

GO mag

N° 140 - juin/septembre 2019

Le magazine de la Course d'Orientation
Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



→ O'France 2019 dans les magnifiques paysages des Hautes-Alpes p. 4



→ Championnat de France des clubs dans les Vosges p. 8

JWOC, ESPOIRS, WOD, STAGES, O'CAMP... Les jeunes au rendez-vous !



→ Championnat de France, une grande fête de l'orientation ! p. 16

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE D'ORIENTATION

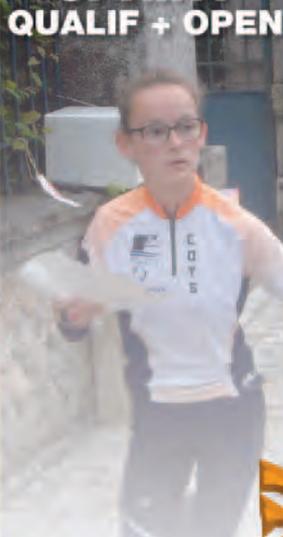
SAINT-BENOIT
31/10
NOCTURNE

SAINT-BENOIT
01/11
MOYENNE
DISTANCE

AVOINE
02/11
SPRINT
QUALIF + OPEN

BOURGUEIL
02/11
SPRINT
FINALE

CHEILLÉ
03/11
CRITERIUM
PAR ÉQUIPES



CNE 2019

5 COURSES, 3 TERROIRS EN TOURAINE...



PARCOURS D'INITIATION
SEUL, ENTRE AMIS OU EN FAMILLE
VENEZ DECOUVRIR LA C.O. !

Une organisation du Course Orientation Tours Sud
Plus de renseignements sur www.cne2019.co-tours.fr



VILLE DE
TOURS



Avoine

ville de
BOURGUEIL



Saint Benoit la Forêt

ÉDITO



p. 8



p. 16



p. 22

Un bel été !

Quatre championnats du monde et un championnat d'Europe se sont déroulés entre fin juin et mi-août. A chaque fois nos internationaux ont brillé et nous ont ramené des médailles.

Dans l'ordre chronologique, citons tout d'abord Basile Basset médaillé d'argent aux EYOC (championnats d'Europe jeune en Bulgarie. Nous pouvons continuer par Guilhem Elias avec trois médailles (un d'argent et deux de bronze) aux JWOC (championnats du monde juniors pédestres) au Danemark. Pour la troisième breloque de bronze en relais, il a été accompagné par Guilhem Haberkorn et Quentin Moulet. Toujours au Danemark mais aux JWMTOC (championnats du monde juniors d'orientation à VTT), les féminines ont brillé avec Lilou Pauly (victoire en Sprint), Marine Denoual (deuxième en Longue distance) et Lucie Rudkiewicz, Lilou Pauly, Marine Denoual (deuxièmes en relais).

Chez les Seniors, les VTTistes ont ramené deux médailles des championnats du monde : Yoann Courtois troisième en sprint et Baptiste Fuchs deuxième en LD. En pédestre, les relayeurs Nicholas Rio, Fred Tranchand et Lucas Basset ont ramené le bronze des WOC.



A ces médailles s'ajoutent nombre de petits podiums (des places dans le top 6) et d'autres résultats très prometteurs pour l'avenir.

N'oublions pas que ces résultats sont le fruit de l'investissement de sportifs de haut-niveau – professionnels par leur attitude mais amateurs par leurs ressources financières – et du travail de CTS (Conseillers techniques sportifs).

*Thierry Vermeersch
Président commission haut niveau*

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, Bernard LEMERCIER, Eléa BLANC-TRANCHANT, Fanny CREUSAT, Vanessa KONIECZNY, Thierry VERMEERSCH, Pierre FERRAND, Solène JULIEN, Pierre DELENNE, Adrien DELENNE, Céline DODIN, François LUTHRINGER.

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

- O'France 2019 dans les magnifiques paysages des Hautes-Alpes p.4
- Championnat de France des clubs Une édition mémorable dans les Vosges p.8
- Retour sur l'organisation d'un CFC p.10
- Témoignages d'athlètes p.12
- Les podiums du CFC p.14
- Le Championnat de France, une grande fête de l'orientation ! p.16
- JEUNES Trois médailles aux JWOC ! p.20
- JEUNES O'Camp 2019 p.22
- JEUNES 4^e WOD World Orienteering Day p.25
- JEUNES Relais Stage jeunes 2019 p.28
- JEUNES Rassemblement des Espoirs p.30
- Championnats de France nuit et sprint et Critérium National des Equipes 2019 p.33
- PPO de Lunéville, un parcours connecté p.34

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



Par Pierre DELENNE
et Céline DODIN
Photos Rémi MOREL

O'France 2019 dans les magnifiques paysages des Hautes-Alpes

➔ O'France a pris place cette année du 7 au 12 juillet dans les Hautes-Alpes avec comme terrains de jeu la citadelle de Mont-Dauphin classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, et les terrains de haute montagne entre forêts, éboulis et alpages de Vars et Risoul. De quoi faire quelques globules rouges et garder les paysages d'exception plein la tête pour poursuivre l'été !



Un endroit magnifique... un ancrage local... une Ligue PACA robuste et pleine d'expérience dans les grandes organisations... une année 2019 sans organisation d'ampleur pour la Ligue...

Alors pourquoi ne pas se lancer dans une course à étapes... l'été... permettant sur la première quinzaine de juillet, d'ordinaire assez calme, d'amener du monde sur le territoire du Guillestrois-Queyras... une aventure O'France se dessinait à l'horizon, les dés étaient jetés !

Comme toute aventure et toute grande organisation, la préparation de O'France a dû faire face à des périodes d'avancées et déconvenues, avec un planning qui s'est resserré dans les derniers mois du fait de la présence du Tétrás-Lyre sur des zones prévues pour les compétitions.



Variété des terrains (Pierriers sous l'Eyssina)



Pointage d'une balise

Celles-ci sont devenues inutilisables pendant la période de reproduction, notamment en juin-juillet donc en plein dans l'événement. Un grand merci à nos deux cartographes, Franck DECHAVANNE et Rémi LEQUINT, qui ont su répondre présents pour nous permettre d'étendre les cartes à des zones moins sensibles (10km² réalisés entre fin mai et le 20 juin), afin de proposer à nos compétiteurs de vraies moyennes distances et longues distances, et des terrains variés tous les jours. Et un grand merci à nos traceurs et contrôleurs, qui ont su donner de leur temps pour faire le travail une fois les nouvelles cartes réceptionnées, et permettre d'envoyer les parcours en impression en temps et en heure début juillet.

O'France 2019, c'est...
1 organisateur : la ligue PACA
10 clubs mobilisés
80 bénévoles
2500 participants dont 1/3 d'étrangers
30 pays représentés
2 ans de travail
 avec les communes, la communauté de communes, les offices de tourisme, les monuments nationaux, l'Office National des Forêts, l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage, la Direction des Territoires.
Plus de 20km² cartographiés
6 cartes réalisées et 3 cartographes
2 parcours permanents installés
2300 maillots O'France réalisés
2 associations locales mobilisées pour les buvettes à Vars et Eyglies



O'France 2019, jour par jour

Etape 1 : Sprint à Mont-Dauphin

La citadelle de Mont-Dauphin, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, a offert un terrain varié et technique sur plusieurs étages pour le plus grand bonheur de tous, sous un soleil éclatant. Les discussions avec l'administration des Monuments Nationaux et les autorités militaires ont permis l'accès aux douves et ouvrages habituellement fermés au public en libre accès pour offrir des parcours et itinéraires complexes. M. Le Maire de Mont-Dauphin s'est essayé aux parcours dans sa cité, avec sourire et réussite.

Etape 2 : Moyenne Distance à Vars Peyrol

La première étape « forêt » était une moyenne distance à 2300m d'altitude autour du lac de Peyrol à Vars. La montée sur l'aréna s'est faite en télésiège. L'aire d'arrivée était paradisiaque avec vue sur les sommets autour proches des 3000m d'altitude, dont l'Eyssina représentée sur le maillot de la compétition. En territoire de haute-montagne sur un domaine de ski alpin,

les tracés étaient exigeants physiquement, mais la beauté de la forêt était la digne récompense des coureurs !

Etape 3 : Longue Distance du col de Vars à la station des Claux

Les orages du mardi 9 juillet s'étant dissipés, le report d'un jour de l'étape a permis le déroulement de la course au sec et sous un soleil éclatant. Cela aurait été dommage de rater le panorama sur l'Ubaye visible au départ rouge. Une vraie longue distance sur un terrain exigeant techniquement et physiquement pour les grands circuits qui allaient flirter avec les pierriers alpins, les marmottes et les pelouses alpines pleines de fleurs.

Etapes 4 et 5 : Moyenne Distance à Risoul

Changement de décor avec la station de Risoul pour les étapes 4 et 5, son mélézin et sa superbe vue sur le massif des écrins. Le terrain contrastait avec les étapes précédentes, au cœur de la station de Risoul, avec pistes de ski et forêt bien présentes. La dernière étape s'est déroulée avec départs en chasse pour plus de challenge sur ce dernier jour de compétition.



Vainqueurs Elites Hommes et femmes

Le bilan

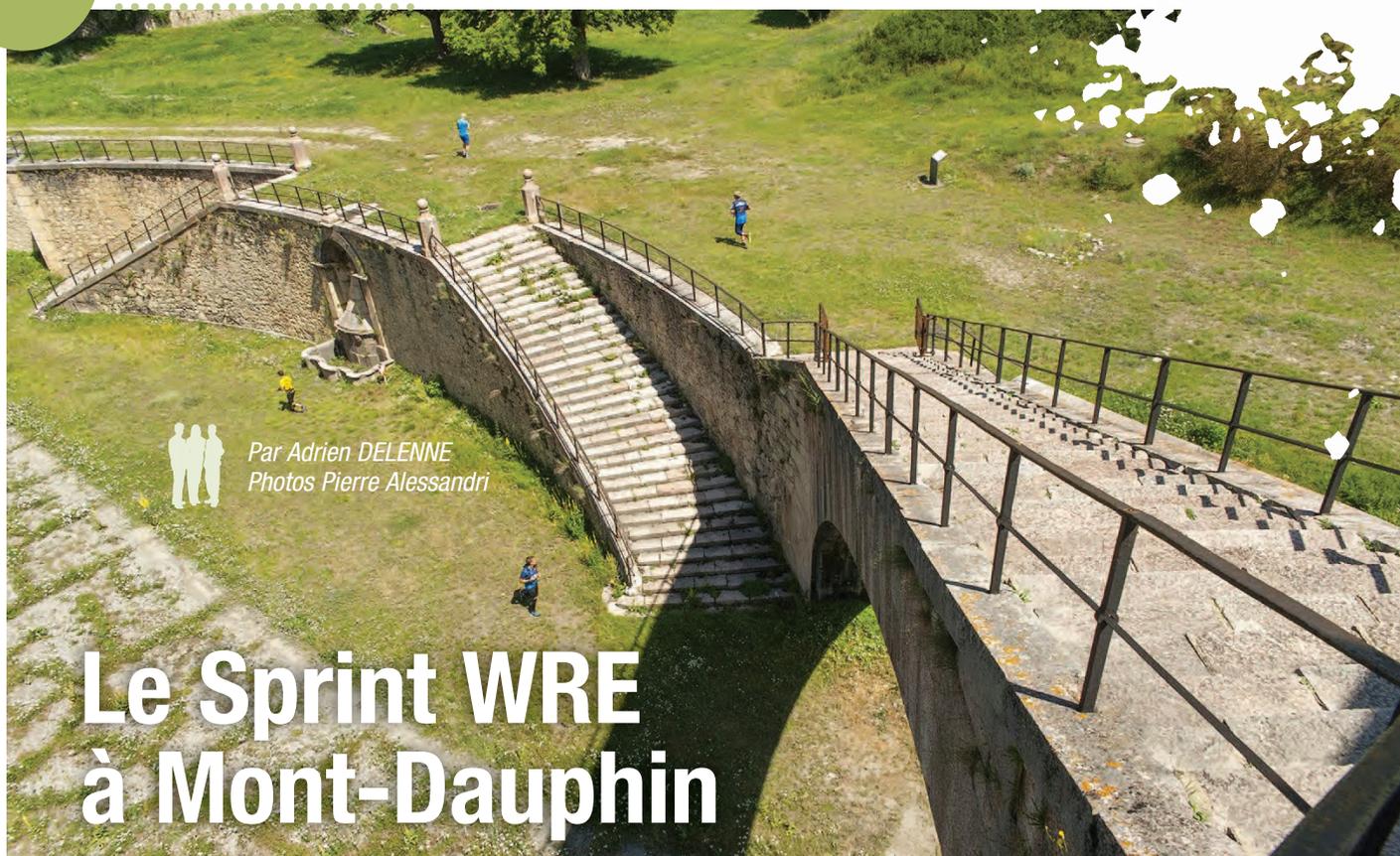
Une belle semaine de course d'orientation dans l'écrin de verdure des Hautes-Alpes, avec un soleil bien présent pour enchanter les paysages ! Nous avons reçu de nombreux messages de la part de concurrents pour nous féliciter et nous remercier. Cela fait chaud au cœur et notre travail a été dignement récompensé par les sourires sur les visages des coureurs. Merci à tous pour votre présence, vos sourires et votre confiance !

Nous n'aurions rien pu faire sans le soutien des communes (Vars, Risoul, Eyglies, Mont-Dauphin), de la communauté de communes du Guillestrois-Queyras, du département des Hautes-Alpes et de la région Sud, du centre des monuments nationaux, de l'IGESA, des institutions, de nos partenaires (EDF, Fromagerie de la Durance, SIDAS, Club Alpes Pyrénées, CapVerb, Xavier Charlent, Intermarché Guillestre, Roche des Ecrins). Un grand merci à eux !

Nous espérons que la Course d'Orientation débute seulement sur le territoire et qu'elle va perdurer et prendre racine pour le plus grand bonheur de tous ! Et enfin, un énorme merci à tous nos bénévoles sans qui rien ne serait possible ! Une belle aventure partagée entre tous, avec le sourire et dans la joie et la bonne humeur ! Encore merci !



L'aréna



Par Adrien DELENNE
Photos Pierre Alessandri

Le Sprint WRE à Mont-Dauphin

En guise de première étape de ce O'France 2019, nous avons eu droit à un sprint WRE dans la forteresse de Mont-Dauphin, site exceptionnel situé dans la vallée de la Durance classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Un lieu particulièrement intéressant pour la CO avec son architecture Vauban et donc ses nombreux remparts, escaliers et douves. Sous un grand soleil et une arène avec vue sur le massif du Peloux, toutes les conditions étaient réunies pour une course de qualité.

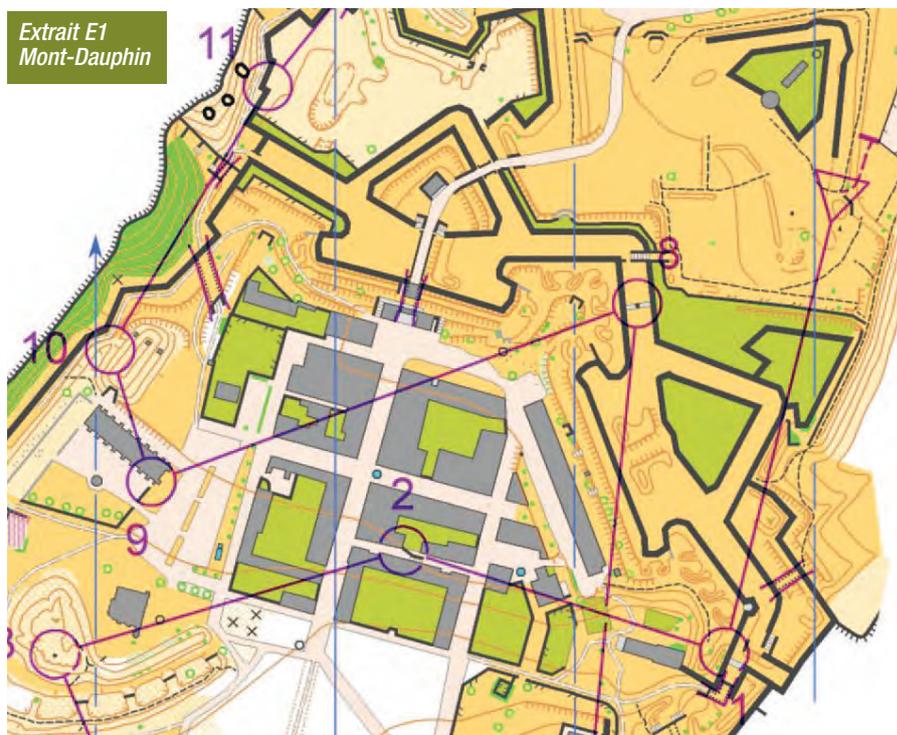
Et nous n'avons pas été déçus. En H21E, nous étions directement lancés dans la forteresse dès le premier poste avec un choix particulièrement intéressant qui demandait de s'écarter assez largement du trait rouge. Ce lancement très rapide a fait hésiter de nombreux coureurs et

notamment Yannick Michiels qui allait être mon principal concurrent sur ce sprint.

Bien identifier les nombreux passages souterrains c'était primordial pour effectuer les meilleurs choix d'itinéraires. Les postes suivants prenaient la direction



Adrien Delenne



Extrait E1
Mont-Dauphin



du sud, zone moins technique avant un retour dans les remparts pour de nouveau se corser.

Le poste 9 était particulièrement intéressant. J'ai fait le choix de rester au plus près du trait rouge et de monter par un petit escalier sur le pont avant de rentrer dans la citadelle alors que le choix le plus rapide était à mon avis de rester à plat dans les douves et d'y rentrer par les passages souterrains situés presque derrière le poste. Un choix un tout petit peu plus long mais à plat et sans passage dans les escaliers.



La fin de course était assez technique avec des petites ouvertures dans les remparts qui s'enchaînaient et qui demandaient une vigilance constante pour ne pas les rater.

Au final ce sprint (long ! plus de 18') se concluait en descente dans la forêt où il ne fallait pas lâcher son attention et qui m'a permis de dépasser de justesse le belge Yannick Michiels et d'ainsi de m'imposer.

Une victoire importante pour ce qui constituait l'objectif principal de la semaine dans l'optique de la fin de saison qui sera toute portée sur les formats court !

Il restait maintenant à profiter pleinement des 4 jours de course en forêt dans la montagne avec ses paysages magnifiques!





Championnat de France des clubs Une édition mémorable dans les Vosges



C'est à l'issue de l'AG 2016 que l'idée de poser une candidature pour l'organisation d'un CFC a germé dans les esprits des membres de HVO. La première phase de travail a été la constitution du dossier : choix du terrain, préparation d'une ébauche de budget.

L'organisation

Les premières difficultés sont apparues avec les refus d'autorisation d'accès. A la veille de l'automne 2017, il a fallu envisager une nouvelle aréna, sur une autre carte que celle prévue initialement.

En janvier 2018 la confirmation nous était donnée : la FFCO confiait l'organisation des CFC 2019 à HVO. Il restait alors 15 mois, pendant lesquels les uns et les autres ont travaillé d'arrache-pied pour préparer un CFC qui resterait dans les mémoires.

Pas d'inquiétude par rapport aux terrains : ils avaient été le théâtre des WOC en 1987. Cartographes et traceurs avaient une matière première de grande qualité ! La principale gageure était de réussir ces organisations (CFMD + CFC) avec nos moyens = ceux d'un petit club.

Mais dans les Hautes Vosges, l'esprit est à la solidarité et les bonnes volontés se trouvent quand il s'agit de venir donner un coup de main à un copain pour un week-end. Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige importe peu. Plus de 120 personnes ont répondu à notre appel pour accueillir les 2300 orienteurs venus de toute la France mais aussi de Belgique, Suisse, Allemagne, Russie et même Japon.

5 jours dans les Vosges

5 jours avant, il faisait plus de 20°. Les participants qui avaient pu bénéficier de ce grand week-end étaient venus pour « 5 jours de course d'orientation dans les Vosges » ; ils y ont vécu « la course

d'orientation en toutes saisons ». Car le samedi, au fil des départs, la température a baissé, transformant la pluie en neige.

Les organisateurs qui avaient déjà enlevé leurs pneus hiver les avaient remis mais est-ce que les coureurs parviendraient à accéder au parking ? Les prévisions météo ont été scrutées, surveillées, écoutées et le plan B n'a finalement pas été nécessaire. La neige s'est arrêtée, au grand dam des bénévoles qui devaient faire la démo : ils auraient voulu la faire en ski mais la couche n'était pas suffisante (même en ski cailloux).

« Un super weekend avec une petite équipe à l'organisation (pas de superflu, à la Slovène!) et des attentions qui font plaisir ! »



Les torches Norvégiennes qui avaient été placées le long du chemin d'accès le dimanche matin ont été une source de chaleur que certains ont appréciées. La tente chauffée de la buvette n'a pas désempé. Les dossards autocollants ont tenu le coup. L'affichage des résultats sur écran a fonctionné. Les courses ont connu leur lot de rebondissements (même si en tant qu'organisateur nous n'en avons pas vu grand-chose). Les vainqueurs sont repartis les bras chargés. Les autres les yeux emplis de paysages féeriques...

Objectif atteint : le CFC dans les Vosges, on en parlera longtemps ! Un grand MERCI à tous les bénévoles et à tous les coureurs.

« Cela restera un CFC mémorable »



Départ de la N1

« Merci ! Organiser dans ces conditions complique la tâche et le résultat fut à la hauteur malgré la neige et le froid... Et quels magnifiques terrains ! »



Parole d'un organisateur :

« On nous avait dit que c'était impossible, par moments nous l'avons pensé, mais finalement nous y sommes tous allés. On ne sait pas trop comment mais c'est passé »



Retour sur l'organisation d'un CFC

➔ **Rencontre avec Fanny CREUSAT, responsable des inscriptions et de l'accueil, et Titouan SAVART, responsable GEC.**

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'organiser le CFC (raisons, objectifs...)?

FC : Un club a besoin d'être organisateur pour vivre. Au début de l'olympiade actuelle, le comité a souhaité se porter candidat pour une GROSSE organisation, afin de donner de la visibilité à notre Club, mettre en avant son dynamisme et mieux faire connaître cette discipline dans la région. Un club voisin, le LO Sanchey, était candidat pour organiser la nationale nord-est 2018 (qui lui a été attribuée); nos terrains / villes ne se prêtent pas vraiment au format "sprint"; nous savions que les accès aux forêts seraient très, très, difficiles à obtenir aux dates des France de LD + relais de catégorie ... alors nous avons envisagé une candidature pour le CFC. Ce format qui fait courir les dames, les hommes, les jeunes, les moins jeunes au sein d'une même équipe, ça correspond à l'esprit de nos montagnes

TS : C'est un énorme défi, tant sur le plan technique que logistique, mais c'est surtout un énorme défi humain, que de prendre en charge l'organisation du plus gros week-end de CO de France ! C'est une chance unique de faire découvrir les supers terrains techniques des Hautes Vosges, qui n'ont rien à envier à ceux des Alpes ou de Scandinavie (ou si peu).



Départ du TTG

étapes de l'échéancier a été une véritable course contre la montre. Selon l'expression de l'un des organisateurs c'était "plus on avance, plus j'ai l'impression qu'on recule"

TS : Un départ tardif ainsi qu'une équipe d'organisation assez réduite (une quinzaine de personnes sur une année pour la préparation en amont) ont été les majeures difficultés rencontrées. Mais ces grosses contraintes nous ont permis, et nous ont forcés à ne pas nous disperser, à aller à l'essentiel pour plus d'efficacité.

commencé par les orienteurs. C'est le grand avantage de vivre dans une région sportive, où beaucoup aiment s'impliquer dans les organisations locales, et nous les en remercions vivement !

Aviez-vous des appréhensions avant le jour J ? En quoi cet épisode météo exceptionnel a-t-il été gênant ?

FC : Bien sûr ! Accueillir la plus grosse organisation de CO (au niveau français) c'est une sacrée responsabilité !



Quelles ont été les étapes de l'organisation (étapes, difficultés ou pas à trouver et choisir les terrains, les bénévoles...)

FC : Dès le début on avait en tête les cartes qui avaient servi de cadre aux WOC 1987. On sait qu'elles ont les qualités requises pour un tel événement. Mais de nos jours, la forêt se partage entre de multiples utilisateurs et il n'a pas été facile de se faire entendre. Plus de 2000 participants, c'est trop pour certains. Pour d'autres (pour qui ces zones sont des gagne-pain, ça ne pèse rien. Les gens trouvaient le projet super mais nous suggéraient gentiment d'aller le porter ailleurs. Suivre les

Sur un terrain de jeu aussi vaste que les Hautes Vosges, nous n'avons eu que l'embaras du choix pour choisir la carte... mais il a fallu jongler avec les autres organisations prévues à la même date (moto, vélo, trail, etc.).

Notre choix s'est finalement arrêté sur le site de Grouvelin, avec des zones techniques de roches, des zones plus courantes autour des pistes de ski, et une superbe vue pour tout le monde (en prévision !) Nous avons eu la chance d'être soutenus par une belle équipe de bénévoles qui n'ont pas hésité à mettre la main à la pâte la dernière semaine pour mettre en place l'aréna et figuler le travail

On ne peut jamais tout prévoir, tout maîtriser... la météo par exemple: les annonces de neige qui se confirmaient, ça n'était pas pour nous rassurer. Le nombre de bénévoles ne permettait pas de relever les uns ou les autres de leur poste. Ceux qui étaient prévus au parking y ont été de 7h à 19h le samedi... La tâche des poseurs n'a pas été facilitée non plus : les papillotes blanches devenaient invisibles.

TS : Gérer la GEC d'un si gros événement, surtout sur les 2 jours, est forcément stressant, tout comme le nombre de bénévoles qui vont venir : serons-nous assez pour tout gérer ? L'entre-deux courses a été source d'inquiétude, étant sur une aréna unique,



il nous fallait attendre la fin de la MD pour poser le CFC. Les plages de départ du samedi ont donc été étudiées très attentivement par tous, afin de maximiser le temps entre les deux courses, pour la pose, mais aussi pour le sommeil ! Au vu du nombre grandissant d'inscrits chaque année, il serait temps de plus scinder les catégories sur des circuits différents, pour que les derniers ne partent pas trop tard, et surtout pour soulager les organisateurs.

Comment s'est déroulé l'évènement ? Cela s'est-il passé comme vous le souhaitiez ? Quelle a été l'atmosphère ?

FC : Il y a eu des coups de stress, des "couacs" plus ou moins importants. Mais tout le monde a su garder son calme, réagir comme il fallait malgré la fatigue qui s'était installée pendant les semaines de préparation et on avait des arbitres au top !!! semble que lorsqu'ils repartaient, les coureurs étaient plutôt satisfaits. C'est ce qu'il faut retenir.

TS : Mercredi 1^{er} mai, il fait beau pour la MD à Nayemont, et la compétition est une réussite. On croise les doigts pour avoir le même temps le week-end, mais Dame Nature n'est pas vraiment du même avis... la température tombe, les nuages arrivent, et le samedi la neige commence à tomber vers midi, pile à l'heure pour les premiers départs ! Et elle tombera sans discontinuer jusqu'au dimanche midi, comme pour accompagner les derniers coureurs. Il aura seulement fait une belle éclaircie pour la rembaie (mais vous nous croirez pas !). Ces conditions climatiques n'ont pas été faciles à gérer, tant pour les organisateurs que pour les coureurs. Si nous avons pu barricader la tente de la GEC au mieux, certains ateliers moins "technologiques" n'ont pas eu cette chance, mais chacun a donné le meilleur de lui-même pour mener à bien les compétitions, malgré le vent, la neige, le froid et les doigts gelés. Ça va vous faire rire, mais on commence à avoir l'habitude de ce genre de temps ! Malgré quelques couacs (notamment à la GEC où le temps a plus usé les opérateurs que les ordi), nous avons pu nous organiser pour que la course se déroule au mieux pour

les coureurs. La soupe et la tente chauffée ont été providentielles pour beaucoup !

Qu'en retirez-vous ? Pensez-vous à vous impliquer de nouveau dans l'organisation d'un évènement de course d'orientation ? Si oui, lequel ?

FC : Une fierté ! Mais qui a eu un coup élevé (trop pour certains) À la date d'aujourd'hui, non, HVO n'est pas prêt à s'impliquer de nouveau dans une telle organisation. C'est lourd pour un club comme le nôtre.

TS : A défaut de s'être déroulé parfaitement, ce week-end a eu le mérite de révéler chacun d'entre nous. Des jeunes ont pu s'impliquer à fond, des moins jeunes sont revenus avec joie, les nouveaux ont découvert la "grosse usine" d'une organisation, etc... Et maintenant la régionale annuelle nous paraîtra bien simple !



L'aventure HVO ne s'arrête pas là pour les organisations, puisque nous serons partenaires en 2021 de la Faculté de Nancy Metz pour l'organisation des Championnats de France Universitaire (un week-end composé d'un relais-sprint puis d'une LD) qui devraient avoir lieu dans les Hautes Vosges, sur de nouvelles cartes.

Que diriez-vous aux prochains organisateurs du CFC (encouragements, conseils ...)



Il fallait être chaudement vêtu

FC : Appuyez-vous sur les documents existants (modèle de budget, échéancier, fiche poste) N'hésitez pas à nous poser des questions : nous avons peut-être rencontré les problèmes que vous avez (nous avons envoyé un questionnaire aux organisateurs des cinq éditions précédentes ; 1 seul nous a répondu ... nous aurions aimé profiter de l'expérience des autres aussi. Alors si la nôtre peut servir aux prochains, ce sera avec plaisir Saint-Exupéry a écrit "l'impossible recule quand on avance vers lui" alors allez-y ! Faites un CFC qui vous ressemble, on ne peut pas faire illusion sur un tel évènement.

TS : Entourez-vous au maximum, travaillez en équipe, optimisez les départs du samedi pour raccourcir au maximum les plages de départ (en accord avec la Fédé), mais surtout éclatez-vous et FAÏTES NOUS REVER !

➤ Témoignages d'athlètes

Chloé Haberkorn (3^e CFMD D21E)

“ J'étais contente d'aller dans les Vosges même si le fait que ce soit dans une station de ski alpin m'inquiétait déjà pour la météo.

Les terrains m'ont agréablement surprise, j'avais peur que ce soit plus "bourrin" mais au final ça faisait bien scandinave comme on aime! Un chouette tracé technique aussi vraiment conforme à mes attentes pour un CF.

Quant à la météo, je me suis refroidie super vite dans le sas de départ malgré gants + buffs (oui, oui, au pluriel), et les premiers postes Je n'étais vraiment pas dans mon assiette, je ne sentais plus mes orteils et mes doigts, j'essayais de les réchauffer tout en regardant la carte mais ce n'était vraiment pas efficace.

Pour la petite anecdote, 4h après la course mon gros orteil n'avait toujours pas retrouvé une couleur rassurante. Mais les bonbons à la mirabelle m'ont fait oublier tous mes tracas Donc merci vraiment à l'équipe pour ce gros boulot d'organisation, et à bientôt ! ”



Maëlle Beauvir (2^e CFMD D21E)

“ J'étais contente de pouvoir découvrir de nouveau ces beaux paysages et cette fois ci en CO. En effet, j'avais déjà beaucoup apprécié les environs en étant allée chez les Vaxelaire, mais de savoir qu'on allait courir sur des terrains qui disait-on, ressemblait à la Scandinavie, me donnait bien envie !

Les terrains vraiment c'était top je ne savais pas que les Vosges étaient dotés de terrains aussi intéressants. Je suis ensuite restée plusieurs jours en stages de CO avec des amis et on s'est vraiment régalés avec tous ces beaux terrains. Merci aux personnes d'HVO de nous avoir permis ce petit stage !

Au niveau du tracé je ne pensais pas faire une MD typé multipostes. Plusieurs ont été dérangés par ce tracé mais à part la dernière zone où la lecture de carte était plus complexe et fouillis, cela ne m'a pas déplu pour autant sur le reste de la course.

La météo je dirais que c'était mythique ! Certes c'était dur de courir avec la neige, les doigts congelés et de galérer à tenir sa boussole sans avoir un ongles mais ça restera dans les annales !

Par rapport à ma course, j'avoue que l'échauffement n'a pas été une partie de plaisir mais lorsqu'on a vécu les weekends haut niveau avec l'équipe de France, on va dire qu'on est entraîné et capable de rester concentré tout au long de la course malgré les conditions ! Ensuite l'ambiance du club et l'organisation ont aidé à ce que ce WE reste un beau rassemblement de CO avec des courses intéressantes et « challenging ! » ”



Florence Hanauer (championne CFMD D21E)

“ Étant originaire d'Alsace, j'ai déjà eu l'occasion de faire quelques CO dans les Vosges et j'avais donc une petite idée de ce qu'il allait nous attendre, j'ai donc été très contente de savoir que le CFC serait dans les Vosges ! En plus je n'avais pas beaucoup de trajet depuis chez moi ce qui est encore mieux !

Je n'avais pas forcément d'attentes particulières, mais j'ai été plutôt satisfaite par les terrains et les tracés en général.

La météo a effectivement été rude durant tout le week-end mais ça fait partie des aléas de la course comme on dit ! C'est sûr que ce n'est pas facile de se motiver quand il neige et qu'il fait froid, pour ma part le plus dur c'est l'échauffement mais une fois en course, je me suis concentrée sur mon orientation et j'ai donc réussi à faire abstraction de la météo.

Sinon... les tartes flambées étaient pas mal pour des vosgiens ! ”



Lucas Basset (équipe vainqueur N2)

“ Motivé de retourner dans une région où je n'avais pas orienté depuis longtemps.

Le terrain était vraiment sympa, sauvage et scandinave, et après coup, j'ai trouvé que les combinaisons étaient particulièrement travaillées, avec un effort de la traceuse de proposer un vrai challenge de relais, sans lésiner sur les variations. Seul bémol, j'aurais aimé courir plus longtemps.

Pas d'incidence le dimanche, j'avais suffisamment subi la veille pour être préparé le jour du CFC ! ”



Juliette Basset (équipe vainqueur N2)

“ J'étais bien contente quand j'ai appris que le CFC aller être dans les Vosges, j'avais eu à plusieurs reprises l'occasion d'aller dans les forêts Vosgiennes sans jamais y faire de CO et ça me donnait bien envie ! C'était avant de savoir le temps qu'il allait faire quoi

Les terrains et les tracés étaient à la hauteur de mes attentes, c'était même bien plus difficile que ce que j'imaginai, ça m'a bien surprise à la MD !

La météo a été pour moi bien impactante pour la MD, je suis partie dans les premiers départs donc la neige et la chute de température m'a surprise en pleine course ! Mais du coup après la veille, la température pendant le CFC paraissait presque chaude !

Mais globalement la météo était tellement extrême pour un CFC que ça l'a rendu "apocalyptique", il restera du coup dans les annales. ”



Marian Basset (équipe vainqueur N2)

“ Cool! Chaque fois que je suis venu courir dans les Vosges c'était 100% plaisir! Ayant couru (et adoré) la nationale en 2015 à La Chaume Francis, je savais en plus à quoi m'attendre!

Etant un amoureux des multipostes bien techniques, le CFMD fut un bon gros kiff! Concernant le CFC, souvent on passe au second plan la qualité et le plaisir de la course, seul compte la performance pour l'équipe! Néanmoins le plaisir et la qualité était également présent. Vu la forme du moment, j'étais également bien content de voir que cela se finissait rapidement, même s'il est dommage que année après année, cela devient "normal" d'avoir des circuits beaucoup trop courts en N1 et N2.

Absolument pas gêné par la neige. Après le passage de 1000 coureurs, il y avait des traces dans tous les sens et il fallait juste en faire abstraction! ”



Nicolas RIO

“ J'étais bien motivé quand j'ai appris que le CFMD et le CFC seraient dans les Vosges. J'ai eu l'occasion d'y faire quelques entraînements par le passé, et j'apprécie particulièrement les terrains qu'on y trouve. Et puis l'ancienne carte faisait bien envie, avec des petits détails rocheux et des marais, promettant un beau challenge technique et physique.

Le terrain a tenu ses promesses : il fallait être précis techniquement et prêt physiquement. Le tracé a bien exploité le terrain, j'aurais peut-être aimé un poil moins de postes sur la moyenne distance, avec un peu plus de longs partiels entre les grappes de postes. Mais je me suis quand même bien amusé, et c'est l'essentiel !

Au niveau météo, c'est sûr que les conditions n'étaient pas idéales. Mais bon comme on dit : il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements. Personnellement j'ai sorti l'artillerie lourde le samedi, avec mon haut de surf tribord et les gants néoprènes. Du coup je n'ai pas vraiment souffert du froid pendant la course. Le dimanche, comme le vent et la neige s'étaient calmés, les conditions étaient bonnes. On a même eu droit à un peu de soleil et ça a donné des belles couleurs avec la couche de neige tombée la veille !

Bref, un chouette WE de CO malgré cette météo capricieuse. Vivement la prochaine compétition dans les Vosges ! ”



Max RAUTURIER

“ Je me suis dit que ça serait cool ! Des terrains avec beaucoup de dénivelé et des flancs avec plein de détails, ça annonce un beau challenge technique et physique. C'est tout ce qu'il nous faut pour un beau CFC !

Les tracés étaient intéressants avec des beaux choix pour le CFC et des challenges de navigation pour le CFMD. Le seul petit bémol c'est le nombre de postes de la moyenne distance. Je pense qu'avec un peu moins de postes on aurait pu avoir un peu plus de choix différents pour casser la routine. Mais globalement c'était quand même une moyenne très intéressante.

Comme on dit il n'y a pas de mauvais temps il n'y a que des mauvais vêtements ! C'est vrai que le temps était très mauvais mais il y avait de la bonne CO, des copains et un relais mythique alors on ne va pas se plaindre ! Le seul regret vis-à-vis de la météo c'est de ne pas avoir pu profiter pleinement de la vue de l'aréna.

Un grand merci à l'équipe d'organisation ! C'était le feu. ”



Les podiums du Champ



Podium N1



Podium N2



Podium N13



Podium N4

ionnat de France des clubs

NATIONALE 1

1 OTB 4:34:06

1	Grégoire CHATELAIN	OTB	0:51:05	0:51:05
2	Léa VERCELLOTTI	OTB	0:31:28	1:22:33
3	Estelle TINCHANT	OTB	0:20:37	1:43:10
4	Quentin MOULET	OTB	0:43:22	2:26:32
5	Fabien PASQUASY	OTB	0:30:10	2:56:42
6	Tifenn MOULET	OTB	0:18:01	3:14:43
7	Rafael DI GERONIMO	OTB	0:36:07	3:50:50
8	Vincent COUPAT	OTB	0:43:16	4:34:06

2 NOSE 4:38:39

1	Thibaut MAGNE	NOSE	0:46:50	0:46:50
2	Arthur PERRIN	NOSE	0:38:35	1:25:25
3	Justine PELLISSIER	NOSE	0:20:00	1:45:25
4	Mathieu PERRIN	NOSE	0:40:37	2:26:02
5	Odile PERRIN	NOSE	0:45:23	3:11:25
6	Liv CHARBONNIER	NOSE	0:18:35	3:30:00
7	Corentin ROUX	NOSE	0:23:45	3:53:45
8	Arnaud PERRIN	NOSE	0:44:54	4:38:39

3 GO78 4:49:58

1	Axel PANNIER	GO78	0:53:02	0:53:02
2	Fanny THONIER	GO78	0:37:34	1:30:36
3	Jeanette JANSSON	GO78	0:33:45	2:04:21
4	Maxime RAUTURIER	GO78	0:40:49	2:45:10
5	Benjamin MAURIES	GO78	0:35:02	3:20:12
6	Lauriane BEAUVISAGE	GO78	0:15:35	3:35:47
7	Aymeric ROGER	GO78	0:28:12	4:03:59
8	Quentin RAUTURIER	GO78	0:45:59	4:49:58

NATIONALE 3

1 OE42 2:49:29

1	Emmanuel RIBIER	OE42	0:26:45	0:26:45
2	Yoann GARDE	OE42	0:32:46	0:59:31
3	Sarah GHIBAUDDO	OE42	0:19:21	1:18:52
4	David GERY	OE42	0:30:44	1:49:36
5	Nicolas RIO	OE42	0:28:42	2:18:18
6	Hana GARDE	OE42	0:31:11	2:49:29

2 BALISE 77 2:56:08

1	Perrine TOUSSAINT	Balise 77	0:27:24	0:27:24
2	Tom TOUSSAINT	Balise 77	0:35:35	1:02:59
3	Lucas GILLARD	Balise 77	0:15:20	1:18:19
4	Sandra OLIVIER	Balise 77	0:36:41	1:55:00
5	Fabrice VANNIER	Balise 77	0:32:31	2:27:31
6	Juste RAIMBAULT	Balise 77	0:28:37	2:56:08

3 ASUL SPORTS NAT 3:00:11

1	Thomas RABOURDIN	Asul Sports Nat	0:27:12	0:27:12
2	Pierrick MERINO	Asul Sports Nat	0:36:39	1:03:51
3	Pascaline COLAS	Asul Sports Nat	0:22:18	1:26:09
4	Romain PICHARD	Asul Sports Nat	0:29:17	1:55:26
5	Denis SEIMBILLE	Asul Sports Nat	0:35:49	2:31:15
6	Tereza SMELIKOVA	Asul Sports Nat	0:28:56	3:00:11

NATIONALE 2

1 ASUL SPORTS NAT 3:55:26

1	Mathieu KERN-GILLARD	Asul Sports Nat	0:36:58	0:36:58
2	Genevieve PELLETIER	Asul Sports Nat	0:22:30	0:59:28
3	Laurent DECHAVANNE	Asul Sports Nat	0:28:39	1:28:07
4	Basile BASSET	Asul Sports Nat	0:40:12	2:08:19
5	Juliette BASSET	Asul Sports Nat	0:29:00	2:37:19
6	Marion RIOLLET	Asul Sports Nat	0:25:45	3:03:04
7	Marian BASSET	Asul Sports Nat	0:22:59	3:26:03
8	Lucas BASSET	Asul Sports Nat	0:29:23	3:55:26

2 LOUP 3:56:44

1	Sabin COUPAT	LOUP	0:36:41	0:36:41
2	Anna MASINOVA	LOUP	0:17:21	0:54:02
3	Ona RAFOLS PERRAMON	LOUP	0:31:29	1:25:31
4	Olivier COUPAT	LOUP	0:35:03	2:00:34
5	Laure COUPAT	LOUP	0:33:12	2:33:46
6	Gabriel DUMARCHER	LOUP	0:16:14	2:50:00
7	Benjamin MIDENA	LOUP	0:31:02	3:21:02
8	Tristan BLOEMEN	LOUP	0:35:42	3:56:44

3 O'JURA 4:06:51

1	Simon CARRARA	O'Jura	0:45:32	0:45:32
2	Sophie HAMEL	O'Jura	0:21:03	1:06:35
3	Alina NIGGLI	O'Jura	0:28:06	1:34:41
4	Clement PONCET	O'Jura	0:47:15	2:21:56
5	Jurg NIGGLI	O'Jura	0:27:43	2:49:39
6	Natalja NIGGLI	O'Jura	0:19:31	3:09:10
7	Simon HAMEL	O'Jura	0:22:02	3:31:12
8	Olivier BLANC-TRANCHANT	O'Jura	0:35:39	4:06:51

NATIONALE 4

1 TAD

1	Kurtys GROSSI	TAD	0:31:35	0:31:35
2	Philippe JOLY	TAD	0:37:50	1:09:25
3	Cecilia LEMAIRE	TAD	0:22:20	1:31:45
4	Julian COEURDASSIER	TAD	0:18:15	1:50:00
5	Antoine GOUVERNEUR	TAD	0:41:18	2:31:18
6	Maxence MALAK	TAD	0:33:24	3:04:42

2 ACA AIX EN PROVENCE 3:14:04

1	Martin SOGNO	ACA Aix en Prov	0:36:11	0:36:11
2	Laurent CHAMPIGNY	ACA Aix en Prov	0:41:14	1:17:25
3	Olivier CHAMPIGNY	ACA Aix en Prov	0:16:44	1:34:09
4	Joanna DELENNE	ACA Aix en Prov	0:18:40	1:52:49
5	Camille MALERBE-DERAM	ACA Aix en Prov	0:48:12	2:41:01
6	Pierre DELENNE	ACA Aix en Prov	0:33:03	3:14:04

3 CO MULHOUSE 3:15:29

1	Aurélien HARNIST	CO Mulhouse	0:35:47	0:35:47
2	Clément ULMSCHEIDER	CO Mulhouse	0:41:49	1:17:36
3	Christophe MARCHAND	CO Mulhouse	0:16:28	1:34:04
4	Krystell PAPON	CO Mulhouse	0:22:26	1:56:30
5	Mathieu HARNIST	CO Mulhouse	0:44:59	2:41:29
6	Vincent PAPON	CO Mulhouse	0:34:00	3:15:29



Le Championnat de France, une grande fête de l'orientation !

➔ Pour l'Ascension, la Savoie a accueilli près de 2 000 orienteurs pour 4 jours de course sous un soleil estival. Retour sur un weekend atypique.



Margériaz, vous connaissez ?

Les savoyards y viennent surtout user leurs spatules l'hiver ou prendre le frais dans les grottes l'été pour les spéléologues avertis. Les orienteurs ne faisaient pas vraiment partie de la faune locale. Pourtant le COCS a réussi le pari d'y organiser un grand rendez-vous, qui, relayé par les réseaux sociaux, s'est transformé en une grande fête de l'orientation.

Tout d'abord, les chanceux qui ont pris une semaine de vacances ont pu s'entraîner sur la carte de Charvette, avec une magnifique vue sur la croix du Nivolet ou se confronter au difficile terrain d'Arith, sur des parcours concoctés par Thierry Gueorgiou qui avoue lui-même en parlant de la carte de la Montagne de Bange : « Clairement le terrain le plus exigeant que j'ai rencontré dans ma carrière. » De quoi bien se préparer pour les 4 jours de course qui suivaient pour les 400 coureurs qui avaient réservé les cartes d'entraînement.

Début des festivités le jeudi 30 mai avec une MD régionale à La Thuile, organisée par l'ECHO, avec déjà un franc succès car le club ne s'attendait à accueillir plus de 1000 coureurs et randonneurs d'où le regret de ne pas avoir pu fournir de l'eau aux participants à l'issue des 600m ou 2500m de retour à l'aréna depuis l'arrivée.

La belle vue sur le lac de La Thuile et le chaud soleil avaient en effet donné soif à tous ceux qui avaient fait le déplacement pour cette première approche du massif des Bauges. Cependant, le terrain varié, entre bois, taillis piquants, alpages et falaises, la difficulté de certains postes, le beau panorama sur le Mont-Blanc a ravi les coureurs comme les familles ou les personnes qui venaient découvrir l'activité.

Résultats de la MD sur :

<https://helga-o.com/webres/index.php?lauf=2800>

Sprint et relais

Après cette entrée en matière, le relais sprint sur le site de Savoie Technolac ouvert aux 50 meilleures équipes françaises, suivi d'un one man relais pour que tous ceux qui le souhaitent puissent découvrir le campus, déserté ce jour par les étudiants, et la dynamique pépinière d'entreprise.



Côté des qualifiés, la finale a été très serrée et 4 équipes étaient au coude à coude lors du dernier passage de relais : OTB, NOSE, ACA et ASUL. C'est Léa Vercellotti qui a su faire la différence pour offrir la victoire à OTB, suivi d'Isia Basset pour le l'ASUL et Amélie Chataing pour le NOSE.

Le format novateur de la régionale one man relais sprint a un peu dérouté les jeunes orienteurs avec les boucles en « papillon » ou en « diamant » mais les concurrents ont largement apprécié cette course au contact. Les passants ont vu débouler des coureurs de tous les côtés et cela fourmillait dans toutes les rues, autour de tous les bâtiments à vive allure, sous un soleil cuisant. La buvette à l'arrivée a été très appréciée, tout comme le lac du Bourget, situé à 1 km seulement de l'aréna.

Samedi 1^{er} juin, retour dans le massif des Bauges : les coureurs ont pris de la hauteur pour disputer le championnat de France de Relais par catégorie dans les forêts et





Championnat de France de Relais par catégorie, podium D21 & H21

les alpages de la commune des Aillons. Une carte magnifique réalisée par Mathieu Barthélémy. La progression dans les lapiaz et le terrain accidenté était parfois ralentie mais quel plaisir de découvrir au-dessus les alpages parsemés de dolines, d'affleurements de calcaire, de trous et de grottes en tout genre, une vraie chasse au trésor ! Avec toujours le soleil et les senteurs des fleurs qui enfin pouvaient sortir entre les quelques dernières plaques de neige encore présentes. 1400 coureurs étaient présents au départ de ce relais qui a vu la victoire de l'OE42 chez les élites hommes et de l'OTB chez les élites femmes.

La longue distance

Le lendemain, le championnat de France de Longue Distance se déroulait sur le même terrain. 1900 courageux sont montés pour participer à une course exigeante sur tous les points : chaleur, dénivelé, technicité. Des circuits open étaient également ouverts à tous les curieux du coin ou d'ailleurs, 100 non licenciés se sont inscrits pour découvrir les richesses du Margériaz. Pour les élites, la course permettant de marquer des points au classement mondial (World Ranking), plus de 200 étrangers figuraient au départ dont certains médaillés aux championnats du monde.

Le COCS félicite tous les champions de France pour leur performance et remercie tous les orienteurs présents sur les courses organisées ! Les sourires sur les visages sont la plus belle des récompenses pour l'équipe d'organisation.

Retrouvez toutes les cartes et les résultats, ainsi que les superbes photos faites par Photogractif sur le site de la course : www.cfco2019.co

Si l'aventure vous a plu, la Savoie offre de nombreuses possibilités pour les stages d'entraînement! N'hésitez pas à contacter le comité départemental pour concevoir un séjour sur mesure: cdco73@free.fr

Le COCS tient à remercier les nombreux partenaires de l'événement, sans qui l'organisation n'aurait pas été possible, avec notamment : la Région Auvergne Rhône Alpes, le département de la Savoie, les communes d'Aillon le Jeune et Aillon le Vieux, la commune du Bourget-du-Lac, Grand Chambéry Alpes Tourisme, l'Université de Savoie, la station d'Aillons-Margériaz et la MAIF.



Equipe OTB championne de France relais sprint



Les 70 bénévoles du COCS



Equipe OE42 championne de France relais H21

A - H21 E - Lucas Basset
B - D21 E - Isia Basset



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



SAVOIE
LE DÉPARTEMENT

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

GRAND CHAMBERY
ALPES TOURISME

Aillons-Margériaz
SAVOIE

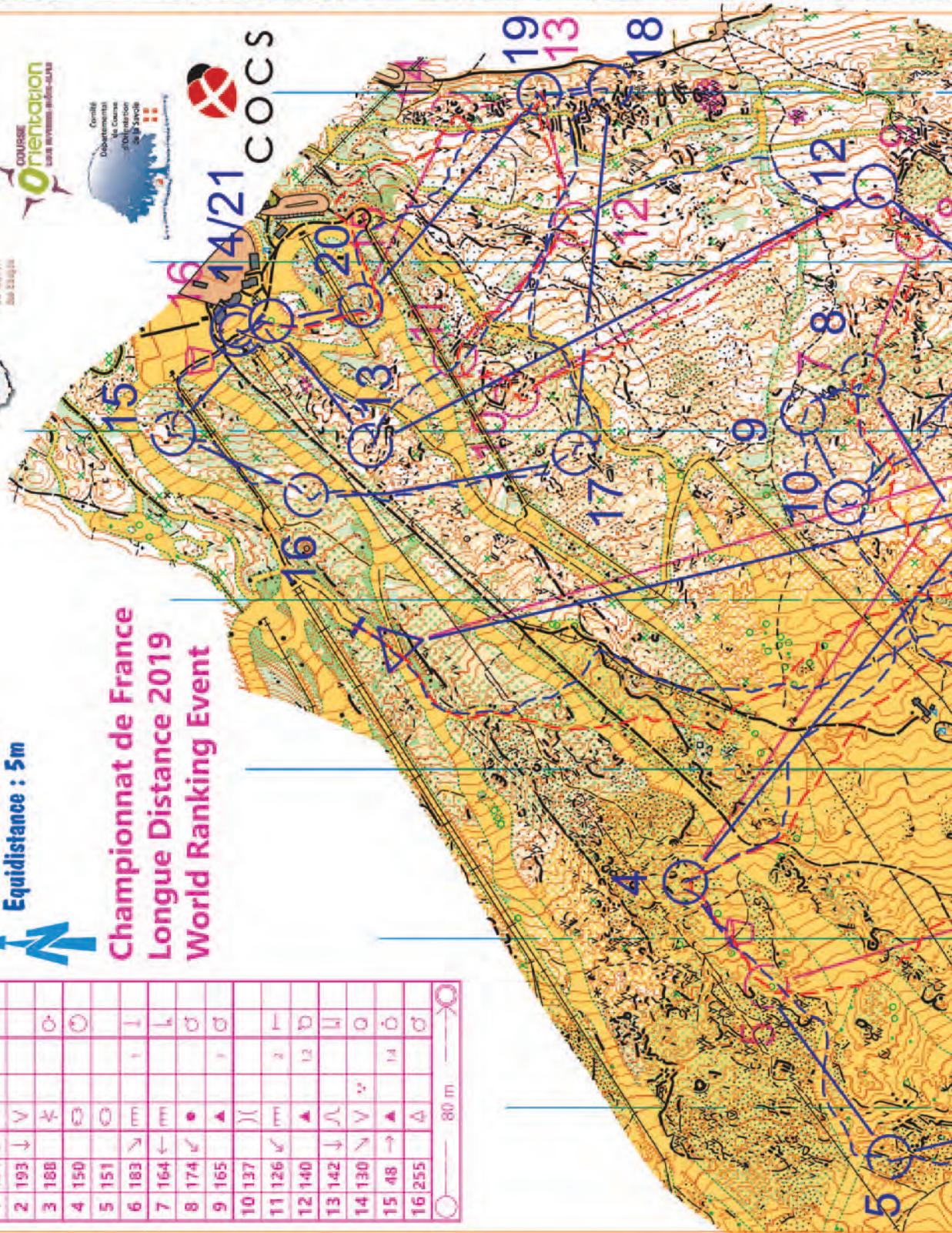
Le Margériaz

Echelle : 1/10 000°
Equidistance : 5m



B - D21 E		7,9 km	300 m
3	80 m	→	△
△	↑	mm	✓
1	194	↓	U
2	193	↓	V
3	188	←	z
4	150	○	○
5	151	○	○
6	183	↘	m
7	164	←	m
8	174	✓	•
9	165	▲	▲
10	137		
11	126	✓	m
12	140	▲	▲
13	142	↓	
14	130	↘	V
15	48	→	▲
16	255	△	△

**Championnat de France
Longue Distance 2019
World Ranking Event**



AIRXTREM
ORIENT SPORT
SPORTIDENT
www.sportident.fr

Carte de course d'orientation N°2019-073-160 (extrait)
Base: RBG 73-74 des Pays de Savoie - IGN Surface: 5,4 km²
Origine RBG 73-74 2019 - Droits réservés Relevés, Dessin: Cartomatt

Distribution: CDCO 73
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
Autorisation d'accès: mairie, ONF, PNR Bauges
Numéro d'urgence: 15 ou 112 | Coordonnées CDCO: cdcoc73@free.fr
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

© FFCCO-2019
cartomatt@gmail.com

HAUT-ORIENTATION
Le Motrebriaz

Malongo

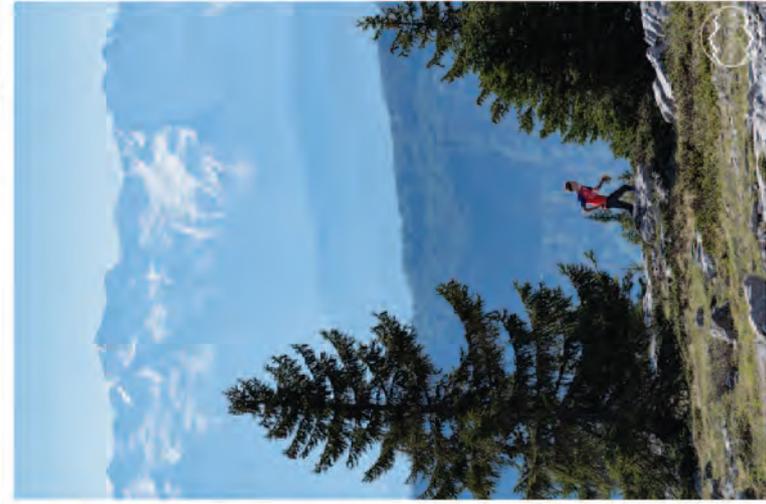
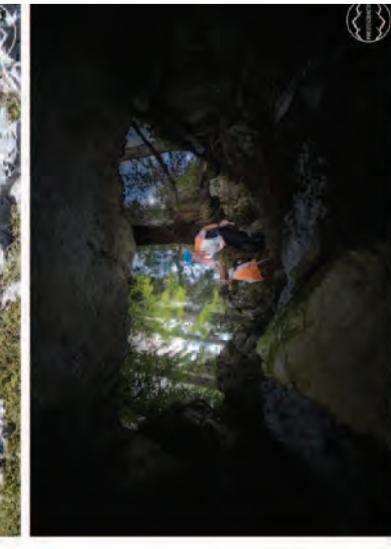
OPINEL
SAVOIE FRANCE

MALIF

AIX
SAVOIE FRANCE

Henri Rauffin

www.ffcoorientation.fr





Trois médailles obtenues aux JWOC !

20 ans, c'est l'anniversaire que Guihlem Haberkorn, Quentin Moulet et Guilhem Elias vont fêter dans quelques mois. 20 ans, c'est aussi la durée écoulée depuis la dernière médaille en relais aux JWOC (Junior World Orientering Championship : Championnats du monde junior d'orientation). Il faut remonter à 1999 pour voir Benoit Peyvel, François Gonon et Thierry Gueorgiou sur le podium. C'était dans un autre siècle.

Le podium du relais hommes



Le sourire du camp français

Comme à cette médaille collective s'ajoutent deux autres podiums individuels pour Guilhem Elias et de nombreuses places dans les 30 premiers, tout le monde a le sourire : ceux sont des championnats réussis pour les jeunes Français et leurs encadrants.

Tout a bien commencé dès le premier jour. Guilhem Elias réussit lors de son sprint à être bien fluide pour naviguer à haute vitesse dans une zone résidentielle sans grand piège. Le résultat est là : médaille de bronze.

S'il n'y a pas de médaille le deuxième jour en longue distance, la densité des bons

résultats (3 top 20 et un 4^e potentiel si Quentin Moulet n'avait pas oublié bêtement un poste) montrent que l'équipe de France est au rendez-vous.

La moyenne distance confirme cette impression : une médaille d'argent pour Guilhem Elias (derrière l'invincible Norvégien Kasper Fosser) mais aussi 6 autres Français dans les 30 premiers.

Cette densité se retrouve le dernier jour lors du relais : derrière les Norvégiens emmenés par leur multiple champion du monde et les toujours solides Suédois, les Français obtiennent une médaille de bronze.

Portrait

Il y a quatre ans, Guilhem Elias avait tracé son portrait chinois :

Une saison : l'été

Un pays : l'Australie

Une couleur : le bleu

Un animal : le lynx

Une association : WWF

Une devise : « Vis ta vie à fond »

Un site internet : www.worldofo.com

Une série télévisée : Mentalist

Un personnage de fiction :

Spiderman

Un jeu de société : Uno

Un roman : Indiana Teller de Sophie

Audouin-Mamikonian

Un genre musical : le pop-rock

Un sport : la course d'orientation



Quentin Moulet, Tifenn Moulet, Fanny Thonier, Antoine Becaert, Olivier Coupat (entraîneur), Guillaume Ribault (kiné), Alina Palcau, Thibaut Magne (entraîneur), Cécile Calandry, Quentin Andrieux entourant Guilhem Elias (absent : Guilhem Haberkorn).

Sprint Hommes

- 3 | Guilhem ELIAS
- 32 | Quentin MOULET
- 36 | Julien VUITTON
- 61 | Antoine BECAERT
- 69 | Quentin ANDRIEUX

Sprint Dames

- 27 | Alina PALCAU
- 41 | Cécile CALANDRY
- 47 | Tifenn MOULET
- 87 | Fanny THONIER

Longue Distance Hommes

- 12 | Guilhem HABERKORN
- 13 | Guilhem ELIAS
- 31 | Antoine BECAERT
- 34 | Quentin ANDRIEUX
- 36 | Julien VUITTON
- pm | Quentin MOULET

Longue Distance Dames

- 20 | Cécile CALANDRY
- 39 | Tifenn MOULET
- 44 | Alina PALCAU

Moyenne Distance Hommes

- 3 | Guilhem ELIAS
- 14 | Guilhem HABERKORN
- 16 | Quentin MOULET
- 18 | Julien VUITTON
- 21 | Antoine BECAERT
- 24 | Quentin ANDRIEUX

Moyenne Distance Dames

- 18 | Cécile CALANDRY
- 46 | Alina PALCAU
- 14 (finale B) | Tifenn MOULET
- 27 (finale B) | Fanny THONIER

Relais Hommes

- 3 | Guilhem HABERKORN
- | Quentin MOULET
- | Guilhem ELIAS

Relais Dames

- 15 | Cécile CALANDRY
- | Alina PALCAU
- | Tifenn MOULET



Cécile Calandry analysant sa course avec Olivier Coupat.



O'Camp 2019 à La Chapelle en Vercors



Le départ !

Cette onzième édition s'est déroulée à La Chapelle en Vercors du 14 juillet au 28 juillet du 29 juillet 2019, 40 jeunes venus de toute la France ont répondu présent pour jouer sur les beaux terrains du Vercors drômois. Nous avons posé nos balises à la Maison de l'Aventure.

Le O'Camp 2019 a commencé avec un beau feu d'artifice tiré à l'occasion du 14 juillet ! Durant ces deux semaines, les O'campeurs ont pu découvrir la course d'orientation à travers de nombreux jeux tracés et animés par nos O'anims, Pauline et Eléa.

Vrai faux manquant, Bérét'O, Mem'o, O'relais...

Les O'campeurs ont débuté le lundi matin avec un vrai faux manquant, un jeu de précision. Les O'campeurs sont partis sur des circuits différents qui comportaient des balises bien placées (vraies), mal placées (fausses) ou des balises manquantes. À l'arrivée ils devaient indiquer quelles étaient les vraies, les fausses et les manquantes.

L'après-midi nous avons opté pour un Mem'O. Le nouveau jeu de cette onzième saison ! Les O'campeurs sont en équipe de 2 ou pouvaient être seul ! Les O'campeurs avaient à leur disposition une carte tout poste au-dessus figurait des balises avec des lettres et un carton de contrôle

qu'ils devaient poinçonner. Chaque équipe partait pour un mot mais sans la carte ! Ils pouvaient juste la regarder dans la zone de départ.

Les O'campeurs ont aussi pu tester leur rapidité avec le Bérét'O. Les jeunes devaient arriver le plus vite possible à la balise annoncée afin de ramener la rubalise de la bonne couleur accrochée à celle-ci et la ramener à l'arrivée. Contrairement à l'an passé aucun 180 mais plutôt des jolies sorties de carte cette année !!!



Des paysages magnifiques

Les incontournables de toutes les éditions : le O'relais et Drap'O, sans oublier le Vampir'O, la veillée traditionnelle du jeudi soir.

Le raid O'camp

Les O'campeurs ont participé en milieu de semaine au traditionnel raid O'Camp. Ils sont partis à la journée avec leur pique-nique dans leur sac à dos. Un raid de 10 km pour les 11-13 ans et une superbe arrivée à la Maison de l'Aventure ! Avec une fin de journée au bord de la rivière la Vernaison où de nombreux jeux d'équipe ont été organisés.

Pour les 14-17 ans c'était un raid de 14km avec une arrivée également à la Maison de l'Aventure ! Mais pour eux ce fut une baignade dans la fontaine du village ! Et pour finir la journée un « ventre glisse » organisé par le centre où nous étions hébergés !

Pour clôturer la semaine en beauté, avant la O'Party, le jeu du Drap'O fut le bienvenu à ce jeu tous les moyens farfelus sont permis, le but étant de cacher et défendre le drapeau de son équipe dans son camp tout



en ramenant celui du camp adverse sans se faire attraper ! Seuls les plus grands n'ont pas pu le faire à cause du mauvais temps... Pluie oblige ! Ils ont préféré jouer sous la pluie avec le gel douche.

Via-ferrata et rando aquatique

Le O'Camp ce n'est pas que de la CO, cette année côté activité, les O'campeurs sont allés gravir des sommets en faisant de la via-ferrata (itinéraire aménagé dans une paroi rocheuse, équipé avec des éléments métalliques spécifiques destinés à faciliter la progression.) accompagnés de notre O'anim Alizée. La via-ferrata s'est déroulée au Col du Rousset avec Nicolas notre BE.

Puis le jeudi c'était de la rando aquatique à Chamaloc toujours accompagnés de Nicolas pour les plus jeunes et Delphine pour les plus grands. Cette fois ci c'est notre O'anim Pauline qui a accompagné les plus grands.

Comme vérifié une fois de plus cette



année ces deux semaines sont passées à vive allure et comme d'habitude nous engrangeons toutes et tous des souvenirs inoubliables ! Et bien-sûr, les O'anims vous attendent nombreux l'année prochaine !

Nous vous retrouvons une nouvelle fois à la Chapelle-en-Vercors l'été prochain, avec un raid sur 2 jours tracé et concocté par nos deux O'anims Pauline et Eléa ! Et une activité aquatique mais nous ne vous dirons pas laquelle ou lesquelles c'est une surprise !





Remerciements

La FFCO et moi-même souhaitons remercier la Ligue Auvergne Rhône Alpes pour nous avoir accueillis. Je remercie mon Club Orient'alp pour le prêt du matériel qui a été fait à titre gracieux, le GUC CO pour le prêt des balises qui a été fait à titre gracieux, le CDCO 26 pour les cartes qui nous ont été cédées à titre gracieux, le CDCO 38 pour la location des boîtiers et je remercie également la Maison de l'Aventure et toute l'équipe pour leur accueil chaleureux et leur bonne humeur.



Via ferrata et rando aquatique



Les O'anims 2019

Eléa Blanc-Tranchant

> 3^{ème} participation à O'Camp
en tant que responsable
> Club : Orient'alp

Alizée Berland

> 3^{ème} participation à O'Camp
> Club : Saint Egrève
> Notre infirmière

Pauline Elias

> 3^{ème} participation à O'Camp
> Club : Bordeaux



Par Chantal BURBAUD

4^e WOD World Orienteering Day



wod
World Orienteering Day

➤ Pour la quatrième année consécutive, la Fédération Internationale de Course d'Oriente, IOF, a reconduit la journée mondiale de course d'orientation : la WOD World Orienteering Day.

Les objectifs de la Fédération internationale de course d'orientation en ce qui concerne l'organisation de cet événement annuel sont les suivants:



- Accroître la visibilité et l'accessibilité de l'orientation pour les jeunes.
- Augmenter le nombre de participants tant dans les activités des écoles que dans celles des clubs dans tous les pays des fédérations nationales.
- Aider les enseignants à mettre en œuvre l'orientation de manière ludique et pédagogique.
- Faire participer davantage de nouveaux pays à la course d'orientation.

En 2016, IOF mettait en place pour la première fois la journée mondiale de la course d'orientation durant laquelle il y eut plus de 250 000 participants.

En 2017: 288 675 participants

En 2018: 358 735 participants

Lors de l'édition 2019, ils étaient 398 712 participants !



La CO française

Elle était à nouveau au rendez-vous de la WOD avec 5 369 participants. Les écoles, les clubs et les passionnés de la France et du monde entier ont apporté une contribution fantastique à la course d'orientation une nouvelle fois cette année.

WOD 2020

Un grand merci à tous les organisateurs et participants. Rendez-vous en 2020 en faisant encore mieux, en accueillant en plus grand nombre les non-initiés afin de leur permettre de découvrir la course d'orientation.

Les prochaines journées mondiales de course d'orientation auront lieu, entre le 13 et le 19 mai 2020, toute activité organisée peut être enregistrée en tant qu'événement de la Journée mondiale de course d'orientation.

Pensez d'ors et déjà à vous inscrire sur le site de l'IOF et sur le site de la FFCO. Pour rappel 6 clubs inscrits sur le site de la FFCO seront récompensés 4 par rapport à leur prestation et 2 tirés au sort alors faites un nœud à une rubalise dans votre poche pour y penser en 2020.

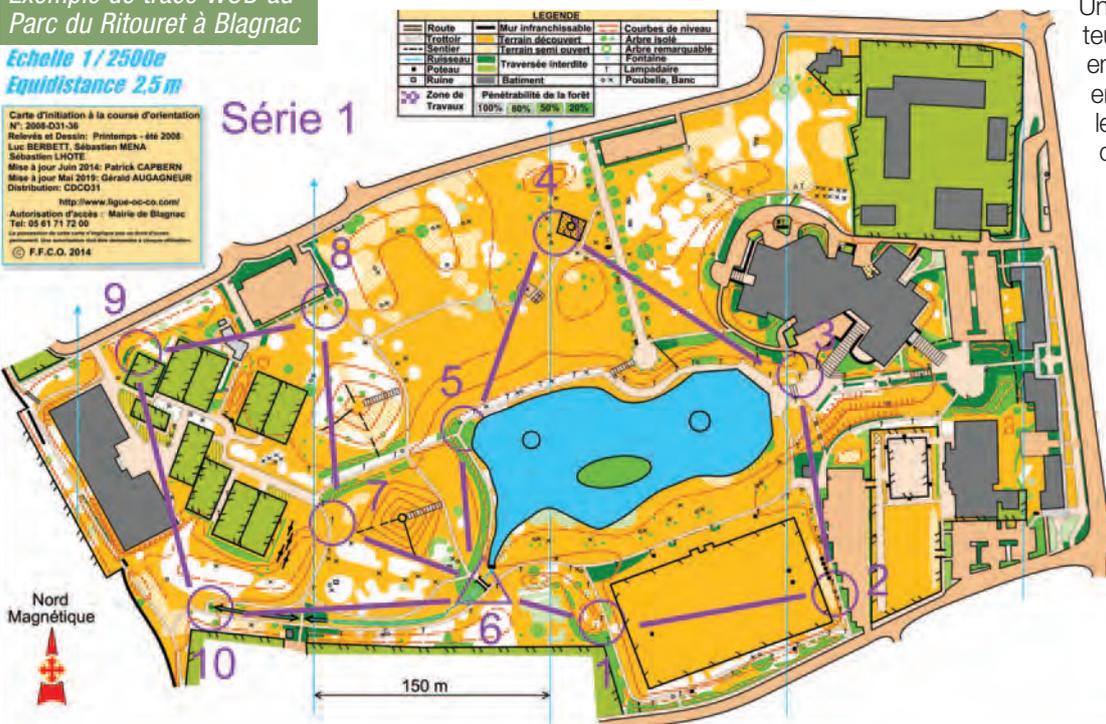
Exemple de tracé WOD au Parc du Rituret à Blagnac

Echelle 1/2500e
Equidistance 2,5 m

Carte d'initiation à la course d'orientation
N°: 2008-031-36
Révisés et Dessin: Printemps - été 2008
Luc BERBETT, Sébastien MENA
Sébastien LIOTTE
Mise à jour Juin 2014: Patrick CAPBERN
Mise à jour Mai 2019: Gérard AUGAGNEUR
Distribution: CDC031
<http://www.ligue-cc-co.com/>
Autorisation d'accès: Mairie de Blagnac
Tel: 05 61 71 72 00
© F.F.C.O. 2014

Série 1

LEGENDE			
	Route		Coursbes de niveau
	Trottoir		Mur infranchissable
	Sentier		Terrain découvert
	Buisson		Terrain semi couvert
	Poteau		Traverse interdite
	Ruine		Batiment
	Zone de Travaux		Pénétrabilité de la forêt 100% 90% 50% 100%
	Poubelle, Banc		



Au parc du Lizard



À Caen



Dans les Landes



À Nemours



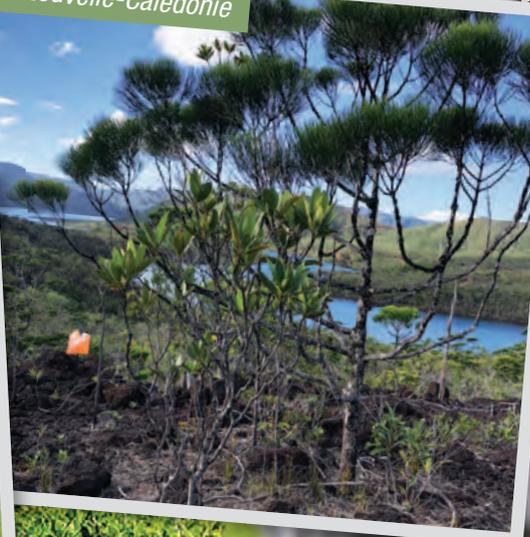
WOD 2019

À Mérignac





En Nouvelle-Calédonie



En normandie



en images

À Fontainebleau



À Douchapt





Par Pierre FERRAND

Relais Stage jeunes Cauvel le 22 avril 2019



Chaque année, le stage jeunes de la Ligue Occitanie est un moment privilégié pour nos orienteurs qui se retrouvent dans une ambiance amicale et sportive. Sur une carte magnifique destinée aux entraînements de l'équipe de France, ils vont pouvoir se mesurer aux épreuves que nous leur proposons sous le soleil de la Lozère. L'objectif pour tous les jeunes : décrocher la fameuse balise de couleur.

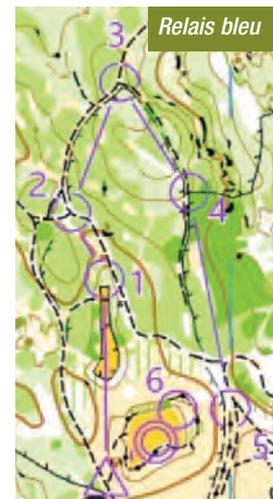


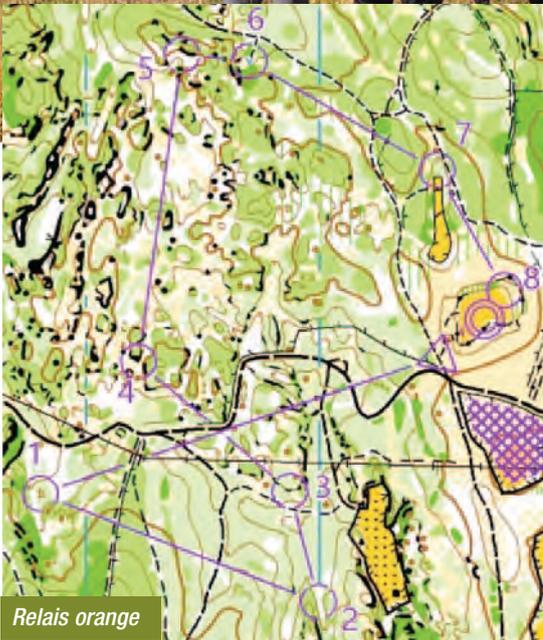
La Lozère, un vrai terrain de CO pour le stage jeunes

Trop calme... les bois de Cauvel bruissent ce matin des petits bruits de la faune sauvage. De loin, un chevreuil me regarde, surpris en train de tendre des cordes, de planter des piquets, seul, dans une superbe dépression autrefois cultivée.

Peu à peu ces hautes terres de Lozère sont vouées à la désertification, seulement troublées de temps à autre par d'énormes engins d'exploitation forestière.

Thierry a déjà posé tous les postes la veille, il ne reste plus qu'à installer l'aréna. Un ronronnement lointain... ils arrivent: près d'une centaine de jeunes orienteurs de la Ligue Occitanie de course d'orientation, leurs accompagnateurs et entraîneurs. Le brouhaha a envahi le champ et l'installation s'achève au pas de charge et au rythme des multiples bras de l'organisation.





L'équipe AMSO

L'échauffement consiste en la reconnaissance des couloirs de départ et d'arrivée, de la position de la première balise et de l'avant dernière, communes à tous les circuits et d'une prise de contact avec ce terrain exigeant. Ainsi, les jeunes ne sont pas surpris ou angoissés au moment de s'élancer.

Les premiers départs sont donnés en mass-start et l'attente commence. C'est le moment le plus calme de la matinée : les organisateurs se reposent, les relayeurs patientent, angoissés, seul un épervier nous survole en lâchant son cri strident.



Mais le repos sera de courte durée : 7'49" après le départ, Claire déboule dans le couloir, passe le relais et finit à la GEC, pas peu fière d'avoir damé le pion à tout ce petit monde. La ronde infernale commence alors et durera toute la matinée. Les supporters tiennent bien leur rôle et notre petite dépression se transforme en véritable chaudron, dans un ballet incessant, sous les cris enthousiastes.



La fête bat son plein jusqu'à l'heure du pique-nique et il est temps de se donner rendez-vous pour de nouvelles aventures...



Par Pierre FERRAND

Rassemblement des Espoirs Ligue PACA les 2 & 3 février 2019

L'ambiance est au beau fixe dans le minibus. Sarah, Zélie, Olivia, Mathias, Célestin & Léo sont les espoirs qui nous accompagnent, Christine et moi, vers le RDE organisé par la Ligue PACA de course d'orientation.

Pousser les jeunes vers le haut

Passé Aix en Provence, l'ambiance se refroidit légèrement pour faire place à une pluie fine accompagnée d'un orage de grêle. Peu importe, nous sommes à l'heure au rendez-vous, accueillis par Laurent et son équipe. Après le pique-nique, nous attendons néanmoins que la pluie se calme pour installer le départ au sommet de la colline voisine.

Quatre exercices nous sont proposés cet après-midi : un suivi d'itinéraire jaune et un orange, un train bavard jaune, orange et violet, un pair impair jaune, orange et violet et une carte blanche (relief), orange et violet.

Quelques éclaircissements plus loin, les premiers départs sont donnés. Nos jeunes, prudents au départ sur ce terrain nouveau pour eux, vont accélérer. Sarah et Mathias reviennent les premiers de leur suivi : juste une balise de trop pour s'être un peu écartés de leur trajectoire.



Célestin et Léo sont de retour, puis, c'est au tour de Zélie et Olivia de nous rejoindre.

Nous prenons le temps de débriefer sérieusement les exercices un peu compliqués pour certains. Le niveau est élevé comme sur tous les RDE pour pousser les jeunes vers le haut.

Nous en profitons pour leur expliquer comment croiser et comparer leurs temps de parcours et leurs trajectoires, données essentielles permettant de prendre conscience de la pertinence de leurs choix. Ils repartent rapidement et enchaînent les parcours avec enthousiasme, malgré la boue, le terrain extrêmement accidenté, les glissades et la végétation agressive.

L'après-midi se termine par une carte blanche, les obligeant à se diriger uniquement à l'aide du relief et de la boussole. Ils s'en tirent avec une facilité étonnante pour leur première fois sur ce type d'entraînement et sur un terrain physiquement très exigeant.





L'après midi a été chargée, la nuit tombe et il est temps de goûter avant de rejoindre notre gîte pour la nuit et là... surprise ! Une liste de noms est placardée à l'entrée du réfectoire, faisant face à une liste de corvées plus ou moins réjouissantes qui devront être exécutées... avec le sourire.

Nos hôtes se chargent de la préparation du repas et de la confection des crêpes bruyamment réclamées, les enfants se chargent du reste, jusqu'au rangement et au nettoyage du réfectoire qui va immédiatement être reconverti en salle de cours.

Dans un premier temps, les stagiaires reprennent leur cartes de la journée pour préciser et analyser les trajectoires, le tout dans un joyeux brouhaha. Mathieu Puech,

réfèrent de la FFCO pour la région Sud-Est, prend les commandes pour un cours sur le relief, thème principal de ce RDE. Questions, réponses sur les légendes de carte, sur l'interprétation des courbes de niveau, tout ceci pour marquer l'importance de la simulation mentale du relief avant de choisir sa trajectoire. Les premier baillements sont esquissés et Mathieu nous libère.

Laurent donne les consignes pour le lendemain : la neige est tombée sur les sommets autour du lac de Serre Ponçon et il faudra s'équiper chaudement...





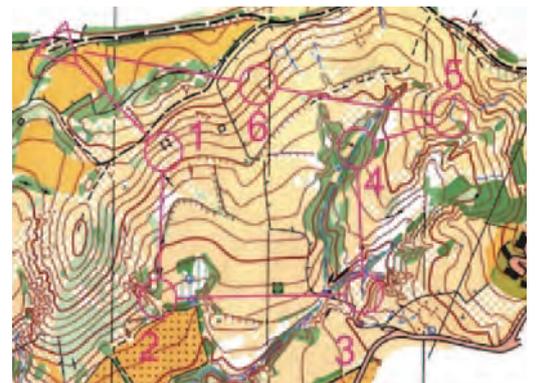
La neige au rendez-vous du relais

Dans le matin givré sur les hauteurs de Chorges, le lac scintille de mille feux sur son écran noir et blanc. La montée vers le plateau est abrupte mais la récompense est sublime : au Nord les premières arêtes du massif des Ecrins, au Sud les Préalpes plongeant dans les eaux argentées et tout autour une étendue immaculée dans laquelle nos jeunes s'échauffent maintenant en attendant le départ du relais. Laurent explique justement le principe du relais rendez-vous : par équipe de deux, le premier relayeur se rend directement à la balise 3 pour attendre le second qui réalise son parcours normalement. Là ils échan- gent les rôles : le second se rend directement au poste 6 tandis que le premier suit le parcours normal et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée. La neige complique sérieusement les choses : foulées ralenties, obstacles invisibles, troncs dissimulés, rentrants comblés et cailloux invisibles...

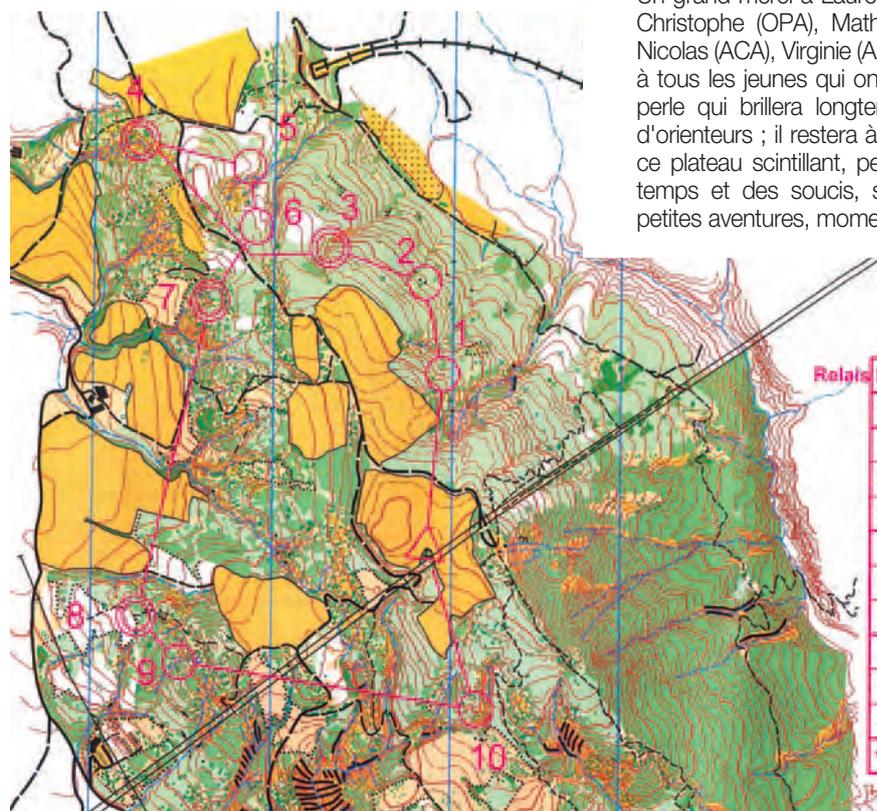
Tous les niveaux sont représentés : jaune, orange et violet. Les équipes ont été mixées pour favoriser les échanges entre nos différents clubs et les départs font résonner les pics environnants des cris des ados pressés d'en découdre.



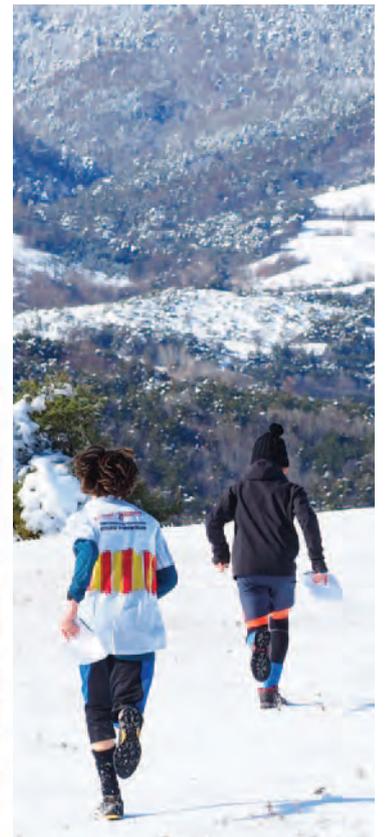
Trajectoires compliquées sous les couverts encombrés, épuisantes dans la neige profonde, aériennes dans les descentes vertigineuses vers le lac. La neige craque, la glace casse, la pente glisse ou se refuse, la balise ne se rend pas sans efforts. C'est quelque peu épuisés mais ravis qu'ils nous rejoignent avant d'entamer la descente vers un pique nique réparateur. Laurent et Mathieu procèdent au compte rendu du week-end et il faut déjà se quitter.



Un grand merci à Laurent (ACA), Olivier (MARCO), Christophe (OPA), Mathieu (FFCO), Pierre (ACA), Nicolas (ACA), Virginie (ASQ'O), Christine (AMSO) et à tous les jeunes qui ont fait de ce week-end une perle qui brillera longtemps dans nos mémoires d'orienteurs ; il restera à jamais l'image brillante de ce plateau scintillant, perché dans l'azur, hors du temps et des soucis, seulement troublé de nos petites aventures, moments magiques de la vie...



Relais	Rendez-vous	3,0km	100 m
1	121	•	
2	131	•	
3	122	U	
4	128	•	<
5	133	D	
6	124	∩	
7	127	○	
8	107	∩	<
9	111	∩	∩
10	117	○	





Par Solène JULIEN

31 octobre - 3 novembre 2019

Championnats de France nuit et sprint et Critérium National des Equipes 2019



La Touraine accueillera du 31 octobre au 3 novembre prochains les championnats de France de nuit et de sprint ainsi que le Critérium National des Equipes 2019, organisés par le Course Orientation Tours Sud (COTS). Le rendez-vous incontournable de la fin de saison !

Riche d'un patrimoine historique et gastronomique exceptionnel avec ses célèbres châteaux de la Loire et ses bons vins, la Touraine est un territoire où il fait bon vivre... et orienter ! C'est la région de Chinon que le COTS a choisi pour vous concocter ce grand week-end d'orientation.

Pour le CNE, 3 zones ont été cartographiées par Michel Duboc et Stéphane Bernard.

Pour plus d'info :

Le site d'Internet : <http://cne2019.co-tours.fr/>
Et sur la page Facebook @Cne2019



Programme

31 octobre

Championnat de France de nuit à Saint-Benoit-la-Forêt
<http://cne2019.co-tours.fr/articles.php?lng=fr&pg=43&tconfig=0#z2>

1^{er} novembre

Régionale Moyenne Distance à Saint-Benoit-la-Forêt
<http://cne2019.co-tours.fr/articles.php?lng=fr&pg=13&tconfig=0#z2>

2 novembre

Championnat de France de Sprint Elite (WRE)
et Régionale SPRINT Open

<http://cne2019.co-tours.fr/articles.php?lng=fr&pg=14&tconfig=0#z2>
<http://cne2019.co-tours.fr/articles.php?lng=fr&pg=44&tconfig=0#z2>

3 novembre

Critérium National des Equipes à Cheillé (forêt de Chinon)
<http://cne2019.co-tours.fr/articles.php?lng=fr&pg=16&tconfig=0#z2>

Tourisme et hébergement

Avoine / Chinon

www.ville-avoine.fr/listes/offices-de-tourisme/
www.chinon-vienne-loire.fr/tourisme/office-de-tourisme/
www.azay-chinon-valde Loire.com/organiser/se-loger

Bourgueil

www.bourgueil.fr/
www.tourainenature.com/pratique/nos-offices-de-tourisme/
www.tourainenature.com/planifier-mon-sejour/ou-dormir/

Cheillé

www.cheille.fr/Decouvrir-et-Sortir-Hebergements.php?heb=G%C3%A9tes+ruraux
www.tourainevalleedelindre.fr/
www.tourainevalleedelindre.fr/fr/information/6264/tourisme



Le Parcours Permanent d'Orientation de Lunéville : un parcours connecté !



Ça y est ! Tout est en place en ce 1 juillet 2019... après une année de travaux !



Une balise avec un QR code permettant de trouver la balise suivante

Au départ, la directrice des Sports de la Ville de Lunéville - Mélanie - émet l'idée de rénover le PPO de la forêt communale âgé d'une vingtaine d'année... légèrement obsolète, vu la tempête Lothar du 26 décembre 1999 et d'une cartographie à mettre à jour. Accord de l'Office National des Forêts... Mais il faudra enlever les « vieilleries » de l'ancien PPO.

Financement : la Ville de Lunéville.

Conception des 3 parcours (Bernard) : vert pour les débutants, bleu pour les confirmés, jaune pour les experts. Repérages et mise à jour cartographique (Bernard).

Les balises : nous avons pris modèle sur les « petites boîtes » vues à la base nautique de Bellecin dans le Jura (lors du Challenge National des écoles de CO – 1998).

Fabrication : les ateliers techniques de la Ville de Lunéville. Finition (peinture rouge et blanche, couleur des balises) et achat des câbles de fixation : Anthony, agent municipal du service des Sports.

Mise en place des balises : Anthony et Bernard. Pendant ce temps, William, graphiste-maquetiste de l'imprimerie municipale, conçoit le panneau « informations » à mettre en place en lisière de forêt - parking du parcours de santé.

L'idée innovante vient de William : les QR codes apposés sur chaque balise permettant de trouver la balise suivante. En effet, partant du principe de l'essor des Smartphones, il suffit de capter avec son téléphone l'image du QR code, laquelle renvoie sur le site internet du club 5407GE – SO Lunéville – où se trouvent les liens de toutes les cartes, balise par balise.



Bonne idée ! En effet le « client » attiré par le panneau « INFOS » peut immédiatement pratiquer sans aller chercher la carte du parcours à 5 km de la forêt – je ne sais où ? La mairie, l'Office du tourisme, le bureau des Sports... et ceci aux heures d'ouvertures !

William crée donc les QR codes de chaque balise (Bernard lui fournit les URL correspondants).

Collage des QR codes sur chaque balise : Anthony.

Confection des boîtes fixées au panneau « INFOS » (Anthony toujours et encore !) où sont placés les feuilles à poinçonner... avec un système de pliage qui permet d'avoir les réponses des poinçons de chaque balise. Et voilà le PPO de Lunéville opérationnel pour la saison estivale 2019.

NB : la dernière séance de l'école de CO du mercredi 26 juin a servi à retirer tous les vieux poteaux de l'ancien PPO... avec l'aide de Florent Morel et sa tronçonneuse pour les poteaux récalcitrants.



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



WINDRUNNER JACKET **79€**

XS / S / M / L / XL / XXL



Coupe mixte



Coupe femme



noname

Produits disponibles chez
AIRXTREM