

CO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 139 - février / avril 2019



Photos et vidéos
de championnat
de France



CO à ski

200 concurrent(e)s pour 4 titres à Autrans



→ La Coupe d'Europe Junior
en Ardèche du 27 au 29
septembre 2019 p. 8



→ Delphine POIROT tire sa
révérence en Equipe de
France p. 22



→ O'France 2019
le rendez-vous de l'été-
dans les Hautes Alpes
p. 26

Coupe de France des Raids d'Orientation 2019



Week-ends sportifs grandeur nature, par équipe de deux, en autonomie complète !

Toutes les informations sur www.ffcorientation.fr

Raid O'BIVWAK La Chapelle-en-Vercors (26)

8/9
JUIN



Raid BOMBIS Chenove (21)

24/25
AOÛT

Raid
Bombis



Raid de la BLANCHE Seyne-les-Alpes (04)

14/15
SEPT



ÉDITO



p. 6



p. 12



p. 22

La FFCO solidaire du corps des CTS (Conseillers techniques et sportifs)

Comme vous l'avez certainement lu ces dernières semaines, le gouvernement a ouvert un chantier concernant l'avenir du corps des conseillers techniques et sportifs.

Ce corps compte 1600 agents d'État qui travaillent auprès des fédérations nationales sportives sur des missions permettant à la France de :

- tenir un rang d'excellence dans les compétitions internationales
- offrir une large disparité de pratiques à l'ensemble de nos concitoyens
- connaître un excellent taux de pratique sportive parmi la population, grâce aux politiques de développement, de promotion et de réduction des inégalités.

Le projet du gouvernement vise à transférer à terme les CTS vers les fédérations, avec un accompagnement financier dont la pérennité n'est pas assurée.

Les CTS apportent à notre fédération une richesse et une force indiscutable et nous ne pourrions pas exister sans leur implication au quotidien. Leur indépendance est aussi un gage de qualité dans le développement de tous les aspects du sport.

Aussi, la FFCO a décidé d'apporter son soutien aux CTS, en cette période d'incertitude quant à l'avenir de leur corps et de leur statut. Avec mes collègues présidents des fédérations non olympiques, nous restons mobilisés et vigilants, au sein du Comité National Olympique et Sportif Français, afin de défendre au mieux l'avenir du corps des conseillers techniques et sportifs.



Michel EDIAR,
Président de la FFCO

CO Magazine

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

Directeur de la publication : Michel EDIAR
Comité de pilotage : Chantal BURBAUD, Claudine PERRIN, Yves BOEHM, Sarah EDDAIRA et Sylvine BROUTÉ.

Coordination / SR : Chantal Burbaud
Ont collaboré à ce numéro : Sarah EDDAIRA, Chantal BURBAUD, Michel EDIAR, David LESQUER, Organisateur du LOS, Pierrette GESLOT, Patrick DESBREST, Véronique HERITIER, Delphine POIROT, Léa VERCELLOTTI, Maxime RAUTURIER, Maëlle BEAUVIR, Olivier PREVEL, Ludovic Le MAROIS.

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 | • Liens vidéo des Championnats de France de CO à ski | p.16 |
| • Courses nationales de CO à VTT 24/27 août 2019 Epinal (Vosges) | p.6 | • O'Enrich, un projet innovant autour de la CO, un projet ERASMUS | p.18 |
| • Coupe d'Europe Junior en Ardèche 27 au 29 septembre 2019 | p.8 | • Delphine POIROT tire sa révérence en Equipe de France | p.22 |
| • Le SAPAL, un service public qui travaille au développement de la CO | p.10 | • Vik'azim, THE D-DAY RAID 7-8 septembre 2019 | p.25 |
| • L'ultime sursaut de la CO à ski ? | p.12 | • O'France 2019 - Hautes Alpes, le rendez-vous de l'été à ne pas rater | p.26 |
| • Reportage photos des Championnats de France de CO à ski | p.14 | | |

Téléchargez CO'Mag sur www.ffcorientation.fr

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



Deux nouveaux venus au sein du Comité Directeur de la FFCO

➔ **Le 23 mars dernier a eu lieu l'assemblée générale de la FFCO, durant laquelle ont été élus deux nouveaux membres du Comité Directeur. Nous souhaitons la bienvenue à Nelly DEVILLE et Pierrick MERINO.**

C'est peu avant midi, avec un peu d'avance sur le programme de la journée, qu'a eu lieu la présentation des candidats au CD. Trois personnes s'étaient manifestées auprès de la fédération quelques semaines auparavant, afin de déposer leur candidature. En effet, une annonce était parue au sein de la Lettre O'clubs du mois de janvier afin d'annoncer que deux sièges étaient à pourvoir. Deux hommes et une femme se sont alors portés candidats : Joël LE COZ, Pierrick MERINO et Nelly DEVILLE.

Pour être élu, le candidat doit obtenir la majorité absolue des voix exprimées (50% des voix +1 ndlr). Faute de voix nécessaires au premier tour, un second tour doit alors être tenu où, pour être élu, le candidat doit obtenir la majorité relative (1/3 des voix exprimées ndlr).

Ce samedi-là, le premier tour a suffi à départager les candidats : Nelly et Pierrick ont été élus respectivement avec 109 et 159 voix. L'année dernière, lors de l'AG du 24 mars 2018, c'étaient Benjamin CLEMENT-AGONI et Sylvie MARCHESIN qui avaient été élu membres du CD. A ce jour, 21 membres composent le Comité Directeur de la FFCO.

● Nelly DEVILLE	Voix 109
● Joël LE COZ	Voix 59
● Pierrick MERNO	Voix 159

Nelly et Pierrick, leur implication au sein de la vie de la CO



Nelly DEVILLE

- Aide ponctuelle à la commission juges et arbitres de la FFCO
- Présidente d'une ligue pendant 12 ans "au siècle dernier" (c'est Nelly qui le dit car nous n'oserions pas)
- Membre du CDCO54
- Présidente du club SCAPA NANCY ORIENTATION



Pierrick MERINO

- Membre de la commission Pratiques Sportives d'une ligue
- Actif sur le déploiement d'outils numériques au sein de la ligue auvergne Rhône-Alpes
- Membre du Comité Directeur du CDCO69
- Membre du conseil d'administration du club ASUL SPORTS NATURE. Il est actif dans la gestion et la vie du club. Il gère les inscriptions aux courses ainsi que la communication interne et externe du club.

BUREAU DIRECTEUR (BD)

PRÉSIDENT : **Michel EDIAR**
 SECRÉTAIRE GÉNÉRAL : **Jean-Philippe STEFANINI**
 SECRÉTAIRE GÉNÉRALE ADJOINTE : **Marie-Claudine PERRIN**
 TRÉSORIER : **Mathieu LEMERCIER**
 TRÉSORIÈRE ADJOINTE : **Sandrine TAISSON**
 MEMBRES : **Valérie BERGER-CAPBERN, Thierry VERMEERSCH**

COMITÉ DIRECTEUR (CD)

Michel EDIAR	Benjamin CLÉMENT-AGONI
Jean-Philippe STEFANINI	Nelly DEVILLE
Marie-Claudine PERRIN	Hélène EDIAR
Mathieu LEMERCIER	Dominique ETIENNE
Sandrine TAISSON	Agnès EUDIER
Valérie BERGER-CAPBERN	Vincent FREY
Thierry VERMEERSCH	Laurent LAINÉ
Yves BOEHM	Sylvie MARCHESIN
Sylvine BROUTÉ	Pierrick MERINO
Chantal BURBAUD	Daniel POËDRAS
	Joël POULAIN

COMMISSIONS STATUTAIRES

COMMISSION MÉDICALE

Présidente : **D^r Catherine CHALOPIN**

Membres : Dr Pierre CAILLAUD, D^r Agnès EUDIER, Dr Tanguy MALGOYRE, Dr André MERLLIE, Dr Julien PETIT, D^r Joël POULAIN, Dr Isabelle VAYSSE

COMMISSION JUGES ET ARBITRES

Président : **Denis GENEVÈS**

Membres : Bertrand PATURET, Philippe POGU, Patrick SAINT-UPÉRY

COMMISSION FORMATION

Présidents : **Thierry VERMEERSCH**

Membres : Daniel POËDRAS, Jean-Paul HOSOTTE (CTS)

COMMISSION DE SURVEILLANCE DES OPÉRATIONS ÉLECTORALES

Présidente : **Évelyne CAMARROQUE (SE)**

Titulaires : Claudie GREVET (NE), Jean-Marie TORRES (SW), *vacant* (NW)
 Suppléants : Daniel ANDRÉ (SE), Benjamin CLÉMENT-AGONI (NE), Florence LAPERGUE (SW), Joël LE COZ (NW)

COMMISSION DISCIPLINAIRE DE 1^{ÈRE} INSTANCE

Président : **Daniel ROLLET**

Titulaires : Daniel ANDRE, Fabrice LAPERGUE, Etienne PHILIPPOT
 Suppléants : Philippe ADOLPHE, Jean-Louis BLEIN, Bernard FRICK, Odile PERRIN

COMMISSION DISCIPLINAIRE D'APPEL

Président : **Philippe LAURENT**

Titulaires : Bernard DAHY, Michel HUET, Patrick ROBIN
 Suppléants : Fabrice BALP, Yves DODIN, Christine FERRAND, Régis FLAMENT

JURY D'APPEL

Président : **Daniel ROLLET**

Titulaires : Virginie BLUM, Frédéric JORDAN, Patrick ROBIN, Thierry VERMEERSCH
 Suppléants : Denis GENEVÈS, Jean-Philippe STEFANINI, Gérard VENON

COMMISSION DISCIPLINAIRE ANTIDOPAGE DE 1^{ÈRE} INSTANCE

Président : **Daniel GAULUPEAU**

Membres : Valérie HABERKORN (santé), Pascal LAURENCE (juriste), Marc SINIBALDI
 Suppléant : Marion GUINOT (professionnelle de santé)

COMMISSION DISCIPLINAIRE ANTIDOPAGE D'APPEL

Président : **Bernard MERLET**

Membres : Jean-Paul BAUDOIN (juriste), Michel HUET, Richard LAZAROWICZ

CONSEIL NATIONAL DE L'ÉTHIQUE (provisoire)

Membres : Michel CHARIAU, Marie-France CHARLES, Pierre DURIEUX, Jean-Paul TERS

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE (DTN)

DIRECTRICE TECHNIQUE NATIONALE : **Marie-Violaine PALCAU**
 ENTRAÎNEUR NATIONAL : **Charly BOICHUT**
 CONSEILLER TECHNIQUE ET SPORTIF : **Olivier COUPAT**
 CONSEILLER TECHNIQUE ET SPORTIF : **André HERMET**
 CONSEILLER TECHNIQUE ET SPORTIF : **Jean-Paul HOSOTTE**
 CONSEILLER TECHNIQUE ET SPORTIF : **Simon LEROY**
 CONSEILLER TECHNIQUE ET SPORTIF : **Rémi GARDIN**
 MÉDECIN COORDONNATEUR DES ÉQUIPES DE FRANCE ET MÉDECIN FÉDÉRAL : **D^r Catherine CHALOPIN**

SECRETARIAT FÉDÉRAL

RESPONSABLE ADMINISTRATIF : **Nathalie MATTON**
 ASSISTANTE GÉNÉRALISTE : **Laureen VOLTINE**
 COMPTABLE GÉNÉRALE : **Valérie SCHVARTZ**
 CHARGÉE DE COMMUNICATION : **Sarah EDDAIRA**

COMITÉ SPORT SANTÉ

MEMBRES : Dr Joël POULAIN, Chantal BURBAUD, Sylvine BROUTÉ, Anne CONIEL
 RÉFÉRENTS AUPRÈS DU CNOSF : **Dr Catherine CHALOPIN, Marie-Violaine PALCAU**

COMMISSIONS FÉDÉRALES

COMMISSION PRATIQUES SPORTIVES

Présidente : **Valérie BERGER-CAPBERN**

CO à pied : Jean-Philippe STEFANINI
 CO à VTT : Dominique ETIENNE
 CO à ski : *vacant*
 CO multisports : Stéphane RODRIGUEZ
 CO et handicap : *vacant*
 Autres pratiques pédestres : Sylvine BROUTÉ, Mireille SAVORNIN
 Calendrier : Benjamin CLÉMENT-AGONI, Sylvie MARCHESIN

COMMISSION ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Président : **Jean-Philippe STEFANINI**

COMMISSION HAUT NIVEAU

Président : **Thierry VERMEERSCH**

Membre : Joël POULAIN

COMMISSION COMMUNICATION

Président : **Michel EDIAR**

Membres : Yves BOEHM, Sylvine BROUTÉ, Chantal BURBAUD, Hélène EDIAR, Marie-Claudine PERRIN, Daniel POËDRAS

COMMISSION ÉVÈNEMENTIEL

Présidente : **Hélène EDIAR**

Membre : Marie-Claudine PERRIN

COMMISSION JEUNES ET DÉVELOPPEMENT

Présidente : **Valérie BERGER-CAPBERN**

Membres : Yves BOEHM, Sylvine BROUTÉ, Chantal BURBAUD, Dominique ETIENNE, Thierry VERMEERSCH

COMMISSIONS MIXTES NATIONALES

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS UNIVERSITAIRES (FFSU) : **D^r Joël POULAIN**
 FÉDÉRATION SPORTIVE ÉDUCATIVE DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE (UGSEL) : **Sylvine BROUTÉ**
 UNION NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE (UNSS) : **Thierry VERMEERSCH**
 UNION SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT DU PREMIER DEGRÉ (USEP) : **Sylvine BROUTÉ**

RELATIONS INTERNATIONALES

COORDINATEUR : **Michel EDIAR**
 IOF COUNCIL MEMBER : **Vincent FREY**
 IOF MAP COMMISSION MEMBER : **Jean-Philippe STEFANINI**
 IOF ETHIC PANEL MEMBER : **Michel EDIAR**
 COMOF VICE-PRESIDENT : **Hélène EDIAR**



24/27 août 2019 Epinal (Vosges) COURSES NATIONALES de CO à VTT

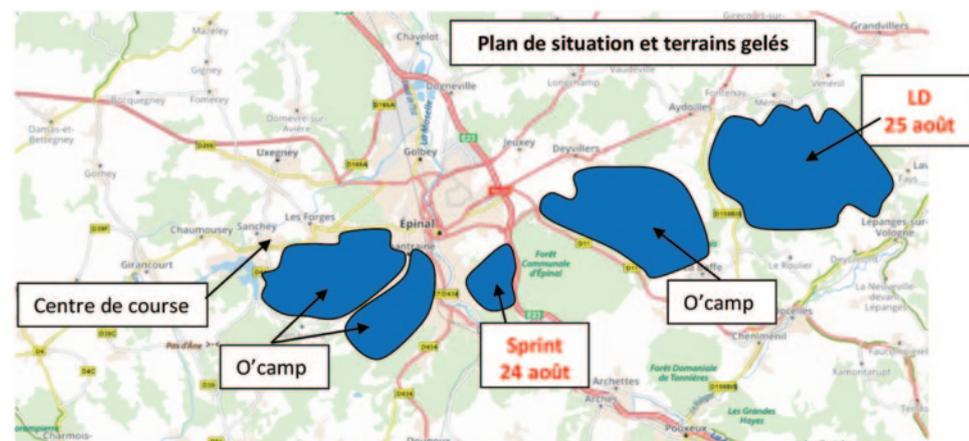
➔ **Courses inscrites à la COUPE INTERNATIONALE des JEUNES et COUPE du MONDE VETERANS suivies d'un camp d'entraînement ouvert à tous.**



Fidèle à sa réputation de club organisateur, Loisirs Orientation Sanchey (8807 GE) vous convie cette année à une grande manifestation d'orientation à VTT, de niveau international ! Suite à une proposition des commissions jeunes et masters de l'IOF, l'opportunité nous a été offerte d'organiser une compétition de niveau mondial, suivie d'un camp d'entraînement ouvert à tous. L'idée d'organiser cet événement international se retrouve dans « le projet club » proposé pour l'Olympiade en cours. Grâce au potentiel sportif de ses jeunes, le LO SANCHEY poursuit son développement et parvient avec l'engagement de ses nombreux bénévoles à atteindre ses objectifs.



Cette manifestation permettra au groupe « GREF » de la Ligue Grand Est de se confronter aux meilleurs mais aussi de promouvoir l'orientation à VTT et notre territoire, le département des Vosges, autour d'une activité sport nature.



Au programme

- Samedi 24 août après-midi
Compétition Sprint à EPINAL
(ouverte à tout public)
- Dimanche 25 août matin
Compétition Longue distance
à FONTENAY
(ouverte à tout public)
- Du dimanche 25 après-midi
au mardi 27 août
Camp d'entraînement à EPINAL
et SANCHEY

Une carte 100% nouvelle pour la LD



Le travail des bénévoles du club, qui ne comptent pas heures et kilomètres pour obtenir des municipalités, des propriétaires et de l'ONF l'autorisation de cartographier nos jolies forêts a porté ses fruits. La municipalité de Fontenay (à l'est d'Epinal) nous accueillera à bras ouverts sur une carte entièrement nouvelle. Nous l'en remercions déjà par avance. Le terrain proposé est typiquement vosgien (sol gréseux donc roulant, forte densité de chemins, dénivelé moyen).

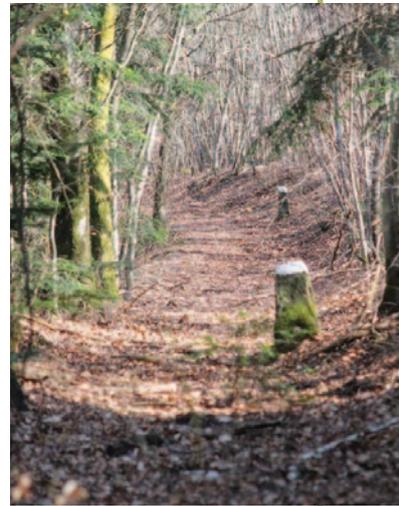
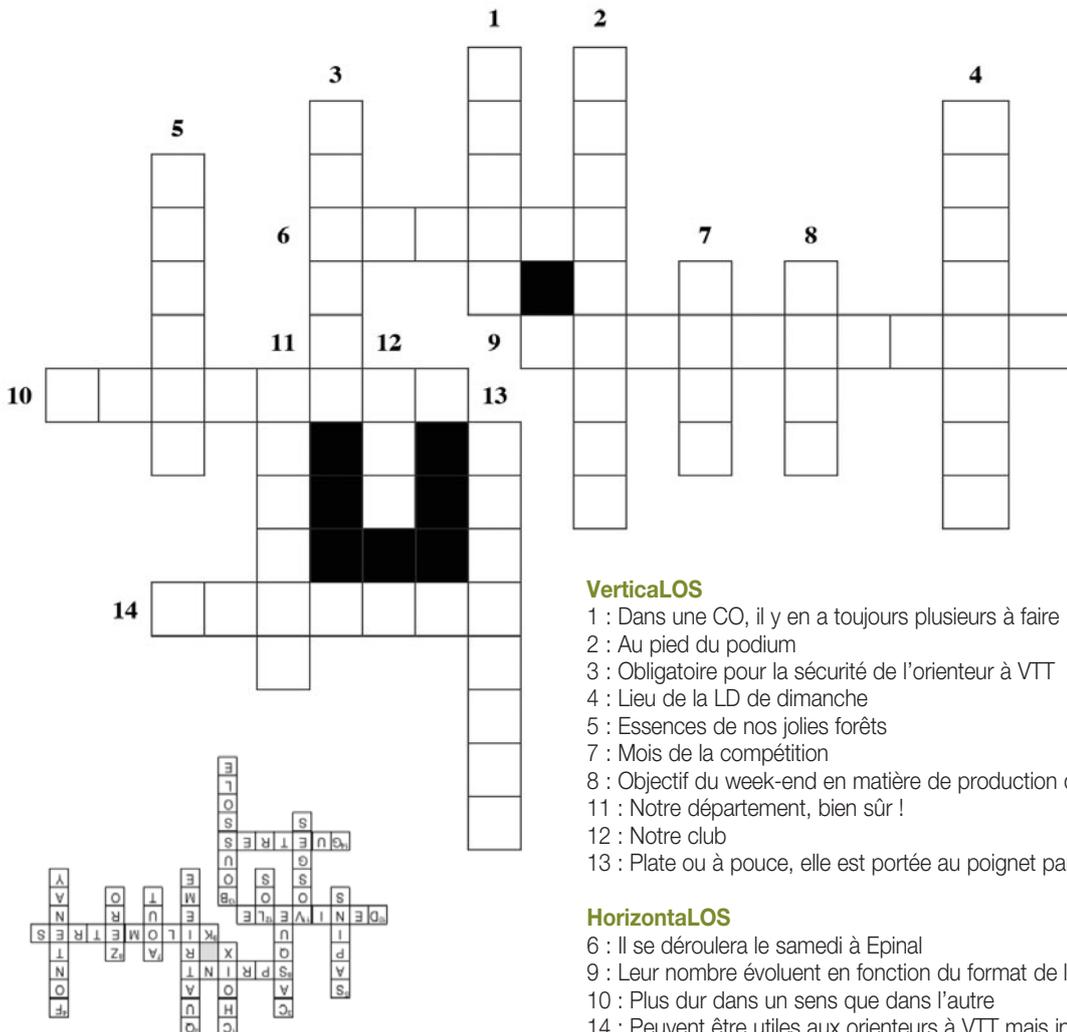


Renseignements sur site dédié dans le site internet du club :
www.vosges.ffcoorientation.fr/lo-sanchey/



Thomas COUVAL, Timothy BLOT, Margaux LECLERC et Yoann COURTOIS

En attendant la compétition, nous vous proposons un petit jeu : Les 0-croisés du LOS. A bientôt dans les Vosges !



VerticaLOS

- 1 : Dans une CO, il y en a toujours plusieurs à faire
- 2 : Au pied du podium
- 3 : Obligatoire pour la sécurité de l'orienteur à VTT
- 4 : Lieu de la LD de dimanche
- 5 : Essences de nos jolies forêts
- 7 : Mois de la compétition
- 8 : Objectif du week-end en matière de production de déchets.
- 11 : Notre département, bien sûr !
- 12 : Notre club
- 13 : Plate ou à pouce, elle est portée au poignet par les orienteurs à VTT

HorizontalLOS

- 6 : Il se déroulera le samedi à Epinal
- 9 : Leur nombre évoluent en fonction du format de la course
- 10 : Plus dur dans un sens que dans l'autre
- 14 : Peuvent être utiles aux orienteurs à VTT mais indispensables aux pédestres



JEC 2019

JEC 2019
 ORIENTEERING JUNIOR EUROPEAN CUP
 Ardèche - France 27 au 29 September



Le Comité Départemental de Course d'Orientation de l'Ardèche est heureux d'accueillir la Coupe d'Europe Junior en France. Les 20 plus grandes nations européennes sont attendues pour cet événement international chez les Juniors dans les catégories H/D 18 et H/D20, l'occasion de faire découvrir au plus grand nombre les richesses des terrains de jeux ardéchois.

Depuis de nombreux mois les bénévoles sont à pied d'œuvre pour préparer cet événement et faire de ce rendez-vous une édition inoubliable pour les participants et les spectateurs.

Grace au soutien du Département de l'Ardèche, de la Région Auvergne Rhône Alpes et des Communauté de Commune qui nous accueillent (CC du Bassin d'Aubenas, CC des Gorges de l'Ardèche, CC Montagne d'Ardèche), trois nouvelles cartes ont été créées pour cet événement. Le choix des cartographes s'est porté sur Adam Kromy et son équipe, spécialistes des cartes de niveau international.



Mont Gerbier de Jonc



Grotte Chauvet 2 Ardèche

SPRINT: Vendredi 27 Septembre à Ruoms

Au cœur d'une des zones touristiques les plus fréquentées en été et en bordure de la rivière Ardèche, Ruoms proposera aux coureurs un village typique avec les ruelles étroites de son centre historique et des zones plus ouvertes entre vignobles et terrains de sport. Un terrain rapide et technique qui ravira les spécialistes.

LONGUE DISTANCE: Samedi 28 Septembre, Station de ski de la Croix de Bauzon

Direction la montagne ardéchoise pour cette seconde épreuve qui se déroulera au cœur du massif du Tanargue entre 1300 et 1500 m d'altitude dans une nature sauvage et préservée au centre du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche. Un terrain idéal pour une LD où il faudra jouer avec le dénivelé et les différences de végétation pour effectuer les bons choix d'itinéraires.

RELAIS: Dimanche 29 Septembre, Vesseaux

Retour en plaine pour le relais final sur un terrain inédit à flanc de montagne où micro-relief et ravines donneront du fil à retordre aux participants.

En parallèle des courses officielles de la JEC, nous proposons des courses dédiées aux spectateurs qui auront lieu immédiatement après les courses des Juniors sur les mêmes sites de course. Vous pourrez ainsi encourager l'équipe de France et ensuite vous comparer aux champions sur les mêmes circuits!

Vous trouverez à proximité des arénas, des aires de parking pour les campings cars ainsi qu'une buvette pour vous restaurer et bien entendu une animation pour vivre la course au plus près des champions (suivi live, postes radio...)



Le barrage de Ruoms



Les Gorges de l'Ardèche

Inscriptions

Toutes les informations pratiques et les modalités d'inscriptions sont en ligne sur le site <http://jec2019.fr>

Un cadeau souvenir sera offert à tous les participants aux 3 jours de courses!

Et n'oubliez pas, entre les compétitions, d'en profiter pour visiter les nombreux sites touristiques du département, tels que la Grotte Chauvet, les Gorges de l'Ardèche et le Pont d'Arc, le Mont Gerbier de Jonc, la cascade du Ray Pic ou l'Aven d'Ornac... ou de déguster les spécialités locales, salées ou sucrées... caillettes et autres charcuteries... marrons glacés ou confiture de châtaignes...

RDV en Ardèche du 27 au 29 septembre prochain !



Extrait carte relais



Extrait carte LD

Date	Courses JEC	Courses Spectateurs		
		Format	Circuits	Horaires
Vendredi 27/9 Ruoms	Sprint	Sprint Urbain au CN	Vert à Orange	à partir de 17h
Samedi 28/9 Croix de Bauzon	Longue Distance	Longue Distance au CN	Jalonné à Violet	à partir de 12h30
Dimanche 29/9 Vesseaux	Relais	Moyenne Distance Mass Start au CN	Jalonné à Violet	À partir de 12h30



Le SAPAL, un service public unique en France, qui travaille au développement de la CO dans les Landes

Le 2 mars dernier a été inauguré l'Espace Sports d'Orientation de Brocas https://youtu.be/Y_L9xCfM6XM (village landais situé à 22 km au nord de Mont de Marsan). Cet ESO est né d'un partenariat entre la commune de Brocas, le Comité Départemental des Landes de Course d'Orientation et le SAPAL. Le SAPAL vous est peut-être inconnu ? Nous vous proposons de le découvrir...

Le SAPAL, le Service d'Animation, de Prévention et d'Accompagnement des Landes, crée en 1986, est le seul service public départemental gérontologique de France. Son objectif est d'améliorer la qualité de vie des retraités en favorisant le maintien de l'individu dans la dynamique sociale, en leur proposant des activités, dans un cadre de collaboration intergénérationnelle. Parmi ces activités, il y a la course d'orientation.



Nous avons posé quelques questions à Pierrette GESLOT, responsable du SAPAL, afin d'en savoir un peu plus sur le fonctionnement du service et la place de la course d'orientation dans son activité.

Pouvez-vous présenter et nous expliquer en quoi consiste le SAPAL ?

Je suis animatrice au service départemental des Landes, au sein du service du SAPAL. L'acronyme signifie Service d'Animation, de Prévention et d'Accompagnement des Landes. C'est un service destiné à un public de personnes retraitées, âgées, ou à un public que nous appelons « temps libre » (toute personne pouvant accéder aux activités du SAPAL en semaine ndlr).

Comment en être arrivé à faire de la course d'orientation ?

Nous avons commencé à travailler avec le Comité Départemental de Course d'Orientation des Landes il y a une dizaine d'années. Mais bien avant cela, nous mettions déjà en place des circuits de course d'orientation. J'avais en ma possession d'anciennes cartes et je mettais en place des parcours avec des fanions, des pinces... Des personnes étaient très intéressées par la CO, nous est donc venue l'idée de travailler à la création d'un parcours d'orientation crée par les retraités. J'ai donc pris contact avec Chantal BURBAUD et le BONO (club de CO de Biscarosse ndlr), puis on m'a dirigé vers Alain LAVIELLE avec qui je travaille maintenant plus particulièrement. Nous avons donc commencé il y a huit ans à travailler ensemble

et nous avons créé notre premier ESO (ESO de Gaillères). Depuis, nous en avons créé plusieurs : Arjuzanx, Pontonx-sur-l'Adour, base nautique de Mexico dans la commune de Commensacq, réactualisation de l'ESO de Tarnos, le dernier étant celui de Brocas. <https://www.land.es.fr/files/cg40/Presse/2019/Parcours-Orientation-Brocas-2019.pdf>

Pour mener à bien vos animations de course d'orientation, vous avez dû vous former...

Pour commencer toutes les personnes concernées ont pris une licence à la FFCO. Par l'intermédiaire d'Alain LAVIELLE et le CDCO40, j'ai suivi une formation d'animateur avec d'autres retraités. D'autre part, plus particulièrement pour la création des ESO, Alain a formé des retraités à la cartographie. Nous faisons tout de A à Z : nous prenons contact avec les communes (ou inversement lorsqu'elles nous connaissent) afin de pouvoir implanter les ESO sur leur secteur, puis les retraités créent la carte. Au-delà de l'ESO, nous proposons un carnet d'orientation, édité par le Conseil Départemental des Landes, qui regroupe les cartes et les parcours proposés ainsi que des questions thématiques qui agrémentent les parcours.

Depuis la création de votre service, avez-vous vu une augmentation de la pratique de l'orientation ?

Oui, totalement. Les ESO représentent une plus-value. A titre d'exemple, les clubs de randonnée proposent sur une journée la découverte d'ESO.

90% des animations que nous mettons en place sont intergénérationnelles



Les gens et particulièrement les retraités sont en demande de marcher autrement, d'avoir un objectif à atteindre, sous forme ludique. Il y a une progression de la demande. C'est difficile de la quantifier, mais nous le voyons. Nos produits sont disponibles dans les offices de tourisme qui sont concernées par les ESO. Les groupes demandent le carnet ou demandent comment avoir des cartes. Sinon, ce sont les individuels qui s'y rendent car ils sont au courant de leur existence.

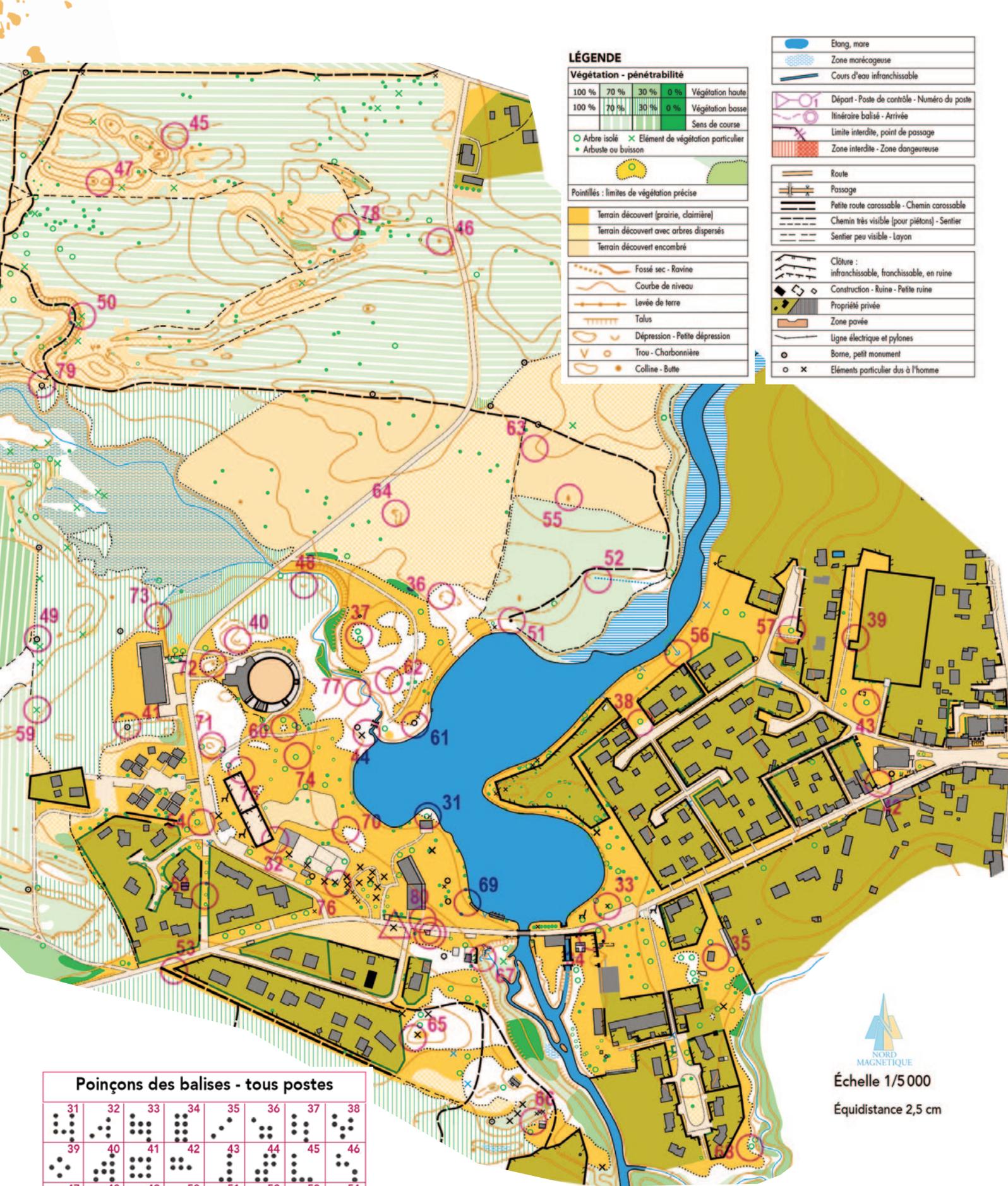
Mis à part les personnes retraitées, agissez-vous auprès d'autres publics ?

L'autre volet d'action concerne les scolaires pour qui nous faisons des animations, sur les ESO que nous avons créés ou pas. Cela concerne les élèves de cycle 1 au cycle 3, voir même des collégiens. Tout au long de l'année, je travaille avec un conseiller pédagogique du secteur de Mont-de-Marsan. Nous mettons en place des animations et faisons essentiellement des initiations.

D'autre part, à Cassen (village à 21 km au Nord Est de Dax) un site qui n'est pas recensé comme un ESO, avec la Ligue de l'Enseignement, nous accueillons des classes sur deux ou trois jours et faisons de l'orientation avec une progression pédagogique. Nous venons d'ailleurs de créer le premier parcours d'orientation écolier à Sainte Foy avec une classe de CM1-CM2, à qui nous avons enseigné la cartographie sur tablette. Ils collaborent avec des retraités à la création d'une carte et d'un ESO qui sera finalisé au mois de mai. 90% des animations que nous mettons en place sont intergénérationnelles.

Comment les personnes intéressées peuvent-elles vous contacter ?

Vous pouvez joindre le SAPAL par email : sapal@landes.fr ou par téléphone au 05.58.05.40.89.



LÉGENDE

Végétation - pénétrabilité				
100 %	70 %	30 %	0 %	Végétation haute
100 %	70 %	30 %	0 %	Végétation basse
Sens de course				
○	×	×	×	Élément de végétation particulier
●	●	●	●	Arbuste ou buisson
Pointillés : limites de végétation précise				
Terrain découvert (prairie, clairière)				
Terrain découvert avec arbres dispersés				
Terrain découvert encombré				
Fossé sec - Ravine				
Courbe de niveau				
Lévee de terre				
Talus				
Dépression - Petite dépression				
Trou - Charbonnière				
Colline - Butte				

	Étang, mare
	Zone marécageuse
	Cours d'eau infranchissable
	Départ - Poste de contrôle - Numéro du poste
	Itinéraire balisé - Arrivée
	Limite interdite, point de passage
	Zone interdite - Zone dangereuse
	Route
	Passage
	Petite route carrossable - Chemin carrossable
	Chemin très visible (pour piétons) - Sentier
	Sentier peu visible - Layon
	Clôture : infranchissable, franchissable, en ruine
	Construction - Ruine - Petite ruine
	Propriété privée
	Zone pavée
	Ligne électrique et pylones
	Borne, petit monument
	Éléments particuliers dus à l'homme

Poinçons des balises - tous postes

31	32	33	34	35	36	37	38
39	40	41	42	43	44	45	46
47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62
63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78
79	80						

CIRCUIT 1 Vert (très facile) : 1,4 km

74 - 44 - 51 - 36 - 44 - 40 - 41 - 54 - 75 - 32

CIRCUIT 2 Bleu court (facile) : 1,5 km

76 - 54 - 71 - 41 - 73 - 64 - 55 - 52 - 62 - 74

CIRCUIT 3 Bleu long (facile) : 2,1 km

65 - 66 - 67 - 34 - 68 - 35 - 56 - 57 - 43 - 42 - 33

CIRCUIT 4 violet (moyen) : 3 km

65 - 53 - 41 - 49 - 73 - 64 - 79 - 45 - 78 - 55 - 36 - 77 - 72 - 32



Échelle 1/5 000

Équidistance 2,5 cm

Espace sport orientation ESO
Brocas
 Tous postes



L'ultime sursaut de la CO à ski ?

➔ Après la vacance annoncée de la présidence de la commission CO à ski, la saison 2019 semblait compromise. Pourtant la neige était au rendez-vous et la motivation des nombreux compétiteurs bien réelle.

C'était sans compter sur l'abnégation de Michel Denaix, pourtant déjà bien engagé sur d'autres fronts dans le monde de la CO et notamment en CO à VTT.

L'idée d'organiser sur un week-end le maximum d'épreuves faisait son petit bonhomme de chemin. Avec l'aide inconditionnelle de Rudy Gouy, chef de poste du



chalet militaire de montagne d'Autrans et au palmarès sportif éloquent, ainsi que de Laurent Lainé et Didier Groshens, tous deux militaires en activité, et dépositaires depuis 2010 d'une équipe de France militaire de course d'orientation à ski élogieuse, la décision de mettre sur pied quatre épreuves sur la station nordique bien connue d'Autrans prenait forme. Autrans-Méaudre en Vercors, petite ville située aux confins du plateau du Vercors au-dessus de la ville de Grenoble, haut lieu historique de par ses activités olympiques et de résistance.

C'est ainsi qu'il était décidé de proposer en urgence, un relais suivi d'une mass start le samedi 2 mars après midi et d'un sprint et d'une longue distance sur le plateau de Gève le dimanche 3 mars dans la matinée.

Avec une poignée de bénévoles venus d'Ardèche ou de Haute-Savoie, compétents et résolus ainsi que de quelques athlètes de l'EFMOS (Equipe de France Militaire d'Orientation à Ski), le sort en était jeté.

Un long travail en amont sur le terrain, un soutien logistique très apprécié de la commune avec laquelle Rudy entretient une étroite collaboration et les nombreuses heures de traçage ont permis de réaliser un vrai prodige.

200 concurrents pour 4 titres de champion de France de CO à ski

Imaginez : Un doux mélange de soleil, de neige, de pluie de brouillard et surtout une multitude de sourires et de remerciements de compétiteurs à l'arrivée totalement séduits par bon nombre de points positifs ; un florilège de circuits proposant des choix d'itinéraires multiples, des crêpes et frites offertes par le chalet sur la ligne d'arrivée, Bruno Maes, adepte de la discipline et venu spécialement de Bretagne pour mettre à disposition le système SportIdent Air+, une arrivée et l'accueil aux portes du chalet militaire, un réseau de pistes importants et tracé chaque soir à la frontale par Rudy, qui n'a pas ménagé sa peine durant un mois, et bien d'autres points très appréciés par l'ensemble des coureurs présents.





Ce sont donc plus de 200 concurrents de tous les âges qui sont venus en découdre pour aller chercher 4 titres de champion de France de CO à ski dans leur catégorie : une première dans la discipline !

Une réunion ouverte s'est tenue le samedi soir, avec une très forte participation, pour évoquer la problématique et l'avenir de la Course d'Orientation à Ski. Une certaine tension était palpable mais tout le monde a pu s'exprimer. Même si les conclusions sont décevantes par rapport aux espoirs fondés, la course d'orientation à ski et ses adeptes sont demandeurs et attentifs au moindre projet d'ambition qui pourrait naître avec un appui inconditionnel des instances fédérales.

La saison 2019 est déjà finie, la course d'orientation à ski, discrète mais bien réelle en France, doit pouvoir compter sur les bonnes volontés à tous les niveaux, relayées au niveau des ligues, des clubs et des stations pour mener à terme une longévité et une politique permettant de trouver à nouveau un certain niveau de crédibilité et peut-être contribuer à développer cette discipline qui pourrait être le meilleur moyen d'amener la CO de nouveau sur le théâtre olympique. Cette solution, même si elle est souvent décriée par certains, permettrait de trouver un peu de légitimité des points de vue médiatique et financier au sein du ministère...et aussi sur l'ensemble du territoire français.

Pour la saison prochaine, il appartient aux ligues, aux clubs d'inciter toute initiative pour prendre en charge des compétitions, sachant qu'une bonne partie des aspects techniques peut être pris en charge par les membres de l'équipe militaire et des mordus de la discipline.





➤ Championnats de France de CO à ski

Sprint, MS, Relais, LD
2 et 3 mars 2019

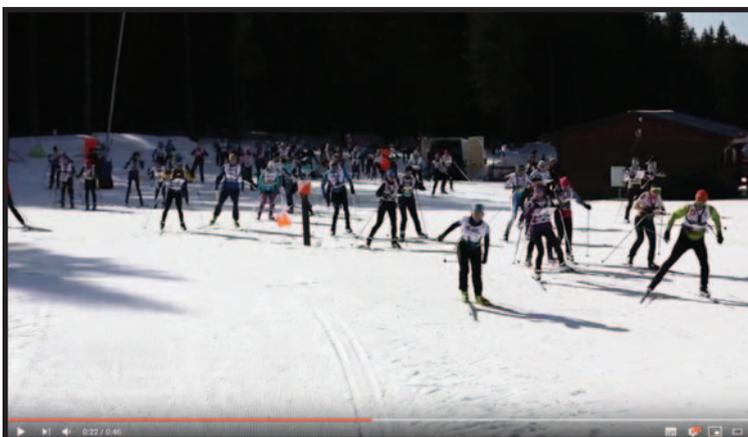
©Eric MERMIN







➤ Vidéos Championnat de France CO à ski 2019



<https://youtu.be/eGdpPPfnYRs>
Depart Longue Distance

Lien vers video YouTube

<https://youtu.be/leb5fn7plXM>

Relais-D14-Janod-12h53

https://youtu.be/c_7hTaRit88

relais-H14-dossard-98-12h53

<https://youtu.be/Vg0GDqMO-vc>

Relais-D18-12h56

<https://youtu.be/mXVla9ms4ec>

relais-skiio-Jim-13h00

<https://youtu.be/cmQuQE0xXul>

relais-skiio-Balise25-cocs-13h00

<https://youtu.be/-5Hnmkw-cFc>

Relais-skiio-eric-sylvestre-eliott-13h01

<https://youtu.be/XQE1NVQ8Pes>

relais-skiio-cool-13h01

<https://youtu.be/0rFVgzNioJU>

Relais-skiio-Jeff-Dechavanne-13h02

<https://youtu.be/Eb6rpn-EIDQ>

Relais-dossard35_1-13h03

<https://youtu.be/Ls936vRAMDM>

Relais-croco-Robin-13h04

<https://youtu.be/qzOxahOUUbs>

Relais-Marion-Maneglia-Jocelyne-13h06

<https://youtu.be/8L2dEA11D9o>

relais-vero-decroix-13h06

<https://youtu.be/18X0F4e0718>

Relais-Joss-Celestin-Yann-Balise25-Florence-MKG-13h07

<https://youtu.be/NdNPCe6J5ec>

Relais-Perrine-1er passage-13h09

<https://youtu.be/LYS0geKeMwg>

Relais-H50-D50-13h12

<https://youtu.be/K0vUtLce3qY>

relais-deuxgars-Pierrick-13h12

<https://youtu.be/9n7OEIElsvM>

Relais-Valentin-Ballas-13h14

<https://youtu.be/hTLNGanTDUA>

Relais-dossard6-Bruno-Maes-13h14

<https://youtu.be/iopjCNbhDEM>

Relais-sebastien-rora-13h15

<https://youtu.be/SfUy3mHK3s8>

relais-D14-dossard187-13h25

<https://youtu.be/ih0IEScccia>

Relais-Perrine-2nd passage-13h25

<https://youtu.be/F4o0pnRpxKQ>

Relais-Victor-13h26

<https://youtu.be/AYiwGvZuwRk>

Relais-Laure-Coupat-13h26

<https://youtu.be/5vGh8F7X82A>

Relais-Gaëlle-Barlet-Eric-Monnier-13h27

<https://youtu.be/sVizv0rJjOI>

Relais-Veronique-Gintzburger-13h28

<https://youtu.be/ULm5ISi56KE>

Relais-François-Gintzburger-13h28

https://youtu.be/Zhh6F_tD7ok

Relais-Marion-Andrieux-Alex-Besson-janod-IGN-13h30

<https://youtu.be/xzMOU00HwKk>

Relais-Merat-Midena-Janod-Dudoignon-Cachard-13h30

<https://youtu.be/IWpBzSORT-s>

Relais-Baptiste-Fuchs-13h35

<https://youtu.be/BBGChZiLiaw>

Relais-Aurore-lvaldi-13h36

<https://youtu.be/jW39nTYAMS0>

Relais-Laurent-Dechavanne-Jeremi-Pourre

<https://youtu.be/HJza-WbPIU8>

Relais-Elea-Lucatelli-Melissa-Valette-13h46

<https://youtu.be/zFLi5zW7R9U>

Relais-Benoit-Lucia-et-des-chutes-13h47

<https://youtu.be/pniLn3HKZIU>

Relais-13h48

https://youtu.be/Oj3dimX_mpM

Relais-Yves-Rousselot-Marine-dudoignon-14h00

<https://youtu.be/p9KIHFek7SE>

Relais-Corinne-smith-14h17

<https://youtu.be/lsg2Ooa-Yrw>

Mass start-Pierre-Andre-Blecic

<https://youtu.be/Dx1ebbQO3JM>

Mass start-Benoit-Cochey

<https://youtu.be/W6P1kZTjAXA>

Mass start-dossards-3-45-rora-Claude

https://youtu.be/wAkc_RNSQaw

Mass start-Michel-Ediar

https://youtu.be/C_i4nDdgHD0

Mass start deux skieurs

<https://youtu.be/R8GMnAO9yH0>

Mass start-Benoit-Gennaro

<https://youtu.be/m11lgRlsglw>

mass start-dossard-82

<https://youtu.be/yhUegRPCT9U>

mass start-Antoine-Naillon

<https://youtu.be/Z5degNYbDds>

Mass start-dossard43-colombier

<https://youtu.be/FpW-z3nFEeE>

Mass start-benoit-cochey-as-ign

<https://youtu.be/4FTnyoTvD6U>

Mass start-Apolline

<https://youtu.be/eGdpPPfnYRs>

Depart Longue Distance



Carte LD H21



O'Enrich, un projet innovant autour de la CO, un projet ERASMUS

➔ **Les élèves de la section sportive scolaire de course d'orientation du lycée Honoré d'Urfé de St-Etienne viennent de vivre le dernier volet d'une aventure singulière autour de la course d'orientation dans le cadre d'un projet Erasmus.**

En 2016, alors professeur en charge de la section, avec l'aide de Mme Grand, Provisseure adjointe, j'ai monté ce « partenariat stratégique entre établissements scolaires » du second degré avec mes homologues étrangers : Damien Renard, professeur d'EPS au lycée de Kongsberg en Norvège et Paula Serra Campos au lycée de Braga au Portugal*. Elle a été également accompagnée dans ce projet par sa collègue Anne Hassaine.

Descriptif du projet

Le lycée Honoré d'Urfé a depuis huit ans une section sportive scolaire de course d'orientation.



Les jeunes qui la composent continuent pour un certain nombre d'entre eux, l'activité au plus haut niveau tout en poursuivant des études prestigieuses. Il en est de même pour les jeunes des établissements partenaires. Nous avons souhaité, par ce projet, donner la chance à tous nos élèves de s'enrichir culturellement, linguistiquement et sportivement grâce à un partenariat avec d'autres pays.

Le choix des partenaires a été lié à l'activité course d'orientation. Il s'agit de progresser par les échanges, la confrontation des pratiques et des méthodes, de développer la coopération. La Norvège, le Portugal et la France sont des nations qui peuvent offrir aux jeunes différentes cultures, permettre un développement et un enrichissement personnel de sa pratique (d'où l'acronyme O'Enrich) sur des terrains variés avec des échanges en anglais.

Saint-Etienne et Kongsberg sont des villes minières (charbon, argent). Braga n'est pas une ville minière, cependant, à 55km, dans le département voisin, existe une ancienne mine d'exploitation de tungstène fermée depuis 1986. Elle fut un pôle important dans le développement de la région Nord du Portugal, de la première guerre mondiale jusqu'à la fin des années 60. Ce thème ajoute au projet un point commun autour duquel un travail a été mené.



Réalisation du projet

Il y a eu 3 périodes d'échange :

- Octobre 2017, Norvégiens et Portugais viennent en France pendant 8 jours
- Avril 2018, Français et Portugais se rendent tout d'abord en Suède pour participer à la Tiomila puis rejoignent Kongsberg avec les Norvégiens. Durée du séjour : 12 jours
- Février 2019, Norvégiens et Français vont au Portugal pour 2 semaines

En France, l'hébergement s'est fait au chalet des Alpes au Bessat permettant ainsi au groupe de « vivre ensemble », d'apprendre à se connaître et de créer des liens. Sur les deux séjours suivants, les élèves étaient dans les familles (en dehors des compétitions).

Les programmes très riches des trois pays ont été organisés selon des thèmes communs pour répondre aux objectifs fixés :



- **L'école : deux demi-journées**

- **Les visites**

- Visite des villes : St-Etienne en France, Kongsberg et Oslo en Norvège, Braga et Porto au Portugal. Ces visites ont été organisées et encadrées par les élèves eux-mêmes, en anglais.

- Visite des musées des différentes mines : visite de la mine de charbon à St-Etienne, d'argent à Kongsberg et de Tungstène près de Cabreira au Portugal.

- **Découverte de spécialités culinaires lors d'un goûter ou d'un repas.**

- **Entraînements et compétitions**

- De nombreux entraînements ayant pour but de faire connaître différents terrains avec une réelle diversité entre ces trois pays et de permettre des échanges entre les jeunes (confrontation de choix lors des exercices de CO proposés, réflexion sur l'entraînement, échange sur les cartes...)

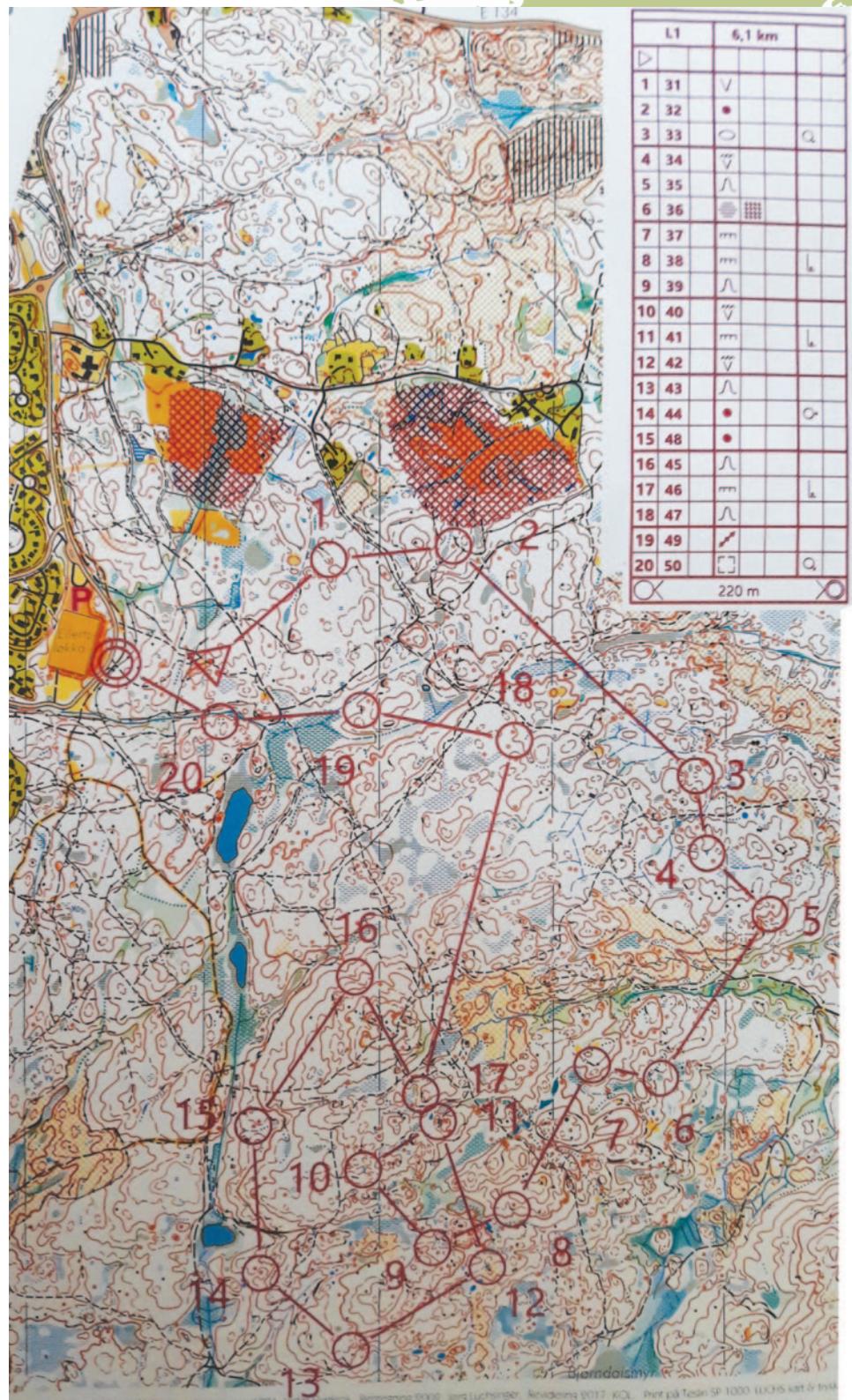
- Participation à plusieurs compétitions dans chaque échange : Les Garagnas en France (St-Genest-Malifaux), la Tiomila en Suède et compétitions régionales en Norvège et le POM au Portugal (Figueira Da Foz)

- **Conférences sur l'entraînement :** Amélie Chataing en France et Thierry Gueorgiou en Norvège ont partagé leur expérience du haut niveau et leur préparation aux grands championnats. Thierry, nous a également fait l'honneur de sa présence pendant trois jours et a préparé et encadré deux entraînements pour les jeunes.

En amont, les professeurs ont travaillé avec leurs élèves pour les investir dans le projet et préparer l'accueil des élèves étrangers. Ceux-ci ont organisé (préparé et encadré) les visites de leur ville, tracé et organisé une séance d'entraînement, pris en charge les demi-journées d'école et le moment convivial de dégustation des spécialités culinaires.

Soulignons également, l'aide des clubs partenaires dans chaque ville : le NOSE (France), Kongsberg Orienteringslag (Norvège) et .COM (Portugal), sans oublier celle du CDCO42 (en France).

Ce séjour a été l'occasion de vrais échanges. Des progrès en anglais ont été réalisés chez nos jeunes Français en particulier. Ce fut aussi l'occasion de découvrir d'autres cultures mais aussi d'autres terrains d'entraînement et des fonctionnements d'école différents du nôtre. Si la richesse d'un tel projet est difficilement quantifiable, elle est bien réelle. Chaque élève, professeur, membre de l'administration et parent peuvent en témoigner. Le montage d'un nouveau projet est désormais en réflexion !



Interview de Véronique Héritier

• **Pouvez-vous vous présenter ?**

Je suis professeure agrégée d'EPS. J'ai 50 ans. D'abord gymnaste puis athlète (sprinteuse, 100, 200, 400 mètres) depuis mes études à l'UEREPS de Lyon et ce, jusqu'à l'âge de 30 ans, je suis venue à la course d'orientation par le raid multisport. J'ai réellement commencé la CO vers 37 ans au NOSE durant 2 ans – une activité que j'ai dû arrêter pour des raisons familiales. Ce n'est que quelques années plus tard, en 2011, avec la création de la section sportive que j'y suis revenue avec passion. J'ai suivi les formations et obtenu les diplômes de traceur régional ainsi que de moniteur.

• **Pourquoi vous être impliquée dans le projet Erasmus autour de la CO ?**

L'idée de ce projet Erasmus est partie d'une discussion avec Éric Perrin qui connaît bien à la fois Damien Renard et mes jeunes de la section qui pour la plupart font partie du groupe ligue et qui, pour certains d'entre eux, aspirent au haut niveau. J'y ai tout de suite trouvé un intérêt, la possibilité d'un enrichissement pour mes élèves alors j'ai contacté Damien.

• **Comment et pourquoi vous être dirigée vers le Portugal et la Norvège, plutôt que d'autres pays de l'UE ?**

De son côté, Damien a prospecté au Portugal car le projet avait plus de chance d'être reçu avec 3 pays bien différents. Paula a été la première à répondre positivement et le projet est né !

• **Quels sont les retours des étudiants vis-à-vis de cet échange culturel et sportif ?**

Les bilans des élèves sur les 2 ou 3 séjours effectués ont été très positifs à tous les niveaux : découverte d'autres cultures, découverte de nouveaux et différents terrains d'entraînement, création de liens d'amitié entre les jeunes des trois pays, amélioration de leur anglais, bref un ensemble qui constitue un véritable enrichissement personnel.

• **Damien Renard**

Enseignant responsable du projet en Norvège. Ancien membre de l'équipe de France de course d'orientation, qui a été de nombreuses fois médaillé aux championnats du monde et d'Europe dans les années 2000-2010. Il a été formé aux sciences du sport à l'université de Saint Étienne, France (MASTER STAPS) puis en pédagogie à Notodden, Norvège. Il possède également un brevet d'état de Course d'orientation 1^{er} degré en France et 2^e degré en Norvège, ainsi qu'une expertise dans la planification et le suivi de l'entraînement de haut-niveau chez les jeunes athlètes en devenir ainsi que dans l'analyse de l'entraînement en course d'orientation.

• **Paula Serra Campos**

Enseignante d'EPS responsable du projet et de l'équipe de CO de son établissement, plusieurs fois sélectionnée aux championnats du monde scolaire; elle est aussi athlète de course d'orientation et entraîneur dans son club.



Véronique Héritier, Damien Renard et Paula Serra Campos

• **Comment les intéressés peuvent-ils vous contacter ?**

Vous pouvez me contacter sur « vheritier@orange.fr » et pour plus de détails, vous pouvez aller sur le site créé par les élèves « oenrich.e-monsite.com »

* le lycée Honoré d'Urfé (équipes de 5 filles et de 5 garçons) a représenté la France lors de trois championnats du monde scolaires et obtenu les titres suivants :

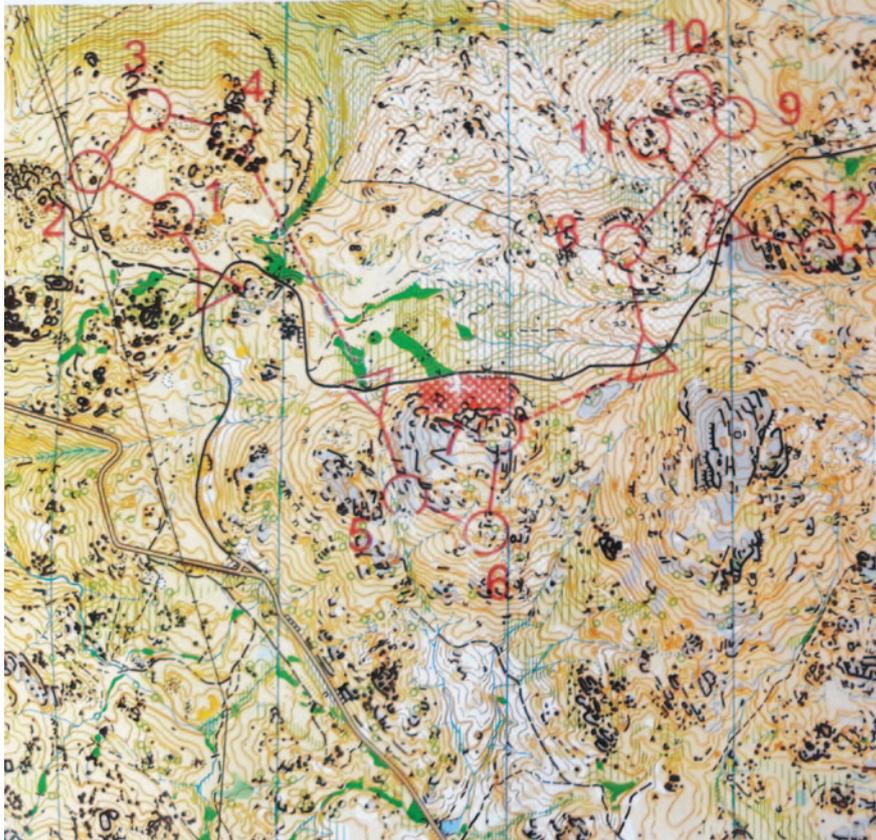
- 2013 FARO au Portugal : Garçons 2^{ème} et filles 3^{ème}
- 2015 ANTALYA en Turquie : Garçons 1^{er} et filles 3^{ème}
- 2017 PALERME en Italie (Sicile) : Garçons 1^{er} et filles 2^{ème}

Prochainement les 2 équipes vont se rendre à OTEPAA en Estonie du 29 avril au 5 mai 2019



Junceda

Scale - 1:10.000
Contour Interval - 5m



5	41	∩			
6	44		∩		
7	43		∩		
○--- 300 m --->△					
8	47	●			○
9	48	↙	mm		○
10	49	↙	▲		○
11	50		∩		
○--- 225 m --->△					
12	54	●			○
13	55		∩		
14	57	↘	∩		
○--- 125 m --->△					
15	58	↙	∩		
16	62	↓	▲		○
17	60	←	▲		○
18	61	▲	▲		○
○--- 225 m --->○					

Variation: ABBA (6)

Pente_Erasmus				
Difcilel	4,6 km	405 m		
1	31		∩	
2	33		▲	○
3	35	←	▲	○
4	36		mm	⊥
○--- 525 m --->△				



Course d'Orientation
Fédération Française



ERASMUS project



Le sport pour tous

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr



LA PORTE DE FER

Echelle : 1/10000
Equidistance : 5m

Long Purple		7,8 km
1	73	∩
2	76	
2	48	↘
3	75	↘
4	52	▲
5	50	↙
6	53	▲
7	51	∩
7	61	▲
8	62	∩
9	55	▲
10	56	▲
11	57	●
11	64	∩
12	60	∩
13	63	∩
14	59	∩
15	49	∩
16	44	
16	45	∩
17	65	∩
18	47	mm



Comité Départemental de COURSE D'ORIENTATION



Loire LE DÉPARTEMENT

www.ffcoorientation



Delphine POIROT tire sa révérence en Equipe de France

➤ Delphine POIROT tire sa révérence, après huit années passées en Equipe de France de course d'orientation. La Vosgienne de vingt-trois ans a annoncé sa décision en février, sur les réseaux sociaux : « Ça a été beaucoup de joies, de rencontres, de challenges, de changements, de déceptions mais énormément de bonnes choses et je n'en garde que des bons souvenirs. [...] Ma vie a beaucoup changé et j'ai pris la décision d'arrêter l'aventure ici et de continuer la CO sans porter les couleurs de la France à l'avenir. »



Delphine POIROT 3^{ème} Relais Sprint Championnats du monde universitaires (WUOC) 2018

Tout commence en 2010

Delphine intègre l'Equipe de France de course d'orientation à l'âge de quinze ans, alors même qu'elle n'a jamais songé à devenir sportive de haut niveau. Dès le début, la jeune Vosgienne fait preuve de motivation et réalise de bons résultats. C'est ainsi qu'en 2011 lors des championnats d'Europe Jeunes (EYOC) en République Tchèque elle finit 4^{ème} du sprint et 2^{ème} du relais (aux côtés de Lucile Clouard et de Chloé Haberkorn).

C'est en tout à plus de dix reprises que la Bressaude porte le maillot des Bleus : en 2010 (Espagne), 2011 (République Tchèque), 2012 (France) et 2013 (Portugal) pour les EYOC ; en 2012 (Slovaquie), 2013 (République Tchèque), 2014 (Bulgarie) et 2015 Norvège pour les championnats du monde Juniors (JWOC) ; et en 2018 pour les Championnats d'Europe Elite (EOC) en Suisse, les championnats du monde Elite (WOC) en Lettonie et les championnats du monde universitaires (WUOC) en Finlande.

Malgré de bons débuts, la jeune orienteuse sera absente de l'Equipe de France de longues périodes au cours

de sa carrière. La jeune Française doit faire face à des blessures minimes au début, plus graves par la suite, l'éloignant des circuits à de nombreuses reprises. Ces absences cumulées et les nombreuses périodes de convalescence ont empêché Delphine de progresser et d'atteindre le niveau qu'elle souhaitait en Senior. Aujourd'hui résidant en Norvège, lasse et en manque de motivation, la Française a pris une décision mûrement réfléchie.

Nous l'avons rencontrée à un tournant de sa carrière et de sa vie personnelle...



Qu'avez-vous ressenti à l'annonce de votre 1^{ère} sélection en Equipe de France ?

J'étais toute excitée, j'avais juste mon brevet à passer et j'allais m'envoler pour l'Espagne le soir de la dernière épreuve. J'avais hâte de découvrir une compétition internationale, hâte de découvrir les terrains espagnols mais par dessous tout j'avais hâte de voir à quoi cette première sélection allait me mener par la suite. Je n'avais jamais songé à devenir sportive de haut niveau un jour mais cette première sélection m'a énormément motivée pour considérer le devenir.

Que représentait pour vous l'Equipe de France ?

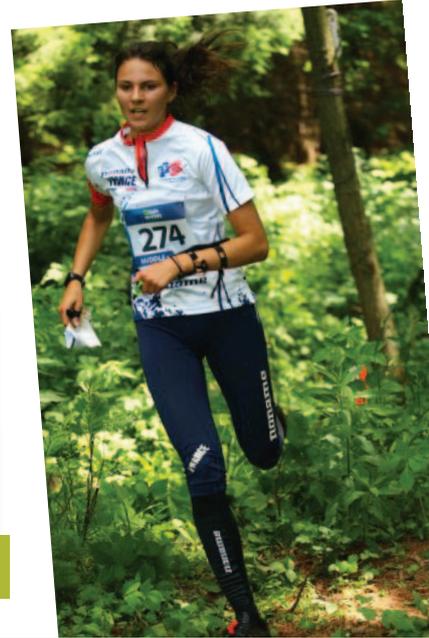
Cela représentait quelque chose d'inaccessible ; surtout l'équipe Senior. J'étais énormément impressionnée par tous les athlètes et je ne m'imaginai pas faire partie de ce groupe un jour.

Si vous deviez retenir trois moments vécus au sein de l'EdF, quels seraient-ils ?

C'est difficile de n'en résumer que trois... Je dirais pour commencer notre médaille de bronze en relais mixte l'année dernière aux championnats du monde universitaire, c'est mon meilleur souvenir le plus récent. C'était tellement satisfaisant de réussir à atteindre les objectifs pour lesquels on s'entraîne tout l'hiver.



Delphine POIROT, Adrien DELENNE, Arnaud PERRIN et Florence HANAUER, 3^{ème} Relais Sprint Championnats du monde universitaires (WUOC) 2018



En second je retiens les EYOC en République Tchèque où j'ai obtenu des bons résultats individuels et nous avons obtenu une médaille d'argent en relais. A cette période de ma carrière je pensais que le meilleur était à venir, que j'avais des tonnes de bonnes choses à aller chercher en CO et cet évènement a été la clé de ma motivation pour la suite je pense.

Enfin je parlerai du WOC en France. Je faisais partie du groupe cadet à cette époque et nous étions dans la forêt pour surveiller les postes. Ça ne paraît pas excitant comme ça mais c'était tout le contraire ! Nous avons pu faire des compétitions dans des terrains de haute qualité, voir les plus grands orienteurs de très près et en action en forêt, passer une semaine avec nos amis du groupe cadet et surtout, faire le plein de motivation en voyant les Français ramasser des médailles. J'ai des souvenirs de cette semaine comme si c'était hier et encore des étoiles plein les yeux.

Quelles difficultés avez-vous rencontrées lors de votre carrière internationale ?

Mes plus grosses difficultés ont été mes blessures. J'ai eu des blessures 'banales' lorsque j'étais au pôle à Dijon du type entorse de cheville, contractures, etc, rien de grave, tous les athlètes de HN passent par là. Mais lorsque j'ai eu mes premières fractures de fatigue aux tibias qui se sont enchaînées pour atteindre au final le nombre

de quatre, tout a dégringolé. Ça a commencé à être pour moi une course contre la montre : essayer de rattraper à chaque saison le temps perdu sur l'entraînement et essayer d'être au top malgré les blessures.

Malheureusement la seule chose que ça a entraîné c'est que mes blessures ont mis plus longtemps que prévu à guérir. Tout cela a fini par jouer sur ma motivation et m'a fait remettre en cause ma dévotion pour le sport... J'ai petit à petit changé de voie pour me rendre compte que le sport de haut niveau n'était plus pour moi.

Pourquoi avoir décidé de quitter l'équipe de France ?

Mes blessures m'ont fait perdre la motivation et la 'hargne' que j'avais tant au début de mes années en catégorie cadet. J'ai commencé à prendre mes distances avec l'EdF en déménageant en Norvège et je me suis à nouveau blessée après mon déménagement. Je me suis donc plus concentrée sur mon projet professionnel et j'ai fini par trouver un stage et un emploi à temps plein en Norvège. J'ai d'abord pensé que c'était super et qu'en habitant en Scandinavie ce serait simple de m'entraîner ; ce qui s'est révélé vrai. Cependant, ce qui m'a manqué, c'est la motivation pour aller chercher le très haut niveau. Je suis assez perfectionniste et je me suis rendu compte que continuer

le HN tout en occupant un emploi à temps plein était compliqué. Il fallait trouver un compromis qui ne me permettait que de faire les choses à moitié, sur les plans professionnel et sportif. La CO demande trop de déplacements pour les stages et les compétitions et je n'avais pas assez de temps de récupération pour l'entraînement derrière ou même pour être en forme au travail. Faire les choses à moitié ne me correspondait plus.

Que reprenez-vous de votre expérience au sein de l'EdF ?

Je viens d'une petite ville dans les Vosges où le sport est essentiel. Presque tout le monde fait du sport car la nature est fantastique. Cependant, on m'a toujours dit que *'Le sport ce n'est pas la vie mais une excellente école de la vie'*.

Je pense que cette phrase correspond parfaitement à mon expérience au sein de l'EdF. C'est un peu comme si j'ai toujours eu ma 'vie normale' d'un côté avec le lycée, l'université, la famille, etc, et l'EdF d'un autre côté, qui représentait énormément et m'a appris énormément pour ma 'vie normale'. Je suis devenue autonome et sortie de ma zone de confort très jeune grâce à l'EdF, j'ai rencontré énormément de personnes qui, je l'espère, resteront des amis de longue date. Ça a construit ma vie d'aujourd'hui car je ne vivrais pas en Norvège →

Les membres de l'Equipe de France lui souhaitent bonne route



Léa VERCELLOTTI

« Je n'ai pas forcément de souvenir précis avec Delphine à partager car nous avons fait peu de stages et compétitions ensemble, mais c'est une athlète et personne que j'admire beaucoup. En plus d'un talent certain, sa persévérance et son engagement l'emmèneront loin quel que soit la discipline qu'elle choisit. Arrêter le haut niveau est une décision difficile à prendre et je suis sûre qu'elle a déjà trouvé un nouvel équilibre qui lui permet de combiner famille, travail et sport.

En quelques mots, bonne continuation à toi et j'espère te voir encore souvent sur les compétitions de CO ! Je te souhaite de nombreuses belles aventures en athlète et ailleurs (parce qu'il n'y a pas que le sport dans la vie...) ! »

Maxime RAUTURIER

« Merci d'avoir apporté un peu de folie à cette équipe de France beaucoup trop sérieuse ! 😊 »

Maëlle BEAUVIR

« Avec Delphine ça fait un moment qu'on se connaît et qu'elle me supporte aha ! Dès que je suis rentrée en équipe de France en cadette, Delphine a été comme un « modèle » à suivre, elle a 2 ans de plus que moi, c'était la grande, et elle m'a vite intégrée au groupe ! On nous appelait « la petite et la grande » à cause de notre importante différence de taille et comme je n'ai pas pris un cm jusqu'à aujourd'hui ça n'a pas changé. Les meilleurs souvenirs que je garde avec elle sont ceux durant l'année 2016 au pôle France junior à Clermont-Ferrand !



Toute jeune sortie du lycée, avec Lucille Girard, elles m'ont fait découvrir la vie étudiante et ont été de vraies amies et partenaires d'entraînements où chacune tirait l'autre vers le haut !



Nous avons partagé de nombreuses compétitions toutes les deux en cadette, en junior et enfin l'année dernière en sénior !! Après sa belle carrière en haut niveau, Delphine a fait le choix de quitter l'équipe de France mais ce n'est pas pour autant que nous ne continuerons pas à partager des moments ensemble, autres que dans le sport. Je la remercie pour la personne qu'elle est, ce qu'elle m'a apporté, appris tout au long de ces années et tous ces moments passés ensemble ! Photo minibus bleu : petite anecdote : une belle photo qui symbolise toutes les galères qu'on a eu avec ce minibus mais qui ont aussi été des beaux moments de fous rires ! »

→ si je n'avais pas été membre de l'EdF. Quand je repense à mon expérience en EdF, je n'en retiens que des bons souvenirs.

Aujourd'hui la CO, c'est totalement fini ?

Je ne pense pas... à l'heure actuelle j'ai besoin de faire une pause car je suis extrêmement compétitive ; il va m'être difficile de me présenter à des compétitions en CO sans me sentir prête et voir mes résultats être beaucoup moins bons qu'auparavant. Je vais donc me faire plaisir en athlétisme et faire quelques compets en CO pour le plaisir cette saison. Comme je l'ai mentionné plus haut, la CO aujourd'hui c'est aussi plein d'amis que je revois avec plaisir sur les lieux de courses. 🥰

Quels sont vos projets (sportifs et extra sportifs) ?

Mes projets sportifs sont d'aller explorer le plus possible mes capacités en course à pied et en

athlétisme. Je fais partie d'un club d'athlétisme à Oslo, qui m'a fait confiance dès le début et j'ai envie d'aller chercher des bons résultats avec lui. A côté du sport, je m'investis énormément dans mon travail qui est un monde très différent. Je passe ma journée entre mon bureau et des salles de réunions. Je suis fiscaliste en droits indirects et on parle très peu de sport au travail. Cependant, j'aime beaucoup cette fracture avec le monde du sport, ce qui me permet de garder un bon équilibre. Au-delà du sport/professionnel, j'ai pour projet de visiter la Norvège de fond en comble cette année, car cela fait plus de deux ans que j'y vis et que je n'ai jamais eu le temps de voyager dans le pays à cause des contraintes du HN. Je vais donc maintenant profiter de faire tout ce qui n'était pas possible auparavant à cause du sport de HN. 🥰

Souhaitez-vous ajouter quelque chose ?

Je voudrais remercier toutes les personnes qui

ont été clés dans cette expérience, dans les bons et les mauvais moments, notamment Emilie Backscheider pour m'avoir un jour parlé du groupe France et de mes chances d'y entrer ; les encadrants du CREF lors de mes années pour tous les stages ; Nais Devrioux pour m'avoir convaincue de déménager au pôle de Dijon ; Marie-Violaine Palcau pour l'entraînement à Dijon, qui m'a fait évoluer ma vision de l'entraînement et m'a donné une bonne base pour la suite ; Simon Leroy pour le soutien à Clermont-Ferrand malgré les moments difficiles avec les blessures ; Olivier Coupat et Thibaut Magne pour les stages en groupe Junior ; Lucille Girard pour m'avoir aidé à garder le moral à Clermont malgré tout ; Charly Boichut pour m'avoir fait confiance jusqu'au bout ; mes parents pour m'avoir laissé faire tout ça même si c'était pas forcément le parcours le plus simple ; et je vais m'arrêter la car la liste est longue mais merci à tout le monde qui a été présent sur le chemin ! 🥰





Par Olivier Prevel
et Ludovic Le Marois

CO Multisports



Vik'azim

THE D-DAY RAID 7-8 sept 2019



Un événement sportif incontournable: la finale du trophée national de CO Multisports FFCO, unique et original est organisé dans notre belle région de Normandie, et plus particulièrement autour et à l'intérieur du triangle géographique Bayeux – Arromanches – Creully.

La date du **7-8 septembre 2019** est à cocher sur tous les agendas des sportifs, des curieux, des aventuriers, des courageux... pour participer à cette course d'orientation multisports plusieurs formules au choix, Sportif (une demi-journée d'une durée de 3 à 5h), Ultra (sur 2 demi-journées d'une durée de plus de 8h) aussi une formule Jeune avec deux catégories H/D12-14 (2h) et H/D16-18 (3h).

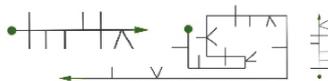
Trophée national de CO Multisports

Cet événement est le support de la finale du trophée national de CO Multisports FFCO et pour cette occasion, notre club organisateur, VIK'AZIM, a décidé de diversifier les épreuves.

Aux traditionnelles activités telles que VTT, Course d'Orientation et Bike and Run, vont s'ajouter du Char à Voile (sur un site initialement retenu pour les JO 2024), Paddle, Tir Sportif... avec 100% d'orientation, sur de nouvelles cartes spécialement créées pour l'occasion grâce à des subventions significatives et qui seront un gage de la qualité des parcours. Si les épreuves se font de jour, certaines courses d'orientation seront de nuit, notamment pour l'épreuve Ultra. En forêts, en chemins, en urbain, en campagne, en station balnéaire, vous aurez le plaisir de trouver une diversité et du plaisir dans nos parcours.

Côté orientation, il vous faudra :

- lire une carte CO IOF
- connaître le fléché allemand pour suivre un itinéraire
- savoir lire un road book



Un descriptif du matériel nécessaire sera mis en ligne sur notre site, mais dès à présent, prévoyez un VTT en bon état de fonctionnement, son kit de réparation et un compteur kilométrique, le matériel nécessaire à l'orientation (en course et VTT)... Le matériel spécifique aux activités exceptionnelles type char à voile, paddle, tir, sera fourni par les organisateurs.



Un site dédié à ce raid vous permettra de suivre l'actualité, d'avoir les dernières informations, de trouver un partenaire, de contacter les organisateurs... et avant tout, de vous inscrire !

<http://thedayraid.fr/index.php>

Venez nombreux contribuer au succès du D-DAY RAID pour lequel nous travaillons et mettons tout en œuvre afin que cette épreuve soit une réussite et un excellent moment à vivre pour tous, participants, organisateurs, bénévoles et spectateurs !



Avec votre coéquipier, conjoint, enfant, ami..., cette CO multisports sera obligatoirement par équipe de 2 (équipes hommes, femmes ou mixtes) et l'occasion de partager une grande épreuve nationale. Pour permettre aux équipes des régions plus lointaines de venir participer à cette CO version longue, nous commencerons les épreuves le samedi en début d'après-midi pour finir le dimanche midi grâce à une reprise d'épreuves le dimanche matin très tôt ! Les résultats, podiums et récompenses se dérouleront après la pause repas du dimanche midi, afin de permettre aux participants de reprendre la route, la tête remplie de bons souvenirs.



Par Sarah Eddaira

O'France 2019 - Hautes Alpes, le rendez-vous de l'été à ne pas rater

➔ **O'France 2019 aura lieu du 7 au 12 juillet. Pour la quatrième édition consécutive de l'événement - après le Larzac en 2016, Orléans en 2017 et les Vosges Mosellanes en 2018 - c'est dans les Hautes-Alpes que s'installe cette année la course à étapes.**



Le projet O'France a été initié par la FFCO, qui souhaitait relancer un événement sportif majeur, et proposer un rendez-vous international chaque été, sous forme de course à étapes. En 2019, c'est la Ligue PACA qui a mis à profit son savoir-faire pour vous proposer un événement à ne pas rater !

Quel est le programme ?

Nous proposons cette année une semaine de compétitions du 7 au 12 juillet, avec un sprint, deux moyennes distances et deux longues distances.

Nous proposerons également des possibilités d'entraînement, ainsi que des animations surprises pendant le jour de repos.

de descente sur les stations de Vars et Risoul, des parcours aventure, de la randonnée et la découverte de la faune et la flore alpine partout... Il y en a pour tous les goûts.

Dans un rayon de 30km autour de l'événement, chaque vallée est une découverte et offre la possibilité de participer à des animations différentes.

Déjà vingt-deux nations ont prévu de faire le déplacement dans les Hautes-Alpes cet été. On y retrouvera des Belges, des Norvégiens et même des Equatoriens ! De quoi être dépaycé sans même avoir passé la frontière...



Céline Dodin, membre de l'organisation O'France 2019.

O'France est ouvert à tous : néophytes ou orienteurs expérimentés, seul ou en famille, de 3 à 90 ans...vous trouverez un parcours adapté. Pour savoir plus précisément ce qui vous attend, nous vous proposons une interview de Céline DODIN, ancienne orienteuse de l'équipe de France et membre de l'organisation O'France 2019.

Où se tiendra l'édition 2019 d'O'France ?

O'France se déroulera cette année dans le magnifique département des Hautes-Alpes aux 300 jours de soleil par an.

Les compétitions se feront exactement dans le Guillestrois-Queyras, sur Mont-Dauphin, citadelle classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, ainsi que Vars et Risoul nous offrant les paysages et la nature des Alpes du Sud, au milieu des forêts de mélèzes et de pins, et des alpages truffés de marmottes et de fleurs aux couleurs éclatantes, toujours sous l'œil bienveillant des glaciers des écrins.

Avant et après les compétitions, toutes les activités estivales sont possibles : des activités nautiques (rafting, kayak, voile...) et baignade au lac Serre-Ponçon et sur la Durance, en passant par du vélo sur les cols mythiques des Alpes, du VTT

A quoi doivent s'attendre les inscrits ?

Le sprint se déroulera à Mont-Dauphin, dans les méandres de la citadelle, avec murs, douves et autres zones qui vont permettre des tracés très intéressants et un bon moment d'orientation pour tous ! Les concurrents progresseront ensuite pour les étapes « forêt » dans des mélézins entrecoupés d'alpages avec des enchaînements de végétation et

Date	Lieu	Quoi ?
Samedi 6 juillet	Vars St Paul/Ubaye	Entraînements possibles sur Vars Et Aventure Ubayenne (St Paul sur Ubaye)
Dimanche 7 juillet	Mont-Dauphin	O'France Etape 1 : Sprint au cœur de la citadelle classée au patrimoine mondial de l'UNESCO Epreuve inscrite au Classement International WRE (World Ranking Event)
Lundi 8 juillet	Vars Peyrol	O'France Etape 2 : Moyenne Distance Epreuve inscrite au Classement International WRE (World Ranking Event)
Mardi 9 juillet	Vars Les Claux	O'France Etape 3 : Longue Distance
Mercredi 10 juillet		Journée de repos compétiteurs Autre animation à définir (Show'O, Entraînement...)
Judi 11 juillet	Risoul Station	O'France Etape 4 : Moyenne Distance
Vendredi 12 juillet	Risoul Station	O'France Etape 5 : Longue Distance



Tout le monde est le bienvenu, orienteur ou néophyte, seul ou en famille, de 3 à 90 ans, nous proposons des parcours adaptés à tous !

Notre liste de bénévoles venant de tous les clubs de PACA se finalise, avec des personnes hyper motivées que l'on remercie de tout cœur ; l'aventure va être belle !

Qu'est ce qui différencie O'France 2019 des éditions précédentes ?

Chaque édition d'O'France est un pur bonheur et permet de découvrir des régions et des terrains différents. Nous prenons cette année un peu de hauteur dans le département des Hautes-Alpes qui mérite vraiment le déplacement pour les amoureux de nature que nous sommes.

Si vous deviez dire quelques mots aux lecteurs du CO'Mag afin de les convaincre qu'O'France 2019 est l'événement de l'été à ne pas manquer, que leur diriez-vous ?

Du soleil, des magnifiques paysages, des courses qui promettent d'être très jolies, un territoire où il fait bon vivre... L'occasion de découvrir notre petit paradis des Hautes-Alpes pour une semaine de compétitions et de convivialité sur l'événement français le plus international de l'année !

Quels sont vos objectifs ?

Offrir une belle semaine de partage et de compétitions, et que tout le monde reparte de l'événement satisfait et avec des étoiles dans les yeux !

Et l'équipe d'organisation ?

L'organisateur est la ligue PACA de Course d'Orientation, habituée des gros événements avec très récemment l'organisation de la semaine du CNE vers Manosque Forcalquier.

un relief très fins, ainsi que de jolies zones rocheuses, avec en paysages de fond les montagnes environnantes et les glaciers des écrins. Pour permettre une meilleure exploitation des cartes, certains départs ou accès aux zones de course se feront en téléésièges.

Y-aura-t-il des surprises sur cette édition 2019 ?

Oui... mais on ne va pas tout dévoiler maintenant.

Combien de personnes sont attendues ?

Entre 1500 et 2500 personnes... Bien sûr, on aimerait tendre vers la barre haute des 2500, alors ne tardez pas à vous inscrire pour une semaine de pur plaisir sur : <http://www.sportorama.fr> !

Teasers O'France 2019 :

https://www.youtube.com/watch?v=ZBGKnYJpWaU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3Eh4ZgEkrrl4WDcU-II-LYTDI1hAHWeMuNPd1pk1piQC_SRYDMmlegxNE0

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9vVUZKi-H0>



Dans le cadre magnifique de la citadelle Mont-Dauphin construite par Vauban à partir de 1693. La place forte est inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO.



NEWS **2019** Noname prolonge son partenariat officiel avec la FFCO
Noname conçoit et fabrique ses chaussures

NVii

Les concepteurs de ces chaussures sont Peter Ivars (Noname), Warren Key (str8compass), Thierry Gueorgiou (14 fois champion du monde) et Petter Thoresen (Noname et multiple champion du monde).

L'expérience de ces 4 athlètes et leurs connaissances techniques ont permis la naissance de NVii après 3 ans de développement et de tests.



www.nviisport.com



Forest 1

Forest 1

Crazy Light F1

Forest 2

Forest 2

Crazy Light F2

Crazy Light XC-2

WINDRUNNER JACKET **79€**

XS / S / M / L / XL / XXL



Coupe mixte



Coupe femme



noname

Produits disponibles chez
AIRXTREM