

# GO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 148 - janv/mars 2022

**KO sprint : tout savoir** p.16  
**Organiser un KO sprint** p.18  
**WOC dédié au sprint** p.20  
**Objectif sprint !** p.24

## La CO en mode sprint !



→ Des championnats de France de CO à ski réussis ! p.12 .....



→ Rencontre avec Thierry Gueorgiou p.30 .....



→ La CO universitaire : une opportunité p. 34 .....



# *noname*

[www.nonamesport.com](http://www.nonamesport.com)



**VOTRE CONTACT:**

Julien Charlemagne ( 0450971711 & 0687060887 )

**BOUTIQUE:**

[boutique.airxtrem.com](http://boutique.airxtrem.com) ( [julien@airxtrem.fr](mailto:julien@airxtrem.fr) )

**TENUES DE CLUB PERSONNALISÉES:**

[www.nonamesport.com/products/orienteering](http://www.nonamesport.com/products/orienteering) ( [julien@nonamesport.com](mailto:julien@nonamesport.com) )



## ÉDITO

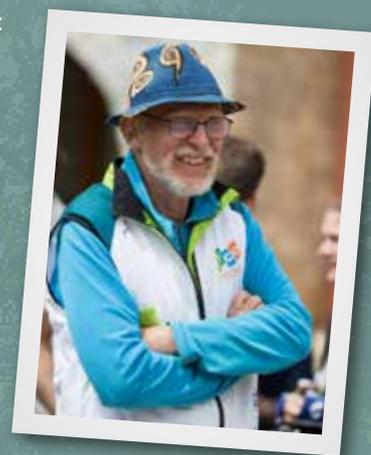
### Nouvelle année, nouveaux défis

Ce premier numéro de l'année 2022 est à l'image de cette nouvelle saison : plein de promesses. L'innovation est au rendez-vous avec des nouveautés concernant les formats des compétitions internationales, les modalités de qualification aux championnats de France pédestre, les spécifications cartographiques.

Après un début d'année marqué par la réussite des championnats de France de course d'orientation à ski et de la première édition du Provom, les opportunités de pratiquer ne manquent pas, que ce soit à pied ou à VTT.

Ne ratez pas non plus les retrouvailles avec Thierry Gueorgiou, n'oubliez pas de rêver avec les frères Roux... et à bientôt sur les terrains.

Jean-Philippe STEFANINI  
Président de la FFCO



### Suivez la CO sur nos réseaux sociaux !



[www.facebook.com/ffcorientation](http://www.facebook.com/ffcorientation)  
[www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance](http://www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance)



[www.instagram.com/ffcorientation/](http://www.instagram.com/ffcorientation/)



[www.twitter.com/ffcorientation](http://www.twitter.com/ffcorientation)



[www.linkedin.com/company/federation-francaise-de-course-d-orientation](http://www.linkedin.com/company/federation-francaise-de-course-d-orientation)

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

Directeur de la publication : Jean-Philippe STEFANINI.  
Comité de pilotage : Chantal BURBAUD, Audrey DUQUENNE, Vincent FREY et Céline DODIN.  
Coordination / SR : Chantal BURBAUD.  
Ont collaboré à ce numéro : Jean-Philippe STEFANINI, Audrey DUQUENNE, Chantal BURBAUD, Charly BOICHUT, Thierry VERMEERSCH, Dominique BRET, Joel POULAIN, Christophe GOUTAUDIER, Benoît DE ROUX, Gautier PELLOUX-PRAYER, Mathilde CARRA, Laëtitia BAILLET, Nicolas PINSARD, Cécile CALANDRY, Loïc CAPBERN, Adrien DELENNE, Sandrine LAUVERGNE, Thierry GUEORGIOU, Stéphane BERTHELOT, Baptiste TRONCHE-MASSO.  
Réalisation et impression : [www.agence-oskar.com](http://www.agence-oskar.com)  
Tél. 04 72 56 15 92 - [sduval@agence-oskar.com](mailto:sduval@agence-oskar.com)  
Dépôt légal à parution

## SOMMAIRE

Actualités et brèves	p.4	Un WOC dédié au sprint	p.20
Across Norway, le projet fou des frères Roux	p.7	Adrien Delenne, objectif sprint !	p.24
Provo'm : une première édition réussie	p.8	L'Alsace accueille les championnats de France sprint et LD de CO à VTT	p.28
4 jours de CO en Xaintrie corrézienne	p.10	Rencontre avec Thierry Gueorgiou	p.30
Des championnats de France de CO à ski réussis !	p.12	La CO en milieu universitaire : une opportunité de développement	p.34
KO sprint : tout ce qu'il faut savoir	p.16	La ligue de CO Nouvelle Aquitaine	p.38
Organiser un KO sprint, l'exemple du Drôme Village Tour	p.18	Commission développement territorial : pour quoi faire ?	p.40



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

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

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



# Norme ISSprOM : quoi de neuf ?

➔ En ce début d'année, une mise à jour de la spécification internationale des cartes de course d'orientation pour le sprint, la norme ISSprOM (*International Specification Sprint Orienteering Maps*), a été publiée.

Elle s'applique immédiatement pour les événements majeurs de l'IOF, parmi lesquels on retrouve les courses inscrites au classement IOF : les courses dites WRE (*World Ranking Event*).

Le Comité directeur fédéral du 10 février dernier a décidé d'exiger le respect de cette norme pour les courses nationales et les championnats de ligue de cette année et pour les autres courses dès 2023.

Cette mise à jour traite principalement de deux points :

- Le retour du vert foncé pour les zones de végétation infranchissable (donc interdite d'accès par le règlement). Ce vert foncé qui est un mélange de noir et de vert est plus visible que le vert 100%. L'ancien symbole *Végétation infranchissable* basé sur un vert 100% est conservé à l'identique et renommé *Végétation : progression difficile* (identique à la dénomination ISOM). Cette modification correspond à une demande faite par la commission des athlètes de l'IOF.

- La représentation des structures à deux niveaux. Il s'agit là d'un problème ancien. Dans l'ancienne spécification de Sprint (ISSOM puis ISSprOM 2019), les ponts étaient représentés par des symboles ressemblant à des murs infranchissables. La possibilité de passer par-dessous était représentée par le symbole *Tunnel* (une ligne pointillée noire) parfois peu visible en ISSOM. Le symbole *Zone pavée dans une zone multistructure* a ensuite été ajouté, introduisant la visualisation de la zone de passage par une zone hachurée, mais toujours avec des entrées-sorties barrées par un symbole *Pont* sous forme d'une ligne noire épaisse.



Toute la réglementation est disponible sur le site de la FFCO

La mise à jour (ISSprOM 2019-2) change ce symbole *Pont* en une ligne de triangles pointés tournés vers l'extérieur.

Il a été également introduit un symbole *Marche ou bord de zone pavée au niveau inférieur*, pour pouvoir dessiner les cheminements sous des structures très larges.



### Comment en savoir plus :

Evidemment les textes de référence (en anglais) restent les documents présents sur le site de l'IOF dans la section *Inside IOF/Mapping* (<https://orienteering.sport/iof/mapping/>). On y retrouve toutes les spécifications et des documents utiles, notamment un document intitulé *Guidelines for complex urban structures* qui précise comment utiliser ces symboles dans des zones urbaines multinationales.

Il y est rappelé que dans un souci d'équité, la représentation doit toujours se limiter à deux niveaux maximum et que la lisibilité à vitesse de course prime sur la possibilité de représenter des structures complexes.

Ces documents (spécifications et recommandations) ont été traduits (ou sont en cours de traduction) et vous les retrouvez donc en français sur le site fédéral dans la partie Espace licencié / Vie fédérale / Réglementation dans la partie réglementation cartographique : <https://www.ffcorientation.fr/licencie/fede/reglementation/>



Évolution de la cartographie d'une même zone en ISSOM puis en ISSprOM 2019 et enfin en ISSprOM 2019-2.

# Brèves

## PARTENARIAT NONAME

La FFCO a reconduit son partenariat avec Noname ! La marque fournira pour trois saisons au moins les tenues des membres de l'équipe de France. Un nouveau design a été élaboré et sera inauguré à l'occasion des premières compétitions internationales.

## PARTENARIAT CNSD

La FFCO a renouvelé pour quatre ans son partenariat avec le Centre National des Sports de la Défense (CNSD). À travers une convention, la FFCO s'engage notamment à soutenir les actions de l'Equipe de France militaire (EFM) en encourageant le lien armée-nation dans la pratique de la course d'orientation. Le CNSD soutient lui l'insertion sociale et professionnelle des orienteurs, au sein des armées et de la gendarmerie nationale.



## WOC 2026

Ça se passe en Italie ! C'est la ville de Gênes qui accueillera les championnats du monde (sprint). En préparation de la compétition, l'Italie organisera une manche de coupe du monde en 2024. Avant cela, direction le Danemark (2022), la Suisse (2023), la Grande-Bretagne (2024) et la Finlande (2025).

## DIFFUSION TV



La CO à la télé, ça continue ! Pour cette année 2022, cinq événements seront diffusés sur la chaîne 8 Mont-Blanc :

- Les championnats de France de relais sprint en Corrèze le 27 mai
- Les trois courses des championnats du monde au Danemark du 26 au 30 juin
- Les trois courses des championnats d'Europe en Estonie du 3 au 7 août
- Les championnats de France de relais par catégorie (élites hommes et dames) le 27 août
- Les trois courses de la finale de la coupe du monde du 1<sup>er</sup> au 3 octobre

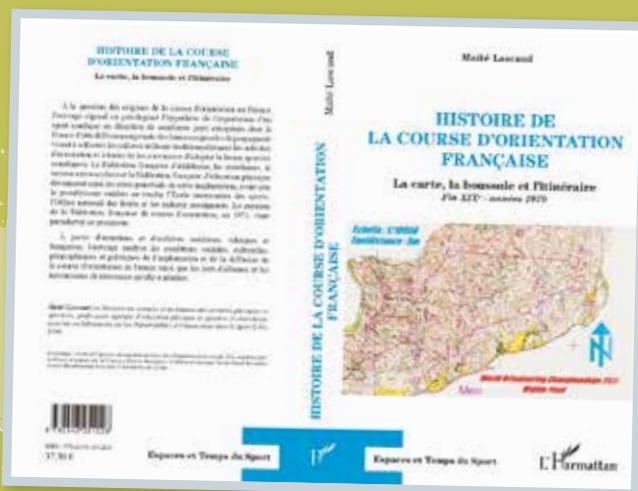
**COURSE D'ORIENTATION À VTT  
SUD SEINE ET MARNE  
NATIONALE ET INTERNATIONALE**

**SAMOIS/SEINE - FONTAINEBLEAU - MONTIGNY/LOING**  
**3, 4, 5, 6, JUIN 2022**

3 JUIN ACCUEIL SAMOIS / SEINE  
4 JUIN NATIONALE & WRE MONTIGNY / LOING  
5 JUIN MATIN REGIONALE SPRINT CN  
5 JUIN APRÈS MIDI REGIONALE MD CN  
6 JUIN MASS START & WRE FONTAINEBLEAU

[www.samois.coursedorientation.fr](http://www.samois.coursedorientation.fr)  
+33 (0)6 87 32 22 99

## Un livre sur la C.O !



Vous souhaitez en apprendre plus sur la course d'orientation et l'histoire de son développement en France ? Maité Lascaud vient de publier Histoire de la course d'orientation française aux Éditions L'Harmattan. Elle présente dans cet ouvrage sa thèse sur le sujet. Si vous êtes intéressés par une commande groupée de l'ouvrage, n'hésitez pas à vous rapprocher de la FFCO [communication@ffcoorientation.fr](mailto:communication@ffcoorientation.fr) ou directement de l'auteur [mlascaud@orange.fr](mailto:mlascaud@orange.fr). **Prix : 37,50 euros**

## Ce qui change...

# Les qualifications aux championnats de France pédestre

Le système de qualification a été totalement revu et homogénéisé entre tous les formats.

Sont qualifiés d'office dans chaque catégorie, au championnat de France MD, LD et Sprint :

- les coureurs figurant sur la liste haut niveau diffusée pour la saison en cours,
- les 5 premiers du championnat de France du format considéré de l'année précédente,
- les coureurs sélectionnés par le DTN dans le cadre de la pré-détection du groupe France -18,
- les 3 premiers issus du championnat du format considéré de leur ligue non encore qualifiés aux trois titres précédents.

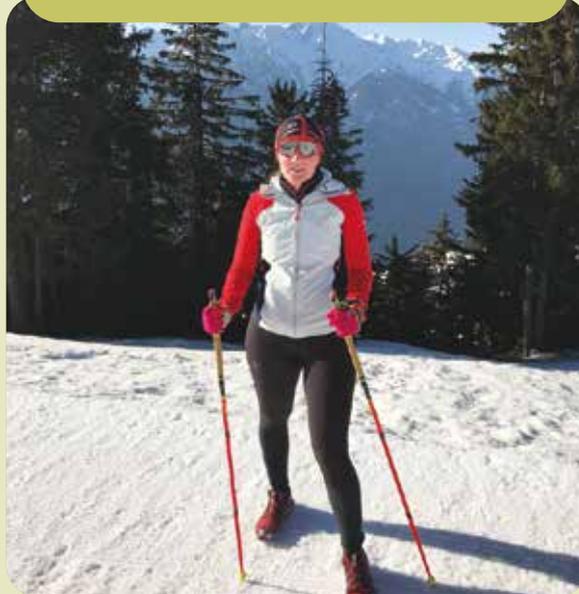
A ces coureurs s'ajoutent un quota sportif et un quota administratif par ligue pour l'ensemble des catégories. Le quota sportif pour chaque format est calculé ainsi : dans chaque ligue régionale, une place supplémentaire est attribuée par tranche ouverte de 50 licenciés pour la MD et la LD et de 100 licenciés pour le Sprint au 31 décembre de l'année précédente. La ligue définit, par championnat, la répartition de ces places supplémentaires entre les catégories, dans la limite de 2 places maximum par catégorie. La répartition de ce quota doit être définie et publiée aux licenciés en amont des championnats de ligue. Ainsi le coureur participant à son championnat de ligue peut connaître en amont le quota nécessaire pour se qualifier au championnat de France. Ce quota ne concerne que les coureurs ayant participé au championnat de leur ligue. A l'issue des Championnats de ligue qualificatifs, l'arbitre devra faire parvenir au secrétariat fédéral le fichier csv de la compétition au plus tard 7 jours après la compétition, terme de rigueur. Il devra aussi l'informer d'éventuels regroupements de championnats de ligue.



Le quota administratif est de cinq places par championnat. La ligue répartit les places entre les demandes de qualifications exceptionnelles et de qualifications des organisateurs des championnats de ligue. Les 5 places ne doivent pas nécessairement être attribuées si le nombre de demandes est inférieur au quota. Les qualifiés organisateurs pour un format devront avoir participé à l'organisation du championnat de leur ligue dans ce format.

Seuls les coureurs qualifiés pour les championnats de France peuvent y participer (hors WRE). Aucun remplacement n'est autorisé en cas de défection. La ligue devra faire parvenir au secrétariat fédéral les qualifiés au titre de ces quotas administratifs au plus tard 26 jours avant le championnat de France, terme de rigueur. Au regard des résultats reçus de l'arbitre et à réception des qualifiés supplémentaires, le secrétariat fédéral établit et publie la liste des qualifiés.

## Focus sur... LAB'VENTURE



Par Laëtitia BAILLET, CEO de l'entreprise

Passionnée de sports outdoor et de course d'orientation, j'ai travaillé pendant plus de quinze ans en tant qu'ingénieur informatique dans des sociétés privées. J'ai finalement souhaité allier passion et travail en créant mon entreprise au service des sportifs. C'est ainsi que LAB'VENTURE est née, il y a un peu plus d'un an.



Localisée dans un petit village des Hauts-de-France, dans l'Oise près de Compiègne, LAB'VENTURE est à la fois une boutique en ligne et une boutique éphémère sur des événements sportifs. Notre ambition est de proposer aux orienteurs une nouvelle offre de produits techniques, qui soient à la fois qualitatifs et éco-responsables, tout en contribuant au développement de la discipline. Le site est composé de quatre univers : o'orientation, trail-raid, rando-montagne et vélo.

Au cours de l'année 2021, LAB'VENTURE a été présent sur de nombreuses courses d'orientation. J'en profite d'ailleurs pour remercier tous les organisateurs pour leur accueil chaleureux : O'France, semaine du CNE, Rhône Orientation, week-end O'Champagne, O'Viking, O'Picardie etc.

Retrouvez-nous dès le mois de mars sur la Nationale Nord-Ouest (59) et en avril sur les 3 jours de Pâques en Alsace (68). N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux pour des jeux concours, présentations de nouveautés, déplacements sur les courses et plein d'autres surprises...

[www.labventure.fr](http://www.labventure.fr)

Facebook : <https://www.facebook.com/labventure60>

Instagram : [https://www.instagram.com/labventure\\_60/?hl=fr](https://www.instagram.com/labventure_60/?hl=fr)

Strava : <https://www.strava.com/clubs/labventure>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/lab-venture/>



Par Audrey Duquenne

# Across Norway, le projet fou des frères Roux



Parcourir 3000 kilomètres en orientation à travers la Norvège. Voici le projet fou que se sont lancés Corentin et Fleury Roux, orienteurs du Nose (Nature Orientation Saint-Etienne).

Corentin et Fleury Roux, orienteurs du Nose



Le 1<sup>er</sup> juin prochain, les deux frères prendront le départ de cette aventure qui devrait durer une centaine de jours. Ils s'élanceront de Lindesnes Fyr, le point le plus au sud du pays et tenteront de rejoindre l'extrémité nord de la Norvège, le Cap Nord. Entre ces deux points, ils progresseront à pied à l'aide d'une carte et d'une boussole, sur sentiers ou en tout-terrain. « Ce projet est né d'une passion commune, la course d'orientation. L'idée de parcourir la Norvège en totale liberté et le fait de voyager dans l'inconnu sur plus de trois mois nous motivent à préparer cette aventure le plus rigoureusement possible », confient-ils.

Pour les aider dans leur projet, ces orienteurs passionnés qui ont notamment honoré plusieurs sélections en équipe de France, pourront compter sur leur sœur Léontine et leur beau-frère Paco, qui les assisteront. En effet, les orienteurs ligériens ont imaginé une aventure à faible impact écologique et en semi-autonomie. Ils dormiront chaque nuit en tente ou en cabane non gardée et emporteront avec eux le minimum dans un sac d'une dizaine de kilos : des vêtements, une tente, un duvet, une trousse de secours, un stock de nourriture et un peu de matériel pour filmer. « Nous passerons tous les 5 à 10 jours en ville pour récupérer des colis de nourriture que nous aurons préparés. Notre sœur Léontine et notre beau-frère Paco sont aussi prêts à nous suivre sur toute la traversée, ce qui nous permettrait de récupérer du matériel facilement », détaillent-ils.

Concernant l'itinéraire, il n'est pas défini précisément à l'avance car les deux frères comptent bien faire leurs propres choix d'itinéraire au fur et à mesure et adapter, si nécessaire, le parcours. Ce qui est sûr, c'est qu'ils parcourront des espaces naturels d'exception : « Nous évoluerons dans des zones peu fréquentées, au milieu des forêts humides de Trondheim, des plateaux montagneux de Hardangervidda, des fjords du Trolltunga ou encore dans la toundra du Finnmark. Nous traverserons des grands parcs nationaux en respectant la réglementation, la faune et la flore locale. » Ils utiliseront une carte aux normes IOF (disponible sur mapant.no), à l'échelle 1/20000. Un choix qui devrait leur réserver quelques surprises puisque « sur certaines zones, aucun homme n'est passé pour vérifier le terrain ». Au programme chaque jour : 30 km et 1000 m de dénivelé positif. Un beau projet !

**Vous pouvez suivre leurs aventures sur les réseaux sociaux (Across Norway). Ils prévoient également de réaliser un documentaire.**



« Ce projet est né d'une passion commune, la course d'orientation, avec l'idée de parcourir la Norvège en totale liberté et de voyager dans l'inconnu »



Par Audrey Duquenne

# Provo'm : une première édition réussie

➔ Pour la première édition de son Provence O'meeting, la ligue PACA n'a pas fait les choses à moitié.

Les organisateurs peuvent en effet se targuer d'avoir compté parmi les coureurs présents, la Suédoise Tove Alexandersson et la Norvégienne Andrine Benjaminsen, toutes deux médaillées individuellement aux championnats du monde. Le Provo'm a aussi attiré de nombreuses élites françaises et beaucoup d'orienteurs désireux d'en découdre sur des terrains techniques. « On espérait entre 300 et 500 personnes et finalement nous avons bloqué à 630 coureurs, avant même l'annonce de la venue des élites internationales, qui aurait sans doute fait grimper le nombre d'inscrits », détaille Laurent Champigny, président de la ligue PACA.



## « Mettre en valeur nos terrains, inutilisables l'été »

Le pari est donc réussi pour les organisateurs, qui expliquent s'être inspirés d'événements similaires se tenant à l'étranger : « En participant au Portugal O'Meeting ou encore aux stages d'entraînements à Alicante, on s'est aperçus qu'avec notre climat clément et nos terrains techniques faits de ravines, on avait aussi une carte à jouer ! L'idée était de proposer aux orienteurs français et européens, qu'ils soient élites ou simplement passionnés, un événement de pré saison. C'était un moyen de mettre en valeur nos terrains, souvent utilisés pour des stages mais inutilisables l'été à cause des incendies et de la chaleur. »

## Objectif : 1000 coureurs

L'événement à peine terminé, et largement plébiscité par les concurrents - « des bénévoles sympathiques, une superbe météo, de beaux tracés avec des cartes de qualité, de belles photos, des résultats et des analyses proposés en direct », a-t-on pu entendre - la ligue PACA pense déjà à la suite. Elle aimerait pérenniser l'événement et attirer un millier d'orienteurs. « Dans l'idéal, on souhaiterait proposer le Provo'm tous les ans et ce dès l'année prochaine. Mais est-ce possible ? Est-ce qu'on alterne avec des éditions sprints ? On réfléchit... », confie le président de la ligue.

Photos © Pierre Alessandri



En savoir plus sur <http://provom.fr>

## Middle distance 1 La Bastide des Jourdans 18/02/2022

### Analyses de course

#### Etape 1 PROVO'M - Moyenne distance La Bastide des Jourdans

Par Loïc Capbern, 1<sup>er</sup> en 35'56

J'attaque cette première course de la compétition de manière décontractée. Cela fait toujours plaisir de descendre dans le Sud sous le soleil pour commencer à faire un état des lieux technique à vitesse de course en fin d'hiver. Après un gros bloc d'entraînement, les jambes commencent à être fatiguées mais pour être déjà venu sur la carte de La Bastide Des Jourdans l'hiver dernier, je sais que le défi se fera surtout au niveau technique dans les ravines et le vert.

Le début de course est assez diffus au niveau du relief et la forte densité de végétation empêche la prise de repères sur des éléments lointains. Seuls points béton, les cibles de tir à l'arc symbolisées par des croix noires. Je n'hésite pas à faire des détours pour passer près de ces dernières qui me servent de points d'attaque. Ensuite, le terrain se montre légèrement plus roulant et la visibilité meilleure. Je m'appuie sur des éléments sûrs comme les gros mouvements de relief (sommets avant le poste 4), les falaises (sur le cheminement du poste 6), ou encore les traces (avant d'attaquer le poste 8).

Les choix les plus longs comme la 10 ou la 16 sont très intéressants. La difficulté étant d'éviter les erreurs de parallèle dues au manque de visibilité en traversant les plus grosses ravines. La boussole reste une alliée de choix en sortie de ravine pour vérifier son cap. Tout au long de la course, il est primordial de bien lire la végétation, afin d'éviter notamment de se faire piéger dans le vert. Il faut avoir un plan en tête et s'y tenir, ne pas refuser les obstacles du relief exigeant. Bien dans l'esprit de la moyenne distance, le parcours se voulait complexe jusqu'au dernier poste, avec une balise 22 délicate. Aussi il faut savoir ralentir même s'il ne reste qu'une minute de course a priori et bien prendre de temps de lire les aspérités du terrain.

Je fais une course assez propre finalement. Je note deux « grosses » erreurs : la première en approche du poste 9 qui m'oblige à me recalculer sur ma ligne d'arrêt et la deuxième sur le choix d'itinéraire du poste 19 pour lequel je décide de remonter chercher la trace au sommet pour arriver sur la balise par le haut, alors qu'il aurait été mieux de prendre plus droit dans le vert 1 et ainsi éviter pas mal de distance et de dénivelé.



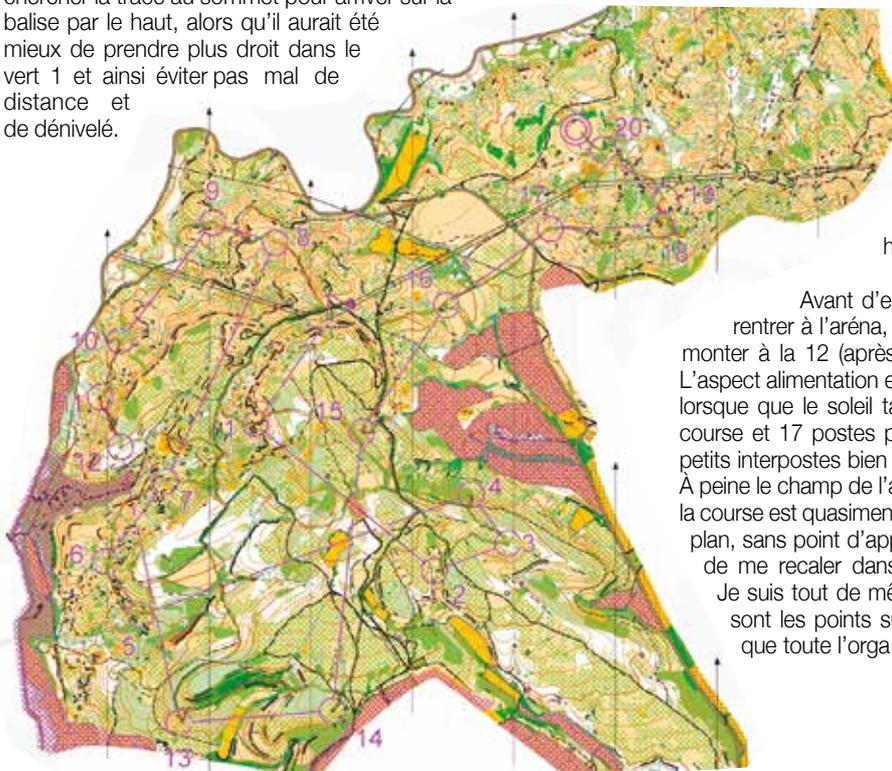
#### Etape 3 PROVO'M - Longue distance - Pavoux/Forcalquier

Par Cécile Calandry, 1<sup>ère</sup> en 1h23'04

Pour la dernière course du week-end, le traçage d'Eva Jurenikova nous propose un beau challenge : une longue distance vraiment longue et exigeante. En effet, nous n'avons pas souvent l'occasion de courir de « vraies longues », mis à part en championnats ou en coupes du monde. Pour ma part, je ne suis pas encore très familière avec ce format, notamment car j'étais habituée à des LD plus courtes en junior. La longue distance est une course qu'il faut apprendre à gérer. Le site de Pavoux nous offrait un terrain varié propice à une longue distance. Le tracé proposait une alternance entre des séries de longs choix et des séries de postes à postes plus courts et techniques.

Pour les premiers postes, j'ai préféré assurer mes itinéraires et faire des choses simples (suivre le plus possible de bonnes lignes directrices comme les chemins), afin de me mettre en confiance. En analysant à froid, j'ai réalisé qu'en voulant rester sur les chemins, je me suis souvent beaucoup écartée du trait rouge, alors qu'il y avait d'autres choix possibles, pas plus compliqués. Au poste 2, mon choix de monter quasiment au sommet pour emprunter les traces était 30 secondes plus long que celui d'Isia, qui a préféré faire moins de détours, en passant au bord du champ en violine. La prise de risque et la courabilité étaient similaires pour les deux choix. En revanche pour le poste 5, faire le tour par les chemins était bien plus rapide que de rester sous le trait, sûrement grâce à une meilleure courabilité. Les postes 6 à 11 étaient plus semblables à ceux qui nous avaient été proposés en MD. On retrouvait la même problématique, à savoir : est-ce que je vais tout droit et je fais les montagnes russes ou alors est-ce que je monte (ou descends) pour rejoindre un chemin où je pourrais courir à plat ? Je suis généralement plus partisane de la 2<sup>e</sup> option quand c'est possible, notamment en longue quand je commence à ne plus être lucide. D'autant plus que dans les ravines, il est souvent plus facile de voir les postes d'en bas ou d'en haut, plutôt qu'à flanc.

Avant d'enchaîner à nouveau sur une série de longs itinéraires pour rentrer à l'aréna, j'ai décidé de prendre un gel et de boire dans la côte pour monter à la 12 (après avoir sécurisé mon itinéraire en visant la grosse falaise). L'aspect alimentation et hydratation n'est pas à négliger lors de tels efforts, surtout lorsque que le soleil tape fort. De retour à proximité de l'aréna, après 1h15 de course et 17 postes pointés sur 20, Eva nous a tendu le piège classique : des petits interpostes bien techniques. Piège dans lequel je suis évidemment tombée. À peine le champ de l'aréna aperçu, le cerveau qui n'est plus très lucide se dit que la course est quasiment terminée. J'ai baissé ma vigilance et je me suis lancée sans plan, sans point d'appui ni d'attaque. Résultat : 3 minutes de perdues à essayer de me recalculer dans des ravines qui me semblaient être toutes les mêmes. Je suis tout de même satisfaite de ma course. Elle m'a permis de voir quels sont les points sur lesquels je peux encore travailler. Je remercie Eva ainsi que toute l'orga pour ce superbe week-end de course !

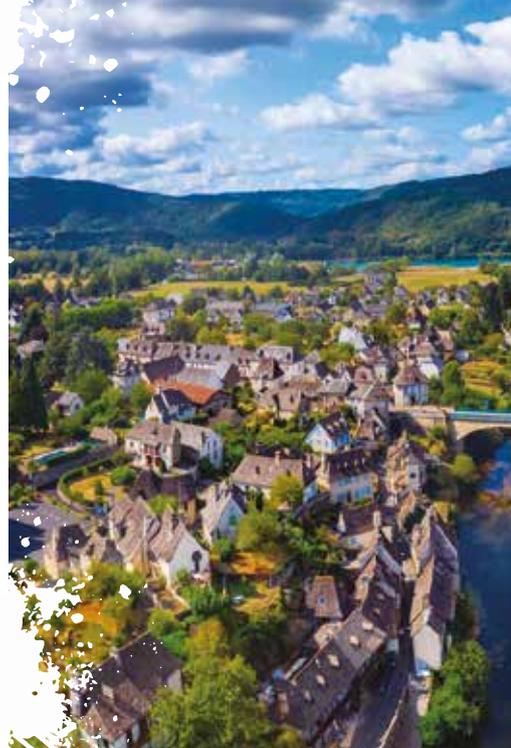




Par le CDCO19

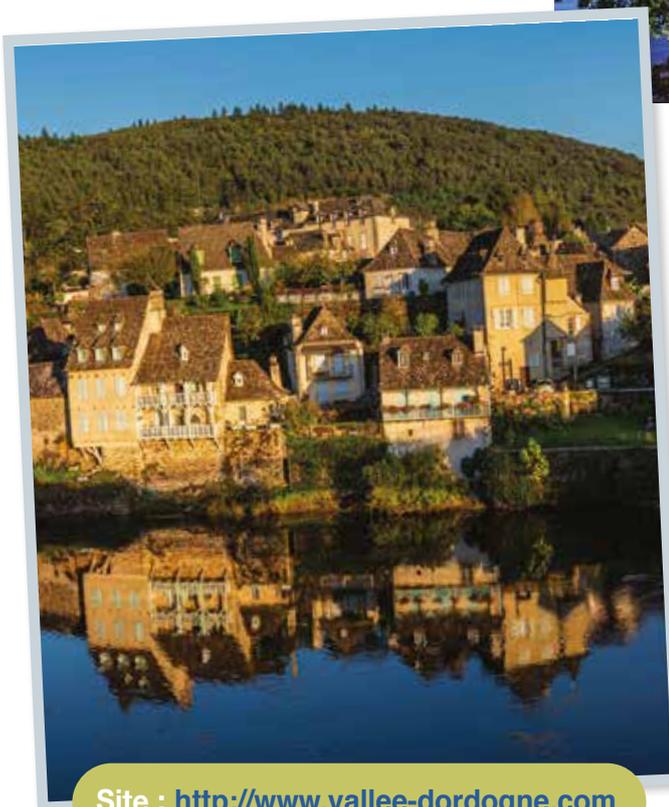
## Quatre jours de CO en Xaintrie corrézienne

C'est un week-end de l'Ascension riche en course d'orientation que vous propose le comité départemental de la Corrèze. En effet, il vous accueille du 26 au 29 mai pour une régionale suivie des championnats de France de relais sprint et de moyenne distance et enfin, le championnat de France des clubs.



Si le CDCO 19 ne regroupe que 100 licenciés sur ses deux clubs, il possède une forte expérience des grands événements. L'année dernière encore, Brive Corrèze CO organisait le championnat de France de relais sprint et de longue distance.

Avant cela, le club avait déjà organisé plusieurs nationales, un CNE, un CFC, des semaines fédérales et surtout les EYOC en 2012. L'ADCK n'est pas en reste, avec à son actif l'organisation du X Trail Corrèze, de la Dordogne Intégrale et de The Race.



Site : <http://www.vallee-dordogne.com>

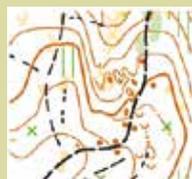
Cette nouvelle organisation s'inscrit dans une volonté de développer la course d'orientation sur un territoire (la Xaintrie) où il y a très peu de cartes de C.O pour le moment et un petit club. La Xaintrie est un plateau granitique entaillé de gorges profondes formées par le cours de trois rivières : la Dordogne, la Maronne et la Cère. Ce territoire regorge de sites remarquables à visiter : les Tours de Merle, les gorges de la Dordogne, les Jardins de Sothys, Argentat sur Dordogne, Beaulieu sur Dordogne entre autres.

Ce développement est le fruit d'un partenariat privé-public. Privé par la volonté de la société Sothys de développer la course d'orientation sur le site d'Auriac en Corrèze. L'entreprise est propriétaire de près de 2 km<sup>2</sup> de forêt autour du site touristique des « Jardins de Sothys » et souhaite mettre en place un parcours permanent de course d'orientation, pour sensibiliser le public à l'environnement et à cette activité de pleine nature. Public, grâce au soutien des collectivités : département de la Corrèze, Région Nouvelle Aquitaine, communauté de communes Xaintrie Val'Dordogne mais aussi les communes - Argentat pour les courses de Sprint, Auriac pour le CFC et le CFMD et Saint-Julien pour la régionale - qui sont totalement investies sur ce projet.

Vous trouverez de nombreux hébergements autour d'Argentat-sur-Dordogne (camping, village vacances etc.) ainsi que sur toute la Xaintrie.



## PROGRAMME



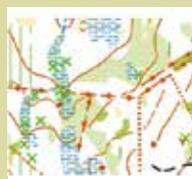
**Jeudi 26 mai**  
Site : Saint Julien aux Bois  
1<sup>er</sup> départ 14h00  
Régionale au CN



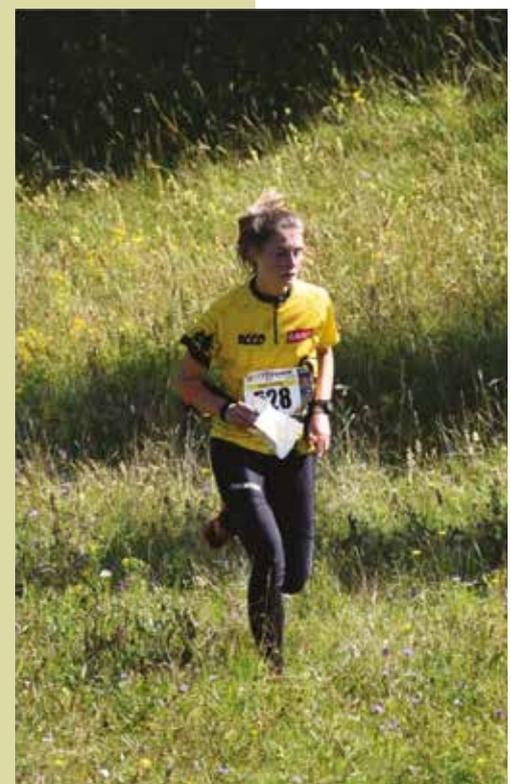
**Vendredi 27 mai**  
Site : Argentat  
CFRS à 16h00 – Open à 18h00  
Championnat de France  
Relais Sprint et Open Sprint



**Samedi 28 mai**  
Site : Auriac  
1<sup>er</sup> départ 10h00  
Championnats de France  
Moyenne Distance



**Dimanche 29 mai**  
Site : Auriac – Jardins de Sothys  
Départ 1/2 heure après le lever  
du soleil à 6h15.  
Championnat de France  
des Clubs 2022



# Des championnats de France de CO à ski réussis !

L'hiver aura été du côté des orienteurs à ski cette année. Les cinq championnats de France de la discipline prévus au calendrier ont en effet pu se tenir dans de bonnes conditions. Retour sur ces deux week-ends intenses pour les organisateurs.

## Relais sprint et mass start en Haute-Savoie

Par Nicolas Pinsard

J'ai découvert la discipline (du moins je l'ai pratiquée pour la première fois) il y a 4 ans. Comme les différentes disciplines de la course d'orientation, ça m'a bien plu. Il y a à peine 3 ans, j'ai emménagé à Abondance en Haute-Savoie. J'ai eu envie d'organiser une compétition pour faire découvrir mes beaux terrains. Habitant au pied des pistes de la Chapelle d'Abondance, c'est naturellement que j'ai choisi ce terrain pour le championnat de France de relais mixte. Le choix d'Avoriaz s'est fait pour le côté piéton de la station et pour son altitude élevée. Cela offrait d'une part plus de possibilités de tracés et d'autre part un enneigement plus fiable.

Malheureusement pour nous, il a plu la veille du relais mixte, ce qui a rendu la neige pas très agréable à skier. Le tracé a cherché à garder un maximum de contacts entre les coureurs sur une station assez étroite, plate et tout en longueur. Nous avons fait le choix de ne pas créer de pistes afin de laisser la possibilité aux coureurs de couper ou non entre les pistes. La première variante était aléatoire entre les relais longs et courts puis chacun des relais longs et courts avaient une autre variante qui leur était propre.



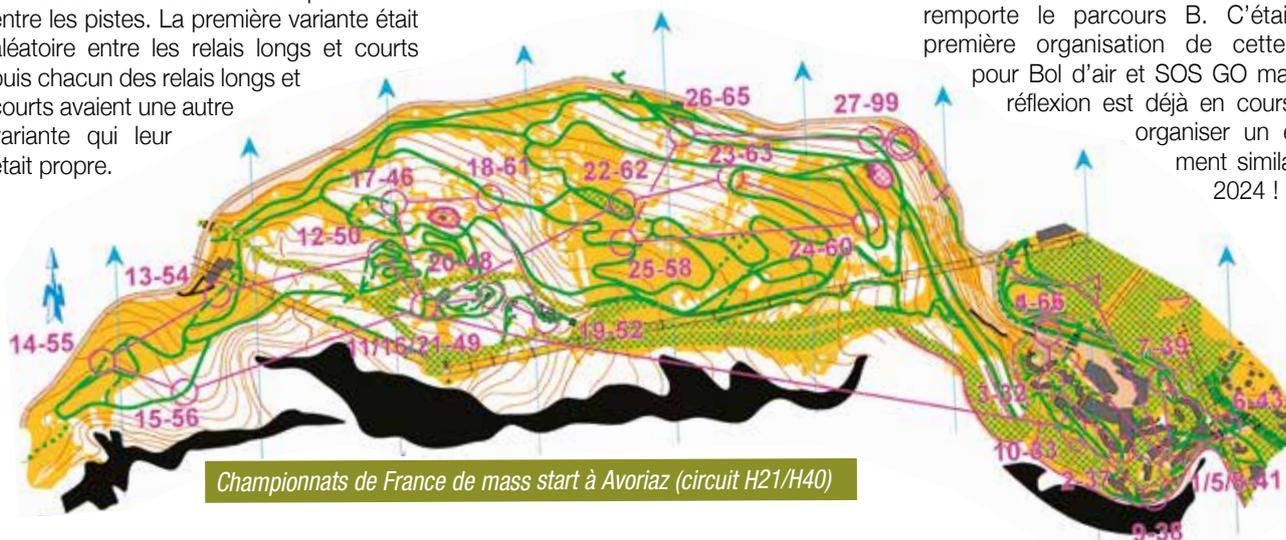
Le spectacle était au rendez-vous pour la première édition de ce format et les concurrents étaient ravis. Finalement, c'est O'Jura qui s'est imposé face à la trentaine d'équipes alignées au départ. La mass start à Avoriaz a commencé dès le lever du soleil sur le haut de la station, à plus de 1 800 mètres d'altitude. Les conditions étaient bonnes avec une neige qui portait bien en hors-piste. Un premier papillon dans les rues de la station a posé des problèmes à de nombreux coureurs, y compris les meilleurs. Les concurrents s'élançaient ensuite dans un domaine nordique traversé par quelques pistes alpines.



Les médaillés de la mass start à Avoriaz.

Le tracé de cette deuxième partie de course jouait davantage avec les choix d'itinéraire en forêt et les possibilités de couper facilement sur le golf enneigé. Ce fut encore une journée où tout le monde était satisfait.

Baptiste Fuchs du COCS remporte le parcours A et Alina Niggli de O'Jura remporte le parcours B. C'était une première organisation de cette taille pour Bol d'air et SOS GO mais une réflexion est déjà en cours pour organiser un événement similaire en 2024 !



Championnats de France de mass start à Avoriaz (circuit H21/H40)



## Relais, sprint et longue distance dans la Drôme

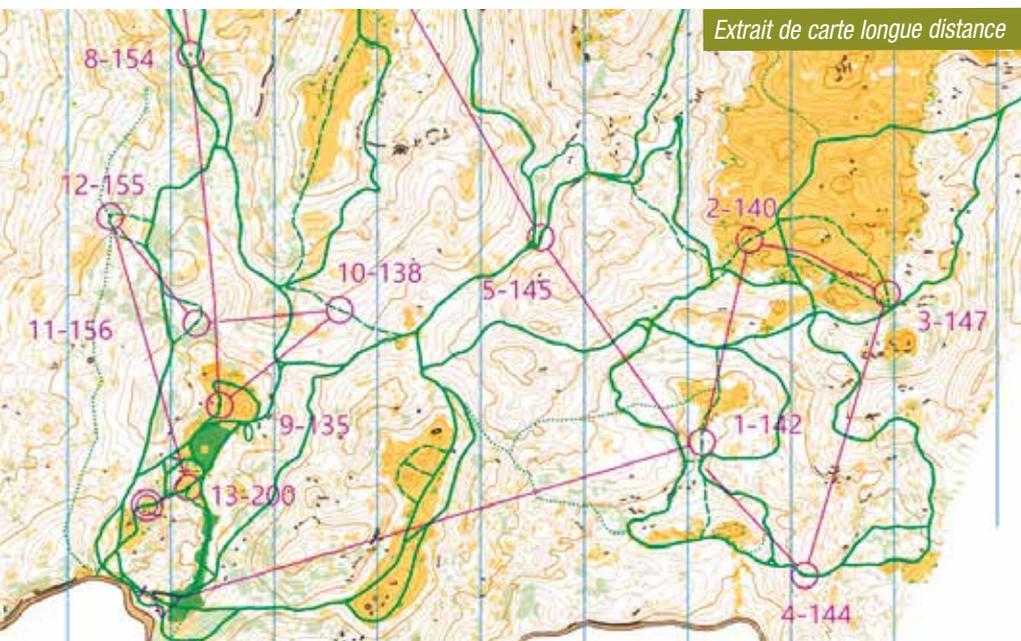
Par Benoît Deroux

Le CROCO qui avait organisé les championnats de France de CO à ski en 2013 a décidé de remettre ça cette année avec l'organisation de trois courses en un week-end. Le relais par catégorie sur le site d'Herbouilly, le sprint sur la partie alpine de la station de Font d'Urle et la longue distance sur le domaine nordique de Chaud Clapier. Nous remercions les stations du département de la Drôme pour la mise à disposition des infrastructures, du personnel et du matériel (pisteurs avec scooter pour la création de traces en forêt).

Les 120 coureurs présents chaque jour ont pu pleinement profiter de la belle neige et du soleil pour concourir sur des formats bien variés alternant différents types de terrains (forêt avec trace raquette et grande plaine pour le relais, zone de ski alpin avec des remontées mécaniques pour le sprint et longues pistes proposant des choix d'itinéraire pour la longue distance). Tous les retours des participants ont été très positifs. Nous espérons que la discipline de la CO à ski se développe encore dans nos belles montagnes !



Podium HD21 de la longue distance



Extrait de carte longue distance

## Les résultats

### Relais mixte

- 1 - O'Jura (Clément Poncet, Nataja Niggli)
- 2 - O'Jura (Victor Dannecker, Alina Niggli)
- 3 - Orient'Alp (Rémi Bonin, Lise Bellet)

### Mass Start H21

- 1 - Baptiste Fuchs (COCS)
- 2 - Victor Dannecker (O'Jura)
- 3 - Gaspard Astrade (Echo 73)

### Mass Start D21

- 1 - Alina Niggli (O'Jura)
- 2 - Nataja Niggli (O'Jura)
- 3 - Elodie Bourgeois-Pin (COCS)

### Relais H21

- 1 - COCS / (Nils Gouy, Baptiste Fuchs)
- 2 - O'Jura / (Victor Dannecker, Clément Poncet)
- 3 - Echo 73 (Gaspard Astrade, Hélian Contraire)

### Relais D21

- 1 - COCS (Lou Denaix, Elodie Bourgeois-Pin)
- 2 - Orient'Alp (Lise Bellet, Florence Herpin)

### Sprint H21

- 1 - Baptiste Fuchs (COCS)
- 2 - Nils Gouy (COCS)
- 3 - Franck Dechavanne (ASUL)

### Sprint D21

- 1 - Lou Denaix (COCS)
- 2 - Lucie Bonvallet (Orient'Alp)
- 3 - Lise Bellet (Orient'Alp)

### Longue distance H21

- 1 - Baptiste Fuchs (COCS)
- 2 - Robin Galindo (Orient'Alp)
- 3 - Nils Gouy (COCS)

### Longue distance D21

- 1 - Elodie Bourgeois-Pin (COCS)
- 2 - Lise Bellet (Orient'Alp)
- 3 - Céline Dodin (ACA)



Course d'Orientation  
Fédération Française



Union Nationale Association  
de Course d'Orientation

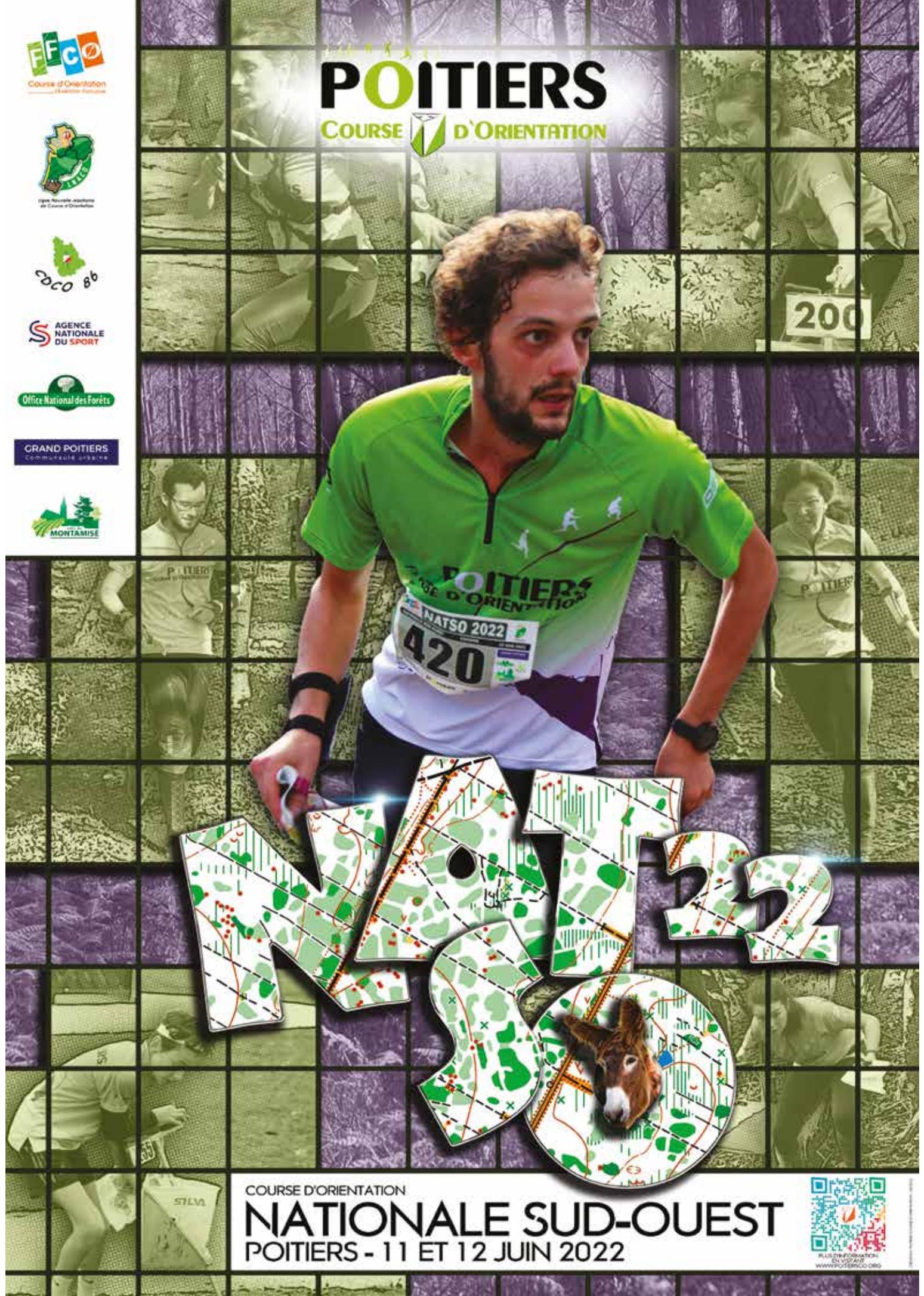


GRAND POITIERS  
Commune de Poitiers



# POITIERS

COURSE D'ORIENTATION



COURSE D'ORIENTATION

# NATIONALE SUD-OUEST

POITIERS - 11 ET 12 JUN 2022



PLUS D'INFORMATION  
SUR L'EVENT  
WWW.FFCO.CEO

# KO sprint

## Tout ce qu'il faut savoir

Apparu officiellement lors d'une coupe du monde en République Tchèque en 2018, le format KO sprint a été créé à la suite de la décision de la fédération internationale (IOF) d'établir une alternance entre championnats du monde en forêt et championnats du monde en sprint. Pour ce faire, il a semblé nécessaire à l'IOF de proposer un troisième format de compétition pour les années consacrées aux WOC sprint. Elle souhaitait une course facile à suivre pour les spectateurs, avec une victoire décidée sur la ligne d'arrivée (first-to-finish format).

Proposé à plusieurs reprises depuis, à l'occasion de coupes du monde et de championnats d'Europe, le KO sprint connaîtra son premier championnat du monde cet été au Danemark.

Il se déroule en quatre étapes : la qualification composée de trois séries lancées simultanément avec un intervalle d'une minute entre chaque départ (12 qualifiés par série) ;

les quarts de finale avec six séries de six coureurs lancées chacune en départ en masse (3 qualifiés par série) ; les demi-finales avec trois séries de six coureurs lancées chacune en départ en masse (2 qualifiés par série) ; et enfin, la finale, avec six coureurs qui partent en masse.

Pour la composition des séries des quarts de finale, deux options sont possibles :

la première suit un modèle précis de répartition défini par l'IOF et la seconde laisse le choix aux coureurs les mieux classés. Ces règles sont celles qui sont exigées pour les courses internationales. Elles peuvent évidemment être adaptées pour une course de plus petite échelle comme cela a été le cas lors du Drôme Village Tour (lire par ailleurs), où un sprint classique a servi de manche de qualification.

Un exemple de variation : le papillon.  
Ici lors des quarts de finale des championnats d'Europe de course d'orientation.



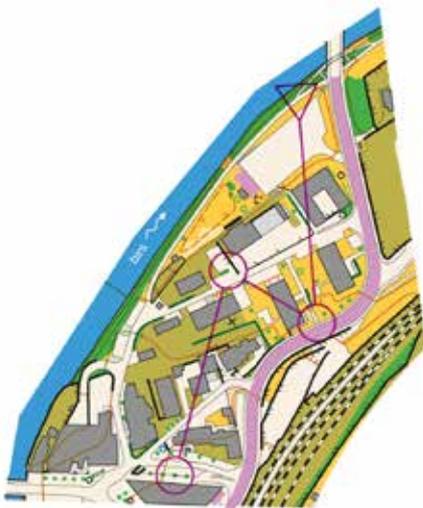
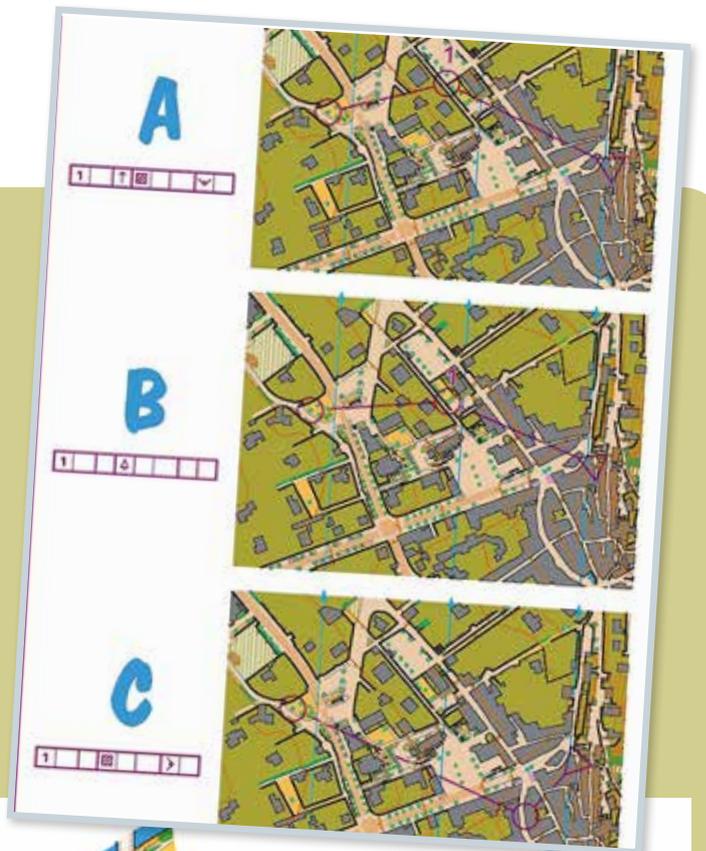
	QF	1.8 km	40 m
1	34 ↖	⊗	⊙
2	43 ↘	⊗	⊙
3	31 ↕	⊗	⊙
4	34 ↖	⊗	⊙
5	32 ↗	⊗	⊙
6	33 ↗	⊗	⊙
7	34 ↖	⊗	⊙
8	62 ↘	⊗	⊙
9	37 ↗	⊗	⊙
10	34 ↖	⊗	⊙
11	56 ↘	⊗	⊙
12	35 ↗	⊗	⊙
13	38 ↘	⊗	⊙
14	51 →	⊗	⊙
15	61 ↖	⊗	⊙
16	36 ↘	⊗	⊙
17	53 ←	⊗	⊙
18	42 ↗	⊗	⊙
19	40 ×	⊗	⊙

○ --- 70 m --- ⊗

Concernant le traçage, le temps de gagne de la qualification doit être compris entre 8 et 10 minutes et celui des manches éliminatoires entre 6 et 8 minutes. Pour chaque manche, une nouvelle course doit être proposée. Les variations ne sont pas obligatoires.

C'est l'organisateur qui décide s'il souhaite en intégrer ou non dans les différentes manches (quarts, demi, finale). Plusieurs options s'offrent à lui : les combinaisons de type papillon/patate/one-man-relay ou alors le « runner's choice ». Ce dernier est propre au KO sprint. Avant le départ, les coureurs disposent de 20 secondes pour observer trois combinaisons et choisir celle qui leur paraît la plus rapide. Ils prennent le départ dans la foulée sans savoir ce que les autres concurrents ont choisi.

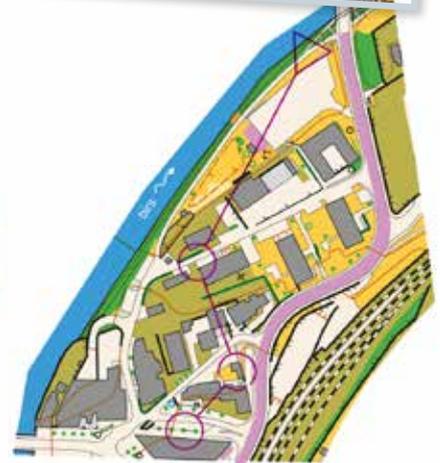
**Un exemple de runner's choice proposé lors de la coupe du monde en Suisse en 2019 :**



**A**

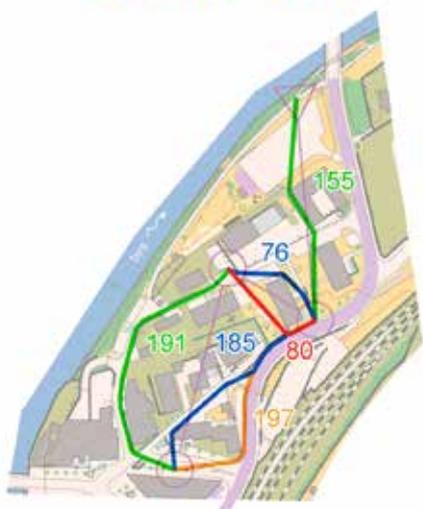


**B**



**C**

**Total : 416**



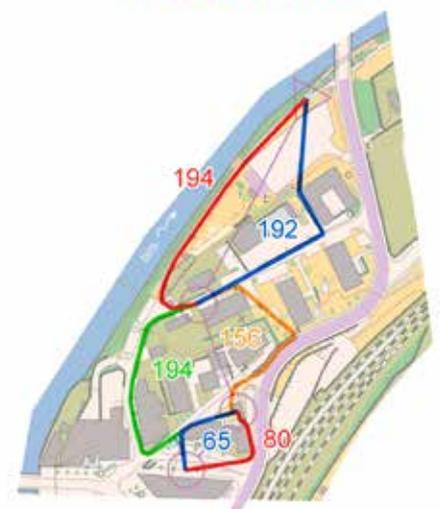
**A**

**Total : 414**



**B**

**Total : 413**



**C**



Par Benoît Deroux,  
Gautier Pelloux-Prayer  
et Mathilde Carra

## Organiser un KO sprint, l'exemple du Drôme Village Tour



### Le DVT, c'est quoi ?

Le Drôme Village Tour (DVT) est inspiré du Park World Tour, qui permet de découvrir des pays ou des villes « exotiques » en faisant de la course d'orientation. Notre objectif est de faire découvrir les villages de la Drôme. Depuis 9 ans, nous avons ainsi organisé des courses dans 26 villages différents. Le DVT est une façon pour nous de promouvoir plus largement la course d'orientation auprès des communes. Les cartes des événements ont notamment servi à créer trois Espaces loisirs orientation (ELO) et deux autres sont en projet. En 2023, pour la dixième édition, une commune nous a même déjà sollicités pour une organisation dans son village !

Les premières années, nous organisons 3 sprints sur 3 samedis dans l'hiver, puis nous sommes passés à un week-end condensé avec 4 sprints, qui nous a permis d'accueillir des groupes ligue (PACA ou AuRA) et des groupes départementaux jeunes (Loire, Rhône, Ardèche). Ce week-end est ainsi devenu une date clé dans la préparation hivernale des orienteurs.

Au niveau technique et sportif, nous essayons de proposer des sprints de qualité tout en gardant une organisation simple. Il n'y a pas d'enjeu, chacun peut courir sur le circuit qu'il veut et faire son choix au dernier moment. La souplesse et l'adaptation font la force de ce week-end d'entraînement. Nous proposons aussi quasiment en direct les analyses des itinéraires, permettant ainsi à chacun de débriefer à chaud le soir à l'hébergement.

Dans le but d'innover mais aussi d'utiliser des cartes plus petites, nous avons décidé cette année d'organiser un KO sprint. Cela a permis sans doute d'attirer quelques élites qui n'avaient jusqu'alors pas ou peu eu l'occasion (hors entraînement/stage) de courir sur ce format en France.

**Note :** Toutes nos cartes sont accessibles pour des entraînements de groupe. Nous pouvons mettre à disposition des anciens tracés avec les corrections.

### Le KO sprint

Voici le scénario que nous avons choisi pour la course, mais plusieurs sont possibles selon le nombre de participants.

#### Qualification

Nous avons mis en place un sprint standard (temps de gagne de 10 à 12 min, distance de 2.5km à vol d'oiseau) pour la manche de qualification, avec 36 places disponibles pour les quarts de finale.

#### Quarts de finale (36 coureurs)

Les coureurs ont été répartis en 6 poules de 6, avec un départ en masse. Nous avons choisi de tracer des circuits de même longueur mais avec des variations. Les 3 premiers de chaque série se qualifient pour les demi-finales.

#### Demi-finales (18 coureurs)

Les coureurs ont été répartis en trois séries de six coureurs. Dans cette manche, nous avons mis en place le «runner's choice». Chaque coureur dispose de 20 secondes avant le départ pour choisir le parcours

qui lui paraît le plus rapide, parmi les trois cartes proposées. Le départ ainsi lancé avec une prise de carte à la volée évite aux coureurs de connaître le choix de ses concurrents.

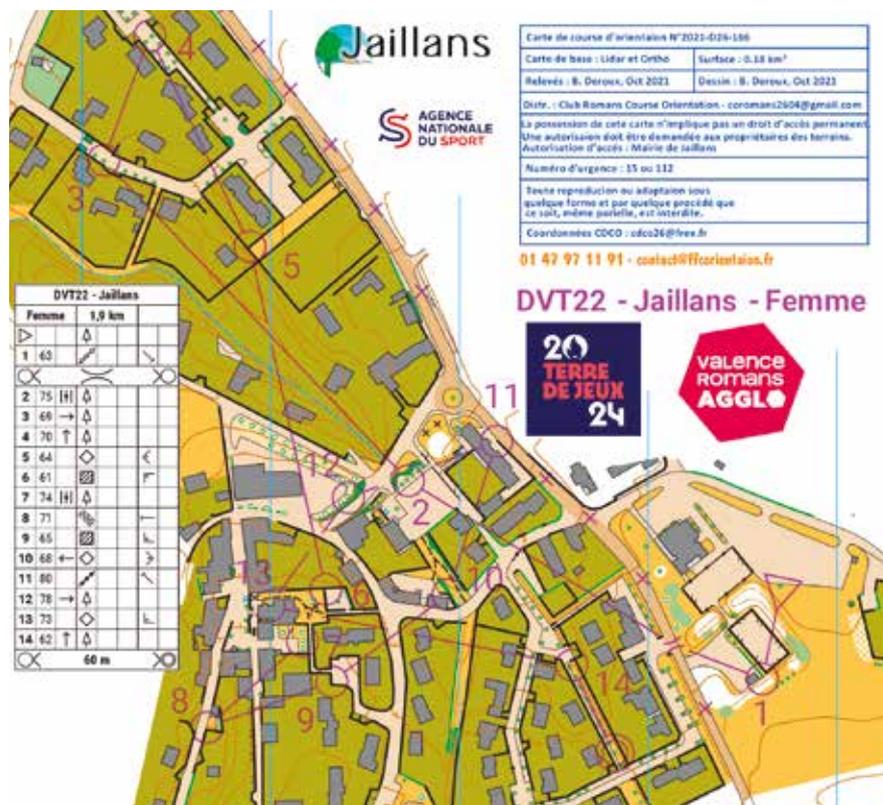
#### Finale (6 coureurs)

Les 2 premiers coureurs des 3 demi-finales forment une finale à 6 où chacun a le même parcours. Dans notre cas les demi-finales et la finale se sont déroulées sur le même site, mais certains passages ont été fermés entre les deux courses, complexifiant ainsi la carte pour les finalistes.

#### Résultats :

1. Diane Body (ECHO 73)
2. Eva Jurenikova (ACA)
3. Mélissa Trochut (COCS 73)

1. Adrien Delenne (ACA)
2. Quentin Andrieux (ECHO 73)
3. Pierre Martinez (BROS Soustons)





« Cette course tracée selon les règles IOF a été très appréciée par le haut niveau qui a eu l'occasion de réaliser un KO sprint en mode compétition. Tove Alexandersson, de retour de son étape de ski alpinisme en Andorre, est même venue s'entraîner sur les cartes le lundi ! »



## Côté organisation

La préparation d'un KO sprint reste semblable à celle de sprints urbains, mais avec certaines spécificités. Le choix de trois sites distincts implique une organisation glissante avec des bénévoles qui doivent connaître leur rôle sur la journée entière. La logistique (atelier départ, atelier arrivée, GEC) doit être légère afin de pouvoir rapidement passer d'un lieu de course à l'autre.

Le nombre de qualifiés diminuant au fil des tours, nous avons trouvé judicieux de mettre en place en parallèle un second départ « open » pour que chaque coureur puisse courir sur l'ensemble des cartes même sans être qualifié, rajoutant ainsi du « trafic » sur le site. Le KO s'est déroulé en 2h30 (temps écoulé entre le 1<sup>er</sup> départ du 1/4 de finale et la dernière finale) hors qualification.

### La GEC

À notre connaissance, seul le logiciel MeOS supporte à ce jour le format KO (à partir du 1/4 de finale). Nous avons préféré rester fidèle à SI-Droid, une application Android (coût de 5 euros) avec une feuille Excel (<https://run.croco26.fr/ko.html>) pour gérer manuellement le KO.

**Le matériel nécessaire :** un boîtier de lecture Sport Ident avec un adaptateur micro-USB ou USB-C pour le téléphone, une imprimante thermique Bluetooth pour l'impression des tickets et une batterie externe pour recharger le téléphone entre les manches. En amont de la course, il est conseillé d'importer les circuits sur l'application depuis le logiciel de traçage ou alors de les créer directement dessus. Vous pouvez également exporter l'archive fédérale contenant l'ensemble des coureurs licenciés, permettant de remplir les informations automatiquement lorsque le coureur vide son doigt (si elles ne sont pas sur son doigt).

## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



SI-Droid permet d'exporter les résultats et temps intermédiaires facilement pour une publication en ligne directement pendant la course ou après celle-ci. Le principal défaut de SI-Droid est à ce jour de ne pas permettre de gérer les horaires de départ individuel. Dans le cadre du DVT, ce n'est pas un problème car le départ s'effectue au boîtier. Pour des événements jusqu'à 300 coureurs, c'est une solution de GEC intéressante car elle nécessite peu de matériel et mobilise une seule personne.

### À savoir :

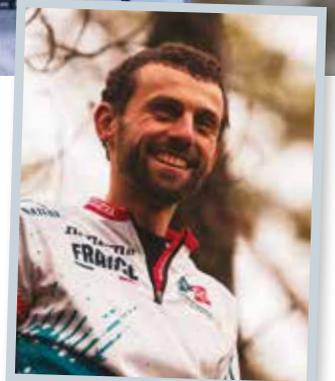
- > Les courses du KO sont plus courtes qu'un sprint classique (temps de gain entre 6 et 8 min, 1.7km à vol d'oiseau). Cela permet de tracer dans des parcs et villages plus petits, où un sprint standard n'aurait pu avoir lieu.
- > Dans notre cas, la victoire s'est jouée au sprint, ce qui a nécessité la présence d'un juge de ligne.
- > Cette organisation nécessite une bonne gestion des cartes et en consomme plus qu'un sprint classique notamment sur le « runner's choice ».

**BILAN**  
23 bénévoles  
547 départs le samedi  
237 départs le dimanche  
218 coureurs uniques  
143 boîtiers en SIAC posés





# Un WOC dédié au sprint



➔ Du 26 au 30 juin prochains se dérouleront au Danemark les championnats du monde (WOC) de course d'orientation pédestre. Pour la première fois, aucune course en forêt n'est au programme. L'édition 2022 des WOC sera entièrement dédiée au format sprint, avec trois courses : le sprint, le relais sprint et le KO sprint. Charly Boichut, entraîneur national, nous détaille la spécificité des formats en question et la façon dont l'équipe de France s'y prépare.

## > Bonjour Charly. Peux-tu expliquer les raisons de cette nouvelle formule des WOC ?

L'IOF peinait à trouver des hôtes pour un WOC complet. Avec 5 formats en 8 jours et la nécessité d'avoir plusieurs terrains urbains et forêts de qualité à distance raisonnable, les contraintes d'organisation étaient extrêmes. Se focaliser en alternance sur la forêt (années impaires) et l'urbain (années paires) doit permettre à d'autres territoires de candidater. Et possiblement à des pays moins habituels... même si cela ne se concrétise pas pour le moment.

## > Quelles qualités physiques le sprint nécessite-t-il par rapport à la course en forêt ?

Les formats urbains sont nettement plus courts : 12 à 15 minutes pour le sprint individuel et le relais sprint, et 6 à 8 minutes pour les manches de KO sprint. Par conséquent, l'intensité de l'effort est plus élevée, proche de la VMA (vitesse à laquelle la consommation d'oxygène atteint son maximum), donc au-dessus du seuil d'accumulation des lactates, autour duquel on se situe en forêt. Le KO requiert en plus une capacité à accélérer fortement dans la dernière minute, malgré la fatigue, pour battre ses adversaires directs dans l'emballage final. Par ailleurs, tous les formats urbains

proposent un sol dur et régulier, favorable aux coureurs ayant une foulée rasante et économe type « athlé », avec aussi des contraintes musculaires différentes (liées aux impacts notamment). Toutefois, malgré ces spécificités, l'essentiel reste identique à la forêt : de la course à pied en filière aérobie.

## > Un orienteur dit « technique » en forêt, le sera-t-il forcément en sprint ou les compétences requises sont-elles différentes ?

Il s'agit toujours de construire un itinéraire puis de le réaliser. En revanche, les compétences techniques sous-jacentes sont différentes. La CO forêt s'appuie



sur des outils spécifiques, à développer pendant des années : lecture du relief sur la carte et le terrain, visée à la boussole, compréhension des nuances de végétation, etc. En urbain, même des non-orienteurs sont tout à fait capables d'utiliser ce « plan de ville ». Globalement on se limite à de l'orientation de carrefour (quelle rue prendre à la prochaine intersection). Evidemment tout cela est optimisé à l'extrême par les orienteurs de haut niveau. Mais la difficulté provient surtout de la rapidité à laquelle il faut prendre les informations et les décisions.

**> Penses-tu qu'il est possible de performer dans tous les formats ? Est-il judicieux de se consacrer une année au sprint puis une année à la forêt ?**

Il y a quand même beaucoup de points communs et les aspects techniques de l'urbain seront assez facilement intégrés par un orienteur « forêt » (l'inverse peut s'avérer plus délicat). Donc oui il est possible d'être bon dans tous les formats, et on le voit parmi les meilleurs Français comme les meilleurs mondiaux.

Toutefois, pour maximiser ses chances, il est indispensable de suivre une préparation spécifique pour l'un ou l'autre des formats pendant plusieurs mois. Par conséquent, ceux qui ciblent le WOC urbain auront du mal à être performants un mois plus tard lors des championnats d'Europe forêt [les années où le WOC sera dédié au sprint, l'EOC le sera à la forêt et inversement, NDLR]. Mais pour le WOC 2023, ils auront eu le temps de se réadapter. À ce stade, l'échelle d'une année est suffisante pour gérer l'alternance ; mais peut-être que cela changera à l'avenir, avec des orienteurs plus spécialisés prenant le dessus sur les profils « complets » qui dominent actuellement.

**> Au sein de l'équipe de France, les coureurs sont-ils polyvalents ? Certains ont-ils d'ores et déjà décidé de s'entraîner pour un seul des deux formats et donc de faire l'impasse sur le WOC une année sur deux ?**

Une bonne partie des coureurs de l'équipe de France est polyvalente, adaptant sa préparation au prochain objectif. Mais d'autres sont clairement meilleurs dans l'un ou l'autre des domaines. Ils ont alors tout intérêt à insister sur ce point fort, une préparation plus continue pouvant leur permettre de prendre le dessus sur



© IOF/Donatas Lazauskas

**« Une bonne partie des coureurs de l'équipe de France est polyvalente »**

ceux qui alternent. Certains sont donc déjà focalisés sur le WOC 2023 et feront l'impasse sur l'urbain de ce printemps pour se concentrer sur les compétitions forêt 2022 (août et octobre).

**> En quoi la préparation pour le WOC sprint diffère-t-elle de la préparation à un WOC forêt ? La part d'entraînement physique pur augmente-t-elle ? Est-il nécessaire de faire des entraînements en forêt malgré tout ?**

La plupart des compétences propres à la forêt peuvent être travaillées même à basse intensité. À l'inverse, l'urbain néces-

site le plus souvent d'être à vitesse de compétition, pour reproduire la pression temporelle au cœur de ces formats. Or il est indispensable de conserver un socle conséquent d'entraînement à basse intensité. La part de CO tend ainsi à diminuer au profit de simples footings. En revanche, la « préparation théorique » est beaucoup plus conséquente : travail des choix d'itinéraire, visite virtuelle du terrain, circuits de simulation, voire cartographie à distance de la zone de compétition. La part d'entraînement physique pour préparer le sprint n'est finalement pas très éloignée de celle pour la préparation forêt. Les volumes globaux peuvent même être légèrement inférieurs, par rapport à une préparation pour la longue distance.

En ce qui concerne les entraînements en forêt, cela dépend des profils. Les orien-

teurs polyvalents doivent impérativement en conserver, pour ne pas trop régresser dans ce domaine en vue des objectifs futurs (agilité en tout-terrain, compétences techniques). Pour les spécialistes de l'urbain en revanche, il n'y a aucune nécessité de s'entraîner en forêt. Mais dans les faits, beaucoup aiment retrouver un milieu naturel de temps à autre, et cela permet d'évoluer sur un sol plus souple, moins traumatisant.

**> Il n'y a pas d'ancienne carte disponible pour les WOC cette année. Comment pallier ce manque ? Est-il nécessaire de créer la carte ?**

Je crois que nous avons été trop négligents dans ce domaine par le passé, et nous avons désormais compris qu'il est indispensable d'avoir une carte faite à distance. Les organisateurs du WOC ont mis à disposition des équipes les données LIDAR des zones interdites, ces relevés étant publics et accessibles gratuitement au Danemark. Je me suis chargé de l'import dans OCAD, et d'un pré-traitement.

Maintenant, c'est aux coureurs de finaliser à partir de cette base. À la fois parce que le travail est conséquent et qu'il vaut mieux le répartir en petites zones, mais aussi

parce que cette phase de cartographie oblige à s'immerger dans ces villes, à comprendre leur urbanisme. Par exemple pour le Danemark, un système de cours intérieures auxquelles on accède par des passages couverts, qu'il faudra identifier depuis les rues principales.

**> Il était commun jusqu'à présent d'effectuer des stages sur des terrains similaires à ceux du WOC. Est-ce aussi important de se rendre sur place pour le sprint ?**



© WOC 2022



Au regard des spécificités locales mentionnées précédemment, il reste utile d'aller sur place en amont de la compétition. Mais une fois peut suffire. C'est bien moins important que pour la forêt, où certains aspects ne peuvent être développés que sur les terrains spécifiques et pour laquelle l'adaptation au style de cartographie est essentielle. Pour les courses urbaines, l'interprétation est quasi inexistant.

**> À ce propos, quels types de terrains sont intéressants en France ? Des villes ont-elles été cartographiées pour l'occasion ?**

Dans un premier temps, le travail des routines peut se faire sur n'importe quel type de terrain, y compris les petits villages perchés du Sud par exemple. À l'approche du WOC, il conviendra de cibler des villes plates, aux rues assez larges et espacées.

Nous nous appuyons beaucoup sur l'existant, la cartographie ayant un coût non négligeable. Toutefois, la FFCO a intégralement financé la réalisation de la carte de Colmar, où se déroulera une course de sélection. J'irai certainement mettre à jour Chambéry et ses traboules également.

**> Quel est l'intérêt du jeune format du KO sprint selon toi ? Est-ce qu'il a conduit à des surprises lors des récentes compétitions internationales ?**



© WOC 2022



© Maxence Malak

L'intérêt est clairement pour le spectacle : court, intense, en confrontation, sur des détails, avec des rebondissements, et un résultat lisible en direct. Même si je pense qu'il aurait gagné à être encore plus condensé, dans le temps et l'espace (style Orient>Show). Pour le moment, il n'y a pas eu de réelle surprise ; la hiérarchie paraît même renforcée par l'accumulation des phases (qualification, quart, demi, finale).

**> Comment s'y préparer alors que le format est encore peu proposé en France ?**

Le problème n'est pas forcément là. Le KO repose sur une confrontation directe



© WOC 2022

**« Le KO repose sur une confrontation directe entre coureurs de niveau similaire. L'essentiel est d'avoir un nombre suffisant d'orienteurs de même niveau. »**

entre coureurs de niveau très similaire. S'il y a trop de différence, les meilleurs n'auront aucun mal à s'imposer, sans même être à la limite, sans prise de risque. L'essentiel est donc d'avoir un nombre suffisant d'orienteurs de même niveau. On peut le faire en regroupant tous les meilleurs Français, à l'occasion d'un week-end hivernal d'entraînement par exemple. Mais le mieux reste de se confronter aux meilleurs mondiaux. Pour le moment en allant chez eux, où à l'occasion

de stages communs. Et peut-être un jour en les accueillant en France ; mais ce n'est pas le critère déterminant.

**> En forêt il est rare que les athlètes prennent part à tous les formats, la LD étant très différente de la MD notamment. Est-ce le cas également pour les formats sprints ? Y a-t-il des spécialisations qui se font ?**

Les différences entre les 3 formats urbains sont infimes, donc pour le moment tout le

monde prend part à l'ensemble (hormis contraintes de quotas). Peut-être que cela évoluera un peu, surtout pour le KO, qui se démarque par son emballage final. Mais beaucoup devraient continuer à tout courir.

**> Quelles seront les ambitions de la France sur ces premiers WOC sprint ?**

L'objectif est d'être parmi les 8 premiers au classement des nations, établi sur la performance de pointe.



Interview réalisée  
par Audrey Duquenne

# Adrien Delenne, objectif sprint !



## > Bonjour Adrien. Peux-tu te présenter ?

Issu de la glorieuse génération 1996, je vais avoir 26 ans. Je suis originaire du village de Venelles, près d'Aix-en-Provence dans le sud de la France. J'ai commencé la CO tout jeune, dès que j'ai su marcher. Mon père avait fondé l'ACA dix ans avant ma naissance. J'ai donc grandi dans le milieu de la CO avec les cousins, mais aussi au plus près du fonctionnement du club. Je suis resté à Aix-en-Provence jusqu'au bac avant d'intégrer l'INSA Lyon et le Pôle France Loire à 18 ans. Après un gros aménagement d'études, je devrais en finir cette année.



© Pierre Alessandri

De sa première course dont il se souvient en 2005, à sa participation aux championnats du monde en 2017, en passant évidemment par son titre européen dans la catégorie jeunes en 2012, Adrien Delenne a déjà une belle carrière de sprinteur derrière lui. Fort de ses performances passées et confiant en ses capacités, le coureur de l'ACA Aix-en-Provence prépare avec assiduité les premiers WOC dédiés exclusivement au sprint qui auront lieu au Danemark cet été.

## > Où vis-tu en ce moment et avec qui t'entraînes-tu ?

Je suis donc toujours à Lyon cette année et je m'entraîne avec le Pôle France, encadré par Olivier Coupat. Il y a ici une belle densité d'orienteurs. C'est parfait pour aller courir en groupe et se tirer la bourre sur les séances de seuil et d'intensités.

## > Peux-tu nous rappeler tes meilleurs résultats en compétition internationale ?

Mon seul et unique titre reste celui obtenu aux championnats d'Europe des jeunes de sprint en France en 2012. Depuis, je cours après un deuxième mais il ne veut pas venir pour l'instant... J'ai aussi obtenu une médaille de bronze en relais sprint aux championnats du monde universitaires en 2018 avec mes coéquipiers Delphine Poirat, Arnaud Perrin et Florence Hanauer. Chez les seniors, ma meilleure performance est une 19<sup>ème</sup> place individuelle en coupe du monde et une 6<sup>ème</sup> place en relais.

## > Cette année verra se tenir les premiers WOC dédiés au format sprint. Il s'agit d'un format que tu affectionnes. Pourquoi ?

Oui tout à fait, j'ai une appétence pour le sprint depuis que j'y ai participé pour la première fois en 2005 à Ansois dans le Luberon ! Je m'en souviens bien, j'avais vraiment apprécié. J'ai rapidement fait le tour des villages provençaux en sprint et j'y ai développé de bonnes aptitudes de navigation, de rapidité de lecture et

de prises de décision. J'ai très vite eu de bons résultats sur les compétitions nationales et internationales sur ce format. Alors que les erreurs que je pouvais réaliser en forêt étaient rédhibitoires pour jouer devant, mes performances en sprint étaient bien plus régulières. L'intensité du format et la recherche de l'optimisation de chaque seconde me plaisent particulièrement. Physiquement aussi, j'ai rapidement remarqué que j'avais plus d'aptitudes sur les formats courts, typés cross, que sur les formats longs, comme le trail.

## > Le tout jeune format du KO sprint aura son premier championnat du monde cette année. Que penses-tu de ce type de course en confrontation ?

Je pense que c'est une belle évolution, un format spectaculaire pour les spectateurs mais aussi pour les coureurs. Cependant il demande une grosse organisation avec un terrain et un traçage adaptés. Les premières organisations sur les coupes du monde et aux championnats d'Europe ont montré qu'il était possible d'avoir des retournements de situation mais que le côté orientation restait primordial. J'ai eu tendance à me laisser un peu trop influencer par les autres coureurs au début du format mais globalement je pense que c'est un format qui me correspond bien. Tout est amplifié par rapport à un sprint individuel : la vitesse, les prises de décision et le temps de lecture. Il ne laisse pas de place à l'improvisation et à l'à peu près. Le fait de jouer non pas contre le temps mais contre les autres

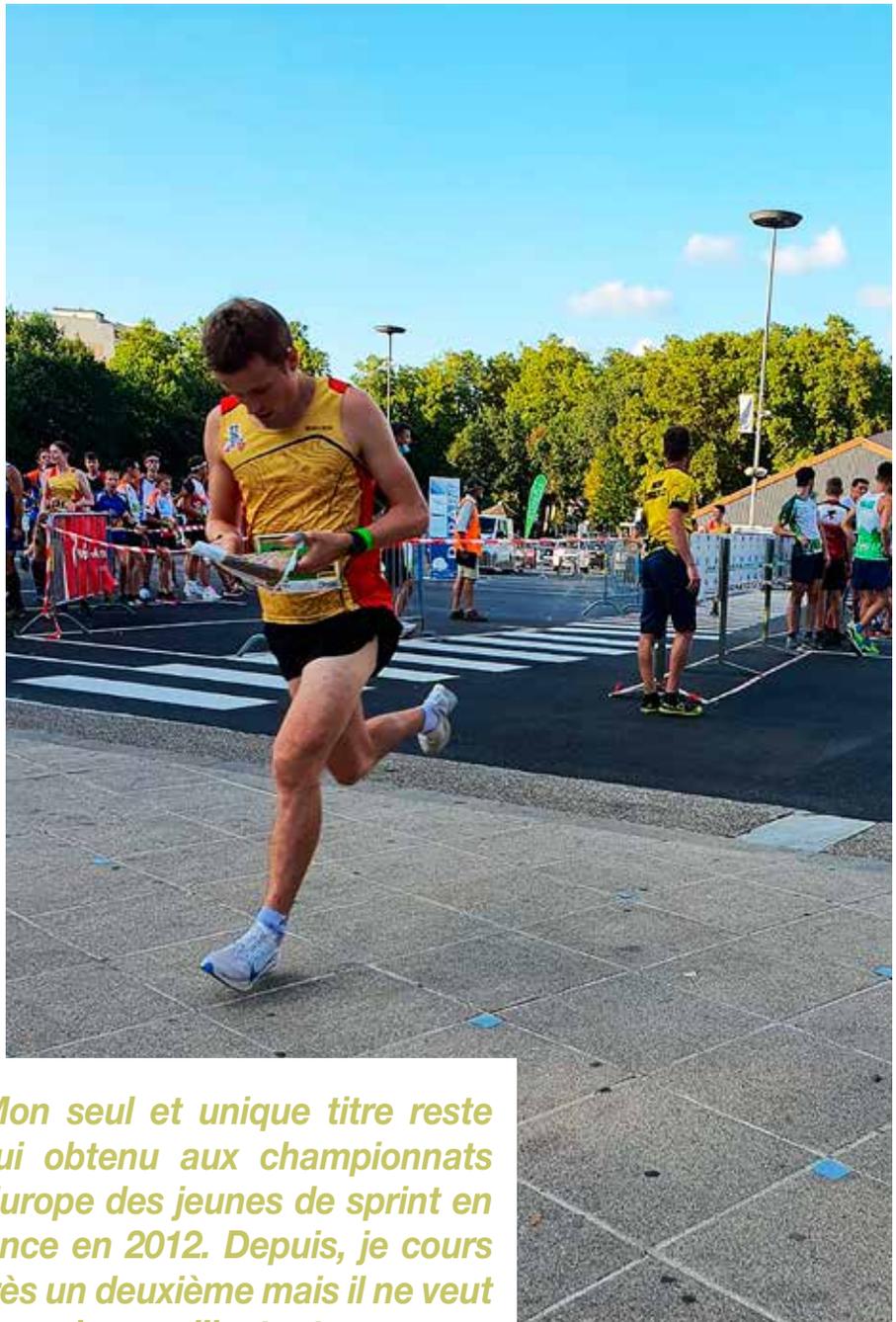


coureurs donne une excitation supplémentaire, un peu comme sur une dernière boucle de relais en forêt. Et c'est vraiment quelque chose que j'aime !

**> Quelles qualités nécessite-t-il comparativement à un sprint classique ?**

Les qualités nécessaires restent globalement les mêmes que pour un sprint classique. L'environnement de pratique est identique et la durée de course raccourcie impacte à la marge, même si la vitesse de course augmente légèrement. Si techniquement et physiquement les deux formats sont semblables, la principale différence est avant tout tactique.

En effet, le départ en ligne et le fait que seule la place à l'arrivée compte, demandent une stratégie bien rodée. Il faut jouer avec ses concurrents dans le seul but d'arriver dans les places qualificatives pour le round suivant. À quel moment se découvrir et prendre les devants du groupe ? Faut-il suivre le paquet ou prendre des initiatives sur les choix d'itinéraires ? Faut-il se concentrer sur des concurrents en particulier ou bien se reposer sur un choix éliminatoire en fin de course ? Toutes ces questions nécessitent des tests lors des entraînements



**« Mon seul et unique titre reste celui obtenu aux championnats d'Europe des jeunes de sprint en France en 2012. Depuis, je cours après un deuxième mais il ne veut pas venir pour l'instant... »**

pour établir une stratégie claire, qui doit être adaptable selon le format proposé et les péripéties du round. Au final, un bon coureur de sprint n'est pas forcément un bon coureur de KO Sprint. Il est facile de perdre ses moyens dans ce format ou de ne pas savoir utiliser les autres coureurs à bon escient. Un bon coureur de KO Sprint

saura à quel moment faire son effort physique et technique pour prendre les devants après avoir peut-être été totalement passif sur le début de parcours.

**> Un mot sur le relais sprint ?**

Ici, on est clairement sur un autre type d'orientation qui se rapproche davantage du relais forêt. Le format est bien plus connu en France avec notamment le championnat de France organisé depuis quelques années. Il fonctionne bien à mon sens même si je suis pour une modification de l'ordre des relais entre les hommes et les femmes. Je pense que cela pourrait donner de nouveaux scénarios à ce format qui est un peu figé depuis quelques années, notamment au niveau international. Au-delà de ça, c'est un format que j'apprécie beaucoup. Avec mon club ou avec l'équipe nationale, c'est toujours grisant de le courir et j'y ai vécu de belles émotions en équipe.



## > Comment prépare-t-on une saison orientée sur le sprint ?

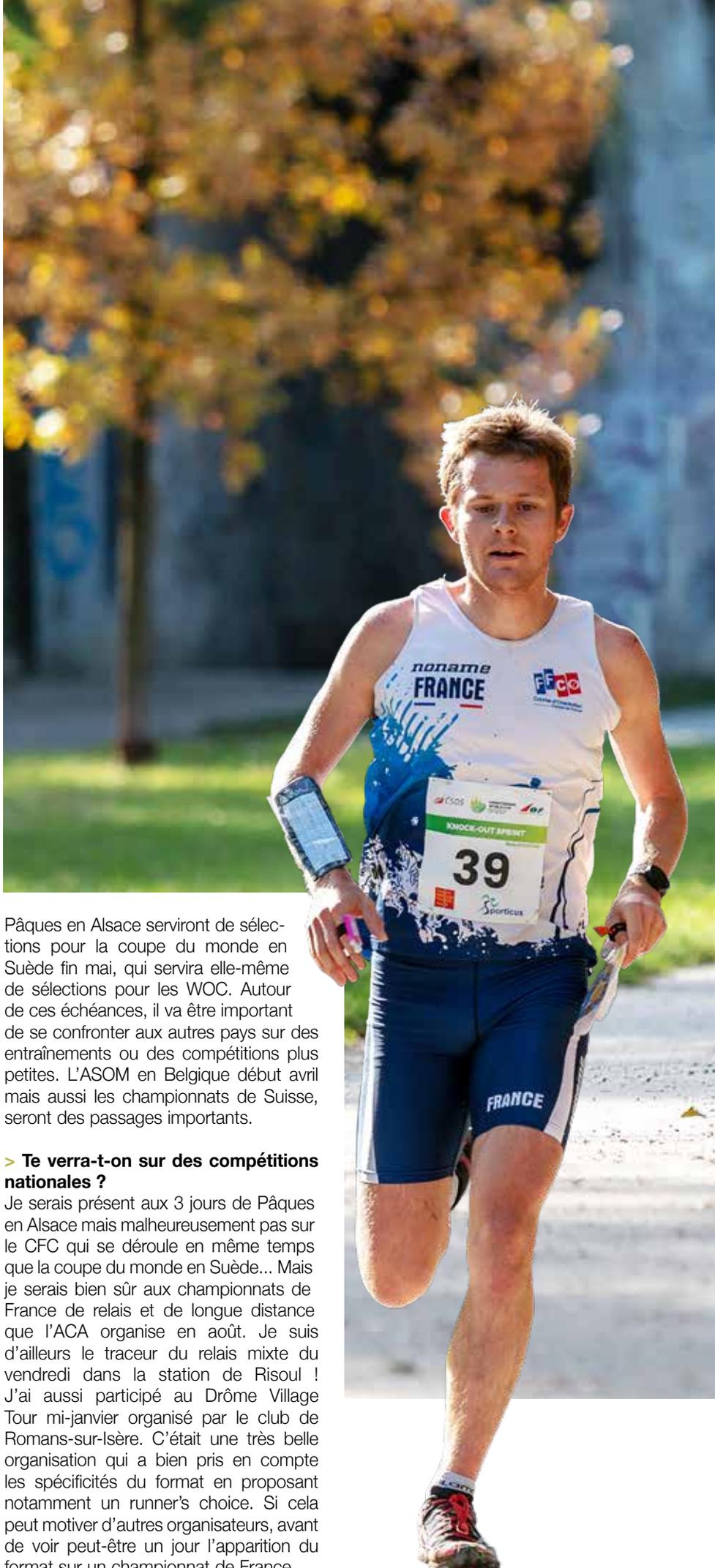
Je ne cherche pas à révolutionner mon entraînement par rapport aux autres années. J'essaie de rester dans la continuité en augmentant petit à petit le nombre de kilomètres réalisés sur sol dur. J'ai diminué mon temps passé en forêt mais je continue toujours à m'y entraîner lors des stages pour ne pas trop abuser des sols durs et parce que j'aime varier les entraînements. Ma semaine type est en évolution toute l'année. Cet hiver, nous avons fait un gros travail à effort « seuil », avec notamment deux séances à cette intensité par jour dans l'idée de simuler les journées de compétitions à double course (qualification + finale). Je garde bien sûr mes deux séances de musculation par semaine sous barres en force max. Jusqu'à peu je réalisais une autre journée de double seuil avant qu'elle ne se transforme en séance de sprints carte en main avec le printemps qui arrive. Une fois la base physique créée en foncier, je vais commencer à travailler en vitesse de course, notamment avec des séances de VMA/PMA qui vont se rapprocher d'une préparation de 5000 m. C'est clairement les séances que j'apprécie le plus et j'ai hâte d'y être. Un point de passage important sera notre stage de préparation physique au CREPS de Saint-Raphaël mi-mars.

## > Qu'est-ce qu'il te manque aujourd'hui pour performer davantage en sprint ?

Il me manque de la constance dans mes sprints. Je peux avoir tendance à perdre en concentration sur des courts moments en fin de course et cela peut me coûter cher comme au récent championnat de France à Béziers. Bien sûr, physiquement il me reste aussi encore beaucoup de travail pour aller chercher les meilleurs, mais je m'entraîne pour et les chronos sur piste et route continuent de descendre donc j'y crois !

## > Quels seront tes objectifs intermédiaires avant les WOC ? J'imagine qu'il est important d'aller se confronter à l'élite mondiale.

Bien sûr et notamment en KO sprint où la pertinence de l'entraînement dépend en grande partie de la confrontation sur le round. Le chemin vers le WOC passera par deux épreuves de sélection. Deux sprints organisés lors des 3 jours de



Pâques en Alsace serviront de sélections pour la coupe du monde en Suède fin mai, qui servira elle-même de sélections pour les WOC. Autour de ces échéances, il va être important de se confronter aux autres pays sur des entraînements ou des compétitions plus petites. L'ASOM en Belgique début avril mais aussi les championnats de Suisse, seront des passages importants.

## > Te verra-t-on sur des compétitions nationales ?

Je serais présent aux 3 jours de Pâques en Alsace mais malheureusement pas sur le CFC qui se déroule en même temps que la coupe du monde en Suède... Mais je serais bien sûr aux championnats de France de relais et de longue distance que l'ACA organise en août. Je suis d'ailleurs le traceur du relais mixte du vendredi dans la station de Risoul ! J'ai aussi participé au Drôme Village Tour mi-janvier organisé par le club de Romans-sur-Isère. C'était une très belle organisation qui a bien pris en compte les spécificités du format en proposant notamment un runner's choice. Si cela peut motiver d'autres organisateurs, avant de voir peut-être un jour l'apparition du format sur un championnat de France...



**> Quelles seront tes ambitions sur ces premiers WOC sprint ?**

Je n'ai pas réellement d'objectif chiffré. Ma dernière participation en individuel au WOC remonte à 2017 et avec les péripéties de ces deux dernières années, je n'ai plus vraiment de vision sur ce que je suis capable de faire. J'ai pour ambition surtout de pouvoir prendre part aux trois formats, et notamment le relais sprint auquel je crois depuis le début pour l'équipe de France. L'objectif sera de viser le plus haut possible mais surtout d'être fier de ma course à l'arrivée pour n'avoir rien à regretter.

**> Prépareras-tu les WOC 2023 en forêt ou souhaites-tu te spécialiser sur le sprint ?**

Non, je laisserais les WOC 2023 aux spécialistes. La densité en équipe de France est forte et je sais que je ne pourrais jamais jouer les mêmes places en compétitions internationales en forêt que celles que je pourrais jouer en sprint.



**Portrait chinois**

**• Une carte ?**

Vilhosc (04)

**• Une course réussie ?**

Sprint de la coupe du monde 2018 en République Tchèque

**• Une compétition française ?**

Le CFC, petit manque depuis 3 ans !

**• Une séance ?**

Une bonne pyramide  
1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1'

**• Une idole ?**

Tero, il aura fait rêver tout le monde je pense !





Par Sandrine Lauvergne  
pour le COBF

# L'Alsace accueille les championnats de France sprint et LD



**Ollwiller, Kitterlé, Kessler, Saering, Spiegel, Zinnkoeplé... Vous l'aurez deviné, la CO à VTT fait bien son retour en Alsace les 7 et 8 mai prochains !**

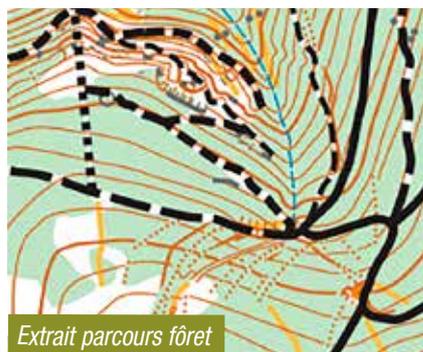
Le CO Buhl-Florival et ses bénévoles seront ravis de vous recevoir dans leur fief, le Florival et Soultz-Hartmannswiller, pour les championnats de France de Sprint et de LD. Et il devrait y avoir de belles confrontations car ce seront également deux manches de la coupe de Suisse. Bien sûr, nous aurions préféré vous proposer une toute nouvelle carte dans le verdoyant Sundgau, mais certaines autorisations nous ayant été refusées, c'est finalement sur les terrains que vous aimez tant que nous vous accueillerons cette année encore.

**Samedi d'abord :** gageons que les effluves enivrants de la cave du Viel Armand ne feront point perdre la tête aux amateurs de sprint. Car c'est bien au cœur du magnifique vignoble vallonné, alternant tournières, voies agricoles et prairies voisines qu'il vous faudra naviguer en gardant l'œil précis et la tête froide ! Un cocktail explosif pour les neurones et les muscles, tout en relance - est, ouest, montées, descentes... De quoi distiller une sueur bien perlée ! La vue imprenable sur la Forêt Noire, le Grand Ballon et par temps clair, sur les belles Alpes, risque de n'être qu'une ombre furtive...

À quelques kilomètres plus au nord, au pied du Bollenberg – site classé Natura 2000 – le décor sera quelque peu différent pour la LD de dimanche. Arômes plus boisés, châtaigne, acacia, avec nos belles forêts parcourues de nombreux chemins et sentiers parfois techniques, mais le plus souvent pentus ; et toujours

une note de vignoble, plus sablonneux cette fois... La fatigue arrivant, l'attention risque d'être mise à rude épreuve, il faudra rester lucide pour espérer finir en beauté ! Grands Crus obligent : soyez le prochain cépage gagnant...

**Un grand merci** aux communes qui nous accueillent : Hartmannswiller, Soultz, Guebwiller, Bergholtz, Bergholtz-Zell et Orschwihr, à l'ONF, aux adjudicateurs de chasse et aux viticulteurs qui autorisent la tenue de ces championnats.



Extrait parcours forêt



Extrait parcours vignoble

Vous retrouverez les détails de ces organisations sur le site dédié aux championnats de France qui sera complété au fur et à mesure que les informations seront disponibles :



<https://cobf6806.wixsite.com/covtt-france2022>

Et comme tout est en train de s'ouvrir (contraintes), le ciel lui aussi nous promet une belle fenêtre météo et notre commande de soleil a bien été acceptée !

Arthur Boehringer au vignoble de Orschwihr





Le vignoble de Sultz sous la neige



**CHAMPIONNATS DE FRANCE VTT ORIENTATION**

**7 & 8 MAI 2022**

**SPRINT** : le 7 mai, SOULTZ  
 + support Manche Coupe Suisse

**LD** : le 8 mai, BERGHOLTZ-ZELL  
 + support Manche Coupe Suisse

Info : <https://cobf6806.wixsite.com/covtt-france2022>  
 Renseignements : Olivier Bernard-Moes 0624623430





Interview réalisée  
par Audrey Duquenne

## Thierry Gueorgiou : « Rien ne peut arrêter quelqu'un qui a la rage de devenir meilleur chaque jour »

En 2005, ils montaient en équipe sur la deuxième marche du podium des championnats du monde au Japon. Presque deux décennies plus tard, François Gonon, Thierry Gueorgiou et Damien Renard se tiennent toujours à proximité du haut niveau mondial, la casquette de coach vissée sur la tête en plus. Suisse, Norvège, Finlande : les coéquipiers d'hier entraînent aujourd'hui des nations adverses à la France comptant parmi les meilleures au monde. La « French Mafia », comme ils aiment à se qualifier, a accepté de répondre à nos questions, Thierry le premier.



Lors de la finale de la coupe du Monde en Italie en 2005. Les trois coureurs remportaient le classement général en relais.

### > Tu as entraîné la Suède pendant plusieurs années avant d'entraîner la Finlande. Pourquoi ce changement et pourquoi cette nation ?

Il y a plusieurs raisons derrière ce choix évidemment, et j'ai pesé le pour et le contre pendant quelques semaines. D'abord, j'ai représenté un club finlandais pendant pratiquement 20 ans (Kalevan rasti de 2000 à 2017), donc mon lien avec la Finlande est finalement beaucoup plus fort que celui que j'ai avec la Suède au niveau purement sportif. Et c'est quelque chose que j'ai bien ressenti au moment de l'annonce de ma signature pour l'équipe de Finlande. L'enthousiasme était sans équivalent.



© Mårten Lang

Ensuite, j'ai coaché l'équipe suédoise pendant 4 ans, avec de riches expériences et quelques-uns des meilleurs coureurs du monde. J'ai donné tout ce que j'avais à donner dans la position qui était la mienne (entraîneur en charge de la préparation des championnats du monde), et je pense que j'étais arrivé à la fin d'un cycle dans ce rôle. Je souhaitais avoir plus de responsabilités au niveau de la stratégie globale, et c'est ce que m'offrait la Finlande, donc au final ce choix est devenu une évidence.

### > Quel est ton rôle exact au sein de la Fédération finlandaise ? T'es-tu installé en Finlande ?

Je suis l'entraîneur national de l'équipe de Finlande, et j'ai la charge de son fonctionnement, et la responsabilité des personnes la constituant – coureurs et encadrants. Mon contrat a officiellement commencé le 1<sup>er</sup> octobre. C'est un travail

à temps plein, et même un peu plus quand tu as la motivation qui est la mienne pour faire une différence. J'ai signé pour 4 ans avec les WOC 2025 en Finlande, à Kuopio, comme point d'orgue. Je vis toujours à Uppsala, en Suède, où mes enfants (2 et 4 ans) sont à la crèche. Mais l'aéroport, et ces deux pays, sont suffisamment proches pour que ce ne soit pas un problème.

### > De combien de coureurs t'occupes-tu ?

Dans l'équipe, on a 11 dames et 11 hommes de 21 à 34 ans répartis en deux groupes : l'équipe A (5 personnes) et les « challengers » (6 personnes). Dans ces groupes, on a pas mal de champions du monde juniors et certains ont déjà eu des médailles au WOC, mais aucun n'a été champion du monde chez les seniors. Nous sommes 4 coaches pour le suivi régulier de ces athlètes, et je suis de façon plus intense 3 hommes et 3 femmes.

### > Coacher, était-ce quelque chose que tu avais envisagé lorsque tu étais athlète ?

J'ai baigné dedans depuis toujours, puisque mon père avait la responsabilité des entraînements du NOSE, puis de l'équipe de France, et du Pôle France de Saint-Etienne. C'est finalement sans réelle



© Milka Ilomäki

surprise qu'avec Damien et François on se retrouve à ces positions aujourd'hui. D'une certaine façon, mon père nous a montré le chemin à suivre. J'ai aussi eu la chance de faire une carrière très longue. Je me suis assuré de pousser aussi loin que possible pour ne rien regretter et plus facilement tourner la page. J'ai ainsi eu le temps de bien me préparer mentalement à ces nouvelles fonctions. Mon contrat avec les Suédois était déjà signé alors que j'avais encore une année à finir en tant que coureur. Cette année-là, je l'ai passée à griffonner un paquet d'idées sur des carnets.

**> Quel regard portais-tu à l'époque sur tes coaches ? Tes idées du coaching ont-elles changé en passant de ce côté de la compétition ?**

La chance que j'ai eue, c'est de connaître beaucoup de coaches de cultures différentes. Celui qui m'a façonné, c'est évidemment mon père. Mais quand il est parti à la retraite, on a eu la chance en équipe de France, d'avoir le CTR Jean-Paul Hosotte, le Norvégien Petter Thoresen, le Suisse Alain Berger, le Danois Kenneth Buch et enfin l'actuel entraîneur de l'équipe de France, Charly Boichut. Et j'ajouterais bien entendu Olivier Coupat au Pôle France. Chacune de ces personnes avait une conception du coaching différente, et je m'en suis inspiré d'une certaine façon. La réalité du coaching, c'est que c'est avant tout une relation humaine à construire. Il faut savoir s'investir dans celle-ci pour parvenir à faire passer ses messages. Tu peux avoir les meilleures idées du monde, tu n'as aucune chance si tes coureurs n'adhèrent pas au projet et ne te font pas confiance. Donc il ne faut surtout pas négliger le travail de communication, bien au contraire.

**> Quelles sont les spécificités de la Suède et de la Finlande par rapport à la France au niveau de la course d'orientation ?**

Chaque nation a sa propre culture et il existe plein de petites différences, mais ce qui ne change pas, c'est qu'un coureur se préparant pour les championnats du monde a un compte à rebours dans la tête et il vit au quotidien avec cette dose de stress. Le stress devient exponentiel quand il est blessé ou quand les entraînements ne se passent pas comme prévu. Ça, c'est la base, et c'est la même partout.

La grosse différence entre les pays nordiques et la France, c'est évidemment



*« Tu peux avoir les meilleures idées du monde, tu n'as aucune chance si tes coureurs n'adhèrent pas au projet et ne te font pas confiance »*

la masse de coureurs qui s'entraînent comme des coureurs de haut niveau, et le nombre de clubs qui proposent des entraînements de qualité. La densité est beaucoup plus importante, spécialement chez les femmes. À titre d'exemple, à l'automne dernier en Finlande, on a sélectionné 11 coureurs pour faire partie de l'équipe, mais on a discuté de 25 à 30 noms.

Ce qui fait la force de la Suède par rapport à toutes les autres nations du monde, c'est le nombre de pratiquants. Elle compte pratiquement 90 000 licenciés alors que la Finlande, deuxième nation en termes de licenciés, en a 3 fois moins. Evidemment ça affecte le budget pour l'équipe, j'ai à peu près 50% de moins que

ce qu'on avait en Suède. Avec la Finlande, je suis de retour sur des standards bien plus proches de la France. Nos coureurs sélectionnés en coupe du monde doivent participer aux frais, et payent une grosse partie de nos stages par exemple. De plus, en Suède, il y a ce système de « sport-étude » au collège où tu as pratiquement 500 jeunes orienteurs qui font leur scolarité sous la supervision de 40 à 50 coaches à temps plein, dont certains sont membres de l'équipe de Suède ; donc forcément ça aide. C'est comme s'il y avait une vingtaine de Pôle France... Je compare toujours ça au tennis de table en Chine. Mais ça n'empêche que les orienteurs suédois peuvent être battus, car rien ne peut arrêter quelqu'un qui a la rage de devenir meilleur chaque jour.



**> Les connaissances en matière d'entraînement en course d'orientation ont sans doute évolué par rapport à ton époque. Les athlètes s'entraînent-ils différemment aujourd'hui ?**

Oui et non. Évidemment, les informations disponibles pour les coureurs et coaches ont explosé ces dernières années, entre données GPS, capteurs de puissance, mesures de lactate, capteurs de glucose, etc. Mais c'est aussi une source de stress pour les coureurs. Il est donc important de savoir à quel athlète tu t'adresses pour adapter ton discours, et ne pas rajouter du stress à des situations qui en génèrent déjà naturellement.

Personnellement, j'essaie vraiment de leur faire comprendre que ce qui fait la plus grande différence, c'est d'essayer de coller le plus possible à ce qui va être demandé en compétition, et de ne pas se polluer l'esprit avec des données qui, même pour les spécialistes, ne sont pas toujours analysables car, par essence, la course d'orientation ne se pratique pas dans un milieu standardisé.

**> Tu côtoies et accompagnes des élites dans les compétitions internationales toute l'année. Tout cela ne te donne pas envie de faire du haut niveau à nouveau ?**

Les moments où je me challenge le plus, c'est souvent à la pose ou à la dépose des séances ! Mes coureurs hallucinent un peu quand ils me voient passer à fond pendant leur récup avec 10 postes sous le bras. C'est parfois là que je laisse une partie de ma frustration après avoir suivi des coureurs qui n'ont pas été super performants... Évidemment quand je vois un terrain que j'aurais probablement bien aimé, comme la middle du championnat du monde l'an dernier en République

Tchèque, ça me chatouille un peu. Mais j'ai bien fait en sorte, en poussant aussi loin que possible ma carrière et en réussissant ma sortie, de ne pas avoir ce désir-là. Mais j'imagine que je vais facilement avoir des fourmis dans les jambes quand on sera en préparation pour les championnats du monde 2023 (même terrain que mon premier titre de champion du monde en 2003).

**> Continues-tu à t'entraîner ? Sans doute le faut-il pour suivre les coureurs en forêt ?**

La plupart de mes entraînements à Uppsala consistent simplement à amener les enfants à la crèche en courant. Heureusement, on a eu la bonne idée de ne pas choisir la plus proche de la maison ! Mais la majorité de mes entraînements, c'est en stage ou quand je rends visite aux coureurs. Je passe pas mal de temps en forêt avec eux puisque c'est probablement là que j'ai le plus à leur apporter.

**> Quelles sont selon toi tes qualités d'entraîneur ? À l'inverse, y a-t-il des points que tu aimerais améliorer à l'avenir ?**

Ma qualité numéro 1, c'est que je sais exactement ce qu'il faut faire pour gagner un championnat du monde, et le fait d'avoir été dans cette position m'aide quotidiennement dans les choix que j'ai à faire. Le plus gros challenge que j'ai eu avec les coureurs suédois, c'est qu'ils ne me voient plus comme un coureur, qui plus est adversaire, mais comme quelqu'un qui est là pour les aider. C'est pourquoi j'avais décidé de ne plus participer à des compétitions, pour vraiment bien marquer cette transition. Et je m'en félicite tous les jours, car c'était important de le faire pour être crédible en tant qu'entraîneur. Maintenant, mon plus gros



© Mikka Ilömaki

challenge est de rester accessible dans le dialogue et ne pas avoir le même niveau d'exigence que j'ai pour moi-même avec les autres. Que ce soit avec les coureurs, ou les personnes constituant mon staff.

**> Pour quel format prends-tu le plus de plaisir à entraîner tes athlètes ?**

Au risque de surprendre, c'est le sprint. Bien sûr que j'ai plaisir à préparer les coureurs pour les courses en forêt, mais en tant que coach, je trouve que le sprint, au niveau organisationnel (traçage, analyse etc.) est le plus stimulant.

**> Le stress de la compétition existe aussi pour le coach ? Peut-être est-il même décuplé quand on suit plusieurs athlètes ?**

Absolument pas. Ça n'a rien à voir. En compétition, si tu as bien fait ton travail, tu devrais pouvoir être invisible en tant qu'entraîneur. La chance que j'ai, c'est d'avoir eu une carrière de coureur bien remplie en médailles et en émotions. Je ne m'approprie donc jamais les performances de mes coureurs. C'est, et ça sera toujours, le résultat de leur effort. Moi je me vois simplement là pour essayer de leur faire gagner du temps. Donc au final, les compétitions sont vraiment relax au niveau émotionnel.



© Göran Winblad

**> Combien de temps souhaitez-vous faire cela ? As-tu déjà envisagé d'entraîner les Français ?**

C'est difficile de se projeter, pour l'instant je m'investis à fond dans cette mission jusqu'en 2025. J'aurais « seulement » 46 ans, donc on verra à ce moment-là. Même si j'ai passé 4 ans chez les Suédois, et que maintenant je suis à fond derrière les coureurs finlandais, je n'oublie pas mes racines, et je suis à 100% français. Evidemment, j'ai le rêve de coacher l'équipe de France !

**> Un mot de la fin sur les performances de cette équipe de France ?**

Avec l'équipe de Suède, je n'étais pas vraiment dans le match avec les Français, mais avec la Finlande, je suis descendu d'une division ou 2, donc j'imagine qu'on va souvent ferrailer ensemble ! Non, plus sérieusement, j'essaie de suivre ce qui s'y passe, et je suis tellement heureux de voir qu'il y a toujours des tops performances chaque année ! Ça montre un vrai savoir-faire à la française, et je n'aurais aucun mal à chanter la Marseillaise à tue-tête le jour venu, quelle que soit l'équipe que je coacherai !

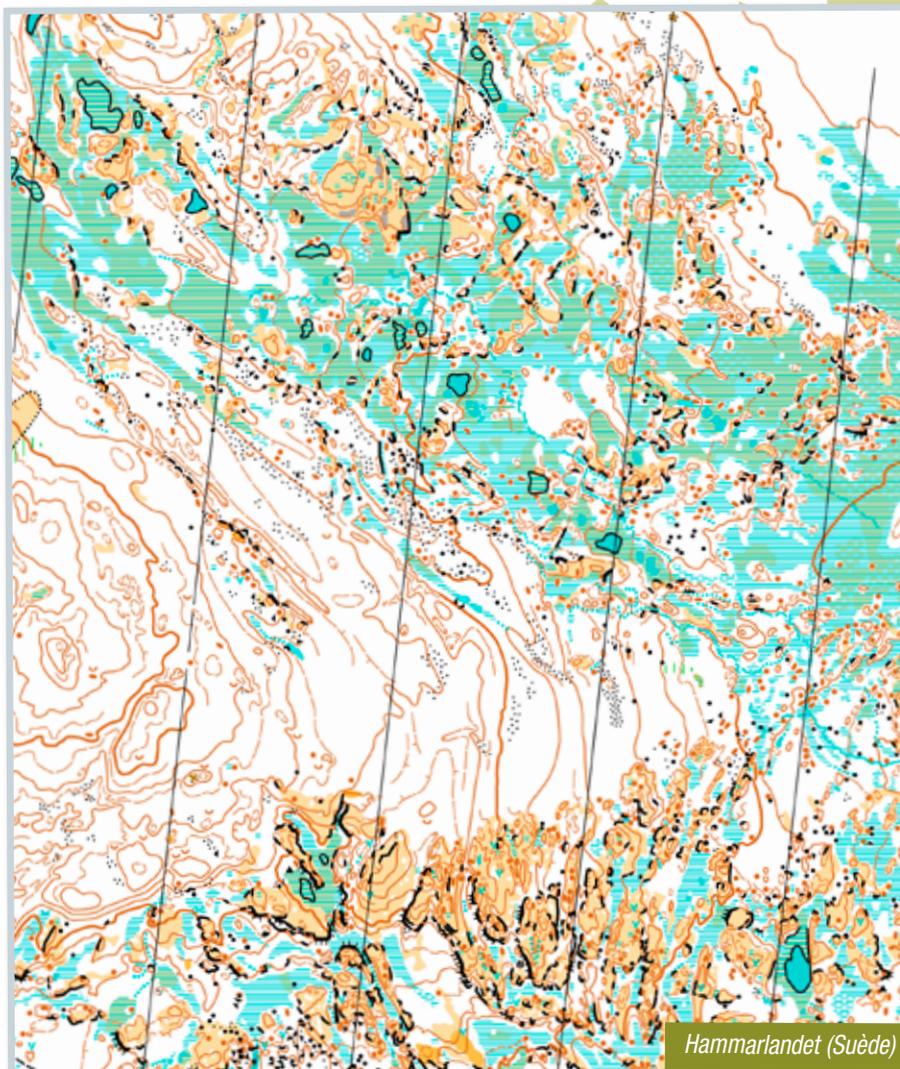
**Ta carte française préférée ?**

Sans hésiter, je vais choisir Le bal des rochers. C'est la version « originelle » de 1994 du Caylar, dans l'Hérault.

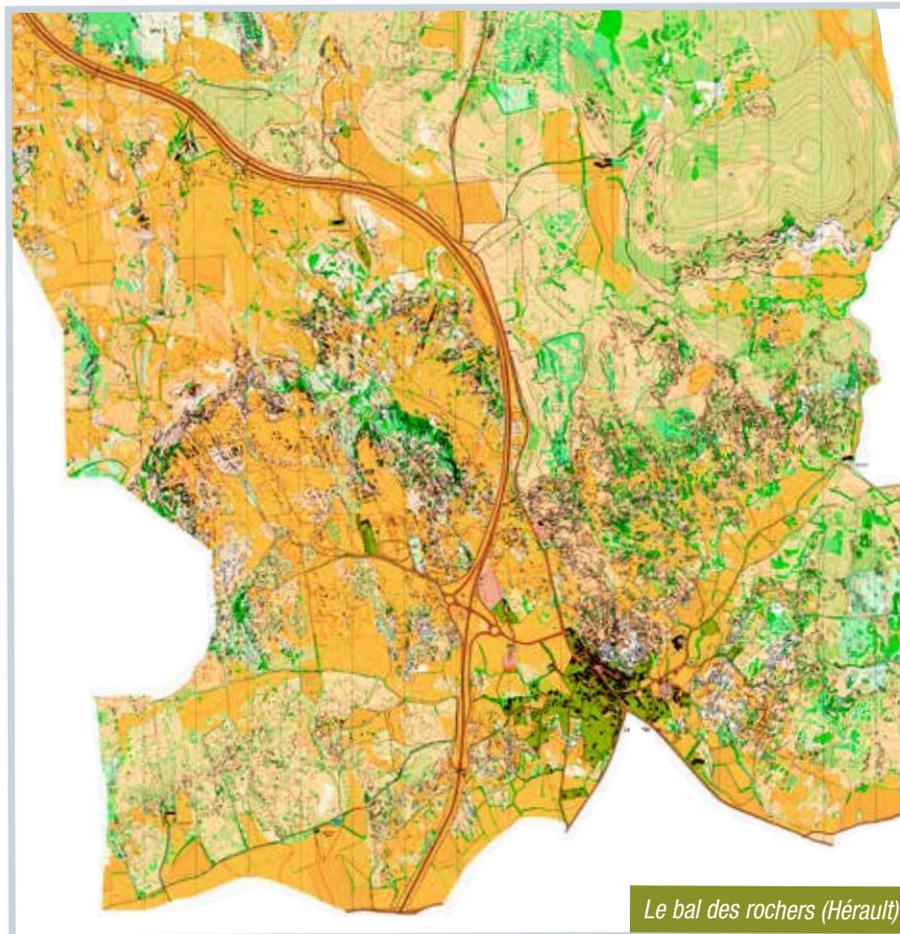
On y a vraiment utilisé nos crampons et la qualité du dessin des cartographes tchèques a vraiment contribué à développer ma technique.

**Et en Suède ?**

Je dirais Hammarlandet, une carte un peu au milieu de nulle part, près du parc national de Sonfjället, à 5-6 heures de voiture, au Nord d'Uppsala. Il faut aimer les moustiques mais hormis ça, c'est le top !



Hammarlandet (Suède)



Le bal des rochers (Hérault)



# La CO en milieu universitaire : une opportunité de développement



**Trop confidentiel, le calendrier universitaire de course d'orientation, géré par la Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU) et les Ligues universitaires, mériterait d'être mieux connu. Il offre en effet l'opportunité aux orienteurs âgés de 18 à 25 ans de disputer plusieurs épreuves conviviales et exigeantes ; parfois tremplin vers une passion qui ne s'éteindra plus ! Les meilleurs orienteurs français de cet âge, présents pour tenter de décrocher une qualification internationale, y côtoient des étudiants souvent beaucoup moins expérimentés, aux ambitions modestes. Découvrons ensemble les trois phases de la saison universitaire et tentons de comprendre l'intérêt que les clubs peuvent trouver dans ces événements.**

## Première phase : entraînements et championnats académiques

Les nouvelles régions sont nées, mais les académies (ou « sites ») universitaires demeurent. Au sein de chacune de ces académies, des associations sportives (AS) universitaires mettent en place des entraînements, traditionnellement programmés le jeudi après-midi, demi-journée normalement laissée libre par les écoles et facultés.



Les académies ou « sites » universitaires.

Prenons l'exemple de l'Île-de-France, où la tradition de la pratique universitaire de la course d'orientation est longue. Depuis plus de 10 ans, grâce au dynamisme d'enseignants d'EPS et d'étudiants orienteurs (Héliel WIBART et Juste RAIMBAULT pour ne citer qu'eux), une convention existe entre la Ligue d'Île

de France du sport universitaire (LIFSU) et la Ligue d'Île de France de course d'orientation (LIFCO). Dans ce cadre, un challenge constitué de 5 ou 6 courses, le jeudi après-midi, est organisé en collaboration étroite entre clubs de CO et associations universitaires. Trois circuits sont proposés aux licenciés de la FFSU mais aussi aux licenciés de la LIFCO. Le calendrier universitaire est ainsi inséré dans le calendrier de la LIFCO. En contrepartie, les courses fédérales sont ouvertes aux licenciés FFSU. La première étape de l'année universitaire 2021/2022 s'est déroulée sur le site de la Cité Internationale Universitaire de Paris, sous l'égide du RO Paris. Tout un symbole !

Un championnat d'académie universitaire devrait également être organisé dans chaque académie. Lorsque c'est le cas, il l'est généralement par un enseignant d'EPS exerçant dans le supérieur (affecté dans un UFR STAPS, dans un SUAPS...) et soutenu par sa ligue universitaire. Cet événement, qualificatif pour les championnats de France universitaires (CFU) doit se dérouler impérativement, au plus tard, un mois avant ces CFU. La majorité des épreuves académiques sont ainsi programmées au cours des mois de mars et avril. Elles viennent souvent conclure la saison et couronner les efforts des enseignants et des étudiants qui se sont préparés.

## Les compétitions universitaires, ce sont des épreuves :

- que l'on ne pourra faire que quelques années (sauf à faire des études très longues) : il faut en profiter !
- où des étudiants de 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> année côtoient des étudiants plus âgés ; ce qui occasionne des échanges riches et parfois intéressants pour leur orientation professionnelle.
- où les étudiants d'écoles ou facultés différentes, souvent trop séparées, se rencontrent.



Au départ d'un réseau de postes à se partager.

En Ile-de-France, cinq à six courses sont organisées dans l'année.

Une grande liberté est laissée aux organisateurs des championnats, le règlement précisant seulement les formats, à savoir : sprint, moyenne et longue distance. Malheureusement, le nombre de référents actifs est trop réduit. Pour preuve, toutes les académies n'organisent pas un championnat. Ceci constitue un réel frein au dynamisme de la CO universitaire.

Le vivier est pourtant réel et il ne fait aucun doute qu'au sein des clubs de ces régions, des orienteurs sont étudiants et prendraient beaucoup de plaisir à participer aux championnats universitaires. Sans doute les étudiants et les orienteurs fédéraux ignorent-ils peut-être la tenue de ces championnats universitaires...

Pour les étudiants inscrits dans une académie n'organisant pas de championnat, il est possible de faire le déplacement dans une académie voisine. Il existe cependant une autre

modalité de qualification, facile à mettre en place par les ligues. Le règlement de la FFSU prévoit en effet la possibilité pour une ligue universitaire, en accord avec la ligue fédérale concernée, de désigner une course fédérale « support de qualification » pour les CFU.

Ainsi, les étudiants licenciés à la FFSU qui souhaiteraient participer aux CFU devraient simplement se classer sur le circuit qui a été déclaré qualificatif.

Par exemple, le dimanche 27 mars 2022 (à confirmer), les étudiants de l'académie d'Aix-Marseille pourront se qualifier en participant à **la régionale LD organisée à Salon-de-Provence**

Cette activité universitaire, insuffisamment développée, peut représenter une opportunité pour la course d'orientation fédérale.

Nous savons que les clubs perdent un nombre non négligeable de jeunes orienteurs, lorsque ceux-ci quittent le lycée pour devenir étudiant. L'activité universitaire pourrait constituer une opportunité intéressante pour assurer la transition entre le jeune orienteur lycéen souvent très accompagné et le futur orienteur adulte impliqué et investi dans notre sport.

Ainsi les clubs ont-ils probablement intérêt à se rapprocher des ligues universitaires dynamiques, voire à impulser des initiatives !

Les contacts nécessaires sont répertoriés sur **le site de la FFSU**.

### Les championnats académiques organisés en 2022

**Amiens** : jeudi 27 janvier 2022

**Caen** : jeudi 21 octobre 2021

**Dijon** : jeudi 7 avril 2022

**Ile-de-France** : du 21 octobre 2021 au 24 mars 2022

**Lille** : jeudi 31 mars 2022

**Limoges / Brive** : date à confirmer

**Nancy-Metz** : jeudi 31 mars 2022

**Poitiers** : jeudi 7 avril 2022



## LA CO UNIVERSITAIRE



Les étudiants lorrains se préparent et vous attendent les 14 et 15 mai prochains à Epinal.

### Deuxième phase : les championnats de France

Chaque année en mai se déroulent les championnats de France universitaires de course d'orientation. Parce que les ligues universitaires n'ont pas les ressources matérielles et les expertises nécessaires, elles s'associent à un club ou un comité départemental pour les organiser. La dernière édition fut organisée en 2019 (la pandémie a eu raison des éditions 2020 et 2021) par la ligue de Normandie (site de Caen) avec le soutien du club Vik'Azim (Calvados). La prochaine aura lieu les **14 et 15 mai 2022**, avec la ligue Grand Est (site de Nancy-Metz) et le LO Sanchez (Vosges).

Entre 80 et 100 étudiants (dont 40-45% de femmes, statistique plutôt satisfaisante !), venus des académies où ils se sont qualifiés, s'affrontent sur **deux épreuves** : un relais mixte sprint et une longue distance.

Les noms des derniers champions attestent du haut niveau qui règne sur ces CFU : Isia Basset (2018) et Tereza Smelikova (2019) chez les femmes ; Lucas Basset (2018) et Hugo Vaxelaire (2019) chez les hommes. Bien sûr, lors de ces CFU, tous n'ont pas le niveau de ces champions. Mais cela fait justement le charme de cet événement, avec des rencontres et des confrontations inédites.

En mai 2014, par exemple, lors du relais des CFU organisés à Nancy, Julia Chardot, idéalement lancée en tête par ses coéquipiers lyonnais, était parvenue de justesse à résister au retour de Lauriane Beauvisage et Delphine Poirot,

alors membres de l'équipe de France. Une expérience marquante... pour une étudiante bien moins expérimentée, qui depuis n'a jamais plus quitté le milieu de la CO !

Pour les clubs, il y a là également une opportunité à saisir puisque l'organisation des deux courses est largement facilitée par le soutien de la ligue universitaire concernée (gestion des inscriptions, accueil, hébergement, restauration...).

Quant à l'organisation technique, elle n'est pas plus importante que pour une course régionale fédérale, avec laquelle elle peut d'ailleurs être couplée. Votre ligue universitaire et la FFSU aideront votre ligue régionale pour l'organisation administrative. Et donc, si vous avez envie d'initier une nouvelle dynamique dans votre région, d'attirer un nouveau public dans vos clubs, alors n'hésitez pas : contacter la ligue universitaire de votre région de votre région ou la FFSU.



Julia Chardot, au centre, championne de France 2014 avec Célestin Crespin, Arnaud Perrin et Perrine Obstetar.

### La troisième phase : les championnats internationaux

Deux types de compétitions sont proposés, conséquence de l'existence de deux organismes. D'un côté, la FISU (Fédération internationale du sport universitaire) organise les championnats du monde universitaires (WUOC) tous les deux ans. Lors de ceux-ci, les meilleurs orienteurs s'affrontent en représentant leur nation. Certains ont encore en mémoire les exploits de Thierry Gueorgiou lors des WUOC 2000 à Roanne (triple champion en sprint, classique et relais), remettant cela lors des WUOC 2002 en Bulgarie, juste avant la carrière qu'on lui connaît. Olivier Coupat, Amélie Chataing et Frédéric Tranchand ont par ailleurs été titrés lors d'autres éditions. Nous avons consacré un article (numéro 137 de septembre-octobre 2018) aux derniers WUOC en Finlande.

D'autre part, l'EUSA (European University Sports Association) organise les championnats d'Europe (EUOC) et les EUSA Games. Lors de ces événements, les meilleurs orienteurs représentent cette fois leur université. Par exemple, lors des EUOC 2019 à Olomouc (République Tchèque), Chloé Dudoignon faisait briller les couleurs de l'Université de Clermont Auvergne et Alexandre Vergnaud celles de l'INSA Lyon.

Ces épreuves universitaires représentent des moments importants pour des orienteurs en quête d'expérience internationale. Tereza Janosikova (République Tchèque), Riccardo Rancan (Suisse) et Maxime Rauturier en témoignent dans **cet article**.

La FFCO et la FFSU ne manquent donc pas l'opportunité d'envoyer une délégation aux WUOC ou de soutenir les meilleures universités aux EUOC et EUSA Games. Pour cette raison, la commission mixte nationale FFSU/FFCO veille à ce que les CFU soient fréquentés par les meilleurs orienteurs.

Cette année, ce sont les championnats du monde qui sont programmés. Ils se dérouleront en Suisse, près de Biel, du **15 au 22 août**. En 2018, à Kuortane en Finlande, Delphine Poirot, Arnaud Perrin, Adrien Delenne et Florence Hanauer avaient décroché une belle médaille de bronze sur le relais mixte sprint. Espérons que l'équipe de France vivra également de beaux moments cet été !

Extrait du CO Magazine n°49 (juillet-août 2000).



### La Commission mixte nationale FFSU/FFCO

#### Membres FF Course d'orientation

**Dominique BRET** (Secrétaire générale)  
**Simon LEROY** (Représentant de la Directrice technique nationale)  
**Joël POULAIN** (Médecin élu)

#### Membres FF Sport U

**Yannick BEAUVIR** (Université Limoges, antenne de Brive)  
**Nicolas HAYER** (Université Poitiers)  
**Bertrand GAUTIER** (Directeur national adjoint)

Entraîneur national universitaire :  
**Christophe GOUTAUDIER** (Université Nancy-Metz)

**Ne manquez pas de suivre nos meilleurs orienteurs français cet été en Suisse !**

# La ligue de CO Nouvelle Aquitaine

Par Stéphane Berthelot  
et Baptiste Tronche-Masso



Après l'Auvergne Rhône-Alpes, la Nouvelle-Calédonie et l'Occitanie, nous continuons de donner la parole aux ligues. Pour ce numéro, direction la Nouvelle Aquitaine.



Vaste région, la Nouvelle Aquitaine (NA) est complexe à décrire en offre de course d'orientation. Commençons par un peu d'aménagement du territoire et de géographie. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, l'Aquitaine, le Limousin et le Poitou-Charentes sont réunis au sein d'une même collectivité.

En matière de territoire, c'est 84 100 km<sup>2</sup> et 12 départements : un immense terrain de jeu pour l'orienteur mais un casse-tête pour les clubs et la ligue. Le principe retenu consiste à ne pas mettre en concurrence les clubs. Ainsi, au niveau du calendrier des compétitions, deux clubs ne peuvent organiser simultanément des compétitions comptant au classement national, sauf à s'entendre. Par exemple, une course organisée par le SMOG le samedi et une autre par le SAGC le dimanche ; le tout en privilégiant la proximité pour optimiser les temps de trajet et réduire l'impact écologique.

## Au moins un club dans chaque département

La NA est la plus grande région de France et la troisième région la plus peuplée de l'Hexagone avec 6 millions d'habitants (chiffre INSEE au 1<sup>er</sup> janvier 2019). Au niveau de la course d'orientation, elle comptait 1315 licenciés au 31 décembre 2021, ce qui la classe juste derrière la ligue Auvergne-Rhône-Alpes. Enfin, la NA est une vieille terre d'orientation (pour mémoire, la ligue Aquitaine fut la première ligue affiliée à la FFCO le 4 février 1974). Il est vrai qu'avec ses 1000 km de littoral, la région a de quoi séduire, mais il ne faut pas s'arrêter uniquement à l'océan, car son territoire cartographique est beaucoup plus complexe que cela. Pour rentrer davantage dans les détails, chaque département dispose d'au moins un club, avec le retour du NACO 79 (Niort Azimut Course d'orientation 79) et la création du SGO (Sud Gironde Orientation).

Si l'année 2021 restera marquée par la crise sanitaire, elle n'aura pas empêché les clubs et le comité d'administration de la LNACO d'être sur tous les fronts en matière de projets et d'initiatives. « Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible », écrivait Antoine de Saint Exupéry. Ainsi, l'année 2022 a débuté par l'assemblée générale qui s'est tenue en présentiel le 5 février et par un week-end de courses d'orientation organisé à Oléron pour financer la saison des jeunes du Groupe Performance Nouvelle Aquitaine (GPNA).

**Charente (16) :** Charente Orientation  
**Feuillade (1601 – COF)**  
**Charente-Maritime (17) :** Charente-Maritime Orientation (1705 – CMO)  
**Corrèze (19) :** Brive Corrèze Course d'Orientation (1905 – BCCO), Argentat Dordogne Canoë-Kayak (1908)  
**Creuse (23) :** Creuse Oxygène (2301 – CO2)  
**Dordogne (24) :** Périgord orientation Plaisir (2407 – POP), Club Athlétique de Condat (2408 – CAC)  
**Gironde (33) :** Sport Athlétique de Gazinet-Cestas (3308 – SAGC), Association Sportive de Martignas (3318 – ASM), Sud Médoc Orientation Gironde (3319 – SMOG), Union Sportive Cenon (3323 – US CENON), Sud Gironde Orientation (3324 – SGO)



**Landes (40) :** Biscarosse Olympique Nature Orientation (4010 -BONO), Balade Randonnée orientation Soustons (4012 – BROS), Stade Montois (4013 – SM)  
**Lot-et-Garonne (47) :** Association Course d'Orientation du Passage et de l'Age-nais (4704 – ASCOPA), Nature Orientation Randonnée Détente (4705 – NORD), Villeneuve sur lot Association Sportive de Course d'Orientation (4708 – VASCO), Pole Sports Nature Orientation (4709 – PSNO)  
**Pyrénées-Atlantiques (64) :** Club d'Orientation, d'Oxygénation et de Loisirs (6408 – COOL)  
**Deux-Sèvres (79) :** Association Niort Azimut Course d'Orientation 79 (7906 – NACO 79)  
**Vienne (86) :** Poitiers Course d'Orientation (8607 – Poitiers CO)  
**Haute-Vienne (87) :** Orientation 87 (8702 – O87)





## Des jeunes prometteurs

L'une des fiertés de la LNACO est le dynamisme de ses clubs, à travers notamment leurs écoles de CO. On en compte 17 sur notre territoire ! Nos futurs champions (H/D10 et H/D12) représentent 17% des licenciés et ce chiffre monte à 35% pour les moins de 18 ans. Je ne peux m'empêcher de relater rapidement leurs performances. Au dernier CNE, le SMOG a pris la 4<sup>e</sup> place dans la catégorie jeune et 3 équipes de NA se sont classées dans le Top 10 du mini-relais (7<sup>e</sup> CMO, 9<sup>e</sup> SMOG, 10<sup>e</sup> VASCO). Des résultats prometteurs ! Cette réussite en mini-relais est peut-être une marque de fabrique de notre région. En 2019 déjà en Touraine, CMO avait terminé 2<sup>e</sup> et en 2017, le mini-relais de Poitiers CO l'emportait en terres bretonnes. Je suis donc un président heureux et j'aime à penser que nos jeunes seront demain l'avenir de la fédération.



## Focus sur le Groupe performance Nouvelle Aquitaine

La nouvelle olympiade (2020-2024) a été l'occasion pour la ligue Nouvelle Aquitaine de course d'orientation de se fixer de nouveaux objectifs et notamment de faire de ses jeunes l'une de ses grandes priorités. Pour cela, elle a décidé de relancer la structure « jeunes » de la ligue : le Groupe Performance Nouvelle Aquitaine (GPNA). Baptiste Tronche Masso, ancien membre de la structure et responsable de la commission pratique des jeunes et du haut niveau, s'est entouré de volontaires, diplômés ou non, pour emmener ces jeunes vers le Groupe France moins de 18 ans (trois coureurs en font déjà partie). Les six encadrants sont répartis aux 4 coins de la ligue afin de pouvoir proposer des entraînements par petits groupes. Nous pouvons y compter Yannick Beauvir (BCCO), Clotaire Zanatta (CMO), Ludovic Lagenebre (BROS), Stéphane Rodriguez (PSNO) et Lionel Cocchio (NORD), sans oublier Francis Roch (BROS), préparateur mental du groupe.

La reconstitution du groupe s'est faite à partir de l'automne 2021. À la suite de l'épisode sanitaire qui nous a privés de courses et n'ayant pas assez de résultats pour sélectionner les jeunes, les encadrants ont demandé aux clubs de leur faire remonter les noms des jeunes volontaires pour



intégrer le groupe. Les clubs ayant communiqué beaucoup de noms, tout le monde n'a pas pu être convoqué, c'est pour cela qu'une première sélection avec les quelques courses de 2021 a été faite. Une

quarantaine de jeunes a été convoquée pour passer un week-end de sélections à Thenon et Montignac en Dordogne. Au programme : un test physique dans le parc accrobranche de Thenon, un sprint dans Montignac et une MD à Bars, le tout tracé bénévolement par Grégory Blot du POP.



Tous les jeunes ont joué le jeu et ont été ravis de se retrouver et de courir sur de nouvelles cartes. À la suite de ce week-end, 23 orienteurs ont été retenus. Les autres ont reçu un mail avec des encouragements et des axes de travail leur permettant d'aborder une potentielle pré-sélection pour l'année suivante.

Pour la saison 2021-2022, cinq stages seront proposés aux jeunes avec des thématiques différentes leur permettant de préparer les différentes échéances. S'ajoutent à cela, les rassemblements RDE ainsi que quelques autres courses (championnats de France et de ligue, Nationale SO et une autre au choix). Le suivi du groupe est encore en phase de test. Actuellement, les jeunes sont suivis sur leurs entraînements grâce à l'application Strava et il leur est demandé de mettre leurs retours de course sur la DOMA (archive numérique) spécialement créée pour le groupe ligue. Cette DOMA est consultable sur le site de la ligue d'Aquitaine.

Un partenariat sportif a pu être trouvé pour la partie entraînement physique avec l'application FlitSport (coach running numérique). Cette application propose un plan d'entraînement individualisé et hebdomadaire en fonction des données Strava enregistrées. Cela permet aux jeunes de pouvoir suivre un plan d'entraînement physique. Bien entendu, ils peuvent se référer aux encadrants pour toutes questions.



Pour en savoir plus :  
<https://liguenouvelleaquitaine-co.fr/>

# Commission développement territorial : pour quoi faire ?

Une commission consacrée au développement territorial de la course d'orientation a vu le jour l'année dernière. Thierry Vermeersch vient d'en être désigné animateur. Il nous raconte les objectifs de cette nouvelle commission et lance un appel aux bonnes volontés.

## > Pourquoi avoir créé dans cette olympiade une commission développement territorial ?

Nous sommes partis d'un double constat. Si nous sommes passés de 4148 licenciés fin 1991 à 9463 fin 2019 (laissons de côté pour l'instant les années particulières que sont 2020 et 2021), notre progression est de plus en plus faible au fil des années. Ainsi entre 2016 et 2019, nous avons gagné moins de 300 licenciés... C'est-à-dire même pas 1% par an. Dans le même temps, le nombre de clubs a peu évolué : il est resté autour de 200 depuis 1991.

## > Qu'est-ce que ces chiffres nous apprennent ?

En termes simples, l'accroissement du nombre de licenciés se fait par le développement des clubs existants et non par la multiplication des clubs. Comme le montre le schéma, nous sommes passés d'une moyenne de 20 licenciés par club à 45. Ceci est très positif et signifie que nous avons des clubs plus importants, mieux structurés et donc plus dynamiques.

L'augmentation du chiffre de bénévoles possédant des diplômes fédéraux en est une preuve. Malheureusement, un total de 204 clubs sur tout le territoire (fin 2019), ça correspond en moyenne à moins de 2 clubs par département seulement...

## > En quoi est-ce un problème ? Les orienteurs ont l'habitude de faire des kilomètres pour découvrir de nouveaux terrains.

Oui et non. Seuls 1500 des 9000 licenciés se sont déplacés cet automne dans le Larzac pour le CNE, soit 1 licencié sur 6. Rares sont ceux qui font plus de 4 ou 5 grands déplacements dans l'année. Et parmi eux, nous avons surtout des sportifs licenciés depuis plusieurs années. Le recrutement se fait surtout au niveau local.

## > En est-on sûr ?

Oui. La création récente des grandes régions (et donc par ricochet de ligues plus grandes) l'a bien montré : peu de licenciés sont prêts à traverser toute leur ligue pour une simple course régionale.

Au-delà de deux heures de transport aller-retour, la participation chute. L'étude précise du recrutement au sein d'un club le confirme.

## > Lequel ?

J'ai pris le mien – Guyancourt Orientation 78 – mais les résultats seraient les mêmes pour de nombreux autres clubs. Sur 75 jeunes membres de l'école de CO au 31 décembre 2021, 54 habitent très près de Guyancourt (17 sur la commune même et 37 répartis dans 9 communes situées à moins de 10 kilomètres). Seuls 10 jeunes habitent à plus de 20 kilomètres.

## > Oui mais le GO78 a aussi des adultes qui habitent plus loin ?

En effet, les adresses de nos licenciés s'étalent sur plus de 3000 kilomètres de Göteborg à Marseille en passant par Paris, Clermont-Ferrand ou Lyon. Mais il s'agit de jeunes adultes qui ont commencé la course d'orientation enfants ou adolescents lorsqu'ils habitaient Guyancourt ou une commune limitrophe. Les études, le haut niveau ou l'entrée dans le monde du travail les ont éloignés des Yvelines mais ils restent licenciés dans leur club d'origine. Je connais d'autres clubs dans le même cas.

## > Donc un club de CO ne rayonne que sur un rayon d'environ 20 kilomètres ?

Oui, c'est mon avis. Rares sont les sportifs à être prêts à faire plus de 30 minutes de trajet pour leurs entraînements hebdomadaires.

2

clubs par département en moyenne



### > Combien faudrait-il de clubs pour couvrir le territoire français ?

Sur le seul territoire métropolitain (je laisse de côté les territoires ultra-marins) : de 300 à 500 ! En effet, la plupart des départements français font autour de 6000 km<sup>2</sup>, soit un rectangle de 60 kilomètres sur 100. Il faudrait donc 3 à 5 clubs par département. Un peu moins si un club développe plusieurs lieux d'entraînement sous forme d'antennes.

### > Cela revient à doubler le nombre de clubs...

Au moins ! Car il ne faut pas oublier que sur les 200 clubs existants aujourd'hui, certains sont très peu « rayonnants ». Près de 80 d'entre eux n'ont recruté aucun nouveau licencié entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 décembre 2021. Evidemment, dit comme cela, l'objectif paraît immense voire démesuré. Mais pour l'instant, nous cherchons seulement à encourager l'émergence de nouveaux clubs. Si nous pouvions passer de 3 à 5 créations par an, comme c'est le cas actuellement, à 10 à 15 dans les prochaines années, nous pourrions, comme on dit « *combler quelques trous dans la raquette* ».

### > Ne risque-t-on pas de se retrouver avec des clubs trop petits, en concurrence

### les uns avec les autres ?

Non. C'est ce que montre la carte des licenciés au 31 décembre 2019 (en considérant que quelques-uns ont mal renseigné leur adresse personnelle). Alors qu'en moyenne la FFCO a un taux de pénétration d'un peu plus de 14 licenciés pour 100 000 habitants, plusieurs départements dépassent 31 licenciés pour 100 000 habitants, soit plus du double de la moyenne française. Ce sont presque toujours des départements où il y a plusieurs clubs « rayonnants ». Au contraire, dans la catégorie des départements ayant entre 6 et 15 licenciés pour 100 000 habitants, nous trouvons énormément de départements n'ayant qu'un seul club actif.

### > La carte montre également des départements sous le seuil des 5 licenciés pour 100 000 habitants !

Oui, il s'agit souvent de départements sans club résident. Parfois, un seul club rayonne aux limites de deux départements. Pour donner un autre ordre d'idée des « *trous dans la raquette* », notre fédération comprend moins de 60 comités départementaux.

### > Face à ces constats, quels sont les objectifs de la commission ?

Tout d'abord, se mettre en route... Une telle commission n'existe plus dans notre fédération depuis près de 20 ans. Même si elle a été créée en mars 2021, elle n'a pas fonctionné l'an dernier. Ce n'est qu'en décembre 2021 que le comité directeur m'a désigné comme animateur. Le terme « animateur » montre bien que tout est à créer ou presque. Pour l'instant, j'ai surtout analysé les documents existants, interrogé de nombreuses personnes et fixé des pistes de recherche.

### > Quelles sont ces pistes ?

Il convient d'abord d'encourager la création de clubs. Il faut donc donner l'envie à certains d'en créer, en les aidant dans la gestation puis dans les premiers mois, voire les premières années de vie de la structure. Alors que jusqu'ici nous (bénévoles de la fédération, des ligues

et des comités départementaux) attendons qu'un club se crée pour ensuite l'aider, il faut sûrement revoir la démarche en incitant et en apportant notre aide en amont.

### > Créer un nouveau club là où il n'y a rien, ça paraît bien difficile...

C'est un autre constat que j'ai fait : les départements désertiques le sont moins que l'on pense au premier regard. Presque tous ont des licenciés FFCO (ça peut aller de deux à une vingtaine), des cartes, parfois des PPO et des collégiens et lycéens qui sont classés dans les compétitions UNSS.

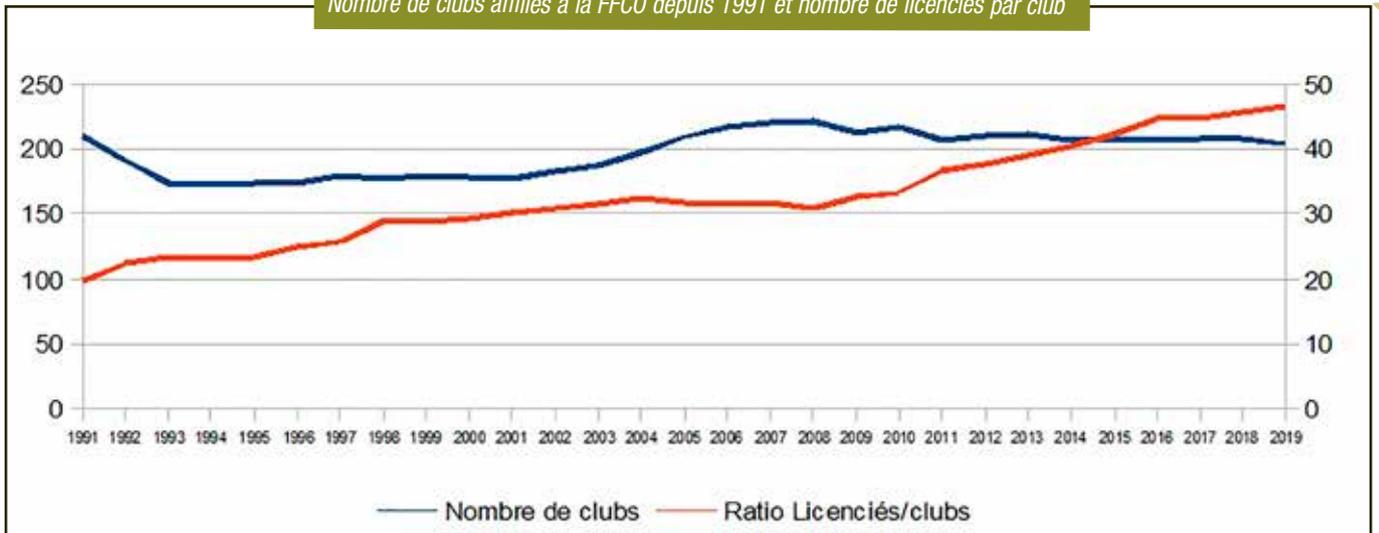
J'ai ainsi regardé plus attentivement les cas du Cantal, de la Seine-Saint-Denis et de la Somme. Ces trois départements possèdent des cartes récentes, réalisées par des professionnels ou des bénévoles expérimentés, presque toujours commandées par le conseil départemental et situées près d'un établissement scolaire (une bonne partie de ces cartes sont déclarées et figurent dans sur le site internet de la Fédération). Il y a ensuite tous les départements où il y a déjà un club ou deux mais qui seraient bien heureux d'avoir un club de plus !

### > Comment la commission compte-t-elle agir ?

La commission a besoin d'informations. C'est une des raisons de cette interview : nous faire connaître de tous les licenciés. Je lance un appel à tous les lecteurs : n'hésitez pas à nous faire remonter toutes les idées, toutes les pistes que vous avez (via [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)).

Ensuite, la commission a besoin de l'appui des ligues, des comités départementaux (là où ils existent) et de clubs assez solides pour aider un jeune voisin. Des courriers plus précis leur ont déjà été adressés ou le seront bientôt. La commission a aussi besoin de licenciés expérimentés qui accepteraient d'être tuteurs d'un néo-club. Toutes les bonnes volontés seront accueillies avec joie. Pour finir, la commission a besoin de membres actifs pour fonctionner.

Nombre de clubs affiliés à la FFCO depuis 1991 et nombre de licenciés par club



### > En quoi consisterait le rôle de tuteur ?

Nous avons parmi nos licenciés suffisamment d'anciens dirigeants de clubs, d'anciens experts qui peuvent donner un coup de main ponctuel pour la création d'un club. À l'heure des moyens de communication modernes, ils n'ont pas besoin d'être sur place. Trois types de tuteurs peuvent intervenir :

- le « tuteur administratif » qui aidera à la création de l'association, à définir la forme la plus efficace (antenne d'un club de CO existant, section d'un club omnisports, nouveau club), au montage du premier budget, aux premières autorisations de pratiquer, aux premiers contacts avec la mairie etc.

- le « tuteur communication » qui aidera à la création du premier flyer, de la première affiche et à leur diffusion, à la création d'un premier site internet etc.

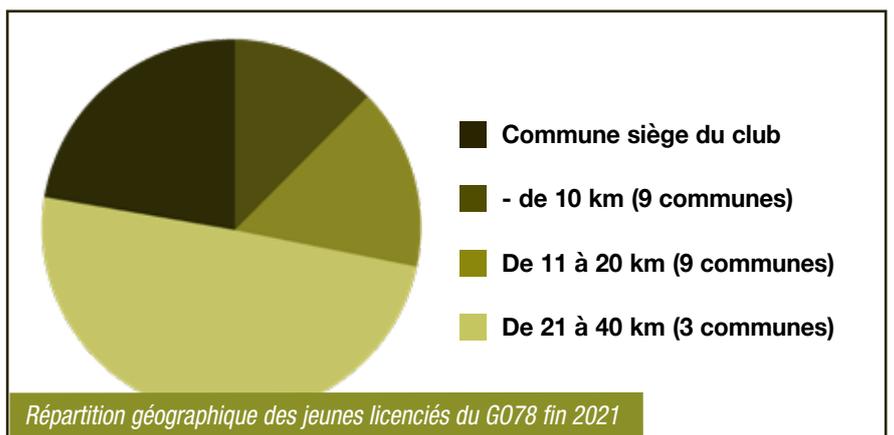
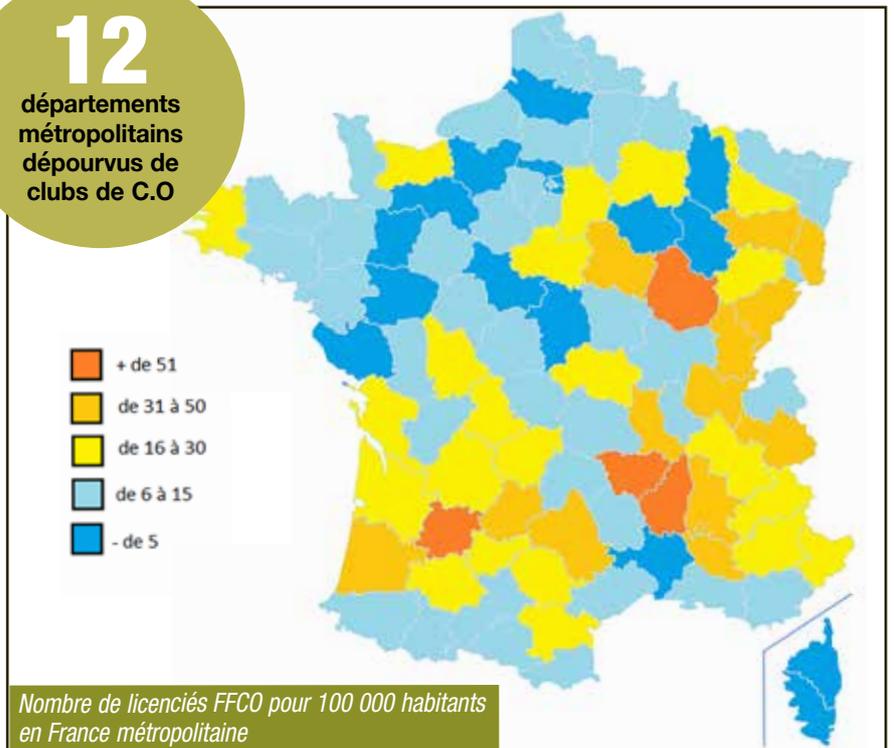
- le « tuteur sportif » qui aidera à mettre en place un premier cycle d'entraînement-découverte (par exemple 6 séances sur une ou deux cartes d'initiation sur 3 mois : avril à juin ou septembre à novembre) pour lancer le premier groupe d'orienteurs.

### > Et celui de membre de la commission ?

Il demandera surtout à être prêt à suivre des dossiers de création, à élaborer des outils à destination des nouveaux clubs, à détecter dans nos textes des freins éventuels à la création de clubs etc. Mais surtout, à croire qu'on fait un très beau sport et qu'il y a encore trop de Français qui ne le connaissent pas !

# 12

départements métropolitains dépourvus de clubs de C.O





## La Journée Mondiale de Course d'Orientation

La WOD est le rendez-vous à ne pas manquer ! Toute activité tenue entre le 11 et 17 mai 2022 peut être enregistrée comme un événement de la WOD. Objectif 2022 : Faire mieux que 2021 ! Vous pouvez d'ores et déjà vous manifester.

Inscriptions ouvertes sur [worldorienteeringday.com](http://worldorienteeringday.com) et sur [www.ffcoorientation.fr](http://www.ffcoorientation.fr)



## O'Camp



Comme chaque année la FFCO propose un camp de vacances incontournable pour les jeunes orienteurs de 11 à 16 ans : O'Camp ! En juillet et août 2022, direction VALMEINIER en Savoie au «Centre Montagne l'Armera».

**Pour les 11-13 ans :** du dimanche 24 juillet au dimanche 31 juillet 2022 avec CO, raid, VTT, accrobranche, canirando.

**Pour les 14-16 ans :** du dimanche 31 juillet au dimanche 7 août 2022, avec CO, raid, VTT, accrobranche, mountainboard.

Pour plus d'informations et accéder aux préinscriptions, connectez-vous sur le site de la FFCO :

[www.ffcoorientation.fr/jeunes/ocamp/](http://www.ffcoorientation.fr/jeunes/ocamp/)

# NATIONALES SUD-OUEST de Course d'Orientation à VTT

23 ET 24  
AVRIL 2022



1 weekend en Gironde  
2 courses Nationales de CO à VTT  
comptant pour le Classement National  
et sélection Groupe France CO à VTT

Ouvert à tous publics  
Circuits Compétitions,  
Initiations et VAE.



Informations : <https://vtt22.smog-orientation.com/>  
Renseignements : [contact@smog-orientation.com](mailto:contact@smog-orientation.com)  
Inscriptions : <https://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>





# MTB-O ARDECHE

## 3 jours d'Orientation à VTT ouverts à tous



Enola Bardine/Lola Collé - Raidlinks 07  
Groupe France MTB-O 2022



Du 16 au 18 avril 2022  
en Ardèche



Albin Démaret Joly  
Raidlinks 07  
Groupe France MTB-O 2022



Lou Collé - Raidlinks 07  
Groupe France MTB-O 2022



Armel Berthaud - Outdoor 07  
Groupe France MTB-O 2022

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



ardèche  
LE DEPARTEMENT



Naldeo



elements



Melvita  
POUR UNE BEAUTÉ BIO ET SAINE

Samedi 16 avril : MD à Montréal  
Dimanche 17 avril : Sprint à Sanilhac  
Lundi 18 avril : LD à Ailhon

Infos et inscriptions sur le site du comité  
<http://cdco07.fr>