

CO mag

N° 130 - Mai/juin 2016

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



Stage JWOC 2016

**Apprendre à préparer
une compétition
internationale**



→ Journée mondiale de la CO : un événement record ! p. 7



→ Un parcours de CO pour découvrir le centre de Nevers p. 10



→ CFC 2016 : des résultats brillants ! p. 12

Semaine fédérale en Finistère

Du 8 au 14 août 2016 entre mer et forêt

Par Joël le Coz
Président du CDC029



Le Comité Départemental de Course d'Orientation du Finistère vous propose une semaine d'Orientation avec des courses organisées sur un territoire où se côtoient et se complètent l'Armor-la mer et L'Argoat-la terre. Mêlant tradition et innovation, le Finistère est un pays authentique apprécié pour la beauté sauvage de ses paysages et sa forte identité culturelle et patrimoniale.

Les courses vous feront découvrir le Bois du Nevet, ancien sanctuaire druidique jouxtant Locronan cité de caractère, la légendaire forêt d'Huelgoat et ses chaos granitiques, la forêt domaniale du Crânou, le Bois de Lestrezec non loin des landes tourbières des Monts d'Arrée. Sur la côte Nord, nous vous emmènerons dans la Baie de Morlaix aux eaux translucides pour une course sur l'île de Batz à l'intense activité paysanne. Quimper,



Plus d'infos sur :
www.semaine-federale-co-2016.fr

capitale culturelle de la Bretagne, ville d'art et d'histoire et dont la Cathédrale est un exemple de l'art gothique breton, accueillera le sprint relais dans ses rues pavées aux maisons de pans de bois. Un circuit O'Précision est proposé le même jour dans un bois proche du centre-ville. Le Finistère recèle des paysages à couper le souffle : la Pointe du Raz, les îles du bout du monde- Ouessant, Sein, Molène, les abers, la presqu'île de Crozon, les Monts d'Arrée et leurs paysages arides, la rade de Brest, l'archipel des Glenan, les très nombreux ports de caractère, petits et grands, les innombrables plages et criques... Imprégné d'histoire, il est riche de chapelles et calvaires nichés au creux de la campagne ou érigés aux 4 vents, de musées d'Histoire bretonne, de peinture... Pont-Aven et son Ecole de Pont-Aven, également de monuments historiques comme la Ville Close de Concarneau... La gastronomie bretonne et les spécialités locales ne seront pas en reste pour vous ravir ! Un site Internet a été créé pour l'occasion, il est régulièrement mis à jour au gré des nouvelles

informations techniques et comporte des liens permettant d'organiser votre séjour. Certaines cartes existent et sont remises à jour... D'autres sites sont cartographiés pour la 1^{ère} fois. Les terrains sont gelés. Des cartes d'entraînement dans d'autres forêts seront disponibles avant et après la Semaine Fédérale. Nous vous attendons nombreux et souhaitons que vous rentriez avec un souvenir inoubliable de nos paysages, de notre patrimoine mais aussi de notre savoir-faire à proposer de belles courses et un accueil chaleureux.



CO à VTT

17 ET 18 SEPTEMBRE 2016
NATIONALE NE MD ET LD

Le SCAPA Nancy Orientation et la FFCO vous proposent un weekend de compétition VTT comptant pour le classement national.

Nationale NE Moyenne Distance à VTT : Samedi 17 septembre 2016 - Plateau de Malzéville
Nationale NE Longue distance à VTT : Dimanche 18 septembre 2016 - Plateau d'Ecrouves (54)

Inscriptions licenciés en ligne sur FFCO et non licenciés par mail sur circuits E, F, G ou H. Date limite dimanche 4 septembre 2016. Pour être chronométré vous devez obligatoirement vous munir d'une puce électronique et être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an.

Inscriptions : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>
Contact :
nelly.deville54@orange.fr



ÉDITO



p. 7



p. 10



p. 18



p. 20

Appel à bénévoles !

Comme vous le savez sans doute, l'année prochaine est une année électorale, c'est-à-dire que tout le Comité Directeur sera renouvelé. Un quota de 40 % par genre au Comité Directeur sera à respecter. Il est donc important que des licenciées féminines compétentes et motivées fassent candidature. La vie fédérale repose en grande partie sur le Comité Directeur, mais aussi sur les commissions. Il n'est pas nécessaire d'être au CD pour participer à la vie fédérale.

A ce jour, certaines commissions sont peu actives car elles manquent de ressources humaines. Les personnes qui en font partie participent aussi à la vie de leur ligue / comité départemental / club, ce qui est important pour rester connecté aux pratiquants et aux problèmes de terrain. Donc le temps leur manque parfois pour faire tout au mieux.

Pourtant, certaines activités, souvent récurrentes, sont clés pour le fonctionnement de la fédération. Nous en citerons quelques-unes mais la liste n'est pas exhaustive :

- Gestion du calendrier fédéral
- Organisation de O'Camp
- Mise à jour des règlements
- Optimisation des formations,
- Labélisation des écoles de CO,

- Support aux arbitres
- Support aux passages de balises couleurs
- Support à la gestion cartographique
- Préparation de CO'Mag (recherche et choix des articles, relecture...)
-

Faire partie d'une commission ou sous-commission consiste à donner un peu de son temps soit sur des actions récurrentes, soit sur des projets ciblés. Cela permet de mieux se rendre compte de l'activité fédérale. Les réunions Skype se développant de plus en plus, cela n'entraîne pas nécessairement des déplacements.

Si vous avez envie de rejoindre une commission ou sous-commission, il vous suffit d'en contacter le président (liste sur le site fédéral : www.ffcorientation.fr/ffco/equipe-federale/commissions/) via l'adresse mail : contact@ffcorientation.fr pour voir dans quelle mesure, votre support peut être en accord avec les besoins de la commission.

Salutations Sportives !

Toute l'équipe fédérale



CO Magazine est édité par la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) :
15, passage des Mauvins - 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 : Ariane Bouhours, Michel Ediar, Philippe Grangé, Nicolas Hayer, Daniel André, Hervé Letteron, Valérie Capbern, Chantal Burbaud, Hélène Ediar, Gabrielle Parfait, Simon Leroy, Agnès Mercier, Jean-Claude Ragache.

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

Vie fédérale	p.4	Soignons les tracés de nos plus jeunes	p.16
Journée mondiale de la CO Un événement record !	p.7	Stage de préparation aux championnats du monde junior (JWOC) 2016	p.18
Un parcours de CO pour découvrir le centre historique de Nevers	p.10	Lancement du Trophée National FFCO Raids Multisports	p.20
CFC 2016, c'est fini !	p.12	Raid O'bivwak : Un bien commun	p.22
Formation : Simulation, des difficultés de mutualisation...	p.14		

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

- Vidéo : Le Rogaining • Championnats internationaux 2017 CO à VTT • 19^{ème} Rhône Orientation
 - 20^{ème} Raid de la Vallée Blanche • Cartes : Simulations jeunes et Trophée FFCO Raids Multisports
- (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



Par Michel Edjari,
président de la FFCO

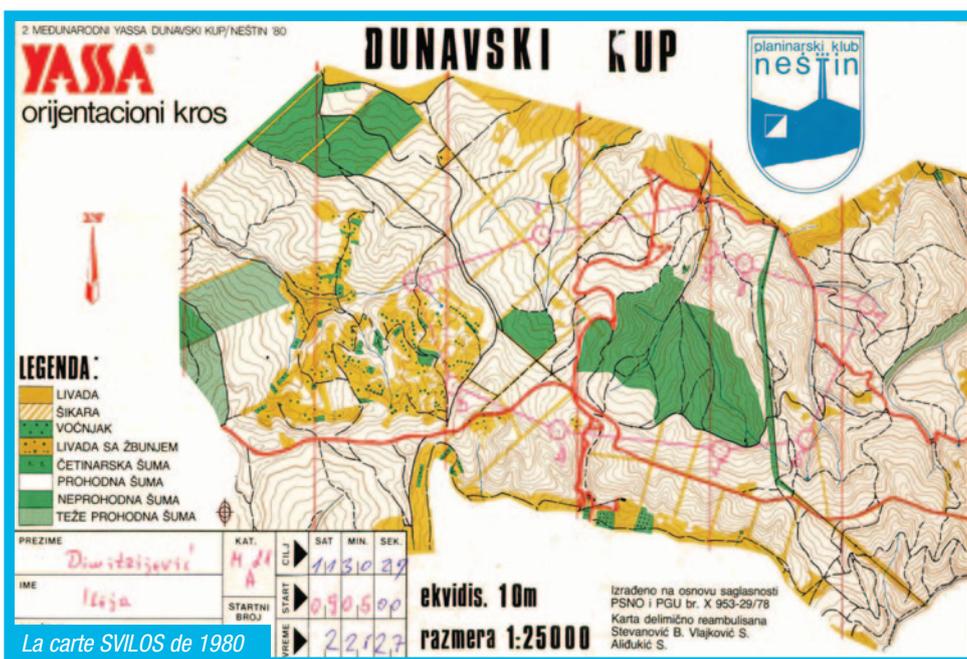
Rencontre avec Djordje Zagorac, Président de la fédération de Serbie de Course d'Orientation

Djordje Zagorac nous raconte l'histoire de la course d'orientation en Yougoslavie avant la guerre civile.

La Course d'Orientation en tant que discipline sportive était complètement inconnue en Yougoslavie avant la Seconde Guerre mondiale. La première trace remonte à un article dans le magazine de sport "Atletika" en 1939. La première course d'orientation a eu lieu en 1949 sur Fruska Gora près de la ville de Novi Sad. Entre 1949 et 1960 de nombreuses compétitions de course d'orientation ont été organisées entre les différentes universités Yougoslaves par l'intermédiaire de clubs de sports de montagne. La première apparition non officielle de la République yougoslave de Serbie est arrivée lors d'une compétition internationale de course d'orientation "Куп дружба" en Bulgarie en 1960. La première course d'orientation officielle pour le Championnat Yougoslave a été organisé le 29 novembre 1963 par Fédération Yougoslave de sports de montagne dans la ville de Jajce. Entre 1963 et 1993, toutes les compétitions ont été organisées par la Fédération Yougoslave Alpinisme. Il y avait différents niveaux de compétition : régionale, république et de l'Etat.



Djordje Zagorac et Michel Edjari



La course d'orientation à ski est seulement active de 1959 à 1976. Depuis lors, il y a eu plusieurs tentatives pour la relancer, mais sans réussite à ce jour. Jusqu'à 1981, toutes les cartes de course d'orientation étaient des cartes militaires (1: 50000, 1: 25000), à l'exception de quelques tentatives après 1976 pour créer des cartes 1: 10000, mais elles n'étaient pas en conformité avec les normes IOF.

La première carte forêt dans le respect des normes IOF a été faite en 1981 par des cartographes suédois et hongrois. La Yougoslavie est entrée à l'IOF en tant que Fédération Yougoslave des sports de montagne en 1982. Celle-ci comportait 150 clubs, mais tous n'avaient pas de sportifs pratiquant la course d'orientation.



JEZERO

razmera/scale 1 : 10 000

e=5m

stanje/stand: may 2016

Terenski rad i crtanje: Georgi Kartalov



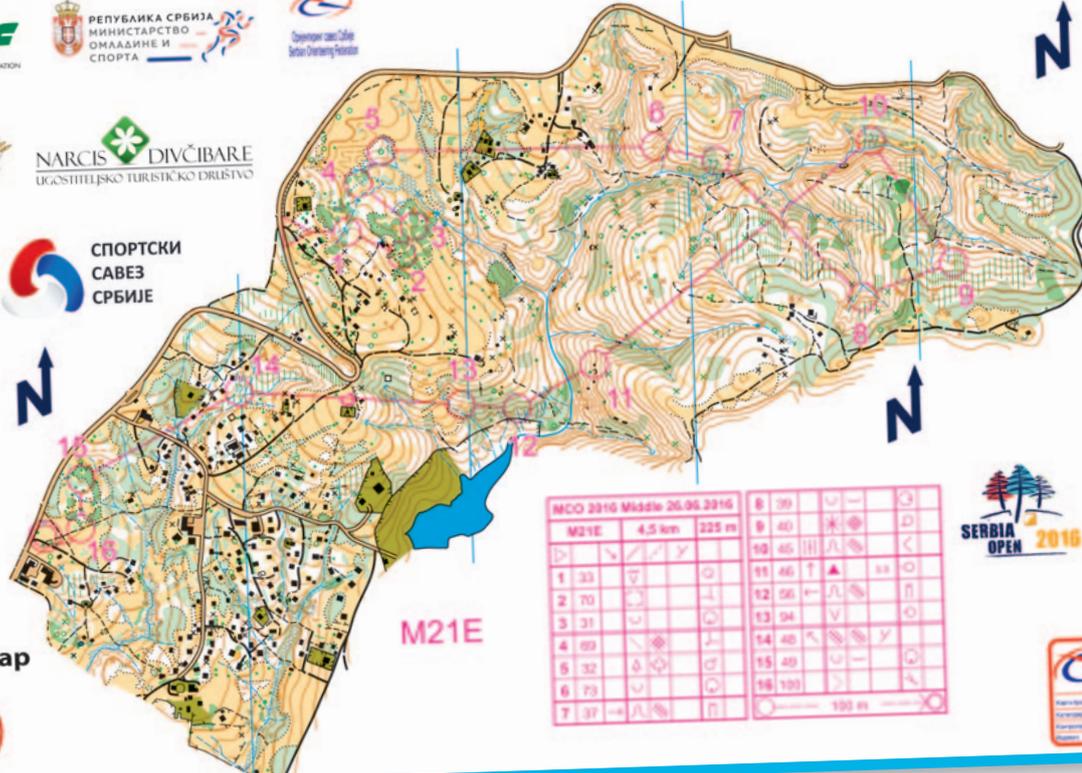
NARCIS DIVČIBARE
UGOSTITELJSKO TURISTIČKO DRUŠTVO



СПОРТСКИ
САВЕЗ
СРБИЈЕ



Magic Map



SERBIA
OPEN
2016



Ured Republike Srbije - Ministarstvo obrazovanja i sporta, dopunilo su z mapoj i met realizacij u njih prikazu obraduju najam neprofitnih sredstava za njihovo finansiranje.

→ Interview de Djordje Zagorac



• Comment a été créé la fédération Yougoslave ?

La Fédération Yougoslave de course d'orientation a été fondée le 13 Mars 1993. Elle comprenait les républiques de Serbie-et-Monténégro, jusqu'à la séparation du Monténégro en 2006. La Fédération Serbe de course d'orientation a été fondée en 1995, alors que la course d'orientation au Monténégro était intégrée à la Fédération des sports de montagne

• Comment a été créé la fédération de CO en Serbie ?

Lorsque le Monténégro est devenu un pays indépendant, la Serbie est devenu le successeur juridique de la Fédération yougoslave, puis, en tant que pays indépendant, la Serbie est devenue membre de l'IOF par le biais de la Fédération serbe de course d'orientation.

• Combien de clubs avez-vous ?

Il y a 22 clubs en Serbie et chaque club a un formateur agréé.

• Quelle est la densité de votre calendrier ?

Il y avait environ 15 compétitions majeures par an jusqu'en 1981. Depuis 1981, les compétitions sont organisées selon les règles de l'IOF. Depuis lors, il y a environ 20 compétitions chaque année, y compris la compétition nationale en sprint, longue distance, moyenne distance, relais et compétitions de nuit.

• Comment l'État Serbe vous aide-t-il ?

Le Ministère de la Jeunesse et du Sport soutient notre Fédération Orienteering avec un budget annuel de 25.000€. Les clubs ont le soutien des bailleurs de fonds, mais ce sont de petites subventions, ce qui fait que les athlètes paient essentiellement tous les coûts d'inscriptions et de transports liés aux compétitions.

• Comment sont les relations avec les clubs de l'ex-Yougoslavie qui sont maintenant dans leurs nouveaux pays indépendants ?

Nous sommes tous dans une bonne relation et de participons à toutes leurs compétitions importantes.

• Pourquoi avez-vous été membre fondateur du COMOF ?

L'objectif principal du COMOF est une popularisation de la course d'orientation dans les pays du bassin Méditerranéen et la création de conditions pour l'introduction de la CO de manière formelle des Jeux Méditerranéens. Nous pensons également que cela pourrait aider la course d'orientation à devenir un sport olympique.

• Quels sont vos objectifs à moyen terme ?

Nous voulons inclure la CO dans les écoles comme une matière facultative, afin de la rendre plus populaire parmi les jeunes générations. Nous développons une politique pour augmenter le nombre d'animateurs/entraîneurs diplômés et apportons un soutien financier dans ce sens.



➔ Ils nous ont quittés

• **Marcel MARION**, bien connu pour avoir œuvré dans le monde sportif et plus particulièrement à la Course d'Orientation est décédé le 18 Juin à 93 ans. En activité, il a pratiqué de nombreuses disciplines sportives : Foot, athlé, basket, vélo, natation, ski et rallye auto, et quand il découvre la CO à l'âge de 60 ans, tout jeune retraité, il s'engage bénévolement à la CO en prenant des responsabilités : Secrétaire du club ABCO (Association Bourguignonne de CO), Président de la Ligue de Bourgogne en 1992 et crée le club de Quetigny ; puis membre au Comité Directeur de la FFCO. Se donnant sans compter, il apporte à notre sport la sérénité et le savoir-faire. Il était au cœur de toutes les organisations bourguignonnes ; il met en place le Raid IGN dans le Morvan puis il coordonne les « 5 jours de France » en Côte d'Or en 1997. A 64 ans, il commence un étonnant palmarès sportif : champion de France en individuel et 3^{ème} en Relais en 1988. Il est passionné de Ski de fond et la CO à Ski ne le laisse pas indifférent. A 69 ans, il participe aux Championnats de France de CO à SKI. Médaillés de bronze et d'argent par Jeunesse et Sport ; médaillé du CROS puis il reçoit la Médaille de la Ville de Quetigny où il réside depuis 1983. A toute sa famille, ses enfants, et petits-enfants, toute l'affection des membres et amis de la Fédération vous accompagne.



• **Yvette Haberkorn** s'est éteinte brutalement ce printemps dans un coin de cette forêt qui constituait sa deuxième demeure. Elle avait 80 ans. Professeur d'histoire-géographie dans un collège réputé difficile de Chenôve pendant des décennies, elle était devenue un pilier de sa ville; une fois retraitée, elle a d'ailleurs continué son travail de pédagogue en donnant des cours d'alphabétisation. Mais c'est surtout comme bénévole du monde sportif qu'elle était connue, d'abord au sein du club d'athlétisme de Chenôve (elle était entraîneur fédéral), puis, dès 1978, au sein de l'ADOC: devant créer à partir de rien une structure d'entraînement capable d'envoyer des athlètes au niveau mondial, son mari Didier et elle ont été parmi les rares français à suivre la formation fédérale de traçage suisse et à en être diplômés. Ce fut la grande époque des Marie-Violaine Bois (Palcau), Jean Daniel Giroux, et bien sûr les

enfants Haberkorn: la transmission s'est bien faite, et c'est maintenant 4 de ses petits enfants qui sont en équipe de France. Yvette a également exercé des fonctions d'entraîneur pour l'équipe de France, de présidente pour le CD21: toujours très investie, elle ne manquait néanmoins jamais une occasion pour rappeler que le sport resterait un loisir, formidable occasion de sortir, certes, mais qu'il ne fallait négliger ni ses études ni sa culture, à forger à force de lectures et de concerts. En butte parfois avec le fond machiste qui pollue souvent le sport, elle a été, sans forcément le revendiquer, une militante féministe dont le combat conserve encore aujourd'hui toute son acuité. Son caractère entier et sa générosité laissent chez ses proches un grand vide.

➔ Dopage

Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-50 du 21 avril 2016 relative à M. Gonzalo CALISTO :

« M. Gonzalo CALISTO, a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 29 août 2015, à Chamonix (Haute-Savoie), lors de l'épreuve d'athlétisme dite « Ultra-trail du Mont-Blanc ». Selon un rapport établi le 23 septembre 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence d'érythropoïétine.

Par un courrier daté du 25 septembre 2015, la Fédération française d'athlétisme (FFA) a informé l'AFLD que M. CALISTO ne comptait pas au nombre de ses adhérents.

Par un courrier électronique daté du 10 mars 2016, le Président de l'AFLD a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 21 avril 2016, l'AFLD, saisie de ces faits sur le fondement des dispositions du 1^o de l'article L. 232-22 du code du sport, en application desquelles elle est compétente pour infliger des sanctions disciplinaires aux personnes non licenciées des fédérations sportives françaises, a décidé de prononcer à l'encontre de M. CALISTO la sanction de l'interdiction de participer pendant deux ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par les fédérations sportives françaises.

Par application de l'article L. 232-22 du code du sport, il est demandé à la FFA d'annuler les résultats individuels obtenus par M. CALISTO le 29 août 2015, lors de l'épreuve d'athlétisme dite « Ultra-trail du Mont-Blanc » organisée à Chamonix (Haute-Savoie), avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait de médailles, points et prix.

La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par courrier électronique au sportif le **17 mai 2016**. Déduction faite de la période de deux mois déjà purgée par l'intéressé en application de la sanction prise à son encontre le 10 mars 2016 par le Président de l'AFLD, M. CALISTO sera suspendu jusqu'au **17 mars 2018 inclus**.

Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-53 du 12 mai 2016 relative à M. ... :

« M. ..., titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française de course d'orientation (FFCO), a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 24 mai 2015, à Borne (Ardèche), lors de la 34^e édition de l'épreuve de course d'orientation dite « Raid O'Bivwak ». Selon un rapport établi le 18 juillet 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir l'existence d'un rapport testostérone sur épitestostérone estimé à 22, l'analyse complémentaire par spectrométrie de masse de rapport isotopique indiquant une origine exogène de la testostérone, cohérente avec une prise de testostérone ou l'un de ses précurseurs.

L'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFCO s'est déclaré incompétent pour statuer sur le dossier de M. ..., au motif que le délai légal de dix semaines dans lequel cet organe devait se prononcer ne pouvait être respecté. Le dossier a été transmis à l'organe disciplinaire d'appel de cette fédération.

Par une décision du 20 octobre 2015, l'organe disciplinaire d'appel de lutte contre le dopage de la FFCO a décidé, d'une part, d'infliger à M. ... la sanction de l'interdiction de participer pendant six mois aux manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération, et, d'autre part, d'annuler les résultats obtenus par l'intéressé le 24 mai 2015, lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis.

Par une décision du 12 mai 2016, l'AFLD, qui s'était saisie le 2 décembre 2015 sur le fondement des dispositions du 3^o de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé, en premier lieu, de relaxer M. ... pour des raisons médicales, en second lieu, d'annuler la décision fédérale du 20 octobre 2015 précitée et, enfin, de demander à la FFCO de rétablir les résultats individuels obtenus par le sportif le 24 mai 2015. La décision prendra effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 18 mai 2016, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le **26 mai 2016**.



Par Nicolas Hayer, Poitiers CO
Commission jeune FFCO



Journée mondiale de la CO (JWOD) : Un événement record !

Le mercredi 11 mai 2016, la première journée mondiale de course d'orientation s'est déroulée dans 81 pays. Avec plus de 250 000 participants prenant part à cet événement de course d'orientation, cette journée est un véritable succès.



C'est donc officiellement 252 927 participants, à travers 2013 manifestations dans 81 pays, établissant ainsi un record mondial pour une organisation de course d'orientation.

Cette idée lancée par l'IOF et notamment Göran Andersson, est devenue réalité au-delà de toutes leurs espérances. Les écoles, les clubs, les amateurs de sports d'orientation ont apporté leur contribution pour faire de cet événement un record.

De l'Afrique du Sud Hong à Kong, du Groenland à la Nouvelle-Calédonie, de l'Equateur à l'Ukraine, des centaines de milliers de jeunes ont participé à la Journée mondiale de la course d'orientation.

Le regroupement de toutes ces organisations locales sous une même bannière a démontré que la course d'orientation est désormais pratiquée sur toute la planète, faisant de notre sport une « grande famille » selon Brian Porteous le président de la Fédération Internationale de course d'orientation.

Cette journée mondiale de la course d'orientation est un projet de l'IOF qui vise à accroître la visibilité et l'accessibilité de la course d'orientation pour les jeunes, pour répandre la course d'orientation dans de nouveaux pays, et pour aider les enseignants à mettre en œuvre la course d'orientation dans les écoles de manière ludique et éducative.

Dans le prolongement de cet événement ; l'IOF travaille sur la fourniture de



matériel d'enseignement dans différentes langues. La commission jeune de l'IOF souhaite coordonner et mettre en contact les orienteurs intéressés par ce dossier dans un réseau de référents pour la CO à l'école, et notamment par des échanges d'expériences.

Ainsi, lors de cette journée les participants étaient invités à garder leurs cartes, les montrer à leurs amis et la famille. Sur le dos de la carte, ils trouvaient des informations sur les activités d'orientation locales en particulier pour les jeunes.

Sur le plan national, la FFCO souhaite s'engager pleinement dans cette démarche

et donc faire de la prochaine WOD 2017 un événement record également en France.

WOD 2017 et 2018

Les prochaines Journées mondiales d'orientation auront lieu le 24 mai 2017 et le 23 mai 2018 !

A noter dès maintenant dans vos agendas !

Plus d'informations sur
<http://worldorienteeringday.com>

ASOPE

L'Association des sports d'orientation du pays d'Erstein a eu la participation nécessaire aux fins de participation au World Orienteering Day (WOD) organisé en date du 11 mai 2016 par l'IOF. Quelques 278 néophytes, scolaires et universitaires ou coureurs expérimentés... furent les heureux participants à cette journée où l'ASOP Erstein avait mis en place 60 postes et sorti le matériel utile à un accueil aussi convivial que possible. La météo étant favorable, les satisfactions furent de mise et les sourires emprunts de satisfactions non dissimulées. Les diplômes distribués chacun reparti en se promettant de poursuivre l'expérience en d'autres occasions, à suivre donc et à savoir que l'ASOP Erstein a prévu sa participation le 24 mai 2017 et le 23 mai 2018 à ces journées WOD.

ASOPE 5 rue des prunus 67150 HINDISHEIM (France) Tél: (0033) 03 88 59 05 60 asope@free.fr



Biscarrosse



Cap Nord



ST JOSEPH

Les élèves de l'Association Sportive du Collège Saint-Joseph de Pont-du Château



COBF



AS Atlas

Mardi 10 mai, il est 20h, Paris s'endort... Mercredi 11 mai 2016, il est 5h, Nouméa s'éveille... C'est parti pour la première journée mondiale de la course d'orientation !

Le 11 mai 2016, à l'occasion de la première journée mondiale de la course d'orientation (WOD), 79 pays, dont la France, ont répondu présent à l'appel de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) pour proposer 2 642 activités de course d'orientation à travers le monde, qui ont regroupées plus de 200 000 participants. Le club français de l'AS Atlas, qui a pris part à cette journée internationale en proposant divers ateliers sur le site de la base marine nationale de Chaleix (Nouméa) vous livre son expérience.



Avec le bénéfice du décalage horaire, les Néo-Calédoniens pensaient être les premiers orienteurs du globe à entamer les festivités du WOD. C'était sans compter sur nos voisins Néo-Zélandais qui prennent la priorité avec une heure d'avance. Dommage... C'est donc à la suite de ces très vifs orienteurs Kiwis que notre petit archipel français entame sa journée mondiale de la course d'orientation, dont l'organisation a été prise en charge par la Marine Nationale. En accord parfait avec les journées sport armées-jeunesse régulièrement proposées aux scolaires par les diverses forces armées de Nouvelle Calédonie, c'est tout naturellement que la base marine nationale de Chaleix a suggérée d'accueillir le WOD 2016. Le club de l'AS Atlas, affilié à la Fédération française de course d'orientation (FFCO), est quant à lui intervenu en qualité d'assistant technique avec la participation bénévole de sept de ses membres dévoués qui n'ont pas hésité à venir mettre leur savoir-faire au profit de la jeunesse Néo-Calédonienne.

Au total, près de 95 enfants âgés jusqu'à 15 ans ont pu profiter d'une journée ludique et enrichissante sur le site de la base marine, à travers plusieurs ateliers :

1. Présentation des structures fédérales, de la course d'orientation et ses disciplines, des adhésions...
2. Présentation d'une carte de course d'orientation, du matériel de l'orienteur, de la gestion électronique des courses (GEC).
3. Mise en situation : exercices tactiques sur terrain de hand (test à blanc suivi avec GEC).
4. Course nature, 13 postes, carte au 1/3500, GEC.
5. Remise des diplômes, goodies (merci à la FFCO) et boisson hygiénique (merci à notre sponsor).

Les professeurs et les accompagnateurs des jeunes participants ont remercié l'AS Atlas pour la disponibilité et la spontanéité de l'encadrement dans l'accompagnement des plus jeunes. Leurs connaissances techniques ont été remarquables et grandement commentées par tous. C'est le contact avec des adultes passionnés qui fait la force de ce type d'aventure adaptée aux atouts et à la fraîcheur de cette jeunesse calédonienne, pour peu qu'elle trouve en face d'elle un encadrement attentif et professionnel. Le lien armée/jeunesse a pris ce jour-là toute sa dimension.

L'AS Atlas remercie l'IOF, la FFCO, la Marine Nationale, la base de Chaleix, son officier des sports Jean-Paul, les collèges d'Auteuil, de Magenta, et de Tuband, le club calédonien, les jeunes participants des forces armées, sans oublier les membres du club : Corinne, Dominique, Florence, Stéphanie, Bertrand.

Nous espérons tous voir notre participation et notre investissement aboutir à l'inscription de cette journée mondiale de la course d'orientation au Guinness Book des records ! Vive la course d'orientation !

À vos agendas ! Rendez-vous le 24 mai 2017 et le 23 mai 2018 pour les prochaines journées mondiales de la course d'orientation.



Téléchargez les cartes dans COMag num



Nièvre-Orientation-Raid-Découverte

Un parcours de CO pour découvrir le centre historique de Nevers

Un nouvel espace sportif, bien moins cher qu'un équipement classique, a été inauguré dans le centre ville. Nevers a désormais son parcours permanent d'orientation.



Une carte détaillée, et éventuellement, une boussole : il n'en faut pas plus pour participer au parcours d'orientation permanent du centre historique de Nevers, qui a été inauguré, samedi 25 juin. Ce parcours, gratuit, ouvert à tous, y compris aux personnes à mobilité réduite, 365 jours par an, permet de redécouvrir la ville de manière ludique et sportive. Un vrai jeu de piste, type chasse



au trésor, puisqu'il s'agit de retrouver des balises positionnées un peu partout dans la ville. Tantôt en bois, tantôt aux couleurs du mobilier urbain, elles se fondent dans le décor.

Santé, sport, tourisme

« Ce parcours permanent allie santé, sport, tourisme et découverte patrimoniale de la ville », a souligné le maire, Denis Thuriot lors de l'inauguration. À l'origine du projet, le club Nièvre orientation Raid découverte (Nord) 58 : l'association a réalisé la carte et conçu le parcours, qui s'étend, dans sa version longue, jusqu'aux quais de Loire et à la Croix Joyeuse. La ville de Nevers [le dossier a été particulièrement suivi par le directeur des Sports de la ville, Bernard Etcheverry et la conseillère municipale déléguée au sport, Florence Vard] a financé les mini-bornes. Elle a réalisé



Balises achetées à Cap'Orientation





Photo prise devant le palais ducal où est situé le panneau d'information. De gauche à droite : Régino Gorospe cartographe bénévole NORD58 (celui qui tient la flèche), Philippe Grangé avec le tee-shirt rouge, président NORD58, Denis Thuriot maire de Nevers, Florence Vard Conseillère Municipale aux sports,

Parcours d'Orientation

Bienvenue sur le parcours permanent d'orientation du Centre Historique de Nevers. Découvrez ou recouvrez la ville et son patrimoine de manière ludique et sportive en développant votre capacité à appréhender votre environnement.

Un parcours d'orientation se pratique à l'aide d'une carte détaillée que vous trouverez à l'Office de Tourisme. Cette carte vous permet de suivre votre itinéraire en passant par des balises dans un ordre précis.

Sur la carte, les balises sont figurées par des cercles de couleur rose et par un numéro d'identification. Sur le terrain, vous trouverez une borne.

Chaque borne est numérotée, et munie d'une pince permettant de poinçonner votre carte dans la case correspondante.

! RÈGLES À RESPECTER

- Vous n'êtes pas prioritaire ! Respectez le code de la route et les propriétés privées symbolisées en «vert olive» sur le plan,
- Ne cueillez pas les fleurs dans les espaces publics ou privés,
- Ne laissez pas de trace de votre passage,
- Ne franchissez pas de clôtures.

SOYEZ RESPECTUEUX DES AUTRES, DES LIEUX ET DE LA NATURE !
LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ SE FAIT SOUS VOTRE ENTIÈRE RESPONSABILITÉ !

Contacts :
Office de Tourisme
03 86 68 46 00
NORD 58
06 08 89 96 29



Un panneau un peu particulier...

le panneau d'information en liaison avec le club, et installé le parcours, pour 3.000 €. La municipalité sera chargée de son entretien et de la distribution des cartes à l'échelle 1/5000.

Des parcours permanents d'orientation existent dans toute la France. Mais surtout à la campagne. L'originalité du tracé neversois, c'est qu'il est situé en centre-ville. « C'est même le seul, aussi grand, à notre connaissance », a exposé le président de Nord 58, Philippe Grangé. « Ce n'est pas par hasard. Nous nous sommes rendus compte des difficultés en élaborant le parcours. Impossible de mettre les balises n'importe où. Arbre protégé, monument à préserver... »

Ce parcours, il faut maintenant le faire vivre : il présente à la fois des vertus sportives (il est possible de l'effectuer en courant ou en marchant), et éducatives : il permet d'apprendre la lecture d'une carte et l'utilisation d'une boussole. Il peut donc être utilisé pas des clubs sportifs, des scolaires, ou encore dans le cadre d'une journée d'intégration d'étudiants. Résédia, le réseau nivernais des acteurs du diabète, a encadré des jeunes, pour tester le parcours en avant-première. « Nous allons réfléchir à d'autres parcours plus étendus », a annoncé le maire. Deux sites sont pressentis : l'espace Rosa-Bonheur aux Courlis et la plaine des Senets. Les nouveaux parcours restent à imaginer.





CFC 2016, c'est fini !

Ce long week-end de l'Ascension, la Ligue PACA de course d'orientation a organisé les championnats de France de moyenne distance et des clubs dans le Vaucluse.

Une première course se tenait à Vaison la Romaine où les 1200 coureurs présents ont pu admirer les fouilles antiques et le théâtre romain, des sites grandioses qui ont donné le tempo à ces 4 jours d'orientation.

C'est un format spécial qui était proposé le deuxième jour sur le stade de Sault : un show'Orientation où près de 1000 participants se sont croisés dans les labyrinthes élaborés pour l'occasion. Les tribunes étaient pleines et l'ambiance extraordinaire !

Samedi, dans le Grand Bois à Saint-Christol, se jouait le championnat de France de moyenne distance avec plus de 2200 participants, un record ! Si les

tracés étaient un peu longs, les coureurs étaient malgré tout ravis et la fête s'est poursuivie sous un beau soleil provençal.

Enfin, c'est le championnat de France des clubs qui a clôturé ce long week-end. Il s'est tenu sur l'hippodrome de Sault et dans le bois du Défends. Ce sont encore plus de 2000 coureurs qui se sont affrontés au cours d'un relais, sous les encouragements nourris des spectateurs qui avaient envahi les tribunes. Une très belle ambiance !

Merci à tous les participants pour avoir fait de ce week-end une très belle fête de la CO ; vous avez été formidables ! Merci pour vos nombreux témoignages de satisfactions et de remerciements ; et merci aussi pour vos sourires, ils viennent nous récompenser de tous les efforts fournis.

Ce sont en effet plus de 100 bénévoles qui ont donné sans compter de leur temps, de leur énergie, avec une motivation sans

limite, pour vous offrir 4 belles journées de CO. Ils ont été formidables !

Je n'oublie pas non plus nos experts fédéraux, délégués, contrôleurs et arbitres, qui nous ont accompagnés durant ce week-end. Un grand merci aux participants pour votre bonne humeur et vos sourires. Et un grand bravo à tous les bénévoles. A bientôt sur des prochaines courses en PACA.



L'équipe de l'ACA Aix, vice-championne de France N1 : Matthieu Puech, Hélène Champigny, Émilien Schiavo, Eva Jurenikova, Camilla Delenne, Guilhem Elias, Pierre Elias, Adrien Delenne.



Crédit photo : Ligue PACA de course



Crédit photo : Ligue PACA

Plus d'infos sur
<http://cfc2016.paca-co.fr>



Podium N1



Podium N2



Podium N3



Podium N4

D'excellents résultats pour les régionaux

Tous les coureurs régionaux n'étaient pas mobilisés par l'organisation et les jeunes notamment ont été à l'honneur sur les podiums. Des médailles d'argent pour Guilhem Elias (H16, ACA Aix) à 6 secondes de la gagne et pour Mia Raichon (D18, OPAVignon), et des médailles de Bronze pour Helène Champigny (D16, ACA Aix) et Annabelle Delenne (D12, ACA Aix).

En Élite les aixois ont aussi été brillants avec Camilla Delenne, 4^{ème} en Juniors elite, Adrien Delenne 5^{ème} en Juniors Élite, Mathieu Puech, 8^{ème} en Seniors Élite et une splendide 2^{ème} place pour Eva Jurenikova en Dame Élite. En catégorie Vétérans, un titre pour Alain Richaud (H70, VSAO Valbonne).

Mais c'est sur le CFC que les résultats seront brillants : L'ACA Aix vice-champion de France en Nationale 1 ! Le club aixois a réalisé une très grosse performance en prenant cette deuxième place et en passant très-très près de la victoire voir récit sur <http://ac.aurelien.free.fr/>

C'est la meilleure place jamais obtenue par le club dans cette compétition et son premier podium. L'ACA Aix fait maintenant partie des meilleurs clubs français avec une présence à tous les niveaux (7^{ème} en Nationale 2, 2^{ème} en Nationale 3 et 2^{ème} en Nationale 4).



Palmarès

CFC 2016

• Nationale 1

- 1^{er} NOSE
- 2^{ème} ACA-AIX-EN-PROVENCE
- 3^{ème} GO78

• Nationale 2

- 1^{er} CSLG MELUN
- 2^{ème} BRIVE CORRÈZE CO
- 3^{ème} GO78

• Nationale 3

- 1^{er} TAD
- 2^{ème} ACA-AIX-EN-PROVENCE
- 3^{ème} CROCO

• Nationale 4

- 1^{er} BALISE 63
- 2^{ème} ACA AIX-EN-PROVENCE
- 3^{ème} JSO

• Trophée Thierry Gueorgiou

- 1^{er} NOSE
- 2^{ème} TAD
- 3^{ème} ASUL SPORTS NATURE

Championnat de France Moyenne Distance (Saint-Christol, 7 mai)

• Hommes Séniors

- 1 Lucas Basset (Villeurbanne)
- 2 Olivier Coupat (Valence)
- 3 Théo Fleurent (Annecy)

• Dames Séniors

- 1 Amélie Chataing (Saint-Étienne)
- 2 Eva Jurenikova (Rép. Tchèque)
- 3 Émilie Backscheider (Villeurbanne)
- 4 Fanny Roche (Brive)

• Hommes Juniors

- 1 Quentin Rauturier (Guyancourt)
- 2 Arnaud Perrin (Saint-Étienne)
- 3 Mathieu Perrin (Saint-Étienne)

• Dames Juniors

- 1 Lucille Girard (Tours)
- 2 Marie Vuitton (Villeurbanne)
- 3 Chloé Haberkorn (Dijon)

Remerciements

Mille mercis aux municipalités de Vaison-la-Romaine, Saint-Christol et Sault qui nous ont réservé un bel accueil. Remerciements également à la Région PACA, au département de Vaucluse, au 2^{ème} REG de Saint-Christol ainsi que tous nos partenaires, AirXTrem, Orientsport, Running Outdoor, Le Vieux Campeur, Marie Blachère Chateaufort, Rex Rotary Nîmes et tous les fournisseurs locaux qui nous ont aidés pour les récompenses.



Credit photo : Ligue PACA de course tri



Simulation : des difficultés de mutualisation...

Participez ! Alimentez l'espace «ressource simulation» afin d'apporter une aide précieuse aux animateurs des écoles de CO : www.ffcoorientation.fr/licencie/formation/ressources/

Simplifions-nous la tâche de préparation en ayant la présence d'esprit de mutualiser nos efforts pour alimenter la ressource fédérale. Il vous suffit de nous envoyer un fichier JPEG de bonne qualité de la carte avec quelques explications succinctes de l'exercice. Nous nous chargeons de mettre en page l'ensemble de l'exercice. La seule contrainte, de votre côté, est d'obtenir l'accord du propriétaire de la carte (en général la ligue, le comité départemental ou le club).

Nous vous proposons dans ce numéro de CO magazine une simulation simple dont le principe est connu. L'exercice consiste en une liste d'affirmations vraies ou fausses. L'exercice sera bien entendu à disposition sur le site.



Objectif : Apprentissage des symboles de la carte et de la visualisation de l'environnement du poste et de l'itinéraire

Matériels : Cartes renseignées avec le circuit - Listes d'affirmations - Cartons de contrôle - 2 Balises avec pinces, l'une pour les réponses vraies l'autre pour les fausses.

Situation : La carte et la liste d'affirmation sont distantes de 30m. Les 2 balises sont situées à mi-parcours pour permettre de poinçonner le carton. Les coureurs font la navette entre la liste d'affirmation et la carte.

Consignes : Mémoriser le symbole, les éléments sur l'itinéraire et qui entourent le poste

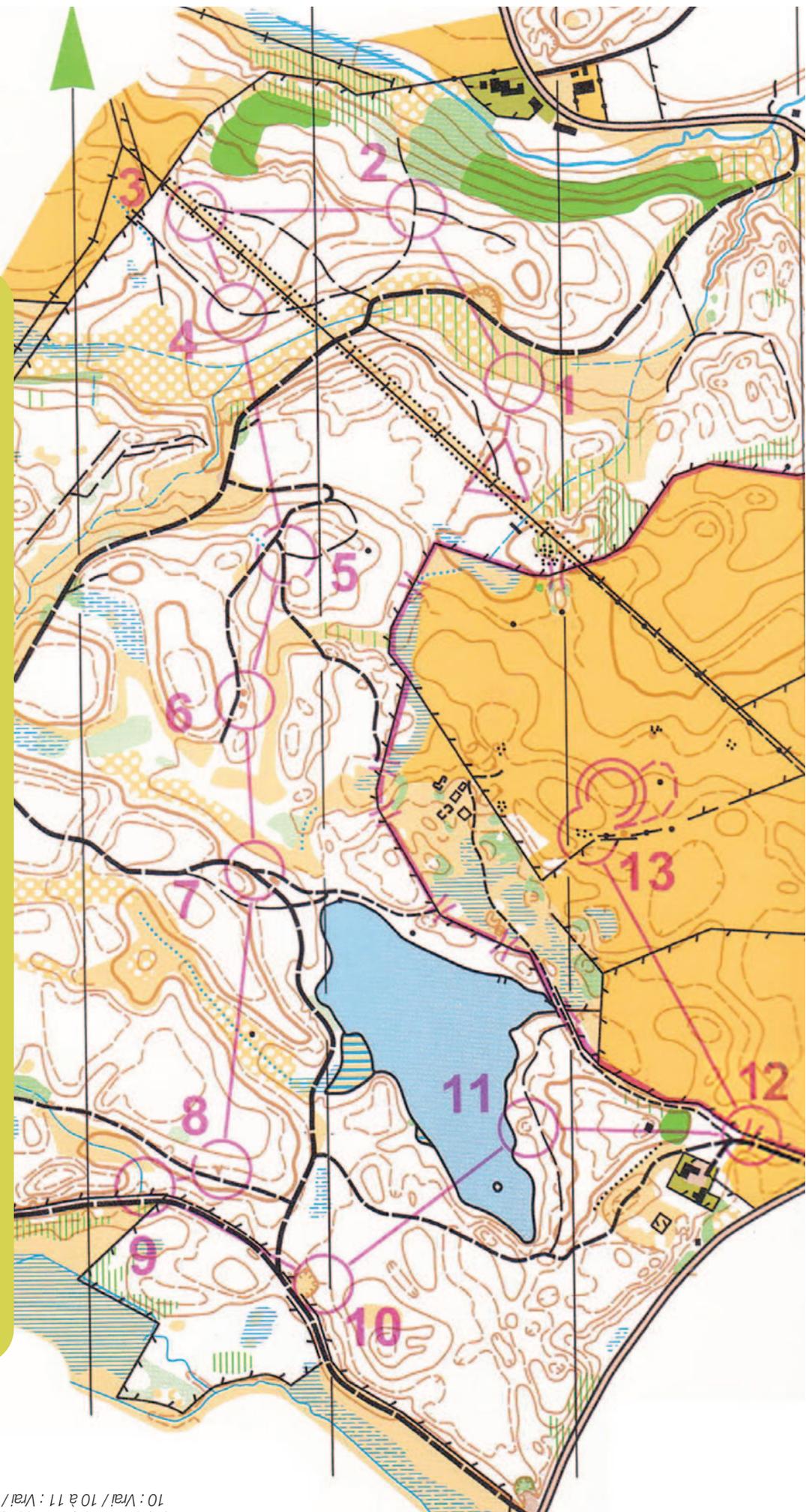
Niveau : Bleu

Variantes :

- Départ en masse, chaque coureur part sur une affirmation différente
- Pour augmenter la difficulté regarder d'abord la carte, puis l'affirmation,
- Pour renforcer l'aspect ludique, effectuer l'exercice sous forme de relais
- Le coureur dispose de la carte et des affirmations et l'exercice se fait sous forme de course continue au cours de laquelle il doit réaliser : 20s de lecture de carte, 10s de visualisation sans carte, et répondre immédiatement en cochant les bonnes réponses (Vrai Faux) sur le carton.

SIMULATION lac écossais C4 niveau vert/bleu

- Départ - 1 :** Je suis une levée de terre pour aller à la balise 1
 Poste 1 La balise 1 est en limite de forêt
- De 1 à 2 :** Je peux suivre uniquement des chemins bien visibles
 Poste 2 La balise 2 est à une intersection de chemins
- De 2 à 3 :** Il est possible de suivre, en partie, une bande sans arbre
 Poste 3 La balise 3 se situe sur une clôture
- De 3 à 4 :** Il y a deux choix possibles sur des lignes directrices
 Poste 4 La balise 4 se situe sur un coude de layon
- De 4 à 5 :** Je peux suivre uniquement des layons et des chemins
 Poste 5 La balise se situe sur le chemin
- De 5 à 6 :** De la balise 5, je dois continuer sur le chemin vers le sud
 Poste 6 La balise se situe sur une butte
- De 6 à 7 :** De la balise 6, si je veux utiliser uniquement les chemins, je dois revenir en arrière
 Poste 7 La balise 7 se situe à une intersection chemin
- De 7 à 8 :** A l'approche de la balise 8, je dois tourner à droite à une jonction de chemin pour la rejoindre
 Poste 8 La balise se situe sur un chemin
- De 8 à 9 :** La balise se situe avant une rivière
 Poste 9 La balise se situe sur la clôture
- De 9 à 10 :** Je peux aller jusqu'à la balise 10 sans franchir de clôture
 Poste 10 La balise se situe dans une zone déboisée
- De 10 à 11 :** Je dois prendre un layon qui longe le lac
 Poste 11 La balise se situe dans un trou
- De 11 à 12 :** Si je choisis de passer par le sud, je devrais tourner à gauche, à un moment, pour aller vers la balise 12
 Poste 12 C'est un passage obligatoire
- De 12 à 13 :** Il est possible de réaliser cet itinéraire dans une zone entièrement sans arbre



Départ - 1 : Vrai / 1 : Vrai / 1 à 2 : Faux / 2 : Faux / 2 à 3 : Vrai / 3 : Faux / 3 à 4 : Vrai / 4 à 5 : Vrai / 5 : Vrai / 5 à 6 : Faux / 6 : Faux (entre) / 6 à 7 : Vrai / 7 : Faux / 7 à 8 : Faux / 8 : Faux / 8 à 9 : Vrai / 9 : Faux / 9 à 10 : Vrai / 10 à 11 : Vrai / 11 : Faux / 11 à 12 : Vrai / 12 : Vrai / 12 à 13 : Vrai / 13 : Vrai



Soignons les tracés...



...de nos plus jeunes

Quels sont nos objectifs pour les plus jeunes (H-D10/12) lorsqu'ils viennent pratiquer notre sport ? Qu'ils se fassent plaisir, qu'ils jouent tout en progressant techniquement. De plus, s'ils font la promotion de la CO auprès de leurs copains et de leurs parents, c'est idéal pour entraîner d'autres licenciés avec eux.



Si pour ces tranches d'âges, la compétition existe, celle-ci doit être plus un levier de progression qu'un objectif en soi. Ainsi le championnat de France ne délivre pas de titre aux H/D 10. Évitions également de les focaliser sur le classement national. L'objectif essentiel, à ce niveau, est l'apprentissage grâce aux réussites mais aussi en gérant ses erreurs, sans la pression supplémentaire du résultat.

Cette gestion permanente de ces aspects, à la fois positifs et négatifs, fait partie intégrante de la formation du jeune orienteur.

Nous savons également que les acquisitions se font plus au moins rapidement selon les jeunes. Certains progressent plus vite que d'autres et cette structuration différente doit être prise en compte par l'animateur pour laisser du temps à l'ancrage des apprentissages. Le jeune a parfois l'impression de ne pas progresser, c'est le rôle de l'animateur de lui faire comprendre qu'il faut du temps pour réussir...



Pour que le travail réalisé dans les écoles de CO puisse se concrétiser, il est important que la compétition soit dans le droit fil des savoir faire exposés dans la méthode fédérale afin que les jeunes puissent exprimer les compétences acquises dans le club. Nous constatons, encore aujourd'hui, des circuits trop difficiles dans les niveaux « vert, bleu » qui viennent parfois anéantir tout le travail effectué en amont.

Il est nécessaire de respecter quelques principes

- **Nécessité aux traceurs et contrôleurs de respecter ou faire respecter, à la lettre, la méthode fédérale.** Si, parfois, le terrain ne permet pas de suivre des lignes directrices sur tout le circuit, il faut jalonner la portion "délicate" et l'indiquer sur la carte et les informations de courses.

- **La cartographie des lignes directrices et des éléments aux abords de ces lignes doit être exacte.** Un problème de cartographie, anodin pour un adulte peut être très perturbant pour les plus jeunes. Un chemin "évanescent" sur le terrain, n'est pas une ligne directrice adaptée pour un circuit vert.

- Quand la méthode fédérale affirme, « le poste doit être visible de la ligne directrice », **attention de tenir compte de la taille d'un jeune de 9 ans.**

- **L'argument de dire, qu'il faut faire plus difficile pour que les jeunes progressent, ne tient pas.** Le traceur doit respecter les niveaux techniques exigés et, de son côté, l'animateur doit être particulièrement attentif aux choix des circuits par rapport au niveau des jeunes. Pour cela, les épreuves des balises sont un bon indicateur d'acquisition des compétences.

- **Il est impératif de tester les circuits vert et bleu en se mettant à la place du jeune.** Cet aspect est valable aussi pour le circuit jalonné où nous voyons encore des jeunes perdre le fil conducteur des jalons.

En conclusion

Un circuit trop difficile a deux conséquences néfastes majeures chez les jeunes :

- Certains mettront du temps avant de reprendre confiance et repartir seul, d'autres ne reviendront pas.
- Certains se font aider ou se regroupent sur le circuit, ce qui fausse complètement le résultat, les jeunes étant, aussi, très sensibles à l'injustice.

Si l'aspect, à la fois ludique et éducatif de la CO, doit être privilégié auprès de nos plus jeunes lors de l'apprentissage, il est aussi nécessaire de développer la motivation de se comparer aux autres lors des compétitions. Pour que ces 2 objectifs soient en parfaite adéquation, nous devons exiger des tracés de qualité en appliquant tout simplement les directives de la méthode fédérale.





Stage de préparation aux championnats du monde junior (JWOC) 2016



Les JWOC constituent un point de passage dans la carrière des jeunes orienteurs de Haut Niveau.

Les JWOC constituent un point de passage dans la carrière des jeunes orienteurs de Haut Niveau. Les médailles à tout prix dans les catégories jeunes ne sont pas dans la philosophie de la FFCO, qui préfère que les orienteurs se construisent au fur et à mesure des saisons pour atteindre leur maturité dans les catégories séniors. A cet égard, apprendre à préparer une compétition internationale, telle le JWOC, et y démontrer son potentiel (entrer dans le top 30) sont parmi les objectifs de l'équipe de France junior.

Le stage est donc construit autour d'objectifs multiples :

- Appréhender les spécificités de l'endroit où se déroule la compétition : hébergement, nourriture, climat, altitude (la LD des JWOC aura lieu à 2000m d'altitude), temps de transport, etc... afin d'éliminer les incertitudes lors du dernier mois de préparation
- Construire des bonnes stratégies en amont du JWOC, en tentant de déceler les problématiques techniques supposées des compétitions, et prévoir les réponses à y apporter
- Faire un petit rappel de volume physique : 9 séances de 1h15 au maximum (échauffement et récupération comprises) en 5 jours, avant d'entamer la préparation finale lors des 5 semaines suivant le stage et précédant le JWOC (affûtage).



Apprendre à préparer une compétition internationale

Chaque année, des contraintes particulières obligent l'encadrement à affiner le programme. Lors de la préparation du JWOC 2015, presque aucun terrain de sprint n'était disponible et pertinent lors de la préparation. En 2016, ce sont les cartes permettant de préparer la longue distance qui font défaut : seule une très petite carte proche du site du Val Müstair est disponible et nous oblige à centrer le programme sur les autres distances : Sprint (en début de stage pour avoir de la fraîcheur), Moyenne distance et Relais (en fin de stage, pour travailler dans des conditions de fatigue qui seront également présentes au JWOC). Le programme s'articule donc ainsi :

	Dimanche 29 mai	Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1 juin	Jeudi 2
Matin	Sprint 1 (village avoisinant celui du JWOC)	Sprint 2 (village avoisinant celui du JWOC)	Moyenne Distance 1 (carte jouxtant celle du JWOC)	Moyenne Distance 2 (carte jouxtant celle du JWOC)	Relais (carte jouxtant celle du JWOC)
Après Midi	Exercice relief (terrain typé MD)	Travail à flanc (terrain typé MD)	Repos	Perfect training (terrain typé MD)	Terrain proche de la LD au 1/15000

* Les championnats du monde junior se dérouleront du 9 au 15 juillet 2016 à Scuol en Suisse.

Les séances du matin sont des séances « chrono » alors que celles de l'après-midi sont à allure libre (tranquille). L'après-midi de repos est consacré à la récupération, et à la construction et cohésion de l'équipe de France.

Les sprints furent très instructifs : les villages voisins de Scuol présentent plus ou moins les mêmes caractéristiques que la ville hôte du JWOC, et nous ont permis de définir une stratégie claire : faire dans la simplicité, et prioriser la navigation à la planification notamment. La prise en compte du relief dans les choix d'itinéraires sera également cruciale (cf image ci-dessous, choix 12-13)



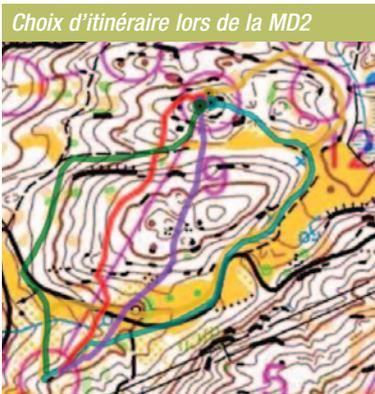
La seule carte de « Longue Distance » disponible



Les entrainements de moyenne distance proposés par l'organisation nous semblent, à l'étude des zones concernées (pas d'ancienne carte disponible) très proches des caractéristiques que nous retrouverons mi-juillet : un flanc orienté nord, très propre et courant, mais avec beaucoup de détails

de relief et de rochers. La course comprendra une grande partie de dénivelé, positif ou négatif, et il conviendra de s'engager tant dans les côtes que dans les descentes. Attention pour autant, la qualification se déroulera dans un terrain un peu plus typique (flanc orienté sud avec une partie forêt et une partie alpages).

La séance de relais était elle aussi juste à côté de la zone interdite, et les caractéristiques sont très proches de celles de la moyenne distance, même si l'étude de la zone en vue aérienne laisse présager une partie dans le découvert ou le semi ouvert. La pente annoncée (5,3km et 300m de dénivelé pour les hommes, 4,3km et 230 pour les dames) sera rude, et l'aspect mental prédominera, en fin de semaine de compétition.



Enfin, malgré la petite surface disponible, le seul entrainement au 1/15000ème surplombait la zone qui accueillera la longue

distance, qui sera sans doute le véritable challenge de la semaine : densité plus importante de végétation (moins de visibilité et de « courabilité », nombreux détails de reliefs et rochers, altitude, etc...)



Des réunions utilisant comme support les traces GPS des courses du jour, mais donnant avant tout la parole aux athlètes (brains-torming) eurent lieu chaque soir et permirent de formaliser un document reprenant l'ensemble des points listés et auquel peuvent se référer les orienteurs sélectionnés lors des 5 semaines de préparation finale.

L'ensemble des sélectionnés repart donc de ce stage en ayant des idées claires, sur les challenges à affronter. Ne pas perdre d'énergie à gérer l'inconnue est un point clé dans le déroulement des grands championnats. Il restera ensuite à se concentrer sur un point posant souvent quelques soucis : faire des choses simples et que l'on maîtrise.





Par Agnès
Mercier

Lancement du Trophée National FFCO Raids Multisports

Le site du raid :
<http://eclatad.tadouai.fr/> ou
<https://www.facebook.com/eclatad.fr/>

La 17^{ème} édition du raid EclaTAD, raid organisé par le Tous Azimuts Douai, avec l'aide cette année de la Communauté de Communes du Cœur d'Ostrevent et de la ville d'Hornaing a eu lieu le 11 juin dernier.

6 équipes étaient présentes au départ d'Hornaing, réparties sur les différentes formules proposées (confirmé, découverte, familiale et entreprises).

Le principe est toujours le même

Le raid se court par équipes de 2, dans un temps limite de 6 heures. Munis d'une carte et de leur VTT, les équipiers réalisent des liaisons en VTT qui les amènent à différentes épreuves (canoë, tir à l'arc, course d'orientation, VTT, trail). Le but est de marquer un maximum de points en élaborant une stratégie en fonction des forces et faiblesses de l'équipe.

Le raid se déroulait cette année sur le territoire de la Communauté de Communes du Cœur d'Ostrevent, amenant les concurrents en forêt de Marchiennes, à la base de Rieulay, à la fosse Sainte Marie à Auberchicourt et à la Carrière des Plombs à Abscon.

A ce petit jeu, c'est l'équipe Cap Opale (R. Ledez et L. Fortin) qui s'impose chez les Hommes sur le raid confirmé avec 527 points. Le classement est très serré puisque les 2^{ème} (Valmo Raid avec N. Leclerc et M. Vignal) et 3^{ème} (Maid in Raid, J. Stefanski et L. Beghin) marquent respectivement 526 et 525 points ! Le tout avec 90 km au compteur, de VTT, course à pied et canoë!

Victoire chez les Dames d'une équipe de St Just Raid Adventure (C. Crété et A. Crété), en mixte de Cap Opale / Escap Adventure (R. Caby et M. Radet) et chez les jeunes de J. Crété et H. Maillard.

Sur le raid découverte, c'est une équipe de Compiègne qui s'impose (Massoulié J-P et N.).



Les nouveautés de l'année

Nouveautés proposées par les organisateurs cette année : une formule Familiale et un challenge Entreprises. Un raid plus court (20km) de VTT, sur des chemins accessibles, et fléché pour permettre aux débutants en orientation de s'y retrouver. 3 épreuves leur étaient proposées : tir à l'arc, canoë et course d'orientation. 6 familles ont participé, et c'est l'équipe de l'entreprise Dalkia qui a remporté le challenge. De bons débuts pour ces nouvelles formules qui encouragent les organisateurs à les reconduire l'année prochaine.

Autre nouveauté pour 2016 : nous avons décidé d'inscrire le raid au tout nouveau Trophée National des Raids Multisports mis en place par la FFCO. 6 équipes répondant aux critères (deux licenciés FFCO dans l'équipe) ont terminé le raid et sont ainsi qualifiées pour la finale qui aura lieu en novembre dans le Lot-et-Garonne.





Plus d'infos sur le club :
<http://www.tadouai.fr/accueil.html>
 ou mercier.agnes@gmail.com

**ECLATAD 2016
COEUR
D'OSTREVENT**

**Base de loisirs
des Argales - Rieulay
sud**
échelle: 4000°

Course d'Orientation
5 balises = 50 points

Définitions des postes
 1: rentrant
 2: avancée
 3: bosquet
 4: bors Sud de bosquet
 5: côté Est de colline

Logos: Cœur d'Ostrevent, COVED, FFCO, Nord le Département, JARDINS 2000, Office National des Forêts, ECLATAD.

**Course d'orientation n°1
10 balises = 100 points**

**Marchiennes
Sud-Est**
échelle: 7500°

Définitions des postes
 1: extrémité Ouest de mare
 2: pont
 3: pont
 4: jonction mare-ruisseau
 5: bord Sud-Ouest de mare
 6: arbre-particulier: houx
 7: dépression, bord Sud
 8: pont
 9: coude de ruisseau
 10: jonction mare-ruisseau

Logos: Cœur d'Ostrevent, COVED, FFCO, Nord le Département, JARDINS 2000, Office National des Forêts, ECLATAD.

Téléchargez les cartes dans COMag num



Par Jean-Claude
Ragache

Raid O'bivwak Un bien commun

Comme le roseau, le Raid O'bivwak plie mais ne rompt pas. Face à une concurrence féroce et à des modes qui bouleversent le monde de l'outdoor, ses organisateurs se battent pour le rendre encore plus attractif. Pour cette trente cinquième édition disputée sur la Montagne de l'Ain ils ont mis sur pied un Festival de l'Orientation. Avec l'ambition de le pérenniser.

Le Raid O'bivwak rassemble bon an mal an et avec une belle constance, entre 900 et 1000 équipes par édition. Nombre auquel il faut ajouter depuis quelques années les participants du Sco'bivwak réservé aux scolaires et ceux du raid découverte.

Un concept rodé mais bousculé

Fruit d'une organisation rodée et d'une communication qui au fil du temps s'est professionnalisée au service d'une image solide,

forts. Variété des parcours pour répondre à un large public. Valeurs de la course en équipe. Parfum d'aventure avec la nécessité de courir en autonomie complète et de bivouaquer entre les deux étapes.

Mais les atouts ne font pas la mode. L'époque n'est pas à la nuance. Elle est plutôt à la démesure, donc à l'anecdotique. Toujours plus long, toujours plus haut, toujours plus boueux ou déguisés. Se dépasser, s'outre passer, voilà les maîtres mots. Du coup s'essayer dans la nuance devient parfois une tâche périlleuse, voir suspecte. Faut-il rappeler qu'à l'origine des disciplines outdoor il y avait le sens de l'imprévu, une quête de liberté. Rien de spectaculaire mais de fort, de fondamental. S'affranchir du bitume et des temps de passage, clamaient les pionniers de la course en montagne et du trail. Le Raid O'bivwak et le raid orientation, par extension, respirent cette philosophie. Mais il aura fallu un déplacement au dimanche et lundi de Pentecôte en lieu et place du samedi et dimanche, une météo très dégradée les semaines précédant le Raid,

Brénod et Hauteville-Lompnes fut une belle récompense pour les 134 bénévoles mobilisés et nos partenaires (Région Auvergne Rhône Alpes et Département de l'Ain).

Sco'bivwak et Raid découverte

Par soucis d'anticiper et de renouveler l'attrait du Raid et de son concept, les organisateurs de la Ligue Rhône Alpes, en lien avec le CDCO de l'Ain, avaient décidé cette année à nouveau d'innover. En s'appuyant sur la création et la pérennisation du Sco'bivwak et du Raid découverte. Disputé le mardi et le mercredi précédant le Raid, le Sco'bivwak organisé en collaboration avec l'USEP et l'UNSS, réunira près de 600 scolaires, du primaire au secondaire. Dont une centaine bivouaquera sur le site de ski de La Praille, après avoir disputé une course au score, avant de repartir le lendemain sous la pluie pour une course en ligne. L'allant de ces jeunes malgré des conditions météorologiques peu engageantes, devrait nous encourager à poursuivre la promotion de la course d'orientation en milieu scolaire. Quant au Raid découverte disputé sur deux demi-journées parallèlement au grand Raid, agrémenté d'une Chasse au trésor, il réunira 375 participants. Un score plus qu'honorable. Pour compléter ce panel, le Comité Départemental de la Course d'Orientation de l'Ain, co-organisateur du Raid, avait imaginé en partenariat avec le Conservatoire des Espaces Naturels Rhône Alpes, des

ce niveau de participation reste cependant fragile. Car si le Raid a son public, sa communauté, chaque année rien n'est jamais acquis. Depuis une décennie le concept de raid orientation s'est effrité. Malgré des atouts

pour que cette édition 2016 enregistre une baisse, préjudiciable économiquement, du nombre d'équipes inscrites (750). Fort heureusement la satisfaction des participants à l'issue de ce raid disputé en traversée, entre





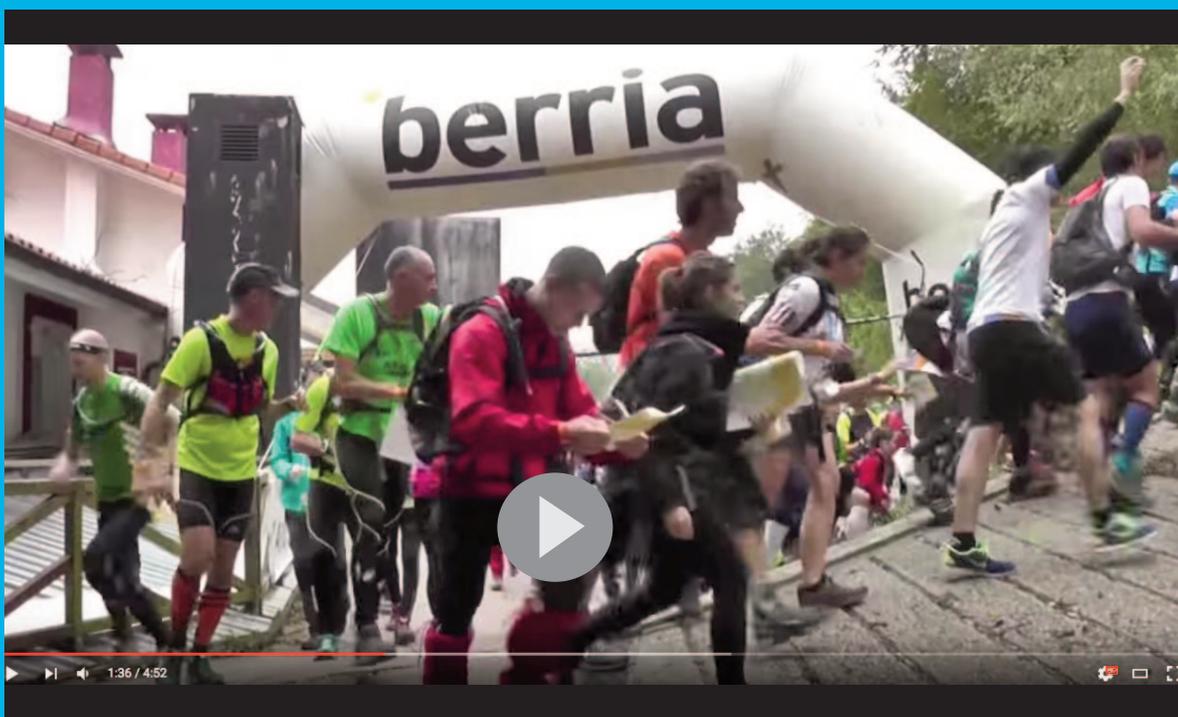
animations tout au long de la semaine alliant découverte de la Course d'orientation et découverte de l'environnement ou du conte. Là aussi l'idée séduisante sera mise à mal par une météo qui ne se rétablira qu'au matin de la première étape du Raid. Mais l'idée est là, elle est solide et les organisateurs envisagent de la reconduire en 2017 (3 et 4 juin) du côté de la Vallée de l'Arvan, Aiguilles d'Arves (73). Car elle est de nature à montrer que la course d'orientation, au-delà de l'activité sportive et mentale peut-être le moteur d'animations territoriales basées sur le patrimoine au sens large.

Autre point positif, la déflation enregistrée par l'édition 2016, aura touché principalement les parcours découverte, alors que les parcours sportifs (A, B, C et D) maintiennent un niveau de participation très satisfaisant. Témoignage de l'attachement des orienteurs au format du raid orientation. La participation élevée sur le parcours A confirme cet attachement ainsi que l'attrait exercé par le raid sur des publics sportifs aux pratiques multiples (raid, trail montagne, etc). La pérennisation et l'équilibre financier du Raid O'biwwak passe donc, notamment, par une mobilisation forte de la communauté des orienteurs. Pour laquelle il reste un vecteur fort de communication et de promotion. Pour laquelle, au-delà du rôle initial et actuel joué par les orienteurs Rhônalpins dans son organisation et son maintien, il est une sorte de bien commun, au même titre que le Haut Niveau.



Plus d'info sur <http://www.obivwak.net> et sur la page Facebook <https://www.facebook.com/raid.obivwak>

Le ROGAINING



Un format de CO qui nous vient de l'hémisphère sud avec 6h ou 24 heures d'aventure en pleine nature ! D'origine australienne, il s'apparente au Raid d'orientation sous forme de course au score. Les participants, regroupés en équipe de 2 à 5 coureurs, doivent trouver des postes de contrôle disséminés dans la nature à l'aide d'une carte de Course d'Orientation et d'une boussole.

Vidéo



CO à VTT : championnats internationaux 2017

Du 28 juillet au 4 août 2017
à Orléans.

Téléchargez l'annonce

Course

Course



Le 20^{ème} Raid de la Vallée Blanche

Le club USB Thalweg 04 vous donne rendez-vous pour la 20^{ème} édition les 10/11 septembre 2016

[Téléchargez l'annonce](#)

Cartes



Trophée National FFCO Raids Multisports

[Téléchargez les cartes](#)

Article Jeunes p14/17
Cartes simulations

[Téléchargez les cartes](#)

Rando Orientation



Rhône Orientation

Participez à la 19^{ème} édition le dimanche 27 novembre 2016

[Téléchargez l'annonce](#)

19 NOVEMBRE 2016
SAINT-ROMAIN-LE-NOBLE

DOTATION DE LOTS FFCCO

la finale NATIONALS DES RAIDS MULTISPORTS FFCCO

Organisé par le PSNO
Renseignements et inscriptions : 06 04 19 94 33
www.puymiroisports.com

10H Raid Sportif (circuit de 10 à 12 heures)

12H Raid Découverte (circuit de 5 à 8 heures)

14H Raid Découverte court (circuit de 3 heures)

14H Raid des Jeunes (circuit de 3 heures)

15H Raid des Familles (circuit de 2 heures)

19H Repas de clôture

©PSNO, LOUP

