courses internationales en relais (Jukola, Tiomila) et l'organisation d'une épreuve relais lors de chaque « week-end des Garagnats », le NOSE a toujours montré son intérêt pour les épreuves en équipe. Ainsi, la volonté d'organiser un critérium national des équipes est venue assez naturellement. 2015, c'était aussi le moment idéal pour fêter les 40 ans du club couplés aux 30 ans du CDCO42.

Les 5 jours du Forez...

Traditionnellement, le week-end du CNE démarre par le championnat de France de sprint. Il se déroulera (qualifications et finales) dans des zones urbaines anciennes et pittoresques situées dans la plaine du Forez. Ensuite, le gros morceau se déroulera dans la station de ski de Chalmazel avec une magnifique forêt très pénétrable de résineux située sur un flanc globalement orienté au nord. La présence de zones marécageuses d'altitude fait penser à certains terrains scandinaves et procure un réel plaisir pour l'amateur de course d'orientation. Afin de continuer à profiter pleinement de cette grande aire de jeu qu'est Chalmazel, une épreuve type longue distance y sera proposée le lundi 26 octobre sur le terrain nouvellement cartographié. Le mardi, nos amis de Boussole en Forez organiseront, Col de la Loge, une épreuve moyenne distance sur un terrain cartographié en 2014 avec de belles zones marécageuses et de rochers. Le tout avec une densité de chemins permettant aux coureurs de tous les niveaux de s'exprimer.

Une épreuve inédite pour finir...

Le relais mixte urbain dans le centre de Saint-Etienne devrait être une belle épreuve ludique et populaire pour clôturer cette belle semaine d'orientation. Vous pourrez profiter des rues et places de NOTRE ville qui n'avait jamais été cartographiée, ni même utilisée pour de la course d'orientation.

À bient'O !

Infos pratiques

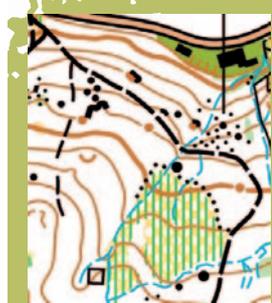
Délégué : Bernard MERLET
Délégué stagiaire : Marc SINIBALDI

Contrôleur des circuits sprint : Bruno HABERKORN
Arbitre sprint : Denis GENEVES
Arbitre stagiaire CF sprint : Pascal MOUTAULT

Contrôleur des circuits CNE : Daniel SECKLER
Arbitre CNE : Denis GENEVES
Arbitre stagiaire CNE : Jurg NIGGLI

Organisation : 4201 NOSE
Contact : Hervé BODELET
cne2015@nose42.fr - 06 28 51 66 14

Internet : <http://cne2015.nose42.fr/>



ÉDITO



p. 10



p. 14



p. 16



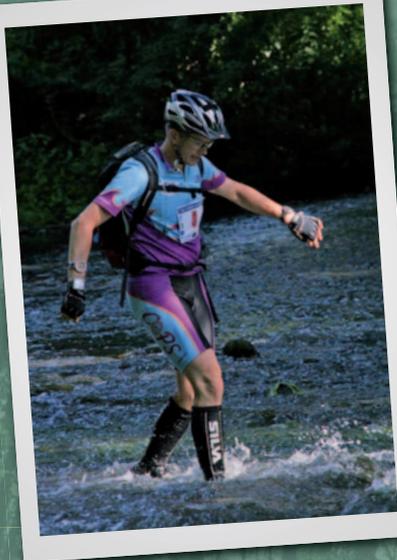
p. 18

FFCO, la fédération des sports de nature en orientation

Dans le milieu des sports de nature en orientation, la saison ne s'arrête jamais ! L'hiver, quand la neige recouvre les massifs, nous avons la joie de faire la chasse aux balises skis aux pieds. La course d'orientation à ski n'est pas la spécialité la plus pratiquée en France, mais elle connaît un engouement très important dans les pays nordiques, ainsi que dans les pays de l'est Européen. D'ailleurs la course d'orientation à ski, est potentiellement une future discipline olympique. Au printemps, c'est le moment de ressortir ses chaussures à picots pour la course d'orientation « traditionnelle » à pied, mais également de ressortir son VTT du garage pour aller disputer les premières courses d'orientation à VTT de la saison.

Ski, pied et VTT, sont donc les modes de déplacement de notre sport favori, mais les sports de nature en orientation se pratiquent également de manière combinée lors des raids multisports, qui sont une des activités statutaires de notre fédération. Fort de 40 raids multisports inscrits à son calendrier fédéral cette année, la FFCO est un acteur incontournable des raids multisports. La fin de l'été est synonyme du raccourcissement des journées, mais surtout, la nuit arrive beaucoup plus tôt. C'est désormais le moment de sortir son phare ou autre système d'éclairage, car l'automne lance généralement la saison des CO de nuit et autre épreuve longue distance. Déjà les premiers frimas, l'hiver approche et les premières chutes de neige s'annoncent. Il sera bientôt temps de farter ses skis...

La saison sportive des sports de nature en orientation passe si vite, la diversité de ses pratiques est une formidable richesse, et chacun y trouvera une spécialité à son goût. CO à pied, à VTT, à ski, en raid uni sport ou en raid multi sports, la FFCO est la fédération nationale sportive de tous les sports de nature en orientation.



Michel EDIAR
Président de la FFCO

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 : Mathieu Lemercier, Hélène Ediar, Martin Mottet, Léo Bernard, Johann Rage, Nicolas Hayer, Stéphanie Palagonia, Patrick Debrest, Michel Ediar, Gabrielle Parfait, Jean-Claude Ragache, Clément Vallat, Baptiste Turrel, Baptiste Fuchs, Loïc Lonchamp et Johanne Fremont.

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

Finances fédérales	p.4	Formation du coureur : un nouvel outil numérique	p.12
Maillot Club France	p.5	Championnat du monde UNSS : les médailles françaises	p.14
Week-end Nationale Sud-Ouest dans le Larzac	p.6	Stage de CO à VTT	p.16
Les écoles de CO font leur show	p.7	La CO à ski en 10 questions	p.18
La CO des débutants	p.8	Championnat de CO à ski	p.20
Les jeunes orienteurs retournent à l'école	p.10	Raid O'bivwak 2015	p.21
		Gévaudathlon 2015	p.22

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

- Vidéo d'entraînement CO du collègue Anne FRANK • Interview Thierry Gueorgiou • Gévaudathlon 2015
 - ORIENTEERING « more than just running »... • Les 4 jours de France du O' Doubs
- (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

Les finances fédérales

Un des moments importants de l'assemblée générale fédérale est bien sûr la présentation du rapport financier. L'idée, ici, n'est pas de reprendre l'intégralité du rapport de gestion, mais bien de vous présenter les chiffres représentatifs de la bonne santé financière de la FFCO.

Les chiffres clés de 2014 :

• Un excédent de 52 086 €

Cet excédent peut vous sembler important, voire excessif. Mais il convient tout de même de le relativiser. Effectivement il ne correspond qu'à 5,2 % de nos charges totales, ce qui équivaut à 19 jours de fonctionnement. L'enchaînement des bons résultats depuis plusieurs années permet une solidification du socle financier de la FFCO et démontrent une réelle stabilité financière.

• Des recettes de 1 045 307 €

On peut retenir que les recettes des licences sont en augmentation de 3,6 % et viennent compenser la baisse de 3 % de la subvention ministérielle.

• Des dépenses de 990 483 €

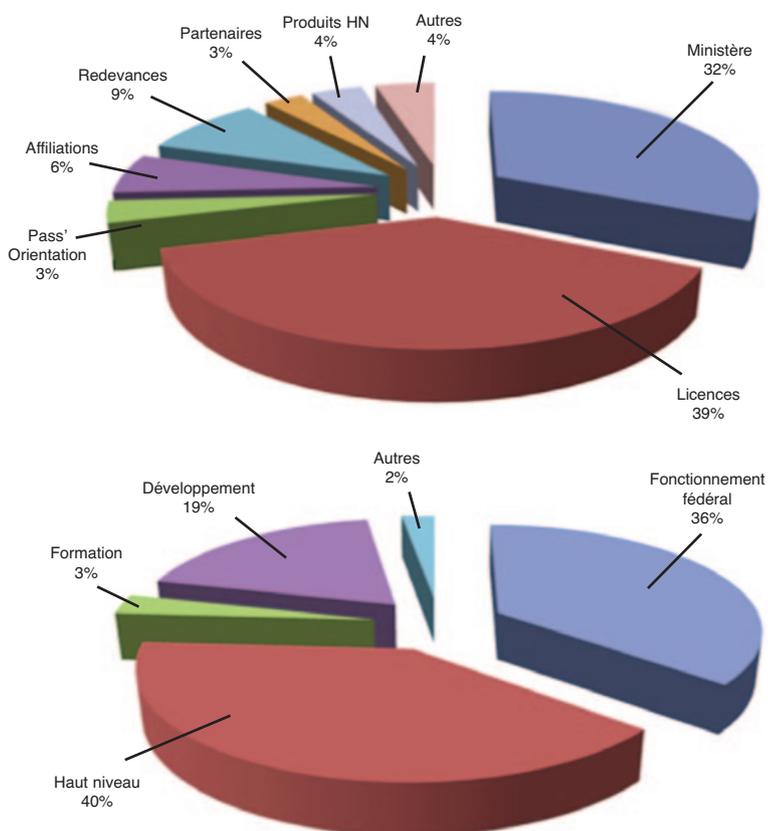
Les dépenses les plus importantes concernent :

- le fonctionnement fédéral avec notamment les salaires de nos employés

- le haut niveau, mais il est nécessaire de préciser que ce poste est financé à 65 % par des recettes ministérielles et 7 % par la participation de nos athlètes aux différents regroupements. 25 % de cette dépense reste à la charge directe de la fédération.

- Il est à noter que la FFCO a versé plus de 27 000 € de subventions à ses structures affiliées dans la partie développement : organisation des challenges d'école de CO, structure locale d'entraînement, cartographie.

Par le trésorier
Mathieu Lemerrier



Conclusion

Après une décennie difficile entre 2000 et 2010, nous pouvons dire que la santé financière de la FFCO continue de se renforcer. Elle permet d'envisager l'avenir avec sérénité. Cela est dû au travail rigoureux de tous les acteurs de la FFCO que je remercie chaleureusement.

ENCOURAGEZ VOS CHAMPIONS grâce à votre maillot de supporter !



**en vente
auprès de
la FFCO**

BON DE COMMANDE * MAILLOT CLUB FRANCE

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

Je commande maillot(s) club France, au prix unitaire de **30 euros** auxquels je rajoute les frais de port : pour 1 maillot : 3 €

TAILLE	XXS	XS	S	M	L	XL
QUANTITÉ						

- 2 maillots : 4 €
 3 maillots : 5 €
 4 à 5 maillots : 8 €
 6 à 9 maillots : 9 €
 10 maillots : 11,50 €

*Plus de 10 maillots : contactez la FFCO
Hors métropole et étranger : contactez la FFCO*

M. Mme Mlle N° de licence 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





Tous les jeunes du jalonné récompensés

Week-end Nationale Sud-Ouest dans le Larzac Lodévois 1 et 2 mai 2015



Par Hélène Ediar, présidente de la commission communication

Le week-end de la nationale sud-ouest dans le Larzac Lodévois les 1^{er} et 2 mai dernier aura été l'occasion de découvrir de magnifiques terrains, d'une grande variété et d'un niveau technique comme on en rencontre rarement lors de la saison.



Les jeunes ont également passé d'agréables moments et tous ceux ayant parcouru le circuit jalonné le dimanche ont eu la chance de monter sur le podium, comme les champions ! Ils se sont vu offrir par l'organisateur, la ligue Languedoc-Roussillon, le tout nouveau jeu des 7 familles de la FFCO « Les symboles d'une carte d'orientation ». Le succès a été immédiat et nombreux sont les jeunes à avoir testé ce jeu dès la descente du podium. Pour ceux qui n'auraient pas encore ce jeu dans leur foyer, rassurez-vous, CO'Mag a pensé à vous en publiant le bon de commande de ce jeu incontournable.



Remise des jeux des 7 familles « Les symboles d'une carte d'orientation »



Le jeu des 7 familles a vite fait des adeptes !

BON DE COMMANDE * JEU DES 7 FAMILLES « Les symboles d'une carte d'orientation »

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 €
 de 6 à 10 jeux : 4,85 €
 de 11 à 12 jeux : 6,30 €

M. Mme Mlle N° de licence FFCO :
 Nom :
 Prénom :
 Adresse :
 Code postal :
 Ville :
 Pays :
 Tél. :
 E-mail :

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



Soit un total général de euros.

Date et signature : / /

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



Plus de 12 jeux : contactez la FFCO
 Hors métropole et étranger : contactez la FFCO

Vous êtes non licencié FFCO et vous souhaitez commander un/des jeu(x) de 7 familles ? Merci de prendre contact avec la fédération.



CONCOURS VIDÉO

2015

LES ÉCOLES DE CO FONT LEUR SHOW !



Course d'Orientation
Fédération Française

Envie de mettre à l'honneur l'école de CO de votre club ?
de faire partager son ambiance ?
de montrer son dynamisme ?

N'hésitez plus et réalisez votre vidéo !
Du 23 mars au 10 octobre 2015

CRITÈRES PRINCIPAUX DE LA VIDÉO

Durée : entre 2 et 3 minutes

Images : présence de filles ET de garçons

Musiques : libres de droit

Autorisations de droit à l'image des personnes présentes sur la vidéo

Logos : club et FFCO

Du dynamisme et de la CO à gogo !

2 GAGNANTS

- une vidéo coup de cœur de la commission jeunes
- une vidéo tirée au sort

À GAGNER

- un **bon d'achat Orientsport d'une valeur de 400 euros** pour la vidéo coup de cœur de la commission jeunes (à destination de l'école de CO du club)
- un **bon d'achat Orientsport d'une valeur de 200 euros** pour la vidéo tirée au sort (à destination de l'école de CO du club)
- une mise en ligne de la vidéo sur le site et la chaîne YouTube de la FFCO
- une mise en ligne de la vidéo sur la page Facebook O'camp



Envoi de la vidéo : via WeTransfert (www.wetransfer.com) à communication@ffcorientation.fr

Nom du fichier : concoursvideonuméroclub.avi

Format du fichier : .avi ou .mp4

Date limite d'envoi : 10 octobre 2015

Remise des prix et présentation lors du critérium national des équipes le 25 octobre 2015

Ce concours vidéo est organisé par la FFCO entre les écoles de CO des clubs affiliés à la fédération du 23 mars au 10 octobre 2015.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

15 passage des Mauxins - 75019 PARIS

+33 (0)1 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

www.ffcorientation.fr





Par Martin Mottet,
Professeur d'EPS, Entraîneur fédéral
martin.mottet@ens-cachan.org

La CO telle que la vivent des débutants

Après nous avoir présenté une étude scientifique précédemment réalisée en CO (cf. CO mag n°112), Martin Mottet expose dans cet article les grandes lignes de la thèse de doctorat qu'il a soutenu le 16 janvier 2015 devant un jury universitaire en sciences du sport (STAPS). Son titre : Apprendre à naviguer à l'aide d'une carte en Course d'Orientation. Contribution à la compréhension de l'expérience vécue par des débutants lors d'un cycle d'enseignement.

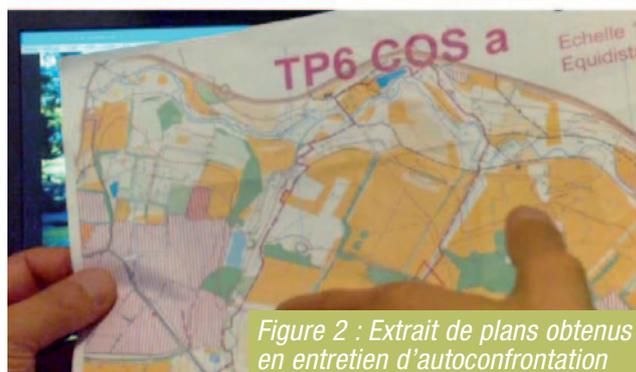


Figure 2 : Extrait de plans obtenus en entretien d'autoconfrontation

L'objectif de l'étude

Lorsqu'on observe les traces GPS d'orienteurs débutants, celles-ci témoignent d'une activité de navigation qui paraît parfois saugrenue aux yeux des orienteurs plus expérimentés (Figure 1). Pour autant, l'activité de navigation des débutants est-elle complètement dénuée de sens ?

A quoi ressemble le « monde de la CO » que perçoivent subjectivement les débutants, dans lequel ils agissent, prennent des décisions, etc. ? Dans la perspective d'apporter des éléments de réponses à ces questions, l'objectif de la thèse était de décrire et de caractériser les significations que les débutants donnent à leurs actions lorsqu'ils réalisent différentes tâches de CO au cours d'un cycle d'enseignement. Au-delà des enjeux scientifiques non développés ici, l'enjeu professionnel était de contribuer à la conception d'une démarche d'enseignement de la CO « du dedans », c'est-à-dire, prenant en considération de façon cruciale l'analyse des expériences vécues par les débutants.

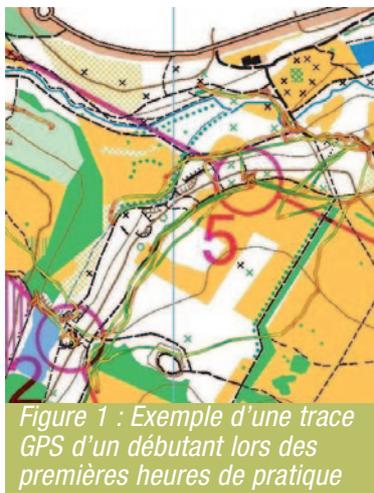


Figure 1 : Exemple d'une trace GPS d'un débutant lors des premières heures de pratique

Le protocole

Nous nous sommes intéressés à un groupe d'orienteurs débutants adultes (étudiants n'ayant jamais pratiqué la CO auparavant) engagés dans un dispositif d'enseignement de 12 séances. Ceux-ci devaient porter lors de la réalisation de chaque parcours une montre GPS ainsi que

des lunettes-caméra. Après la séance, les orienteurs réalisaient des entretiens dits « d'autoconfrontation » dans lesquels ils étaient invités, à se « remettre dans leur course » en étant confrontés aux enregistrements de leurs lunettes-caméras, et à décrire et commenter l'activité telle qu'ils l'avaient vécue en forêt (Figure 2). Nous avons analysé les données d'une part sur la base d'une méthode qualitative précise, et d'autre part sur la base de divers traitements statistiques.

Les principaux résultats

Tout d'abord, l'analyse des performances des orienteurs débutants pointe un progrès

technique important après seulement quelques heures de pratique. En effet, sans que leurs qualités physiques n'aient évolué, les temps réalisés et la distance parcourue par les orienteurs ont diminué ; leur vitesse moyenne de déplacement a, quant-à-elle, augmenté ; leurs regards de carte sont devenus plus brefs et fréquents.

D'un point de vue qualitatif, nous avons montré que lorsqu'ils effectuaient un parcours, les débutants évaluaient et réévaluaient constamment la qualité de leur navigation, selon des jugements qui fluctuaient de manière rapide et contrastée au cours d'une même course. Nous avons classé ces jugements sur une échelle subjective allant du doute à la confiance. Ainsi, les orienteurs pouvaient s'estimer certains d'être sur la bonne route à un instant, et complètement perdus quelques secondes plus tard (Figure 3) !

Puis nous avons cherché à comprendre quels étaient les éléments significatifs pour les orienteurs qui engendraient de telles interprétations de la qualité de leur navigation au cours des courses. La relation entre les symboles de la carte et les éléments du terrain y participait bien évidemment. Mais au-delà de la relation carte/terrain, d'autres éléments dans la situation étaient largement pris en compte et provoquaient de la confiance ou du doute chez les débutants : l'activité des autres orienteurs du groupe ;

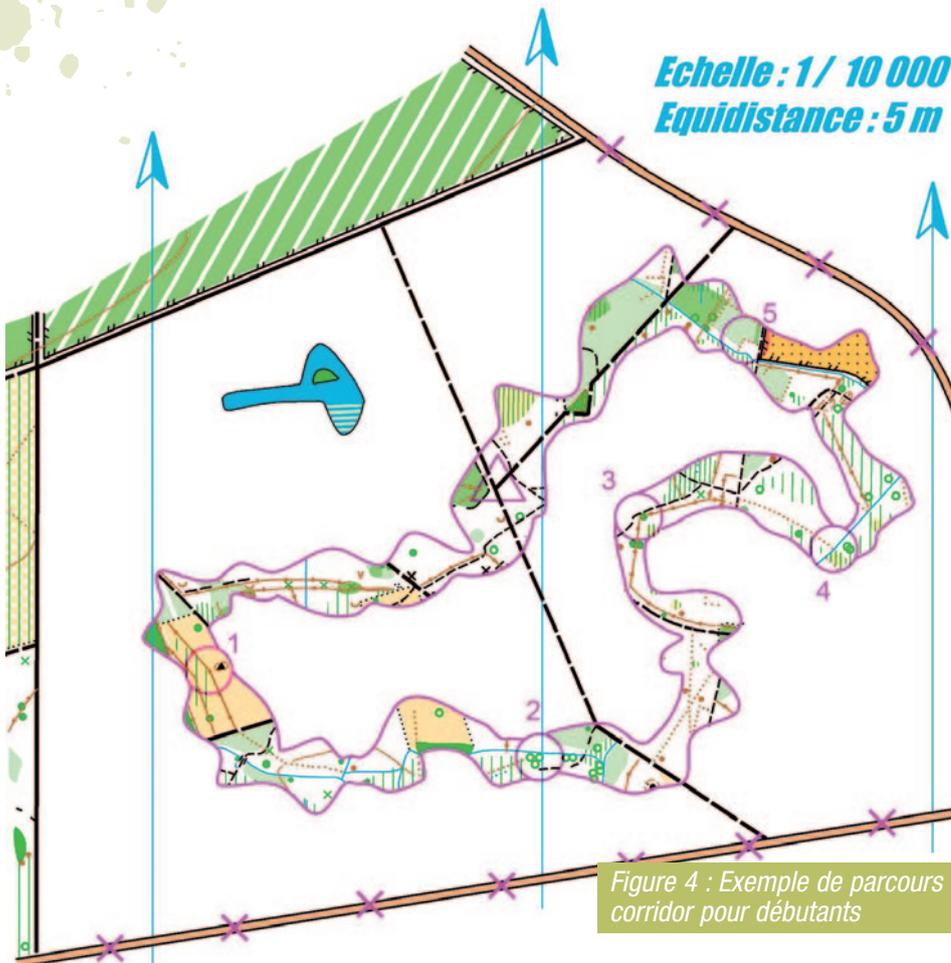


Figure 4 : Exemple de parcours corridor pour débutants

TP5	
Corridor 1b	1,6 km
▶	Départ : jonction de chemins
1	31 Levée de terre (talus), la plus à l'Est, au coude
2	54 Arbre remarquable, le plus à l'Est, côté NE
3	43 Levée de terre (talus), angle NO (extérieur)
4	44 Jonction entre fossé sec et cours d'eau
5	36 Jonction de fossés secs, extrémité Sud

nous avons montré que ce qui était significatif pour les orienteurs était la forme du trait rose qui surlignait les lignes (une ligne est un élément du terrain que l'on peut suivre ou longer), mais pas les lignes en elles-mêmes que l'enseignant « désignait » par le surlignage, afin qu'ils remarquent et qu'ils suivent ces lignes. Or dans la plupart des cas, les débutants cherchaient à reconnaître et à reproduire dans leur déplacement la forme géométrique du trait rose sans se soucier de la nature des lignes à suivre sous le trait rose. De plus, ceux-ci étaient constamment préoccupés par le risque de passer à côté d'une balise sans la voir, occupés qu'ils étaient à suivre le trait rose. De ce fait, ils mettaient en œuvre des stratégies d'exploration visuelle visant à rechercher à tout prix les balises plutôt que de considérer leur découverte comme la conséquence d'un bon suivi de l'itinéraire.

la position des balises en fonction des intentions prêtées au traceur ; les sensations liées aux vitesses de course ou à la durée des moments de course, ou encore le fait d'interpréter certains indices comme par exemple un sourire de randonneurs rencontrés témoignant, pour certains débutants, de la proximité d'une balise ! Nous avons ensuite montré que plus les orienteurs doutaient de la qualité de leur navigation, moins ils considéraient les informations de la carte et du terrain, au profit des autres éléments significatifs qui viennent d'être énumérés (en d'autres termes, ils cherchaient à exploiter les diverses opportunités de « s'en sortir » sans la carte).

varier en fonction de la météo, de la taille de la végétation ou encore d'actions humaines (par exemple une exploitation forestière). Par exemple, les orienteurs ont progressivement intégré que le symbole « fossé humide » sur la carte puisse correspondre à des fossés plus ou moins humides sur le terrain, contenant dans certains cas une grande quantité d'eau, ou au contraire étant à sec en fonction des précipitations.

Enfin, nous nous sommes intéressés à l'activité des orienteurs dans une tâche de CO spécifique, celle du suivi d'itinéraire imposé

Les implications pratiques

En considérant ces résultats, un grand nombre de propositions pratiques sont détaillées dans la thèse pour l'enseignement de la CO en milieu scolaire et fédéral. Parmi celles-ci, nous proposons d'insister sur le suivi de lignes variées comme moyen essentiel pour naviguer et progresser chez le débutant. Si la tâche de surligné concourt à cet objectif, nous proposons de l'adapter en la traçant selon une modalité « corridor » (Figure 4), c'est-à-dire en laissant visibles uniquement les informations de la carte que l'entraîneur veut faire suivre aux débutants (c'est-à-dire principalement des lignes continues). Les balises sont matérialisées sur la carte, de manière à ce que l'orienteur puisse adapter son attention et se focaliser soit sur le suivi de lignes, soit sur la recherche du poste. Nos résultats suggèrent que la tâche de corridor parfois considérée comme un exercice destiné aux experts, pourrait s'avérer intéressante chez les débutants, sous réserve d'un traçage adapté aux capacités des orienteurs.

En outre, au fur et à mesure des séances, les orienteurs débutants accordaient de plus en plus d'importance aux informations de la carte en prenant progressivement en compte la diversité des éléments cartographiés. Mais ils ne prenaient pas seulement en compte davantage d'éléments, ces éléments étaient également de plus en plus complexes. En effet, au début du cycle, les orienteurs s'appuyaient sur un code univoque pour mettre en relation la carte avec le terrain : pour eux, tous les éléments de la carte devaient se retrouver sur le terrain et vice-versa. Ils comprenaient ensuite que ce n'était pas le cas et qu'il était nécessaire d'interpréter certains indices en prenant en compte d'autres éléments, car ceux-ci étaient susceptibles de

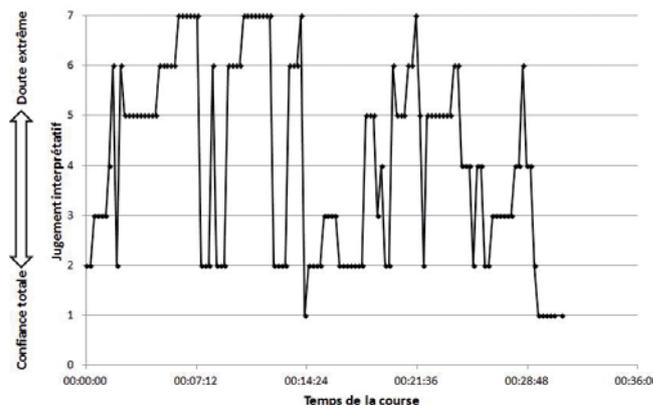


Figure 3 : Dynamique des interprétations d'un orienteur à propos de la qualité de sa navigation lors d'une course

(aussi appelé « parcours surligné ») dans laquelle les orienteurs doivent suivre un itinéraire surligné et poinçonner les balises rencontrées sur cet itinéraire mais dont la position exacte est inconnue. Face à cette contrainte,



Par Léo Bernard
Enseignant d'EPS collège
Anne Frank à la Verpillière
(38), licencié FFCC au
club bol d'air 38012



L'organisation
de la séance

Les jeunes orienteurs retournent à l'école



Les orienteurs du collège Anne FRANK retournent dans les écoles où ils étaient étant plus jeunes pour des séances d'initiation à la course d'orientation. Les collégiens ont réalisé un projet autour de la course d'orientation. Certains se sont fait cartographes, d'autres traceurs ou animateurs : et tous sont devenus de jeunes organisateurs. Ils ont ensuite fait profiter de leur talent les écoles où ils ont grandi.

Durant cette année scolaire 2014-2015 les élèves issus de quatrième et troisième sport du collège Anne FRANK (de la VERPILIERE dans le nord ISERE) ont travaillé sur un projet autour de la course d'orientation.

En plus de leur pratique sportive scolaire et des compétitions scolaires d'orientation (Raid et course d'orientation), ils sont devenus cartographes pour dessiner pas moins de 6 cartes de proximité (cours d'école ou stade municipal). Ils sont aussi devenus traceurs puis organisateurs et enfin animateurs de séances d'initiation à la course d'orientation pour les élèves des écoles primaires du secteur.

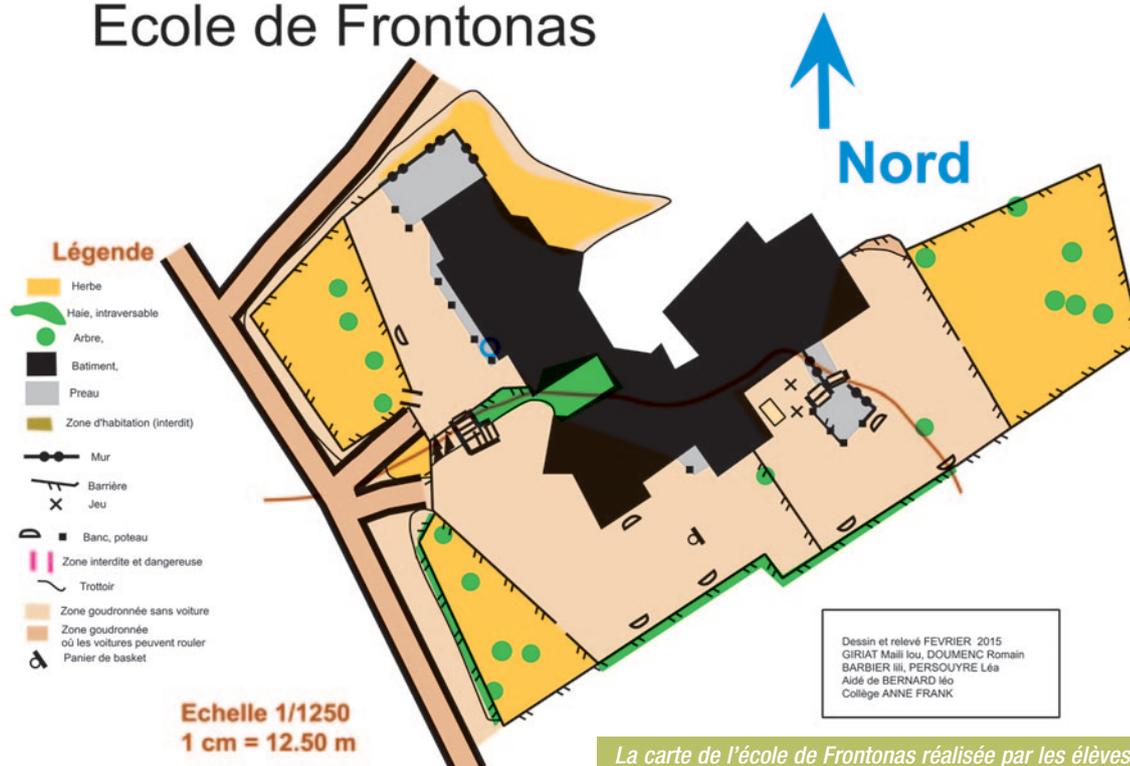
L'apprentissage de la cartographie

Avec l'aide de leur enseignant, trois ou quatre élèves par carte réalisée sont allés sur le terrain effectuer des relevés.



Les relevés cartographiques dans la cour de l'école de FRONTONAS (38)

Ecole de Frontonas



La carte de l'école de Frontonas réalisée par les élèves de quatrième et troisième du collège Anne FRANK (La Verpillière 38)

Une carte reprenant les contours facilement visibles, réalisée à partir de photos aériennes, leur a permis sur le terrain de faire, stylo 4 couleurs en main, les relevés techniques des éléments du plus gros au plus petit.

Ils se sont ensuite essayés à la manipulation du logiciel Ocad : Symboles de surface, Symboles point, orientation des symboles, rien ne leur a été épargné. Les cartes ont ensuite été créées, légendées et imprimées.

Les séances d'initiations

Les collégiens, accompagnés de leurs enseignants, font un retour dans le passé et découvrent déjà la nostalgie en retournant dans leurs anciennes écoles. Ils posent les postes, sortent les cartes concoctées pour l'occasion et attendent impatiemment l'arrivée de leurs futurs élèves.

Présentation de l'activité : les élèves, ailleurs si vifs et prompts à s'enflammer, se font timides face au plus petits qu'eux.

Les collégiens accompagnent les écoliers dans leurs premières courses et corrigent les erreurs d'orientation. Les écoliers se prennent au jeu de la compétition et les collégiens se prennent pour des entraîneurs en encourageant leurs petits protégés et en débriefant chaque parcours.

L'après midi passe à toute vitesse et c'est des sourires plein la tête que les uns et les autres se quittent en pensant déjà à la prochaine séance.

Devenir traceur organisateur animateur

Maintenant que les cartes sont faites, il faut créer les parcours, les séances, imaginer les consignes :

- Les groupes de travail se forment, chacun voulant retourner dans son ancienne école montrer combien il a grandi.
- Le logiciel Purple Pen est pris en main. La première séance se déroulera dans les cours des écoles des villages de GRENAY, SATOLAS et FRONTONAS. Les premiers exercices seront des parcours en étoile.



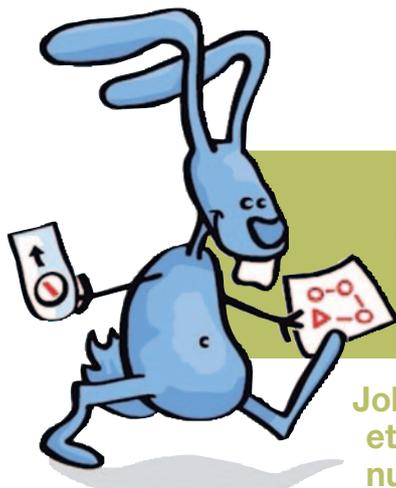
Les enseignants d'EPS du collège Anne FRANK souhaitent remercier les mairies des communes de FRONTONAS, GRENAY et SATOLAS pour leur aide financière dans se projet. Les instituteurs et les élèves des écoles de ces mêmes villages pour leur accueil et leur gentillesse.

Pour suivre l'actualité de se projet et pour obtenir plus d'information sur notre association sportive scolaire : <http://classesportannefrank.wix.com/as-anne-frank>
Un club vient d'être créé autour de cette dynamique de l'orientation dans le nord Isère : <http://boldairappn.wix.com/boldair>

La vidéo de l'entraînement dans COmag numérique



Par Johann Rage
et Nicolas Hayer



Formation du coureur : un nouvel outil numérique

Johann Rage et Nicolas Hayer deux licenciés FFCO (Font-Romeu et Poitiers), nous proposent leur travail à travers une ressource numérique à base de questionnaire.

Si pour s'initier et apprendre en Course d'orientation, rien ne remplacera jamais la pratique, nous voyons apparaître un certain nombre de nouveaux supports qui se veulent complémentaires à l'immersion en terrain naturel.

Nous pouvons citer, à titre d'exemples, différentes pages web sur les définitions IOF ou sur des memory relief mais aussi plus récemment la création d'un jeu des sept familles adapté pour notre activité (voir CO Mag n° 125 et p. 6 de ce n°).

La plus grande base de quizz

Avec 400 questions réparties en 40 quizz, il s'agit, sans doute, de la plus grosse base de ce type jamais construite. Tous les fondamentaux de l'activité sont traités : symbolique, règlement, techniques d'orientation, définitions IOF, suivis vidéo de parcours... Certes, les quizz s'appuient, en partie, sur les questionnaires développés par Hervé Letteron dans le cadre du passage des balises de couleurs mais les auteurs ont développé de nombreuses autres questions, se nourrissant de nombreuses collaborations nationales ou internationales que l'on retrouve dans les crédits de la ressource.



Initialement développée au sein de l'Université Virtuelle en Sciences du Sport (UV2S) dédiée à l'apprentissage des étudiants en STAPS, ce qui explique aussi la présence d'un cours, la ressource s'adresse également à un plus large public. Chacun peut, ainsi, y trouver un intérêt.

C'est aussi là, l'un des autres atouts de cette ressource, car elle est structurée par le schéma fédéral de formation du coureur. Ainsi les questions sont déclinées

selon les balises verte, bleue, jaune, orange, violette et noire et chacun peut rapidement tester ces connaissances CO en fonction de son niveau.

Autre clin d'œil aux références de la CO hexagonale, Fino et Nigo, les deux personnages bien connus du projet O+ apparaissent ici et là et nous guident tout au long de la ressource.

Alors n'attendez plus, faites une petite visite du site à l'adresse suivante : <http://quizzco.univ-perp.fr/index.html>

Vous pouvez aussi retrouver le lien dans l'Espace Ressource du site Fédéral.

Un beau projet, mais aussi une aide à la fois pédagogique et ludique, pour nos écoles de CO ou un nouvel outil à déployer lors des garderies des compétitions ou des circuits Initiation.

Seul regret, les compétences informatiques des auteurs n'ont pas permis un développement sur support mobile si bien qu'il est nécessaire de passer par un ordinateur pour pouvoir "jouer".



Jeux



Balise Bleue



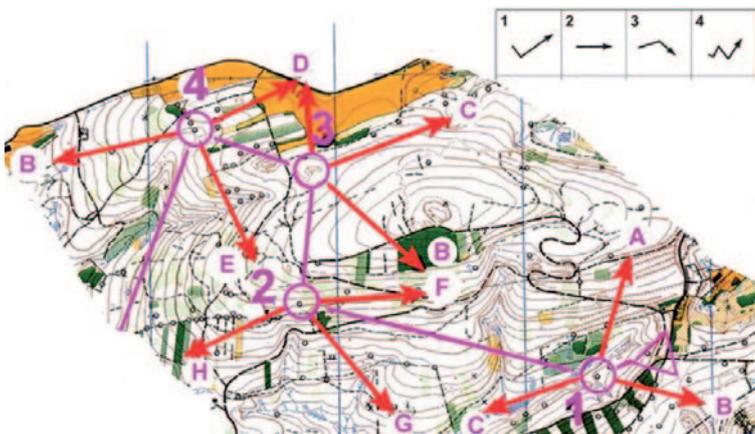
En observant la carte, écris le numéro de la balise correspondant à la bonne définition :

- La balise n° est dans une petite dépression.
- La définition de la balise n° est bâtiment angle sud est.
- La balise n° est une jonction de sentiers.
- La définition de la balise n° est clôture extrémité sud est
- La balise n° est près d'une mare.
- La définition de la balise n° est limite de végétation - angle Est



Balise Violette

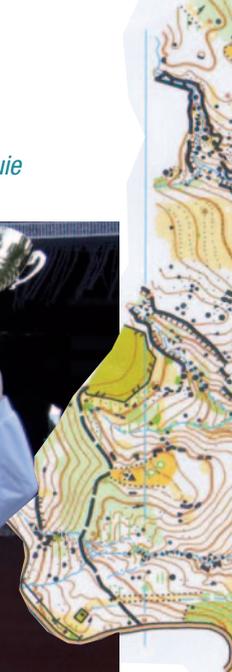
Pour chaque poste, identifie la lettre de la flèche correspondant au profil présenté dans le carton de contrôle en haut à droite de la carte.



- Pour le poste 1, la flèche de profil correspondante est A ? B ? C ?
- Pour le poste 2, la flèche de profil correspondante est G ? H ? F ?
- Pour le poste 3, la flèche de profil correspondante est D ? C ? B ?
- Pour le poste 4, la flèche de profil correspondante est D ? B ? E ?



Champion du monde chez les garçons Médaille de bronze chez les filles !



«No bee hives in the terrain for Middle Distance ! »



Lundi 20 avril

Wed Apr 22 Sunny and windy 17° 10-22°	Thu Apr 23 Cooler with showers around 13° 10-17°
---	--

Ce matin départ échelonné pour la première épreuve officielle de ce championnat : la longue distance. On est tous sur zone à 10h avec les jeunes qui ont un départ en fonction de leur groupe. Près de 3h d'attente pour Maelle et Mathieu qui partent en dernier : lecture, musique et concentration au programme. Dans la zone de quarantaine, c'est Véronique qui gère l'ultime stress. Jean baptiste quant à lui est à l'arrivée située à quelques kilomètres de là. Certaines familles sont venues de France pour nous supporter, cela fait chaud au cœur.

C'est une course avec beaucoup de relief qui exige une bonne préparation physique. La chaleur rajoute une difficulté supplémentaire. Les temps des coureurs sont plutôt homogènes et tous les élèves rentrent dans le top 20 (sur 100 coureurs). En individuel, Mathieu Perrin finit 3^{ème} et Raphael Masliah 5^{ème} chez les garçons et nos première fille Maëlle Beauvir est 7^{ème}.

De retour à l'hôtel les résultats tombent : La France est première chez les garçons et troisième chez les filles par équipes ! C'est la joie au sein de l'EDF !

Mardi 21 avril

Aujourd'hui c'est la journée de repos avec quelques activités de prévues : Piscine, Beach Volley et Jeux de cartes. C'est l'occasion de partager des moments avec les autres délégations. Après le repas, nous nous préparons au spectacle des nations de ce soir, il faut répéter notre chorégraphie « à la Française » que nous allons présenter aux 600 autres compétiteurs et coachs !

Pendant la réunion technique des entraîneurs pour la moyenne distance, les jeunes installent les tables pour le « repas des nations », chaque pays apporte des produits régionaux, des cartes de course d'orientation et les élèves échangent des petits cadeaux. Tout le monde en profite pour aller goûter les spécialités des autres pays. Le moment de monter sur scène est arrivé, les familles sont également présentes pour applaudir la prestation des Français qui nous font une démonstration très remarquée en passant de la valse parisienne, à la danse bretonne, au French cancan et pour finir sur du magic system : les Français mettent l'ambiance !!





Carte Moyenne Distance

Il est temps d'aller se coucher car demain c'est la dernière épreuve pour confirmer notre présence sur le podium et les élèves s'endorment avec des rêves de médailles pleins la tête...



Mercredi 22 avril

C'est le dernier jour de compétition officielle, à l'issue de l'épreuve de moyenne distance on saura si on conserve notre podium par équipes. On va concourir dans la forêt près du village de Beycik, la zone de quarantaine se situe dans la cour d'une école, on attend notre heure de départ entre les jeux pour enfants et la Mosquée. Les petits élèves Turcs profitent d'avoir des spectateurs pour faire un récital, et diverses danses, c'est aussi ça à l'ISF.

Chaque coureur prend le départ un peu stressé car c'est le titre de Champion du Monde qui se joue. La course prend environ 30 minutes pour les garçons qui sont tous dans un mouchoir de poche et environ 40 minutes pour les filles qui essayent de ne pas se faire distancer par les pays nordiques.

Le parcours est technique et très pierreux. Bilan, chez les gars Mathieu Perrin 4^{ème}, Pierre Martinez 4^{ème}, Raphael Masliah 7^{ème}, Fleury Roux 11^{ème} et Léo Vigier 22^{ème}. Pour les filles, Maelle Beauvir est 8^{ème}, Chloé Dudoignon 10^{ème}, Marie Vuitton 11^{ème}, Juliette Basset 18^{ème} et enfin Louise Legland 29^{ème}.

C'est enfin le verdict : Nous sommes CHAMPION DU MONDE chez les garçons et MEDAILLE DE BRONZE chez les filles !

Nous finissons la journée par la cérémonie protocolaire individuelle de la moyenne distance et Mathieu et Pierre montent sur le petit podium (4^{ème} et 6^{ème}).



Jeudi 23 avril

Nous partons ce matin pour la course de l'amitié, chaque équipe est composée de 3 athlètes de pays différents qui doivent se repartir une cinquantaine de balises dans un course d'orientation en ville. Les Français se retrouvent à devoir communiquer comme ils peuvent pour faire la répartition puis c'est le début d'une course folle dans la Marina de Kemer. Nos coaches sont aussi de la partie avec des coéquipiers coaches issues des autres pays, des turcs, des chinois et des Néo Zélandais.

Après cette course, débriefings individuels pour faire le point de l'ensemble du championnat. Les élèves se préparent à participer à la cérémonie de clôture, les parents encore présents en Turquie sont là pour donner de la voix. La cérémonie entrecoupée de podiums (8 au total) et de spectacles est bien rythmée. Nous attendons avec impatience le tour de la France. Les filles sont radieuses quand elles reçoivent leurs médailles de bronze. C'est au tour des garçons de monter sur la plus haute marche du Podium, petite surprise les filles ont confectionné des couronnes de fleurs et s'élancent sur la scène pour en décorer les garçons sous les sourires amusés du public.

Nous sommes vraiment très fiers de cette belle Equipe de France, qui a su rester sympathique tout en étant très compétitive, je tire mon chapeau à ces lycéens, bien dans leurs têtes et bien dans leurs baskets : « *the team spirit is our power in orienteering !!!* » (clin d'œil à l'EDF)



LES RESULTATS

- **Garçons : Longue distance / Moyenne distance / Total**
 - 1 HONORE D'URFE FRANCE 02:06:57 / 01:24:39 / 03:31:36
 - 2 Eksjö Gymnasium SWEDEN 02:11:17 / 01:23:27 / 03:34:44
 - 3 Mäkelänrinne FINLAND 02:09:17 / 01:25:50 / 03:35:07
- **Filles : Longue distance / Moyenne distance / Total**
 - 1 Eksjö Gymnasium SWEDEN 02:09:23 / 01:46:14 / 03:55:37
 - 2 Mäkelänrinne FINLAND 02:16:57 / 01:50:01 / 04:06:58
 - 3 HONORE D'URFE FRANCE 02:22:17 / 02:02:06 / 04:24:23



Championnats du monde de CO à VTT : stage de préparation

Pas le temps de chômer pour l'équipe de France de CO à VTT : après une première manche de coupe du monde particulièrement réussie (2 victoires sur 5 possibles), tous les membres sélectionnés ont participé au stage de préparation des prochains championnats du monde qui se dérouleront à Liberec (République-Tchèque) mi-août.

À cette occasion, la FFCO, organisatrice de ce stage avait aussi convoqué les juniors sélectionnés pour les championnats d'Europe au Portugal. L'encadrement était assuré par Jean-Charles Lalevée et André Hermet, épaulés par Hana Garde notamment pour les questions logistiques.

Au programme

Lundi matin : récupération, mécanique et lessives afin de pouvoir attaquer le stage dans de bonnes conditions. L'après-midi, après un déplacement à vélo sur le site d'entraînement, il nous était proposé un pair/impair avec suivi d'itinéraire. Via cet exercice, les différents binômes ont pu reprendre contact avec les terrains tchèques (racines, branches au sol, réseau de chemin important), tout en travaillant à leur rythme suivant l'état de leur récupération. Le retour s'est également fait à vélo : un peu plus de 55 km au GPS quand même, pas mal pour une journée de récup' !

Mardi matin : échauffement pour aller sur la carte, puis début d'un exercice de chaise musicale. Le principe : départ par quatre, trois balises assez proches les unes des autres (non matérialisées en forêt), deux qui valent 2 points (en rouge), une qui vaut 1 point (en bleu) et celui qui n'a plus de poste à rejoindre marque 0 point. On se regroupe ensuite pour un nouveau départ sur la grappe de poste suivante. Douze départs en masse,

de la confrontation, des choix qui évoluent en fonction des options prises par les autres, ça roule fort, ça frotte parfois, ça plante souvent ! Pour agrémenter le tout et multiplier les choix, nous avons le droit de couper en portant le VTT (la règle en République-Tchèque).

En rejoignant l'exercice suivant, on roule plus tranquille pour récupérer et on lève la tête : la forêt est magnifique, parsemée de blocs rocheux et de falaises. Mais c'est déjà le moment de partir sur le moulin. Chacun va poser un poste puis enchaîne le circuit en essayant de ne pas se faire rattraper et



Malgré l'intensité du stage, la bonne humeur est au rendez-vous.

©Jean-Charles Lalevée

revient débaliser son poste. Une fois de plus, il y a de la confrontation, de la précision pour la pose et des choix d'itinéraires.

Mardi après-midi, un sprint de 18 postes bien ludique nous sera proposé autour du lac, à proximité de l'hôtel. L'exercice d'après aura été moins drôle pour certains ! Il s'agissait d'une simulation où il fallait faire un choix de longue distance sur une carte extrêmement

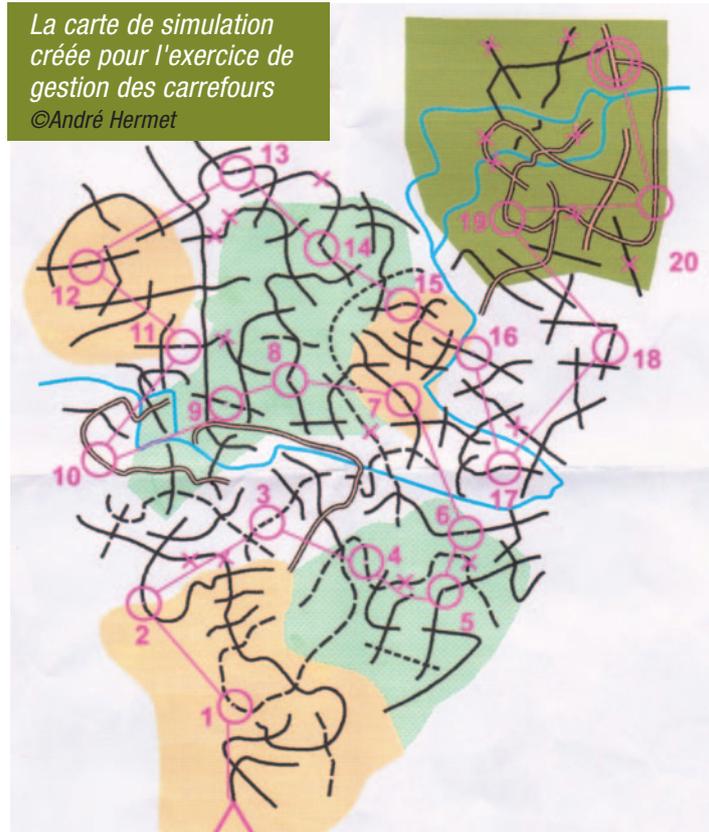
complexe du Portugal, mémoriser l'itinéraire choisi et le restituer par écrit ou par un schéma. Pas si dur me direz-vous ! Sauf qu'il fallait faire tout ça en allant chercher un poste sur la carte du sprint que l'on venait de faire. Gérer deux cartes en même temps : mentalement lessivant !

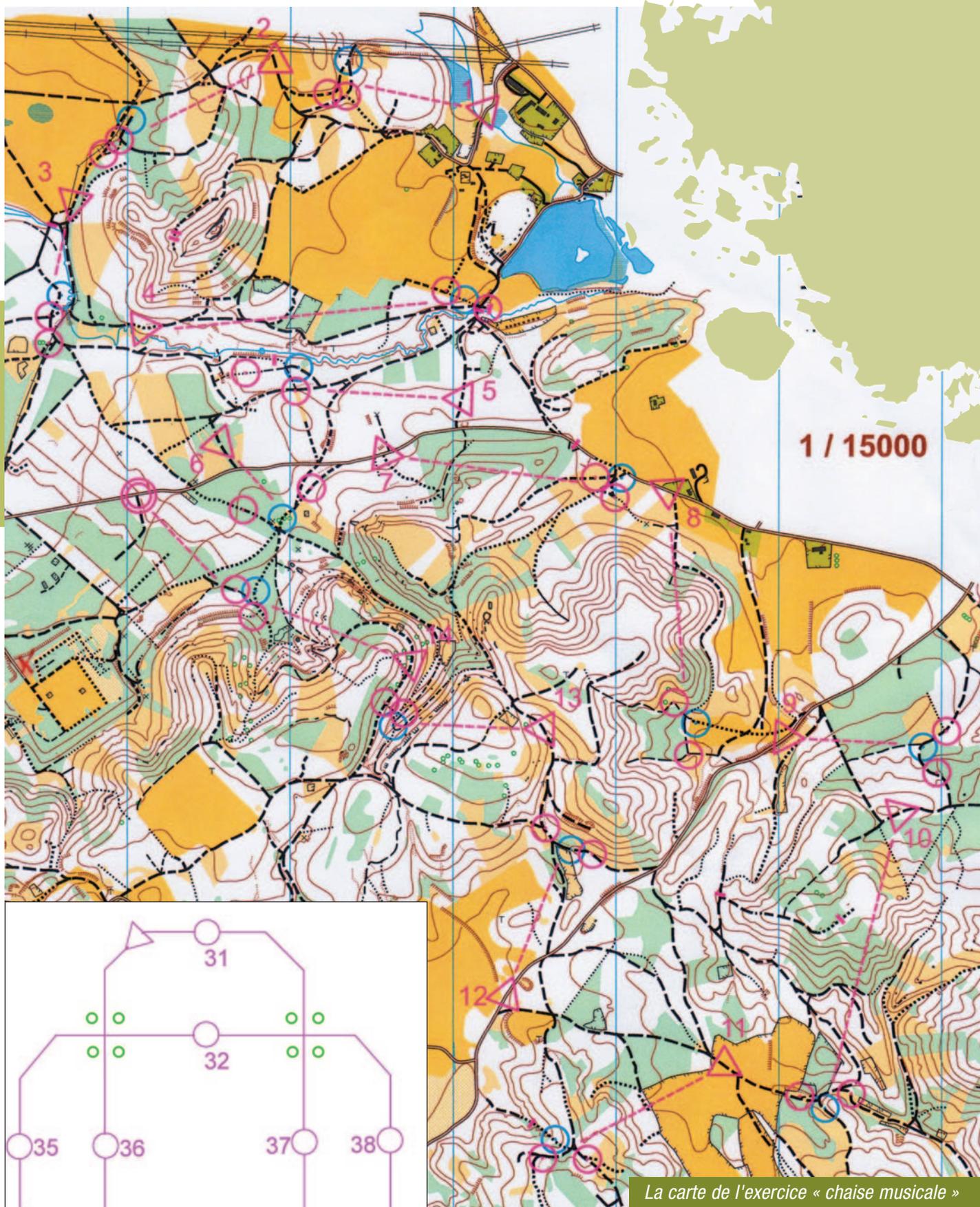
Mercredi : une moyenne distance plutôt longue au programme avec 24 postes et un aller-retour de 30 km en vélo pour rejoindre la carte. Des enchaînements de postes, des choix, des coupes : encore une fois un beau terrain de jeu.

Mercredi après-midi : à nouveau un exercice de simulation pour travailler la gestion des carrefours. L'objectif est ici de mémoriser un poste à poste d'une carte fictive créée pour l'occasion lors d'un aller-retour effectué à vélo puis de rentrer dans un dispositif où il faudra à chaque fois réaliser l'itinéraire mémorisé et poinçonner la bonne balise. À chaque passage entre les quatre plots verts, trois choix sont donc possibles : droite, gauche ou tout droit. La vitesse est plus élevée et ce n'est pas moins de 194 croisements qui seront mémorisés et gérés dans un champ peu cyclable ! Aussi usant physiquement que mentalement !

La carte de simulation
créée pour l'exercice de
gestion des carrefours

©André Hermet





La carte de l'exercice « chaise musicale »

Et pour finir, nous avons réalisé un sprint entre forêt et parties urbaines sur une carte malheureusement pas tout à fait à jour.

Jeudi, dernier jour de stage, nous avons eu droit à deux situations de premier relayeur avec des variations adaptées à chacun, favorisant ainsi la course au contact.

Certains ont encore la forme, d'autres pèchent un peu plus. Le déballisage s'effectue en retournant à l'hôtel et voilà un bon stage qui se termine. Derniers regards sur cette très belle forêt, on prend la douche, on démonte les VTT et c'est parti pour un retour en France en minibus sans pause : encore plus fatiguant qu'un stage intensif de quatre jours !

Dispositif de simulation dans un champ peu cyclable



La CO à ski en 10 questions

5 Quel est le profil de l'orienteur à ski ?

La quasi-totalité des participants aux épreuves de course d'orientation à ski sont des orienteurs, quelle que soit la nature de l'activité (VTT, pédestre ou ski).

Il est très difficile d'approcher un autre public. Ce n'est faute d'essayer, mais les clubs de ski de fond, de biathlon sont assez frileux. Ce type d'activité, souvent par ignorance leur semble incompatible avec leur agenda d'entraînements et les dirigeants ne sont pas encore suffisamment ouverts pour varier le type des préparations physiques.



Les scolaires sont dépendants d'un moyen de déplacement et les parents, peu enclin à découvrir une activité non programmée dans des semaines hyper actives, ne laissent que peu de chances pour une éventuelle participation.

Quant aux éventuels touristes opportunistes, il est très difficile à de rares cas particuliers de les motiver, n'ayant pas assez de recul pour les attirer et communiquer avec eux.

Les orienteurs purs et durs, participants aux épreuves de course d'orientation à ski sont des personnes pratiquant le ski de fond et souvent originaires d'un massif.



La saison hivernale est pour eux assez pauvre en termes de compétitions de course d'orientation pédestre. En revanche, ils sont dans une recherche d'entraînements pour des courses populaires de ski de fond. La course d'orientation à ski répond parfaitement à leurs objectifs d'hiver et leur permet de garder un contact concret avec l'orientation. Le calendrier du championnat de France se cale toujours par rapport au calendrier de la FFS.

De nombreuses démarches pour approcher les entraîneurs de club de ski de fond sont généralement entreprises pour permettre aux jeunes de découvrir cette activité. Il est rare voire vain d'obtenir une réponse favorable. Pourtant il existe par exemple, une certaine similitude entre le biathlon et la course d'orientation à ski en termes de préparation physique et mentale.

L'approche du pas de tir comme celle de la balise oblige le coureur à lever le pied et à se mettre dans une configuration intellectuelle similaire pour prendre en compte tous les paramètres environnementaux (vent, cibles, pas de tir pour le biathlète – éléments cartographiques à l'approche de la balise pour l'orienteur)



6 Pourquoi la CO à ski n'a pas encore eu le succès escompté ?

La course d'orientation à ski est un sport peu connu. Parfaitement intégré au sein de la FFCO, mais il reste peu développé pour différentes raisons :

Les orienteurs purs

Ils ne pratiquent pas tous le ski de fond, car éloignés des massifs montagneux et donc d'un manteau neigeux permanent et suffisant. Les distances kilométriques n'étant pas un obstacle majeur pour les orienteurs, habitués à effectuer des déplacements importants pour participer aux activités traditionnelles d'orientation et ce malgré la crise pétrolière, la course d'orientation à ski peut alors représenter pour cette catégorie de sportifs une occasion d'essayer une nouvelle forme d'activité de plein air, sans prétention particulière au début. Les techniques de ski de fond peuvent être très rapidement maîtrisées, du moins suffisamment pour se lancer dans la grande aventure et sur des circuits d'initiation, sans être un virtuose du skating ou du classique.



Les fondeurs

Ils rechignent à pratiquer de l'orientation. Or, avec un minimum de pratique, la course d'orientation à ski devient vite un jeu d'enfant. La lecture de la carte est assez simple, et leur technique du ski de fond leur permet de faire de bien meilleurs résultats qu'un orienteur expérimenté.



Les frileux

Ils préfèrent la douceur printanière pour courir dans les forêts. La texture des fibres synthétiques actuelles des vêtements micro-poreux offre pourtant une garantie de bien-être à tous les sportifs.



Les adeptes du sable chaud en bordure de mer

Ils sont certainement les plus frileux à marcher dans une neige immaculée en altitude. Peut-être une certaine ignorance et une méconnaissance du milieu les empêchent de se délecter dans des sous-bois dans lesquels toute sensation et perception en sont totalement modifiées. Quant à l'altitude, le bienfait des globules rouges n'est plus à démontrer. L'occasion justement de se faire une bonne santé avant d'attaquer la saison de CO.

7 Quelles sont les difficultés de la CO à ski ?

Toutes les balises sont positionnées sur différents types de traces (carrefour, jonction, virage...). La difficulté ne réside donc pas tant dans la lecture de la carte que dans le choix de l'itinéraire. Celui-ci sera variable et pourra dépendre de plusieurs points :

La qualité de la neige : une neige mouillée, collante ou légèrement croûtée peut largement influencer le choix du coureur. Il n'est pas évident de suivre une trace de moto neige ascendante lorsque le manteau offre sur les côtés de cette trace une légère croûte de neige. La tentation de monter à pied les skis à la main est fréquente, mais devient vite une mauvaise option si la neige est molle et la sous-couche de neige sans consistance. De même lorsque la neige est collante, il est préférable d'opter pour un itinéraire le plus court possible.

Le nivellement : une trace de moto neige à la montée est un véritable sport dans lequel le coureur peut perdre des « litres de sueur ». Il est donc quelquefois préférable d'effectuer un large détour par une piste de dameuse, même si cet itinéraire ne saute pas aux yeux immédiatement.

La pénétrabilité de la forêt : Dans quelques cas exceptionnels il peut être judicieux, si l'on a un point d'attaque « en béton » et une ligne d'arrêt très caractéristique et si la pénétrabilité de la forêt est bonne de sortir de toute forme de trace pour en rejoindre une autre.

	Piste de plus de 2 m
	Piste de 1 à 2 m
	Piste de moins de 1 m
	ou piste difficile par la pente ou le cheminement
	Route interdite enneigée (non-ouverte ou impraticable)

Le maillage : Plus il est dense, plus il devient complexe de faire une lecture rapide de la carte et un choix d'itinéraire judicieux. Il faut rester très attentif et savoir compter les traces de moto neige qui semblent sortir de toute part de la forêt, surtout s'il existe des traces de randonneurs parasites qui perturbent facilement, surtout si la vitesse de déplacement est importante, la lucidité du coureur.

Mais comme dans tout sport, une pratique assidue reste obligatoire pour combiner avec la plus grande finesse l'aisance en ski de fond et une bonne lecture de carte et l'application de certaines règles obligatoires dans la pratique de la course d'orientation quelle que soit sa forme. Le déplacement à pied n'est pas recommandé mais reste possible dans certains cas. Il dépend essentiellement de la technique de ski de fond du coureur, mais aussi de la qualité de la neige et de la trace pour rejoindre au mieux la balise. Quoiqu'il en soit, rechausser avec de la neige compacte sur les crochets de la chaussure, du ski sur un terrain en dévers avec un porte-carte accroché au buste relève aussi d'un exploit de contorsionniste. Dans une course élite, très peu d'athlètes effectuent ce choix. Mais dans les petites catégories, il est fréquent de voir un coureur se déplacer à pied avec les skis, les bâtons à la main en s'enfonçant jusqu'au genou voire même plus. A titre info, voici la représentation et le type de traces rencontrées généralement sur les cartes de course d'orientation à ski selon les normes internationales en vigueur.



Organiser les championnats de France de CO à ski...

Pari réussi pour le SOS-GO !

Les 14 et 15 février dernier, le club d'orientation haut-savoyard SOS-GO (Sallanches Orientation Sportive et Genevois Orientation) organisait les championnats de France de CO à ski 2015, sprint et longue distance sur le domaine nordique de la station Les Brasses - Plaine Joux.

Comme chacun le sait, la course d'orientation à ski combine ski de fond et orientation, l'objectif étant de relier le plus rapidement possible toutes les balises marquées sur la carte et dans un ordre établi, skis de fond aux pieds.



Mêlant effort sportif, gestion de course avec la lecture de carte et stratégie, la course d'orientation à ski est un sport d'hiver ludique et convivial qui peut être pratiqué dès le plus jeune âge, sûr des pistes spécialement préparées pour l'occasion. D'ailleurs, un circuit initiation était organisé en marge des compétitions pour permettre à tous de découvrir la course d'orientation à ski.

l'événement et en faire une réussite. Un travail titanesque qui a été mené sur plusieurs semaines pour tracer les itinéraires dans des conditions météo assez difficiles (vent, nombreuses chutes de neige recouvrant les traces,...) rendu possible grâce à la collaboration sans faille avec les pisteurs et dameurs du domaine de Plaine Joux.

Des efforts récompensés car malgré une météo capricieuse en cet hiver 2014-2015, les organisateurs et les participants ont bénéficié de la clémence des cieux avec de magnifiques paysages enneigés et des conditions de neige excellentes, surtout le dimanche. Plus de 120 compétiteurs, jeunes et adultes ont participé aux épreuves de longue distance le samedi et le sprint le dimanche et se sont régalés d'une tartiflette savoyarde géante cuisinée par la salle hors sac de Plaine Joux dans une superbe ambiance conviviale.

Les podiums et les médailles ont été remis par Johanne Frémont, présidente du SOS-Go en présence du président de la FFCO Michel Ediar, le dimanche après la fin des épreuves. Celle-ci a salué le travail des traceurs de la station des Brasses qui ont réalisé un travail fantastique pour la préparation des pistes de skis, Véronique Decroix, membre du SOS-Go et présidente du CDCO 74 qui a préparé et balisé les circuits, ainsi que l'implication de tous les bénévoles du club.

Les 40 membres du club SOS-GO qui compte la moitié de jeunes engagés dans l'école de CO, se sont mobilisés pour organiser



Par Johanne Frémont, SOS-GO



LES RÉSULTATS

Samedi 14 février - LD

- D18
Marie Vuitton - CSMR (69)
Marine Dudoignon - CROCO (26)
Lucie Rudkiewicz - Balise 25 (25)

- D21
Fanny Roche - Raidlinks (07)
Gaëlle Barlet - SCAPA Nancy (88)
Estelle Bouchan - OTB (94)

- H18
Julian Expert - O'BUGEY (01)
Amaury Paille - CSA-EMHM (74)
Robin Galind - ORIENTALP (38)

- H21
Yann Locatelli - COCS (73)
Baptiste Fuchs - TO MEAUX (77)
Franck Dechavanne - CSMR (76)

Dimanche 15 février - sprint

- Circuit A homme
Yann Locatelli - COCS (73)
Baptiste Fuchs - TO MEAUX (77)
Franck Dechavanne - CSMR (76)

- Circuit B Femmes
Fanny Roche - Raidlinks (07)
Gaëlle Barlet - SCAPA Nancy (88)
Estelle Bouchan - OTB (94)

- Circuit C Homme-18
Mathis Gennaro - ORIENTALP (38)
Julian Expert - O'BUGEY (01)
Robin Galino - ORIENTALP (38)

- Circuit D Dame -18
Natalja Niggli - O'JURA (39)
Marine Dudoignon - CROCO (26)
Alina Niggli - O'JURA (39)

Double dans les catégories H21-circuit A et D21-circuit B

Yann Locatelli et Fanny Roche Champions de France 2015 Longue distance et sprint

Les bénévoles du SOS-GO mobilisés pour réussir leur 1^{er} CFC de CO à ski !



Par Jean-Claude Ragache,
Responsable communication O'bivwak



Raid O'bivwak 2015 La revanche des Belges

En 2013, le belge Stéphane Vis, orienteur dans sa jeunesse, puis raider et coureur de trail, avait renoué avec le raid orientation en s'inscrivant au raid O'bivwak.

Celui ci se déroulait dans le massif du Vercors au départ de Villard-de-Lans et pour la première fois de son histoire, le raid ayant dû être réduit à une seule étape, du fait de conditions météorologiques désastreuses. Des conditions susceptibles de mettre en danger les participants pendant la nuit passée au bivouac.

Avec son équipier d'alors, Jean-François Krier, il avait bouclé la première et unique étape du parcours élite (A) en tête. Les deux compères avaient dû se contenter, avec humour, de cette victoire tronquée.

On ne décourage pas un belge avec de mauvaises conditions météorologiques !



Cette année, il était de retour, accompagné de son frère aîné Iwan. Un duo insolite reformé après 20 ans de chemins séparés. Un duo qui a dominé de la tête et des épaules, le parcours A pendant deux jours.

« J'avais adoré le Raid O'bivwak il y a deux ans, j'avais vraiment envie de le refaire dans son intégralité et sous le soleil ! De plus, avec mon frère, nous n'avions pas pris le départ d'un raid depuis longtemps, un vrai plaisir. Cette édition 2015 nous a offert un parcours moins technique qu'en 2013 mais très physique. » déclarait-il après l'épreuve courue dans des conditions venteuses et fraîches.

Sur le parcours B, c'est une équipe mixte qui s'impose au scratch. Excusez du peu. Une équipe bien connue des orienteurs. Puisque Adeline Imbert et Raphaël Dufour sont licenciés au LOUP (26). Habitant la montagne ardéchoise où se déroulait cette 34^{ème} édition, ils jouaient à domicile et cela leur a plutôt bien réussi : *« Nous sommes des habitués du raid. Nous avons fait presque toutes les éditions avant les années 2000. Nous avons même gagné en 2003. Pour notre retour l'année dernière nous finissons 2^{ème}, derrière l'excellent duo Benoît Peyvel – Charlotte Bouchet, et cette année nous gagnons... 12 ans après, et trois enfants plus tard, nous sommes toujours là et pour notre plus grand plaisir ! ».*

Orienteurs passionnés on devient, orienteurs passionnés on demeure !

Avec 900 équipes inscrites dont vingt et une sur le seul parcours A, le cru 2015 du raid O'bivwak aura été une bonne année. Un cru marqué par les paysages exceptionnels de la montagne ardéchoise, sublimes par une lumière fluctuante au gré des écharpes de brume.

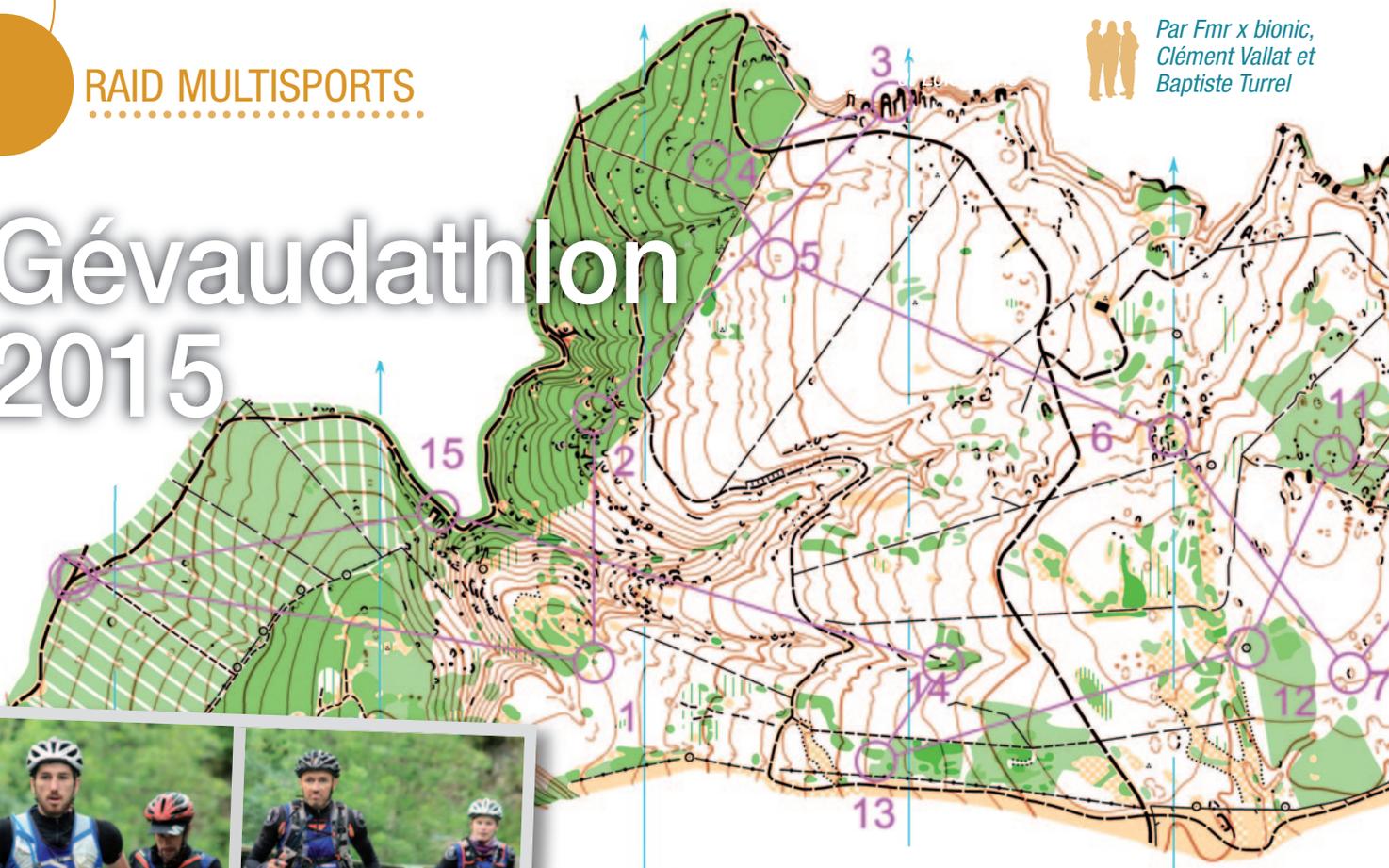


Les frères VIS remportent le raid O'bivwak 2015 sur le parcours A.



Pour en savoir plus et découvrir la carte, les feuilles de route, la vidéo du 1^{er} jour, les résultats : www.ovivwak.net ou www.facebook.com/raid.obivwak
Pour les passionnés de choix d'itinéraires, O'bivwak 2015 est aussi sur **Matrace**.

Gévaudathlon 2015



Les maîtres du Gévaudathlon
2015 : Clément Valla et Baptiste
Turrel du Team FMR X-Bionic 1

En catégorie mixte Gauthier
Bancarel et Camille Defer du
team Haut Languedoc Aventure

Direction la Lozère pour participer à la
18^{ème} édition du mythique Gévaudathlon !

Vendredi : « la grosse journée »

L'équipe était composée de Clément Vallat et Baptiste Turrel accompagné de Julien en assistant de luxe. Particularité du Gévaudan, le classement général se fait en fonction d'un nombre de points et non du temps total de course donc tout au long du parcours les équipes ne connaissent pas leur classement, il n'est dévoilé qu'à l'issue du raid.

Nous partons vite, les jambes sont bonnes, pas de grosses difficultés en orientation sur le trail'O, nous ferons le scratch sur cette section. Section suivante, vtt road book de 21km, puis enchaînement de CO IOF et CO à VTT. Après de 9h d'efforts, content d'en finir, fin de journée. Cependant avec les ennuis mécaniques du jour, nous savons qu'il faudra faire un sans fautes le lendemain pour jouer devant.



Soirée « fluo » et suspens ! Qui gagnera le Gévaudan 2015 ?

Clément fait fureur avec son attirail, short jaune de 20 cm² et néoprène de surfeuse rose fluo... C'est une ambiance de raid vécue nulle par ailleurs, comme dit Clément : « le Gévaudan c'est pas un raid, c'est le Gévaudan tout simplement ! »

Samedi : le caractère du pays du Gévaudan au rendez-vous!

Gros brouillard au col de Bonnacombe. Encore un superbe tracé, avec des passages hors sentiers, de rivière, et une vue magnifique depuis les crêtes. Dernière section, CO à VTT 1h15 (ce sont les points pris sur cette section et non le classement de la section qui compteront.



Catégorie féminine :
Elsa Lombart et Valérie
Bisch-Julian du team
Mende Run And Bike

Jeudi : Prologue nocturne

Il est 22h00, nous nous élançons pour le trail orientation nocturne entre Grèzes et Marvejols. Les poumons rapidement ouverts par le départ fracassant de Clément quelques erreurs, déjà 16pts lâchés aux Lozériens. Les sensations sont pas mal, mais le premier joker est usé !



merci !

par **Raidsaventure.fr** 3^e scratch
<http://leschaudspatates.raidsaventure.fr/2015/05/pas-de-doutes-on-est-bien-au-gevau/>

Comment finir ce récit sans remercier toutes les personnes qui nous permettent de vivre des moments si forts. Merci à Pierrot et à toute son équipe d'organisation, merci à tous les bénévoles, cette épreuve est géniale, on parle souvent d'un « Esprit Gévaud » et c'est vous qui l'incarnez.

Merci à Nico pour son assistance aux petits oignons, c'était parfait du début à la fin.

Merci à tous les concurrents avec qui l'on partage tous ces moments et qui nous ont toujours laissé passer très gentiment, et même si parfois on est vraiment trop dans le jus pour un regard ou un petit mot, à chaque fois le cœur y est.

Merci à tous les copains du raid avec qui l'on se tire la bourre chaque année ici.

Téléchargez l'analyse de course dans le COmag numérique

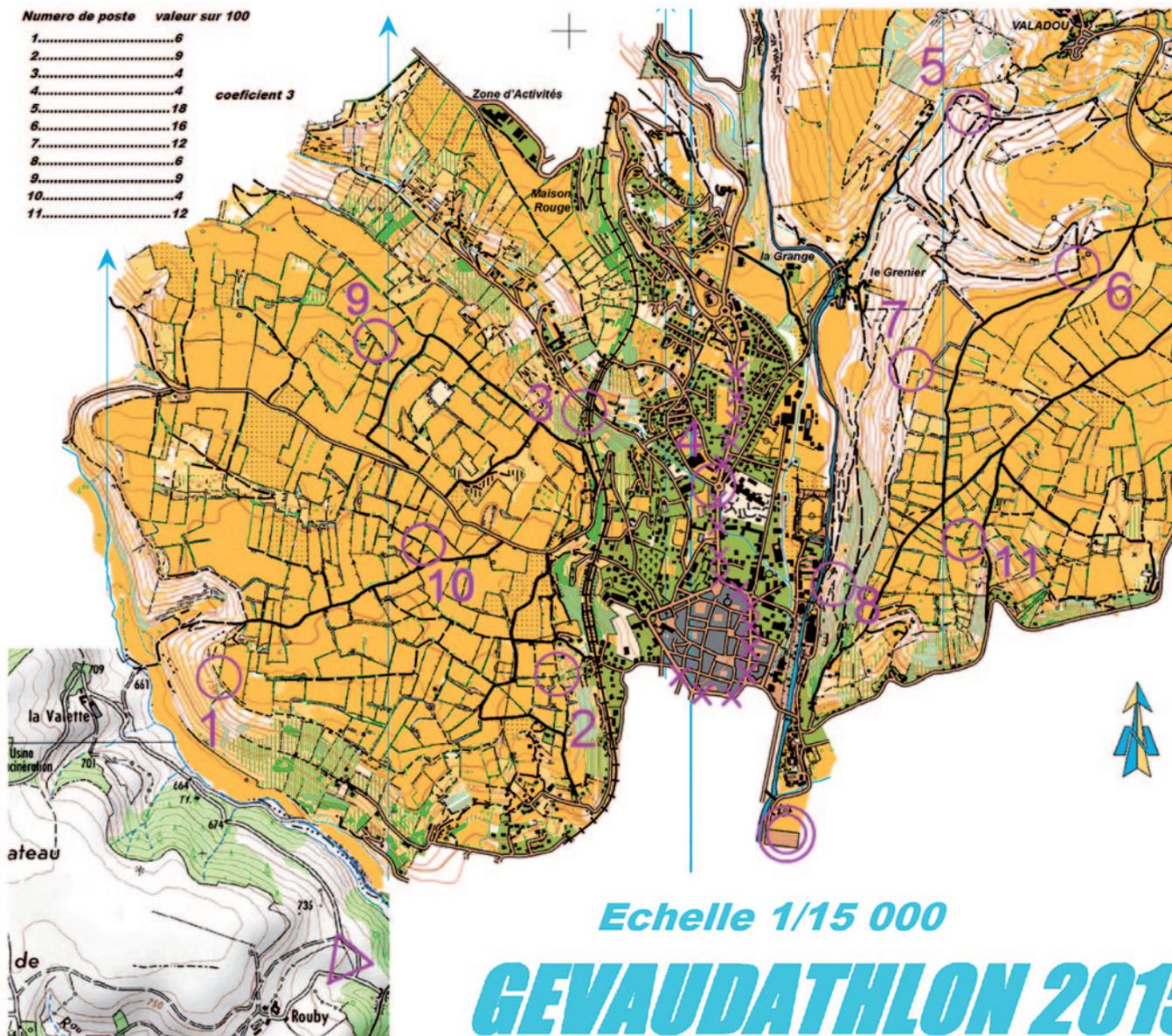


Au bout du suspens, nous gagnons le 18^{ème} Gévaud ! Dur dur pour Benjamin Monier et Daniel Camalet (Lozère Sport Nature) qui perdent d'un point, superbe pour nous qui revenons de loin sur cette édition, comme quoi il ne faut rien lâcher et y croire jusqu'au bout. Raidsaventure.fr finit troisième.



Numero de poste	valeur sur 100
1.....	6
2.....	9
3.....	4
4.....	4
5.....	18
6.....	16
7.....	12
8.....	6
9.....	9
10.....	4
11.....	12

coefficient 3



Echelle 1/15 000

GEVAUDATHLON 2015



Vêtements standards disponibles chez :



noname

Le fabriquant textile de votre club

Athlétisme
Course d'orientation
Ski

