

# GO mag

N° 135 - Janv / Mars 2018

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



→ La CO en lice pour les JO de Paris 2024 ! p. 4 .....



→ Retour sur O'camp édition 2017 p. 6 .....



→ Le Raid Orient'Alpin aux 7 Laux p.24 .....

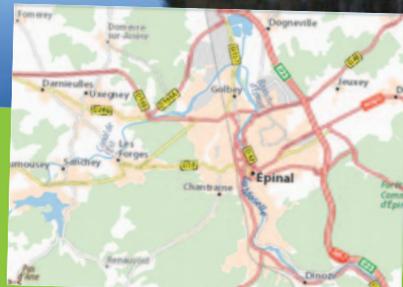
## Orientation à VTT Une semaine de compétitions à Orléans !

Championnats d'Europe, O'France, World Masters...

Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation

**FFCO**  
Course d'Orientation  
Fédération Française

# 17 et 18 mars 2018 Au printemps, la CO voit la vie en VOSGES



## Tous les deux ans dans les Vosges !



Plus ancien club vosgien d'orientation encore en activité, le Loisir Orientation Sanchey (8807-GE), appelé affectueusement le LOS (prononcez « losse »), a pris l'habitude depuis une dizaine d'années, d'organiser tous les deux ans une grande compétition d'orientation de niveau national (Championnat

de France relais pédestre ; Championnats de France sprint et relais VTT ; nombreuses Nationales VTT).

Fort de cette expérience en matière d'organisation et avec l'aide d'une petite centaine de licenciés, le club du président Dominique Etienne vous invite à fêter l'arrivée du printemps dans les jolies forêts vosgiennes.



## Au programme de ce premier grand week-end de CO

- **Samedi 17 mars 2018** : Moyenne distance comptant pour la Coupe de France  
Carte : Les 3 soldats à Chantaine (banlieue ouest d'Epinal), mise à jour cet hiver. Echelle : 1/10 000
- **Dimanche 18 mars 2018** : Nationale Nord-Est longue distance  
Carte : Vallon d'Olima (banlieue ouest d'Epinal jouxtant le vallon d'Olima), carte entièrement refaite cet hiver. Echelle : 1/15 000

## Une forêt, deux cartes

Le Vallon d'Olima dans la forêt ouest d'Epinal a longtemps été un terrain de jeu de nombreux orienteurs à VTT. Le LOS a voulu que cette carte soit entièrement mise à jour pour le plus grand bonheur des orienteurs... à pied.

Falaises, reentrants, vestiges militaires, étangs, tourbières, canal, bonne densité de chemin et forcément du dénivelé



(Vosges obligent !) font de cette nouvelle carte du vallon d'Olima à Epinal un véritable régal pour l'orienteur, quelque soit son niveau physique ou technique.

Nul doute que le traceur saura mettre en exergue tous les atouts de ce terrain, situé à moins de 5 km du centre-ville de la cité des Images !

Pour plus d'informations :  
<http://www.vosges.ffcorientation.fr/lo-sanchey/>



# NATIONALE Nord Est

au Lac de Bouzey (Vosges)  
dimanche 18 mars 2018

Des circuits "Découverte" seront ouverts à tous les publics.

samedi 17 mars 2018  
Moyenne Distance à Chantaine  
comptant pour la Coupe de France

En savoir plus sur :  
<http://www.vosges.ffcorientation.fr/lo-sanchey/>

## ÉDITO



p. 8



p. 11



p. 20



p. 24

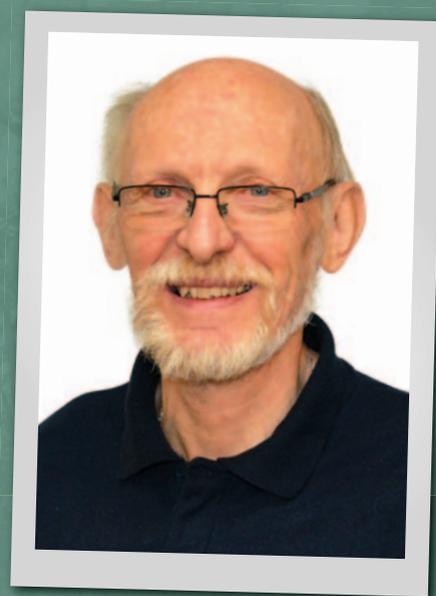
## Excellente année 2018 !

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2018. Qu'elle vous apporte beaucoup de plaisir à pratiquer notre sport que ce soit en découverte, en compétition ou en tant qu'organisateur.

Le calendrier 2018 est désormais bien garni et l'année 2018 devrait vous offrir de nombreuses opportunités pour pouvoir pratiquer nos différentes disciplines sur tout le territoire. En particulier, O'France 2018 offrira aux spécialistes de l'orientation pédestre l'occasion unique de découvrir du 8 au 14 juillet les splendides terrains des Vosges mosellanes.

Mais que de difficultés pour arriver à finaliser un tel calendrier ainsi que le cadre réglementaire annuel de nos compétitions. Nous manquons clairement de bras pour que la gestion de notre fédération soit optimale. Je voudrais donc profiter de ce début d'année pour remercier tous ceux qui au cours de l'année passée ont donné de leur temps pour nous aider à fonctionner que ce soit les membres du comité directeur ainsi que tous les membres des différentes commissions. Le travail à abattre est énorme, parfois ingrat et nous tâchons avec le support efficace de nos salariés et de la direction technique nationale de le mener à bien. Mais nous serions plus efficaces si nous étions plus nombreux. L'assemblée générale annuelle doit être l'occasion de nous renforcer.

N'hésitez donc pas à proposer vos services. J'espère pouvoir voir de nouvelles têtes apparaître dans notre organigramme. Au plaisir de vous retrouver prochainement sur l'une de nos manifestations.



Jean-Philippe STEFANINI  
Secrétaire Général

### 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](http://www.ffcorientation.fr)  
Courriel : [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)

Directeur de la publication : Michel Ediar  
Comité de pilotage : Chantal Burbaud, Claudine Perrin, Marie-Yves Boehm, Sarah Eddaira et Sylvine Brouté.

Coordination / SR : Chantal Burbaud  
Ont collaboré à ce numéro : Chantal Burbaud, Eléa Blanc-Tranchant, Groupe jeunes du GREF Grand-Est, Sarah Eddaira, Yves Boehm, Arthur Boehringer, Clotilde Corgnet, Bernard Lemercier, Frédéric Ramblière, Jean Philippe Stefanini, Cédric Beill, Véronique Guinot, Jean-Charles Lalevée, Michel Denaix et Albane Lallier.

Conception graphique, impression et réalisation version numérique : [www.oskarpresse.com](http://www.oskarpresse.com)  
Tél. 04 72 56 15 92 - [s.duval@oskarpresse.com](mailto:s.duval@oskarpresse.com)  
Dépôt légal à parution

## SOMMAIRE

- Annonce Nationale Nord Est p.2
- Vie fédérale p.4
- Retour sur O'Camp 2017 p.6
- Stage GREF Grand Est - juillet 2017 p.8
- Découvrir le rôle d'animateur p.11
- L'Orientation VTT en visite à Orléans : championnats d'Europe, compétition O'France et World Masters p.12
- Challenge National des écoles de CO, les 1 et 2 juillet 2017 p.20
- Le FiNO : un exemple de réussite locale en terme de développement p.22
- Raid Orient'Alpin aux 7 Laux p.24
- Annonce O'bivwak p.26
- O'France 2018 dans les Vosges p.27
- Journée Wod : 23 mai 2018 p.28

Téléchargez CO'Mag sur [www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)

Retrouvez le club France de CO  sur  [www.facebook.com/courseorientation.clubfrance](https://www.facebook.com/courseorientation.clubfrance)

Pour envoyer vos articles, remarques et suggestions à CO'Mag : [co.mag@ffcorientation.fr](mailto:co.mag@ffcorientation.fr)



Par Sarah EDDAIRA

# La CO en vedette sur Infosport+



Le 5 décembre 2017, la FFCO officialisait la candidature de la course d'orientation afin de devenir sport additionnel lors des Jeux Olympiques (JO) de Paris 2024. Le communiqué de presse a été principalement diffusé aux médias spécialisés et généralistes de presse écrite et de télévision.

**très court**

**PARIS 2024  
LA COURSE  
D'ORIENTATION  
CANDIDATE**

La Fédération française de course d'orientation frappe à son tour à la porte des Jeux Olympiques de 2024, avec l'appui de la Fédération internationale. Son président Michel Ediar a fait une demande officielle à Tony Estanguet, futur patron du Comité d'organisation des Jeux, pour que la course d'orientation intègre le programme des épreuves.

Suite à cela, le journal l'Équipe a consacré une brève à cette annonce dans son tirage du 7 décembre. Nous l'avons d'ailleurs partagé sur les comptes Facebook et Twitter de la FFCO.

## Infosport+

Quatre jours plus tard, c'est l'émission télévisée Daily Sport diffusée sur la chaîne Infosport+ (groupe Canal) qui a décidé de consacrer un reportage à la CO. Aussi, c'est au sein des bureaux de la fédération que le président de la FFCO, Michel EDIAR,

a reçu le journaliste reporter d'images (JRI) Lyes HOUHOU afin de répondre à plusieurs questions.

Plusieurs sujets importants ont été abordés par le journaliste lors de l'entretien: les critères nécessaires afin de devenir sport olympique ; l'agenda de la FFCO jusqu'à la décision du CIO (Comité International Olympique) ; les valeurs que doit avoir une discipline afin de prétendre à avoir une image de sport olympique...

## Le potentiel de médailles d'un sport nature

Il ressort donc de cette interview différents éléments :

L'attractivité du sport au niveau des jeunes et dans le monde, la potentialité à générer des médailles du pays organisateur sont des éléments importants pour qu'un sport devienne olympique. En ce sens, la CO est présente sur les différents continents, elle est populaire au niveau des jeunes et elle est pourvoyeuse de médailles pour la France. À titre d'exemple, en 2017 la France est la troisième nation mondiale en course d'orientation en termes de nombre de médailles obtenues aux championnats du monde.

De plus, faire la promotion de la CO et accroître sa visibilité sur le plan national et international est l'un des principaux enjeux de la FFCO d'ici au verdict final. Dans ce cadre, la fédération prépare un dossier de candidature pour organiser les championnats du monde en 2022. Deux ans avant les JO, cela permettrait de montrer le savoir-faire de la France et sa motivation pour accueillir Paris 2024.

Enfin, outre la fraternité et le fair-play qui sont des valeurs universelles véhiculées par le sport, la course d'orientation possède d'autres caractéristiques : la CO est un sport de pleine nature, qui allie l'aspect physique et l'aspect intellectuel. Elle est parfaitement compatible avec les aspirations environnementales actuelles et c'est en ce sens que la CO va se différencier des autres candidats.

La CO futur sport olympique ? Plusieurs années nous séparent du verdict final. En effet, c'est en 2020 que le Comité International Olympique (CIO) prendra sa décision. D'ici là, tous les acteurs de la CO française seront mobilisés.



Interview de Michel Ediar



Par Chantal BURBAUD

# Le secrétariat fédéral se renforce : bienvenue Sarah !

Issue d'une licence de langues et d'un master de management du sport, Sarah EDDAIRA, 31 ans, a rejoint l'équipe de la FFCO mi-novembre au poste de chargée de communication.

Fraîchement revenue d'Espagne où elle a passé sa dernière année de master de management du sport à Madrid, Sarah a eu plusieurs expériences professionnelles dans le domaine de la communication sportive.

En effet, après avoir occupé un poste de journaliste pendant près de deux ans au sein du magazine Vital, Sarah a eu l'occasion de travailler pour la Mairie de Paris lors de la coupe d'Europe de football en 2016 ou plus récemment au sein du club de football espagnol du Rayo Vallecano dans le domaine de la communication.

Passionnée de sports depuis toujours, c'est tout naturellement que Sarah s'est tournée vers la course d'orientation. Nul doute que sa disponibilité et son professionnalisme apporteront un réel soutien à la fédération notamment pour travailler au développement de sa notoriété, avec en vue les JO 2024 à Paris !

Nous sommes heureux de compter Sarah parmi nous et comptons sur vous pour lui faire un bon accueil !



## 4 questions à Sarah

• **Sarah, pour celles et ceux qui ne te connaissent pas encore, pourrais-tu te présenter ?**

Je suis une personne assez calme, passionnée et curieuse. J'aime découvrir de nouvelles choses, que cela touche aux voyages, à l'art ou à la pratique sportive... Je pense que c'est une des raisons pour lesquelles j'ai passé plusieurs mois à l'étranger et pratiqué plusieurs sports tels que le football, la boxe française ou le handball.

• **Tu viens de rejoindre la FFCO il y a quelques semaines maintenant, quel est ton sentiment ?**

Je suis très heureuse d'avoir intégré la FFCO. A mon arrivée, les salariés et les bénévoles ont été très bienveillants à mon égard, ce qui a largement facilité mon intégration.

D'autre part, les missions qui m'ont été confiées correspondent parfaitement à mes attentes professionnelles, ce qui me donne encore plus envie de bien faire.

• **Quelle vision as-tu de la CO ?**

Je n'avais jamais pratiqué la CO à proprement parler. Néanmoins, je trouve que ce sport est très intéressant dans le sens où il allie effort physique et capacités de réflexion. C'est aussi un sport « rassembleur » puisque nous pouvons le pratiquer à tout âge, seul, en groupe ou en famille, en pleine nature ou en zone urbaine. Il transmet également de belles valeurs telles que le respect ou la fraternité.

• **Prête pour une initiation à la CO ?**

C'est déjà prévu !



# Retour sur O'Camp 2017



Après le Vercors drômois en 2014 c'était au tour du Vercors isérois d'accueillir le O'Camp 2017. Il s'est déroulé du 16 au 30 juillet 2017 sur la commune de Villard de Lans.

Pour cette édition ce ne sont pas moins de 68 jeunes qui sont venus découvrir ses terrains de jeu à ciel ouvert que la nature a façonnés au fil du temps et des saisons !

Les O'campeurs ont pu pratiquer leur passion tout en s'amusant en redécouvrant une approche de la course d'orientation

fameux lapiaz lors du raid ! Un raid réalisé sur la carte d'Autrans avec un final plus que spectaculaire en gravissant la montée des 3 tremplins dont un olympique !

Le traditionnel O'relais était également de la partie ! Les O'campeurs ont pu se confronter aux O'anims prêts plus que tout à gagner !



sous forme de jeux. Nos trois O'anims Eléa, Pauline et Julien ont fait des tracés rocambolesques avec un dé'O tout en dénivelé, un orient'show aussi tordu avec une multitude de postes, un douanier-contrebandier et drap O' en devers ! Sans oublier le Vampir'O, l'incontournable jeu de CO de nuit, avec en prime une rando finale pour les plus jeunes pendant laquelle nous nous sommes perdus ! Le comble pour un orienteur !

Les O'campeurs ont aussi pu se confronter au terrain calcaire du Vercors avec son

Raid 11-13 ans



Les O'anims en plein effort...



Escalade 11-13 ans







# Stage GREF Grand Est Autriche Bad Vöslau juillet 2017

2017 a vu la naissance de la nouvelle ligue Grand Est de Course d'Orientation mais également dans son giron la création du premier Groupe Régional d'Entraînement et de Formation COVTT.

Avant le regroupement des régions, il y avait des Centres Régionaux d'Entraînement et de Formation mais depuis janvier des GREF les ont remplacés et pour encore plus de nouveauté la région Grand Est a mis en place un GREF spécialisé dans la pratique de la CO à VTT.

Cette discipline étant moins pratiquée que la CO pédestre en France, l'installation de groupes d'entraînements va peut-être contribuer à son développement. Cette année, Fan LORANG et Jean Charles LALEVEE ont organisé et encadré un stage en Autriche à Bad Vöslau, au Sud de Vienne du mardi 11 au dimanche 16 juillet. Au programme, 3 jours d'entraînements et 2 jours de compétitions (Austrian MTBO Days 2017).



Le premier jour de notre stage nous avons fait trois exercices sur un terrain militaire. Celui-ci était entièrement plat avec un réseau de chemin extrêmement important dans de grands espaces découverts qui nous a permis de faire de gros progrès au niveau technique. Pour commencer nous avons eu droit à un exercice de simulation demandant une prise de décision rapide suivi de sprint de moins de 10 secondes pour

valider les réponses. Après cette mise en jambe, nous avons fait « un moulin », exercice qui consiste à poser un poste puis de continuer le circuit dans l'ordre indiqué, revenir chercher son poste, et sprinter pour arriver le premier. Nous avons enchaîné avec une mémo dynamique sur 2 ou 3 postes. Et pour finir nous avons utilisé les boîtiers SI mis en place par les Autrichiens pour faire une moyenne distance chronométrée.

Le lendemain, nous avons commencé le matin par un "suivi d'itinéraire pair/impair". Le but de cet exercice est de toujours savoir où l'on se trouve car il se pratique en duo, chacun à son tour doit suivre un itinéraire balisé avant de laisser la place au suivant. L'après-midi, nous avons fait un nouvel entraînement sur un autre terrain militaire, plus technique que le précédent. Pour débiter les entraînements nous avons fait "une chaise musicale". Cet exercice se pratique à trois, il y a un départ commun et deux balises fictives, chacun doit aller à une des balises au choix. Celui qui n'en a pas perd. Pour finir cette journée harassante, nous avons réalisé deux magnifiques sprints chronométrés.



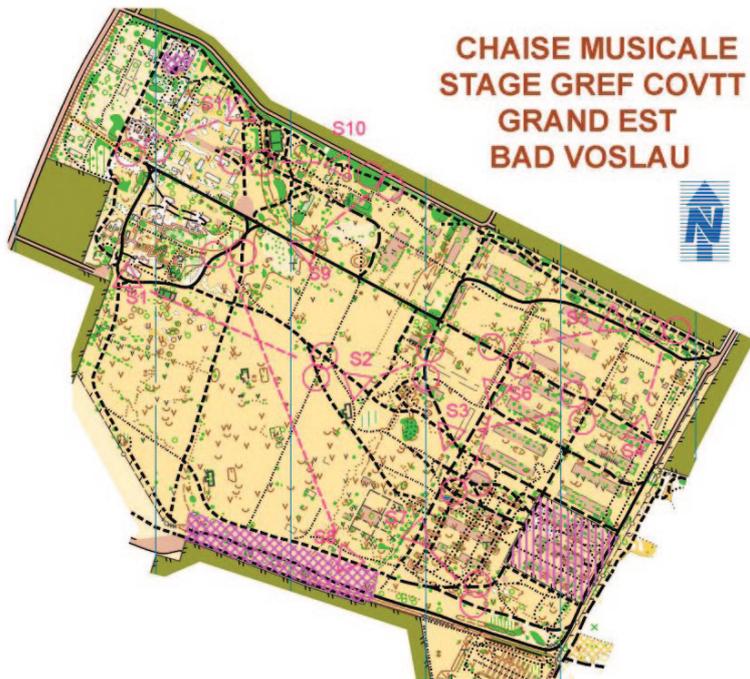
La troisième journée, nous avons fait un entraînement moyenne distance près de Vienne. Le terrain était super au point de vue technique, mais également physique, malgré les quelques chemins non cartographiés où non existants en raison de l'âge de la carte. Cet exercice nous a permis une bonne préparation pour ce qui allait nous attendre durant les compétitions du week-end. Nous avons profité de l'après-midi pour nous reposer, et aller à la piscine.



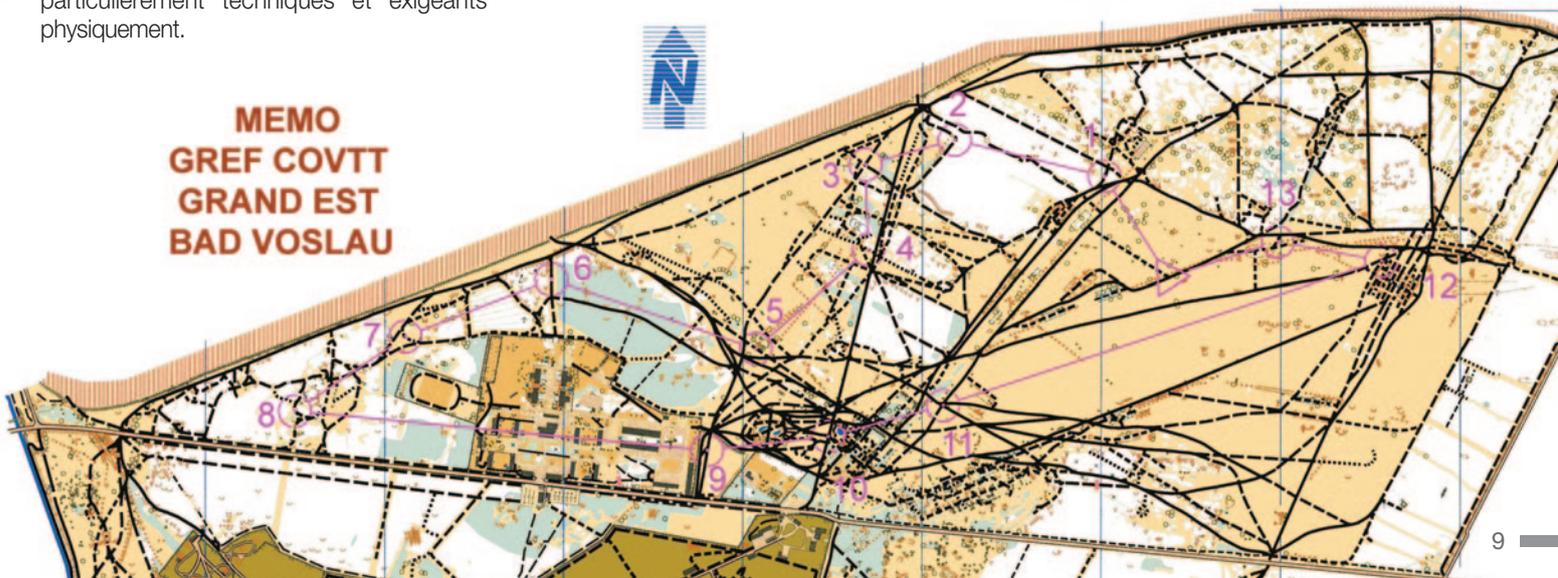
Samedi, les entraînements cèdent la place aux courses avec un sprint le matin sous la pluie sur un terrain militaire avec une végétation dense, un réseau de chemins complexes et surtout des passages souterrains dans des constructions dédiées à l'armée pour ses exercices. Une moyenne distance l'après-midi dure physiquement mais plutôt cocasse de par son réseau de chemins. Cette épreuve a vu un grand nombre de PM ou d'abandon.

Le Camp d'entraînement du GREF de la Ligue Grand Est se termine le dimanche avec une loooooongue distance et on peut dire que cette course fut exigeante pour les têtes, les jambes et les VTT. Margaux qui avait bien réussi ses 2 premières courses oublie d'aller pointer l'avant-dernier poste; Timothy n'arrive pas à réparer son VTT suite à une crevaison; dommage pour eux deux qui étaient 2<sup>e</sup> au général et qui pouvaient viser mieux en cas de bonne course. Les 4 autres ont réussi à maintenir quasiment leur classement de la veille: Arthur 2<sup>e</sup> au général en H17, Vital 5 dans la même catégorie, Yaé 2<sup>e</sup> en D14 gagne une place et enfin Anaïs prend la 6<sup>ème</sup> place en D17. Nul ne doute que malgré les déboires de certains durant le dernier jour, le stage aura été très utile et enrichissant par les nombreux exercices réalisés les 3 premiers jours puis sur les 3 courses au programme sur des terrains particulièrement techniques et exigeants physiquement.

**CHAISE MUSICALE  
STAGE GREF COVTT  
GRAND EST  
BAD VOISLAU**



**MEMO  
GREF COVTT  
GRAND EST  
BAD VOISLAU**



# MTBO Karte Bad Vöslau - Harzberg

Maßstab 1:7.500 Ae 5m Stand 07.2.017

**M17, M50, M55**

**Teil 1**

Organizers



Herausgeber: GO Harzberg Orientierungslauf  
Geländeaufnahme und Zeichnung 2015, 2017: Tobias Micko  
Revision 2017: Tobias Micko, Jakob Flachberger, Michael Stockmayer  
Kartenkonsulent: Klaus Kramer



# MTBODays 2017

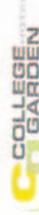
## Mitteldistanz

15. Juni

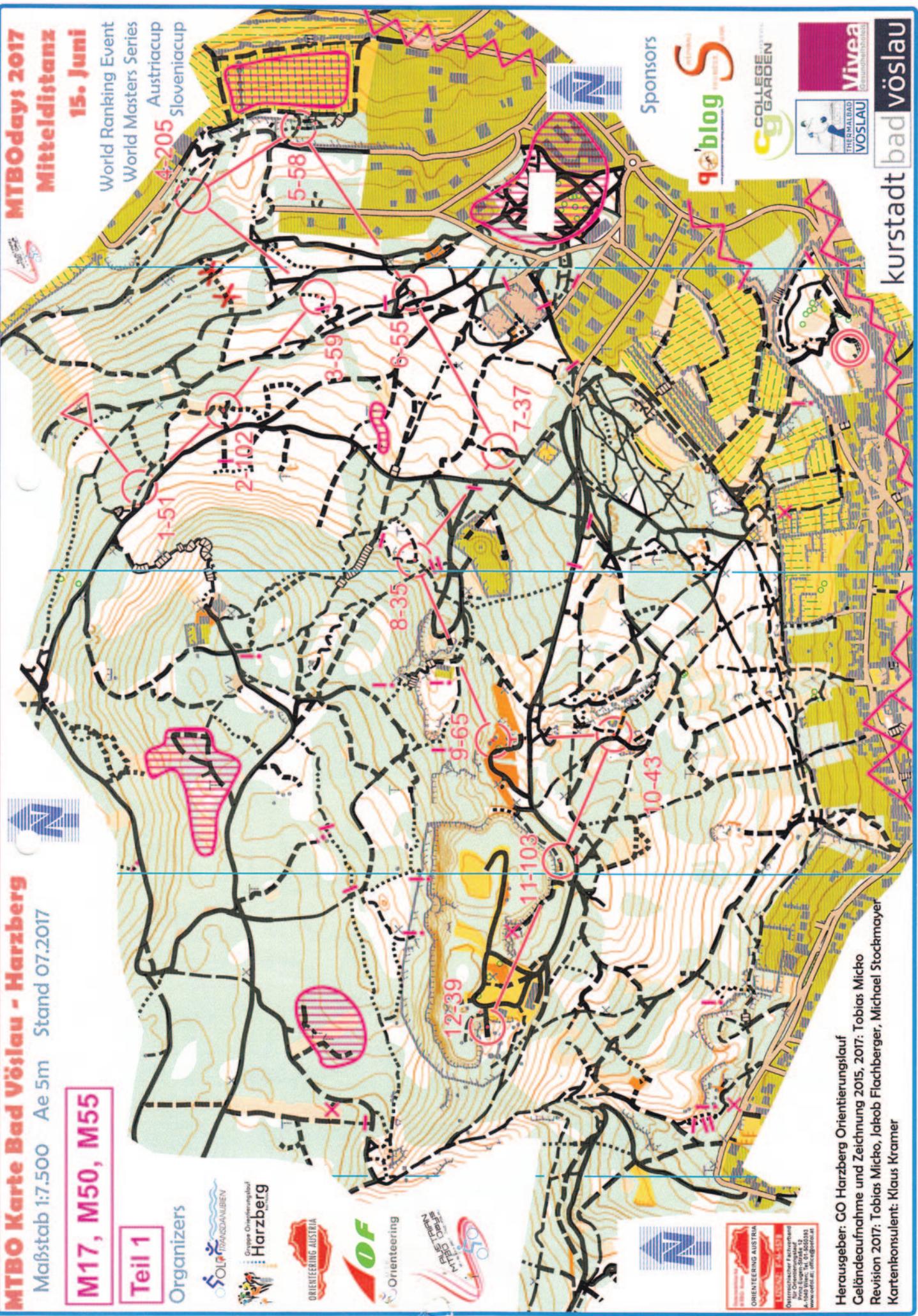
World Ranking Event  
World Masters Series  
Austriacup  
Sloveniacup



Sponsors



kurstadt bad vöslau





Par Yves BOEHM  
du club 6806GE



## Découvrir le rôle d'animateur



### • Arthur, avant de rentrer dans le vif du sujet peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Arthur BOEHRINGER. J'ai 17 ans, je suis en terminale S au lycée DECK à GUEBWILLER et j'habite à JUNGHOLTZ en Alsace.

### • Depuis combien de temps pratiques-tu la course d'orientation ?

J'ai découvert la course d'orientation à 14 ans au collège dans le cadre de l'UNSS lors d'un stage de CO VTT. J'ai d'abord pris une licence au club d'orientation de COLMAR, puis au club d'orientation de BUHL car je participais aux entraînements de ce club. Je pratique les deux disciplines, pédestre et VTT. Cette année après une formation ligue je suis devenu traceur régional pédestre lors du championnat de ligue de sprint dans la ville de GUEBWILLER. J'ai été évalué par Franck COLIN l'entraîneur du club.

### • Comment as-tu eu l'information de l'existence d'un stage animateur jeune ?

Le club a transmis l'information de la ligue GRAND EST à tous les licenciés du club. J'ai tout de suite été intéressé et j'ai posé ma candidature.

### • Quelles ont été tes motivations pour faire ce stage ?

J'aime bien proposer des entraînements aux plus jeunes. Au niveau de l'école de CO

je m'occupe déjà d'un groupe quand je suis disponible. Je savais également que quelques copains faisaient ce stage et il me semble important de pouvoir partager les mêmes expériences. Je souhaitais progresser au niveau de l'animation pour être plus efficace au niveau de l'école de CO.

### • Peux-tu nous décrire ce stage d'animateur jeune ?

Ce stage s'est déroulé au THOLY du 21 au 25 Août 2017 en même temps que le stage jeunes et le stage GREF. Le responsable de ce stage était Bernard LEMERCIER. Nous étions en situation réelle avec un groupe de 10 jeunes.

### • Comment s'est déroulé ce stage ?

Le stage comprenait des cours théoriques et des exercices pratiques. Les cours théoriques concernaient l'animation, les différents niveaux de couleur, les exercices à proposer en fonction du niveau et les consignes de sécurité. La pratique concernait des épreuves de suivi d'itinéraire et de pose de postes.

### • As-tu déjà été en situation réelle d'animation ?

Oui avec deux groupes : un groupe de niveau « bleu » de 10 jeunes sur un jour et un groupe de niveau « jaune » de 10 jeunes sur un autre jour. Je me suis occupé d'organiser



et d'animer la séance (traçage, pose, consignes de course et de sécurité, dépose, débriefing). Le groupe jaune a bien apprécié ma manière de faire.

### • Quels enseignements retires-tu de ce stage ?

J'ai appris des exercices que je pourrais proposer aux jeunes de l'école de course d'orientation. J'ai aussi appris à mieux communiquer avec les jeunes.

### • As-tu reçu un diplôme ?

Effectivement j'ai reçu une lettre qui précise que je suis à présent animateur et j'ai été très content d'obtenir ce diplôme.

### • Maintenant que tu es animateur, est ce que tu exerces ce rôle au niveau du club ?

Pour l'instant j'ai cours le mercredi après midi mais je prépare des exercices pour l'école de course d'orientation. Je m'occupe occasionnellement des entraînements du club. J'aimerais également évoluer et devenir contrôleur régional puis par la suite moniteur voire traceur national.

### • Est-ce que tu parles de ce que tu as fait avec d'autres jeunes orienteurs ?

Bien sûr, je conseille à d'autres jeunes orienteurs de la région de s'investir dans l'animation et dans la course d'orientation.

Merci Arthur d'avoir accepté de répondre sincèrement à mes questions car ta manière de vivre ce sport en tant que pratiquant et en tant que bénévole est intéressante et peut servir d'exemple à tous les jeunes qui souhaiteraient s'investir.





## La CO à VTT en visite à Orléans : Championnats du monde vétérans, championnat d'Europe et O'France

Le 29 juillet dernier s'ouvraient les championnats d'Europe d'orientation à VTT, la compétition O'France, et les World Masters de CO à VTT, en centre-ville d'Orléans. Sur une semaine, les différentes compétitions se sont succédées : les épreuves de haut niveau et de World Masters se déroulaient le matin, et l'après-midi l'organisation du O'France utilisait les mêmes terrains pour les épreuves familiales et moins techniques. En voici le résumé jour par jour.

### Jour 1 : Ouverture de la compétition

L'élite mondiale était présente au rendez-vous. 750 athlètes issus de 20 pays étaient réunis en ouverture de la MTBO. Escortés par la mascotte de l'événement et l'équipe de France, les nombreux vététistes ont parcouru la ville, avant de s'arrêter devant la cathédrale Sainte-Croix, et de se rassembler par nations place du Martroi, sous le regard bienveillant de Jeanne d'Arc, pour prendre part à la cérémonie d'ouverture et déclarer ensemble la compétition ouverte.

Surpris par l'ampleur de la manifestation, les Orléanais se sont montrés curieux. Aussi, il fallut communiquer et leur expliquer que les trois manifestations sportives organisées dans leur ville étaient bien distinctes, et que les drapeaux non-européens présents à la manifestation représentaient les vétérans de la discipline, qui participaient aux World Masters !



Franck Reinen, organisateur de l'événement, et Thiago Fernandez, représentant de l'autorité de l'IOF (International Orienteering Federation – soit la Fédération Internationale de Course d'Orientation) sur place, se sont associés pour souhaiter la bienvenue aux participants.



Après un discours en l'honneur de la discipline, les athlètes sont retournés vers leurs centres d'hébergement afin de se préparer pour le sprint du lendemain.



## Jour 2 : Le sprint

Qui dit premier jour de compétition, dit sprint ! Fait rare dans la course d'orientation en VTT, le sprint de cet événement était à 100% en zone urbaine. Le campus universitaire d'Orléans-la-Source était tout indiqué pour ce format. Situé légèrement au sud de la ville, il offre un cadre semi-naturel agréable tant pour les étudiants tout au long de l'année que pour les athlètes durant une journée de compétition. Entre grands immeubles, pelouses et routes pavées, le campus offre un cadre diversifié idéal pour une course technique, proposant divers choix d'itinéraires. C'est d'ailleurs dans cet environnement que Cédric BEILL a remporté la médaille d'or du sprint ! Il a d'ailleurs accepté de nous livrer une analyse de sa course.



## Analyse de course : Cédric BEILL

### MA PREPARATION :

*J'ai été blessé un long moment cette saison et j'ai été contraint de me mettre au repos forcé pendant deux mois. Heureusement, j'avais réalisé une bonne préparation hivernale, ce qui m'a permis de garder un état physique correct en ce début de saison internationale. Aussi, je suis arrivé à Orléans avec un état d'esprit revanchard car lors de la première coupe du monde, j'ai subi deux disqualifications alors qu'un podium et un petit podium étaient en vue. J'avais un goût d'inachevé et c'est ce qu'il me fallait pour réaliser des courses « propres ». Ma motivation était là pour compenser ma forme physique un peu en deçà.*

### LE TERRAIN DE COURSE :

*Bien évidemment, le cadre de course était extraordinaire : le parcours du sprint a été tracé entre bâtiments et végétation, ce qui offrait une formidable diversité de chemins. Cette diversité nous a offert une carte très intéressante et variée avec des zones simples et des zones plus denses et techniques. Cependant, les terrains n'étaient pas à mon avantage. Ils étaient plats et rouler dans un tel environnement demande beaucoup de puissance et d'efforts dans les relances. De plus, mon manque d'entraînement ne m'a pas aidé.*

### ABORDER LA COURSE :

*La première course d'un championnat est souvent délicate à gérer ; elle permet de libérer toute la pression accumulée lors de la préparation et dans mon cas, elle donne également le ton des championnats. C'est important pour le capital confiance de faire une bonne première course afin d'engager sereinement la semaine. De plus, après mes premières courses de l'année, je savais que j'avais la possibilité de jouer la gagne.*



*Avant le départ du sprint, j'avais plusieurs consignes de course en tête. Dans un premier temps, il était question pour moi d'être agressif, que ce soit dans mes choix d'itinéraires ou dans les vitesses de course que je devais adopter. J'avais peur de ne pas être dans le rythme. Je devais donc réaliser une course « propre » qui me permettrait de jouer les premières places. J'avais pour objectif initial de finir sur le podium et pour cela il me fallait être agressif et prendre des risques. Dans un second temps, la difficulté que nous offrait le sprint était la possibilité de couper ; cela ouvrait beaucoup de choix de course et rendait la lecture de la carte plus difficile quand nous sortions des chemins. Il fallait être vigilant et garder des points d'appui et d'attaque simples. J'avais aussi comme consigne d'être vigilant à l'approche des bâtiments afin de m'assurer que les passages étaient bien*

*ouverts et ainsi ne pas faire d'erreur. N'importe quelle erreur pouvait faire perdre de nombreuses places au classement. En effet, le niveau est très relevé chez les élites et chaque membre du top 20 peut prétendre à la victoire. Cela rend la course très ouverte !*

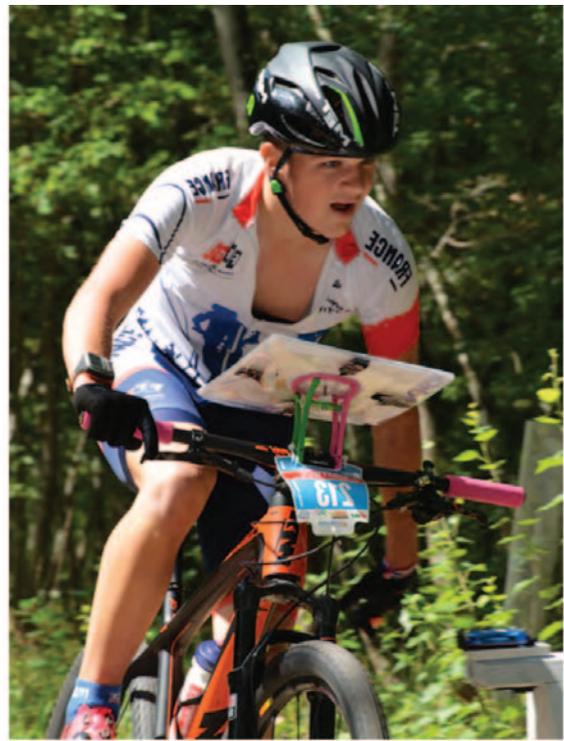
### L'ARRIVÉE :

*A l'arrivée j'ai le sentiment d'avoir fait tout mon possible pour réaliser une bonne course. J'ai réussi à mettre en place les consignes que je m'étais données. Malgré quelques hésitations sur le parcours, à ce moment-là j'ai vraiment l'impression d'avoir fait une course qui me permettrait de finir dans le top 6, mais pas de gagner. Mais après quelques longues minutes d'attente et l'arrivée des derniers concurrents du groupe rouge, j'apprends que je remporte le sprint ! C'était ma première victoire sur un championnat élite. Cette victoire est d'autant plus belle que je partage le podium avec Baptiste FUCHS !*



**MTBO 2017**  
**Orléans**  
**29 juillet - 5 août**





## Jour 3 : La course modèle

A Menestreau-en-Villette, petite ville située à une trentaine de kilomètres au sud d'Orléans, la course modèle permettait aux participants de se familiariser avec le terrain des futures épreuves. Dans un cadre 100% naturel cette fois-ci, les vététistes se sont rendus en forêt et ont pu s'orienter sur un terrain sans trop de dénivelé ; c'était l'occasion de s'accoutumer à l'environnement typique de la région orléanaise. En effet, la course modèle est une course d'entraînement officielle qui permet aux coureurs de reconnaître le type de terrain et la cartographie, afin de savoir à quoi s'attendre avant la « vraie » course.

La carte de la course modèle étant faite par le même cartographe que celles du championnat, cela aide les compétiteurs à s'adapter. Ainsi, le type de cyclabilité des chemins est un élément dont les coureurs peuvent s'imprégner. En fonction de ces découvertes, ils pourront alors faire leur choix d'itinéraire.



## Jour 4 : La Moyenne Distance

C'est la forêt des Ormes qui a accueilli le troisième jour de course : la moyenne distance. Avec des parcours alternant chemins larges où la vitesse des cyclistes pouvaient être importante et des réseaux en petite sente, la moyenne distance était la course la plus technique de ces championnats, avec des choix d'itinéraires très variés à analyser. Il fallait donc adapter sa vitesse à la lecture des éléments de la carte. Malgré la technicité et la difficulté du parcours, la forêt d'Ormes fut favorable à la France puisque Gaëlle BARTLET s'est retrouvée sur la troisième marche du podium.

## Jour 5 : La Longue Distance

Physiquement le plus éprouvant des formats pour les athlètes, la longue distance proposait un parcours de 25 à 41 kilomètres selon les catégories de compétition.

Une particularité caractérisait cette course : le terrain était quasiment plat sur l'ensemble du parcours, avec des pistes larges impliquant des vitesses élevées pour les coureurs. Cet environnement dut les contraindre à maintenir un rythme élevé tout au long de l'épreuve et à conserver une pleine concentration sur l'ensemble de l'itinéraire.

Très intéressant pour la CO à VTT à proprement parler, ce parcours fit appel aux capacités mentales des athlètes : plus que l'analyse, c'est la volonté qui départagea les concurrents jusqu'à la dernière ligne droite.

Les hommes et les femmes de l'équipe de France ont d'ailleurs su tirer leur épingle du jeu puisque Gaëlle BARTLET est devenue vice-championne d'Europe et Baptiste FUCHS obtient quant à lui la médaille de bronze.

## Jour 6 : Le relais mixte

Le sprint relais eut lieu au domaine de la Charbonnière. Le château de la Charbonnière dominant l'arène, les athlètes ont eu l'occasion de défilier face à l'édifice aux allures de château de princesse datant du XVI<sup>ème</sup> siècle. Contrairement au relais classique, cette épreuve était mixte. Les catégories d'âge ont de fait été modifiées ; les coureurs ont été répartis en deux groupes : WMM 80 et WMM 100 (EXPLICATIONS)

- WMM 80 : deux inscrits, dont la somme des âges ne dépasse pas 80.
- WMM 100 : deux inscrits, dont la somme des âges ne dépasse pas 100.

Pour la France, Gaëlle BARTLET et Baptiste FUCHS, médaillés en individuels, se sont associés pour ce relais. Ils n'ont pas démerité puisqu'ils se sont hissés sur la troisième marche du podium.



## Jour 7 : Le relais

A l'instar du sprint relais organisé le jour précédent, le relais fut organisé dans le domaine de la Charbonnière.

- M120 ou W120 : équipe de trois inscrit.e.s dont la somme des âges ne dépasse pas 120.
- WM160 : équipe de trois inscrits dont la somme des âges ne dépasse pas 160.

Cette fois-ci, mettons un petit point d'honneur à consacrer les juniors hommes de l'équipe de France, remportant l'or, et très fiers à l'arrivée.



# Témoignages



## Véronique Guinot (W55)

### • Qu'aviez-vous comme objectifs lors de ce championnat ?

Tout d'abord, je n'avais aucun repère de mon niveau en VTT à l'international. Quand j'ai vu que cette année les championnats allaient avoir lieu en France, j'ai décidé de m'inscrire pour m'exercer sur des courses internationales, et pour me situer.

En pédestre, ma petite expérience (un championnat du monde en Suisse et une participation à O'Ringen) m'avait montré que la marche était haute...

### • Etes-vous contente de votre performance ?

Je suis vraiment enchantée de mes deux médailles d'argent (sprint et moyenne distance) ainsi que de ma quatrième place en Longue Distance avec un tout petit regret car sur la toute première course, le sprint, j'avais la possibilité d'aller chercher le titre... Je n'y croyais pas vraiment! Après un début de course correct, je rate la cinquième balise, ce qui me déstabilise et je fais des erreurs jusqu'à la 8... Ensuite, je reprends pied et termine bien!

### • Qu'avez-vous pensé des tracés sur la semaine d'épreuves ? Votre préféré ?

Les terrains étaient très variés. Chaque course était bien spécifique ce qui a été vraiment très agréable. Je n'ai pas beaucoup l'habitude de terrains aussi roulants mais j'ai énormément apprécié le fait que la Longue Distance soit vraiment longue (31 km en D55) ainsi que la technicité de la Moyenne Distance (alternance entre des postes que l'on peut réaliser à bonne vitesse et des postes dans un réseau de chemins très denses qui oblige à ralentir et à soigner les choix).

Je n'ai pas vraiment de préférence, toutes les courses m'ont beaucoup plu.

### • Qu'appréciez-vous dans ce type d'événements ?

Au cours de cette semaine, j'ai aussi participé au relais mixte et à deux courses du O' France (une MD et un sprint) ce qui a fait un panel riche et varié de courses. J'ai apprécié la qualité des terrains, des tracés et des cartes. C'est ce qui est pour moi le plus important. L'excellente ambiance entre les concurrents du WMMTBO fait aussi partie des très bons souvenirs de ce championnat.

J'adresse un grand merci aux organisateurs.

## Jean-Charles Lalevée (M55)

- **Qu'aviez-vous comme objectifs lors de ce championnat ?**

Mon objectif est toujours de réaliser le meilleur résultat possible, le challenge pour moi étant de terminer à une des 3 premières places à chaque course. J'avais jusque-là participé à 18 épreuves de Championnats du Monde avec autant de podiums à la clé.

- **Etes-vous content de votre performance ?**

Est-il possible de dire autre chose que oui ! Gagner les 3 formats reste exceptionnel et je dois dire que j'ai plutôt bien réussi mes 3 courses quasiment sans erreurs

- **Qu'avez-vous pensé des lieux de course et tracés sur la semaine d'épreuves ? Votre préféré ?**

Les terrains ont été très bien choisis, toujours dans l'esprit des 3 formats de courses. Les tracés ont également été conformes aux spécificités de chaque type de course et plutôt bien appréciés de la plupart des concurrents. J'ai particulièrement apprécié le sprint grâce au fait que l'on avait le droit de couper partout, car sur ce type de course, on fait vraiment le lien entre la CO pédestre et la CO à VTT. Le tracé de la MD m'a aussi bien plu, c'est d'ailleurs mon format préféré.

- **Qu'appréciez-vous dans ce type d'événements ?**

Lors des Championnats du Monde, j'apprécie toujours de découvrir un pays et des terrains nouveaux (comme la compétition était en France cette année, ce fut moins le cas) mais aussi de concourir contre des adversaires de très bon niveau et donc d'avoir à hausser son niveau de compétitivité afin de bien figurer.

Et de plus il y a toujours une extrême convivialité avec tous mes concurrents, nous avons la chance de pratiquer un sport qui n'est pas un sport de contact permanent dans l'effort et cela évite de créer de mauvaises animosités. Dans ma catégorie, je dois lutter en particulier avec un groupe de suédois, toujours plus étoffé au fil des années, mais ce sont tous des amis en dehors de la compétition proprement dite.



## Michel Denaix

- **Qu'aviez-vous comme objectifs lors de ce championnat ?**

Mon objectif premier lorsque j'ai décidé de participer à cette course de Masters, était de finir sur le podium.

- **Etes-vous contents de votre performance ?**

Non, je ne suis pas satisfait de ma performance. J'ai d'abord eu une mauvaise lecture, une mauvaise interprétation et une mauvaise traduction du règlement concernant les coupes sur la carte (qui étaient en anglais). De ce fait, lors de ma course je ne coupe pas dans certains secteurs. Finalement je suis moins déçu par mon temps final que par mon temps perdu en restant sur les chemins.

Sur la moyenne distance, j'ai réalisé une bonne course jusqu'au moment où je rattrape un des favoris... et là j'oublie mes fondamentaux : je me précipite et je fais des erreurs.

Sur longue distance, je réalise une très bonne course, quasi sans fautes. Mais les autres étaient trop forts.

- **Qu'avez-vous pensé des tracés sur la semaine d'épreuves ? Votre préféré ?**

Le sprint et la MD étaient deux superbes courses. Les terrains étaient magnifiques, les cartes très belles et le traçage était vraiment adapté à la discipline.

En relais mixte et par catégories, en Open, il y avait peu de choix. Les courses étaient simples mais c'est normal ; il s'agissait de prendre du plaisir en équipe. C'était très sympa !

- **Qu'avez-vous pensé des lieux de course ?**

Alors qu'ils avaient annoncé que les courses allaient être sur du plat et par conséquent allaient être physiques, elles ont offert d'agréables surprises. Le site était bien adapté à la discipline.

- **Qu'appréciez-vous dans ce type d'événements ?**

L'ambiance était très conviviale et il y a eu beaucoup d'échanges entre les différents concurrents et les nations. Cela a sûrement contribué au fait que la compétition était très saine. Découvrir de nouvelles régions était également très appréciable.





## Zone Nord-Est : Lunéville 1 et 2 juillet 2017

# Challenge National des écoles de CO



Pour finir en beauté l'année scolaire, place à la jeunesse ! 9 équipes VERTES (10 ans et moins). 13 équipes BLEUES (11-12 ans) et 13 équipes JAUNES (13-14 ans) se sont bien amusées aux jeux proposés par la Fédération pour ce challenge.



### 12 clubs présents

- La RÉGION « Bourgogne-Franche Comté » était représentée par : Jura Sport Orientation (JSO) et Vesoul (VHSO)
- La RÉGION « Grand Est » : CO Colmar, CO Mulhouse, CO Buhl Florival, TA Fameck, LO Sanchey, Hautes Vosges O., O'zone 88 (Saint Dié), Scapa Nancy O.
- Les Hauts de France avec le VO – Vervins Orientation.
- Les Franciliens du GO 78 Guyancourt.

Les 28 organisateurs : le SPORTS ORIENTATION LUNÉVILLE + Jordane (15 ans) du Scapa Nancy. Le SOL a fourni deux jeunes – Lucie 12 ans et Anaïs 8 ans - pour compléter des équipes OPEN.

Le samedi après-midi au stade Edouard FENAL et à la cité scolaire Ernest BICHAT (deux sites mitoyens).

13h45 : stade Fenal, discours de bienvenue par le Président de la Ligue Grand Est suivi des consignes données par le coach du SOL.  
14h00 : 3 ateliers au menu.



	9 à 10 ans H/D10	11 à 12 ans H/D12	13 à 14 ans H/D14
<b>Epreuve 1</b> 14h-15h	O'concentration et O'agilité	Mémo	O'score 30 min
<b>Epreuve 2</b> 15h-16h	Mémo	O'score 30 min	O'concentration et O'agilité
pause "gouter" : 16h à 16h30			
<b>Epreuve 3</b> 16h30-17h30	O'score 30 min	O'concentration et O'agilité	Mémo
<b>Accompagnateurs : référents</b>	Axelle Roche Anaëlle Burduche	Jordane Marsot Anaïs Colin	Arthur Silvestre Celian Blondeau

### Agilité et concentration au stade Fenal

Petite originalité : l'épreuve se déroulait sous la forme d'un relais, la puce SI – une seule pour les trois relayeurs - servait de « témoin de relais ». Un obstacle en bottes de paille + deux montées et descentes d'un talus raide + 6 petits cerceaux à franchir en courant sans toucher les bords.



### O'SCORE au lycée et collège Ernest Bichat

14 postes à se partager pour les VERTS, 20 postes pour les BLEUS, 32 pour les JAUNES. 5 postes obligatoires pour TOUS, dessinés en bleu sur la carte. L'exercice s'est avéré un peu court ; la surface des espaces verts du lycée n'avait que 7 hectares de surface.



Les JAUNES ont avalé ça en moins de 10 minutes. Nous avons été obligés de diminuer les « bonus filles » !

## O'MÉMO au stade Fenal

6 postes à mémoriser à tour de rôle par les 3 relayeurs. Une seule puce SI par équipe qui sert de témoin de relais. Chaque équipe avait un ordre différent obligatoire. Les cartes ont été accrochées sur la clôture du terrain de tennis dans l'ordre imposé.



17h30 : en route vers l'hébergement à 13 km de Lunéville, lycée Levassor à Dombasle. Maitresse des lieux : Noëlle Hergel, du club de Lunéville, trésorière de la Ligue Grand Est, ... et gestionnaire du lycée. Apéro-diner et à partir de 22h00, période de silence et repos.

## Dimanche matin le grand relais !

10 h : départ en masse de tous les premiers relayeurs. En première ligne les JAUNES, en deuxième ligne les BLEUS et en troisième ligne : les VERTS



Les circuits et leurs variantes sont affichés sur le site du club SOL : <http://www.meurthe-et-moselle.ffcorientation.fr/so-luneville/challenge-national-des-ecoles-de-co-2017/>

Un départ en zone urbaine, puis un terrain découvert parsemé de bosquets et d'arbres remarquables et un final sur un plateau sportif.

L'apprentissage des « astuces » du format SPRINT a provoqué quelques surprises chez nos jeunes concurrents : Zut ! La balise est



de l'autre coté de la clôture infranchissable... « Faites demi-tour, indique le GPS ! »

Les VERTS de COLMAR ont bouclé l'affaire en 38 minutes ! Trois super-héros ! Les BLEUS et les JAUNES gagnent en 60 minutes, comme prévu par le traceur : Marie BOLZER – D20E du SOL.

Départ en masse des équipes attardées : 11h20 – une seule petite « BLEUE » qui met 20 minutes sur son circuit.

11h40 : tout est fini ? Non ! Il reste une chose importante : MANGER !

Le soleil qui nous a manqué le samedi est le bienvenu ce dimanche : pique-nique sur le Champ de Mars.

Pendant ce temps, l'informatique compile les résultats et le gagnant toutes catégories est : le CO COLMAR ! Devançant le tenant du titre 2015 : LO Sanchey et sur la troisième marche : le GO78 Guyancourt.

## La traditionnelle photo de groupe

Le SPORTS ORIENTATION LUNÉVILLE passe le flambeau à ? Pas moyen de trouver un organisateur en 2018 ? Et bien OUI ! On irait à VERVINS (Hauts de France) ?

« Si la zone NE souhaite s'associer à la zone NO en 2018 sachez que le challenge se déroulera à 8 km de la zone Nord Est les 30 juin et 1<sup>er</sup> juillet... » Camille.



La traditionnelle photo de groupe !



Par Frédéric RAMBLIERE

## Le FiNO : un exemple de réussite locale en terme de développement



Pour ses 20 ans, le club lotois Figeac Nature Orientation, a organisé seul son premier WE de courses nationales en juin 2017. Il a aussi vu se concrétiser le résultat de plusieurs années de travail avec un nouveau record d'effectif qui le place au premier rang des clubs d'Occitanie.



Cette réussite n'est pas due au hasard mais résulte des actions entreprises ces dernières années. Beaucoup peuvent être reproduites dans d'autres « petits » clubs et permettre leur développement ... même dans une ville de 10000 habitants et bien plus !

### ETRE VISIBLE

Se faire un nom et une image permettent de se faire connaître de tous les publics, et des collectivités locales.

L'organisation par la Ligue Midi-Pyrénées des championnats de France de sprint dans Figeac en 2010 a été un vrai déclic de reconnaissance locale. Depuis, le FiNO a multiplié les moyens de montrer ses couleurs :

- Manifestations locales : fêtes du sports, fêtes nature, Téléthon...
- Article de presse, gazette de l'office des sports, Flyers
- Internet : Site Web, Facebook, Instagram
- Entraînements sprint dans la ville

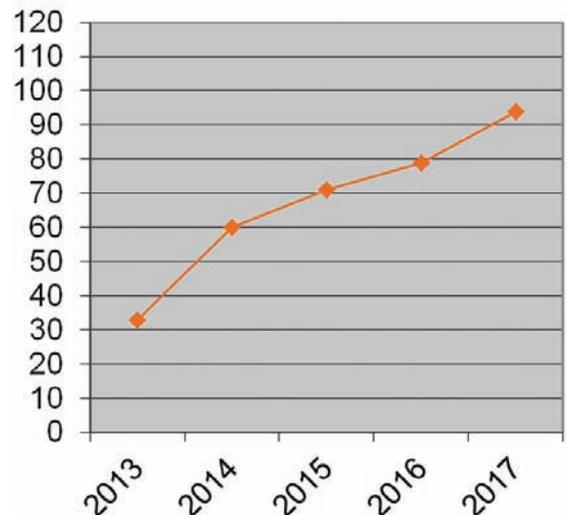
Aujourd'hui le club est connu de tous les élus, et d'une grande majorité des Figeacois, et reconnu localement pour son dynamisme.

### SOIGNER L'ACCUEIL

Le Livret d'Accueil, développé par la FFCO il y a une dizaine d'années, est un support complet, qu'il faut tenir à jour. Il est toujours d'actualité chez nous, mais en version numérique !



### EFFECTIF CLUB



### OFFRIR DES ACTIVITES REGULIERES

L'entraînement C.O. hebdomadaire permet de fixer les licenciés avec un rendez-vous régulier... sans consulter le calendrier ! Pour toucher d'autres publics, on peut aussi diversifier :

- Entraînements physiques en coopération avec la section Courses hors stade du club d'athlétisme local
- Entraînement VTT'O ou raid initiés par le club, ou spontanés par les licenciés. Pour tout cela il nous est paru nécessaire de développer les cartes de proximité, même urbaines ou de taille modeste, pour limiter les déplacements.
- Les stages ligue et RDE fidélisent les jeunes et donnent une dynamique régionale

### STRUCTURER LE CLUB

C'est primordial pour qu'il tienne sur la durée. Pour cela nous avons travaillé à :

- Définir les responsabilités, travailler en commission,
- Former les bénévoles, avec l'aide de la Ligue pour disposer d'experts locaux,
- Avoir un mode de fonctionnement transparent, notamment par la communication interne régulière et maîtrisée, mais aussi par un règlement intérieur et des règles de prises en charge claires.

Nous utilisons depuis quelques mois un nouvel outil Web de communication pour les entraînements et les courses que nous recommandons : **Yaentraînement**.



## DEVELOPPER DES PARTENARIATS

Avec le club d'athlétisme, mais aussi l'UNSS et les sections sportives des établissements scolaires locaux des conventions ont été signées. Cela permet le partage du matériel (y compris des cartes) et le développement des activités d'orientation.

## ENTREtenir LA CONVIVIALITE ET L'IMPLICATION

C'est un élément clé pour garder les adhérents. De Loïc Marty (en équipe de France) aux jeunes de 6 ans, en passant par le néophyte qui souhaite tout faire en marchant, nous essayons d'offrir une place à chacun.

La compétition n'est pas obligatoire, se faire plaisir est primordial, encourager chacun est naturel.

- **Les déplacements groupés permettent de mieux se connaître, mais pour les pratiquants qui se déplacent peu, nous organisons aussi des moments « festifs » : repas, manifestations locales, course interne au club...**

- **Lors de nos organisations importantes, chacun est mobilisé et responsabilisé : du traceur au coupeur de pommes, adultes et enfants vivent la course de l'intérieur et savent ce qu'ils ont à faire grâce à un organigramme clair, des responsables d'ateliers définis et des fiches de tâches diffusées en amont. Encore une occasion de souder les équipes et de développer l'autonomie.**

## Partenariats



## AVOIR DES FINANCES SAINES

Avoir des bénévoles motivés c'est bien ! Mais il faut aussi de l'argent. Nous avons atteint l'équilibre financier un peu par les bénéfices de nos organisations, mais surtout par :

- **Les subventions reçues à tous les niveaux des collectivités locales, de la commune à la région : subventions de fonctionnement, exceptionnelles, ou sur projets.**

- **Les mécénats gagnants-gagnants signés avec des entreprises locales. Tout le monde s'y retrouve. Au-delà des 60% de réduction d'impôt dont bénéficient les entreprises, c'est un véritable partenariat que nous mettons en place avec eux !**

## DEMARCHE DE PROGRES

Comme le club comporte quelques adhérents travaillant dans l'industrie, nous appliquons aussi quelques pratiques de l'aéronautique : objectifs et bilan annuels, procédures, fiches de poste sur nos organisations, et même cette année une enquête de satisfaction auprès des licenciés du club !

Ainsi le club continue sa progression pas à pas, en toute humilité et cherche à s'améliorer continuellement en s'appuyant sur les avis et les qualités de chaque individu. Nos licenciés ne sont pas que des consommateurs, ils sont moteurs de la vie du club et de sa réussite.

Voilà peut-être quelques pistes de réflexion pour le développement de votre club. Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter !

[FiNO46@orange.fr](mailto:FiNO46@orange.fr)



# Raid Orient'Alpin

➔ **Dimanche 1<sup>er</sup> octobre, la station des 7 Laux parée de lumineuses couleurs automnales accueillait les 280 concurrents de la 15<sup>ème</sup> édition du Raid Orient'Alpin (ROA). Au dessus des nuages, les coureurs s'élançaient en binôme sur l'un des 3 circuits proposés par le club d'orientation Orient'Alp.**

Cette édition très alpine alternait VTT'O et CO, le tout sur des cartes IOF remises à jour cet été, jusqu'au sommet du Grand Rocher à 1926 m. Fidèle à sa réputation, le ROA proposait une orientation exigeante dans des terrains pentus. Quelle que soit la formule choisie, le parcours conduisait les coureurs depuis Pipay jusqu'à Prapoutel où se déroulait une première CO en ordre imposé avec pour les élites un sprint vertical entre 2 postes permettant un bonus

de 8 minutes pour les plus rapides, les hommes du PACA Raid Le Phocéan étant les plus costauds ! Un VTT au profil ascendant menait au Col de Merdaret après une balise bonus offrant un panorama incroyable sur la vallée du Haut-Bréda, et Belledonne en toile de fond. Le circuit Elite (50 km/ 2000 mD+) poursuivait en VTT jusqu'au Crêt du Poulet et au-delà sur un terrain usant, rendu technique par les ondées de la veille.



L'orientation fine par endroit en aura piégé plus d'un ! Les Challenger (35 km / 1200 mD+) empruntaient le même itinéraire initial mais regagnant plus rapidement les crêtes. Les avis sont alors unanimes pour souligner la beauté de cet espace, entre lacs, feuillus et prairies, baigné dans un coton d'où seuls les sommets alentours s'échappaient. Tous les circuits convergeaient de nouveau au col de Merdaret où une CO ordre libre en temps limité venait stimuler le lactique des coureurs.

L'heure des choix avait sonné afin de rentrer dans les délais. Ce point névralgique permettait aux coureurs de tous les circuits d'évoluer dans une même zone, illustration s'il en est que le raid est un sport aux pratiquants de tous âges et toutes expériences, et où la bonne humeur est de mise ! Une ultime grimpée et un beau single de VTT de descente ramenait les concurrents au centre de





course de Pipay; où une CO relais sur photo aérienne permettait de tester les capacités d'orientation de chacun.

A noter le niveau très relevé sur le circuit Elite avec la présence des 400 team Naturex, des Chauds Patates (3 équipes), de l'équipe de France de VTT'O (dans les 3 catégories), Ertips-XTTR63, d'ISSY Absolu ou encore DSN 74 et des coureurs locaux acclimatés aux pentes raides.



## Résultats

### Elite H :

- 1/ Team Elite MTBO Hommes (Y. Garde-S. Deriaz)
- 2/ Ertips-XTTR63 (S. Hubert-S. Leconte)
- 3/ 400 Team Naturex 2 (N. Seguin-T. Gaudion)

### Elite M :

- 1/ 400 Team Naturex (S. Raison-S. Béranger)
- 2/ Chauds Patates mixte (S. Alamome-M. Ribet)
- 3/ Team Elite MTBO (L. Denaix-T. Guélenoc)

### Elite F :

- 1/ Team Elite MTBO (H. Garde-G. Barlet)
- 2/ Pacaraid O Féminin (A; Manopoulos-C. Galtier)
- 3/ Gones Raideurs au Féminin (S. Maire-S. Moncel)

### Challenger (40 km / 1500 mD+) H :

- 1/ Les Sanglier Errants
- 2/ Les Bahuts Bondissants
- 3/ Savoie Haut Doubs

### Challenger (40 km / 1500 mD+) M :

- 1/ Ertips-La Ruinas
- 2/ Team Le Gland 3/ Raidlink's 07

### Challenger (40 km / 1500 mD+) F :

- 1/ Les Tortugas
- 2/ Citron-Café

### Découverte (25 km / 800 mD+) H :

- 1/ T'ACA Doubler
- 2/ Mental'O by Crocos team Avias
- 3/ Mental'O by CrocosTeam Bouvet

### Découverte (25 km / 800 mD+) M :

- 1/ Orient'Alp 1
- 2/ DUM DIE DUB
- 3/ Team Chipiron

### Découverte (25 km / 800 mD+) F :

- 1/ Les Belettes
- 2/ Les P'tits Poussins
- 3/ Les filles du LOV

# FESTIVAL Obivwak

L'aventure a toujours un sens



19-20  
MAI  
2018

LA LOGE  
DES GARDES  
ALLIER

**RAID**  
OBIVWAK

6

PARCOURS

SUR 2 JOURS

EN ÉQUIPE

**TRAIL**  
OBIVWAK

1

PARCOURS

SUR 2 JOURS

EN ÉQUIPE

**RAID**  
DÉCOUVERTE

3

PARCOURS

DEMI-JOURNÉE

AU CHOIX

**SCO'**  
BIVWAK

4

JOURNÉES

POUR LES

SCOLAIRES

<https://obivwak.net>





Par Laurent BROCH

# O'France 2018 dans les Vosges mosellanes du 8 au 14 juillet



Les clubs Tout Azimut Fameck et Sport Orientation Lunéville sont très heureux de vous accueillir pour O'France 2018 dans les Vosges Mosellanes du 8 au 14 juillet.

Le Massif Vosgien s'étend en fait jusqu'en Meurthe-et-Moselle et au Nord-Est de la Moselle. En Moselle, il prend le nom de Vosges mosellanes et offre un relief façonné où des falaises immenses se dressent dans la forêt comme des cathédrales. Les rochers de grès de couleur rose et de forme souvent insolite suscitent de nombreuses légendes à travers des noms évocateurs : le Rocher du Calice, la Roche des Fées, la Roche du Diable. C'est un secteur de moyenne montagne où les croupes culminent entre 500 et 986 mètres d'altitude.



[www.o-france.fr](http://www.o-france.fr)



**DIMANCHE 8 JUILLET** Abreschviller  
Prologue : sprint

**LUNDI 9 JUILLET** Lettenbach  
Étape 1 : longue distance

**MARDI 10 JUILLET** Walscheid  
Étape 2 : moyenne distance

**JEUDI 12 JUILLET** Hartzviller  
Étape 3 : longue distance

**VENDREDI 13 JUILLET** St Quirin  
Étape 4 : moyenne distance

**SAMEDI 14 JUILLET** St Quirin  
Étape 5 : longue distance, départ en chasse

**08-14 JUILLET 2018**



**ATTENTION!**  
Tarifs réduits pour toute inscription jusqu'au 28 février




En dehors des courses, vous trouverez une grande diversité d'activités touristiques. Ainsi, le Rocher de Dabo, le plan incliné de St Louis-Arzviller, le parc animalier de Ste Croix à Rhodes, le Vitrail de Chagall de la Chapelle des Cordeliers à Sarrebourg, le train forestier à Abreschviller et le Center Parc-Domaine des 3 forêts, le musée du sel à Marsal sont des sites incontournables de la région. Sachez également que Strasbourg, Nancy et Metz, à moins de 1h30 en voiture ou en train, sont des villes à voir, à découvrir !

## Programme

- **Dimanche 8 juillet** : Prologue à Abreschviller, format sprint mi urbain – mi forestier
- **Lundi 9 juillet** : 1<sup>ère</sup> étape, format LD, à Lettenbach
- **Mardi 10 juillet** : 2<sup>ème</sup> étape, format MD, à Walscheid
- **Mercredi 11 juillet** : jour de repos
- **Jeudi 12 juillet** : 3<sup>ème</sup> étape, format LD, à Hartzviller
- **Vendredi 13 juillet** : 4<sup>ème</sup> étape, format MD, à St Quirin
- **Samedi 14 juillet** : 5<sup>ème</sup> et dernière étape, format LD avec départ en chasse à St Quirin

## Une cartographie refaite à neuf

La carte de Walschied réalisée par M. Barthélémy est inédite. Les cartes de St Quirin 13 km<sup>2</sup> (R. Antunes) et Hartzviller 5km<sup>2</sup> (V. Papon) ont été refaites à neuf et offrent des terrains de jeu bien différents. Toutes les cartes sont, bien sûr, aux normes ISOM 2017 !

## Les inscriptions se font sur :

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

ATTENTION, profitez de tarifs réduits en vous inscrivant avant le 28/02 !

## Plus d'infos sur le site internet :

[www.o-france.fr/2018-foot/fr/](http://www.o-france.fr/2018-foot/fr/)

et sur Facebook



# wod

## World Orienteering Day

[worldorienteeringday.com](http://worldorienteeringday.com)

**LA JOURNÉE MONDIALE DE COURSE D'ORIENTATION EST  
LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER**

**23 mai 2018**

**LA WOD EN 2017**

**DANS LE MONDE**

288 007 participants

79 pays

35 000 participants de plus qu'en 2016

**LA WOD EN 2017**

**EN FRANCE**

3 362 participants

Quasiment **2 fois plus**  
de participants qu'en 2016

**OBJECTIF 2018**

**FAIRE ENCORE MIEUX QUE 2017**

Toutes les animations réalisées entre le 23 et le 29 mai peuvent être comptabilisées pour la WOD

Plus d'informations dans les prochaines Lettres O'clubs



**FFCO**  
Course d'Orientation  
Fédération Française

**BRVZOS**

**emil**

**OF**  
ORIENTEERING FEDERATION

**OCAD**

**SILVA**

**SPORTident**  
Make the most of your sport!