

GO mag

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski

N° 150 - août/octobre 2022



→ Across Norway : 2771 km de CO en 83 jours ! p.7



→ François Gonon : « Ton meilleur entraîneur, c'est toi-même » p.24



→ CO à VTT : retour sur la dernière coupe du monde p.31

Championnes du monde universitaires !

Nos jeunes ont du talent !



En début d'année, les commissions fédérales "jeunes" et "développement durable" donnaient carte blanche aux jeunes orienteurs afin qu'ils s'expriment sur les sujets de développement durable, en lien avec la CO.

La consigne était simple : réaliser un dessin, une photo, une bande dessinée, une peinture, des mots croisés ou toutes sortes de montages qui tiennent sur une page A4. Voici deux productions sélectionnées par les commissions, qui ont d'ailleurs décidé de pérenniser ce concours. Ainsi, les écoles de CO peuvent continuer à envoyer leurs œuvres à contact@ffcorientation.fr pour qu'elles soient publiées dans CO mag !

La course d'orientation et le développement durable



AVANT

Gabriel ARNOUX

APRES

L'ENVIRONNEMENT DURABLE ET LA COURSE D'ORIENTATION

F O R E T E B O I S
 N E V I R O O R N N
 E R S M E N U E T D
 E U N U R I S R A D
 N T I B S E S B B E
 R A M S L I O R A C
 O N E E O U L A L H
 B A H R I L E E I E
 U N C T A P T I S T
 G O U R D E O N E S

ARBRE DECHETS
 BALISE FORET
 BOIS GOURDE
 BORNE NATURE
 BOUSSOLE PLUIE
 CHEMINS RUISSEAU

Les mots mystère sont :

Damien Arnoux



ÉDITO

Un été plein de promesses...

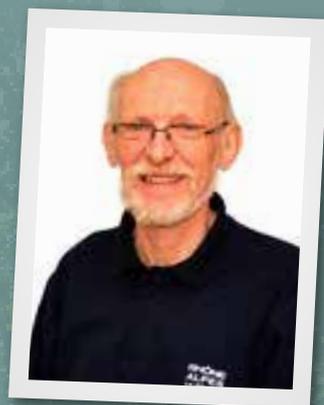
L'été 2022 est désormais derrière nous. Il nous a procuré de nombreuses occasions de nous réjouir. D'abord lors des compétitions internationales, où nos équipes de France pédestre et VTT ont brillé. Puis à l'occasion de nos championnats de France de cette fin août à Risoul, pendant lesquels j'ai eu beaucoup de retours positifs sur nos actions de communication, notamment à propos des diffusions TV des événements internationaux et des championnats de France de relais (sprint et relais par catégorie).

Notre nombre de licenciés a désormais repris sa marche en avant, après le creux lié aux deux années de pandémie. Le travail de lobbying que nous avons mené autour de la question du certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive a porté ses fruits, simplifiant de façon très importante l'accès à notre activité pour les personnes majeures.

Ces bonnes nouvelles ne doivent pas nous faire oublier les nombreux chantiers encore ouverts : digitalisation, tour urbain, espaces d'orientation, réforme de nos statuts, recherche de partenaires financiers, formation, renouvellement de nos experts, calendrier, développement durable etc.

Pour pouvoir les mener à bien, nous avons besoin de vous. Vous pouvez agir au quotidien en étant les meilleurs prescripteurs de notre sport auprès de vos voisins et de vos amis. Vous pouvez aussi en faire plus en relayant nos informations sur vos réseaux sociaux, en nous mentionnant chaque fois que vous parlez de course d'orientation, en vous engageant dans nos commissions au niveau régional ou national afin de nous apporter votre expertise, en partageant vos expériences locales, ou encore en nous faisant profiter de votre réseau. N'hésitez pas à nous contacter. Sans vous, nous n'irons pas aussi loin.

Jean-Philippe STEFANINI
Président de la FFCO



Suivez la CO sur nos réseaux sociaux !

-  www.facebook.com/ffcorientation
www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance
-  www.twitter.com/ffcorientation
-  www.instagram.com/ffcorientation/
-  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 Mauvins - 75019 Paris
Tél. 01 47 97 11 91 - www.ffcorientation.fr
Courriel : 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, Benoît PEYVEL, Mathis WOJTKOWSKI, Fleury et Corentin ROUX, Christophe GOUTAUDIER, Thibaut MAGNE, Matthieu PUECH, François GONON, Benoît SOL, Jean-Charles LALEVÉE, Nicolas JIMBLET, Thierry VERMEERSCH, Céline LEMERCIER, Joël LE COZ.
Réalisation et impression : www.agence-oskar.com
Tél. 04 72 56 15 92 - sduval@agence-oskar.com
Dépôt légal à parution
Photo de Couverture © WUOC/Rolf Gempeler

SOMMAIRE

Actualités, brèves et calendrier	p.4	Retour sur les championnats de France de relais par catégorie	p.20
Across Norway : 83 jours d'orientation pour traverser la Norvège	p.7	François Gonon : « Ton meilleur entraîneur, c'est toi-même »	p.24
Les championnats d'Europe en Estonie	p.10	Huit médailles françaises aux championnats du monde vétérans	p.28
Les championnats du monde universitaires en Suisse	p.13	CO à VTT : retour sur la coupe du monde et les championnats du monde vétérans	p.31
EYOC : Une médaille et des petits podiums	p.16	World Orienteering Day 2022	p.34
Championnats du monde juniors : Basile Basset sur le podium !	p.17	Les championnats de CO à ski	p.36
Thibaut Magne, au revoir coach !	p.18	Créer une antenne de club	p.38

Téléchargez CO'Mag sur www.ffcorientation.fr

Retrouvez le club France de CO sur www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance

Envoyez vos articles, remarques et suggestions à CO'Mag : co.mag@ffcorientation.fr





Pérennisons notre pratique sportive avec Outdoorvision



Vous avez été plus de 250 à partager vos traces des championnats de France à Risoul avec Outdoorvision. Vos contributions permettront, d'ici le printemps, de mesurer l'impact d'une compétition de course d'orientation sur un espace naturel.

Connaître l'impact de notre activité pour mieux la prendre en compte. Voici l'enjeu derrière l'étude menée par Outdoorvision. Il n'est pas rare que les organisateurs de compétition (clubs, comités départementaux etc.) rencontrent des difficultés pour obtenir des autorisations auprès des gestionnaires d'espaces naturels. La faute à une perception souvent erronée de la pratique de la course d'orientation.

L'idée d'Outdoorvision est de pouvoir répondre aux inquiétudes des gestionnaires en amenant des données objectives. « On peut tout à fait concilier protection de la biodiversité et pratique de la course d'orientation. Une compétition de course d'orientation, ça n'est pas un bulldozer ! Les orienteurs ne piétinent pas toutes les plantes et ne dérangent pas toute la faune. Il y a des logiques de traçage et, à chaque fois que c'est nécessaire, des zones interdites qui sont respectées par les coureurs », détaille Benoît Peyvel, chargé de mission au Pôle ressources national sports de nature impliqué dans le dispositif Outdoorvision et orienteur.

Autre argument en faveur de la course d'orientation : elle n'implique pas, contrairement au trail par exemple, de fréquentation en amont : « Les zones de compétition sont gelées et les coureurs ont l'interdiction de venir repérer les lieux. »

Les données GPS récoltées à Risoul sont actuellement en phase d'intégration et permettront à Outdoorvision

de créer des cartes de chaleur pour voir, au-delà des différents parcours, là où sont passés les orienteurs. Ces cartes n'ont pas vocation à être diffusées auprès du grand public mais seront accessibles aux professionnels et dirigeants, formés par le Pôle ressources, désireux d'éclairer les propriétaires ou gestionnaires d'espaces naturels sur la pratique de la course d'orientation.

Outdoorvision est un dispositif financé principalement par le Ministère des sports qui vise à observer la pratique de nombreuses activités de plein air : course d'orientation mais aussi trail, randonnée, ski de fond, ski de randonnée, vélo etc. Pour l'heure, 600 000 personnes y ont contribué en partageant leurs données (données qui sont évidemment anonymisées !), générant plus de 9 millions de traces GPS au total.

Les quelque 250 orienteurs qui ont synchronisé leurs comptes (Garmin, Suunto ou Strava pour n'en citer que quelques-uns) ont, à eux seuls, généré 80 000 traces. Il n'est pas trop tard pour contribuer à Outdoorvision et participer à la protection de vos terrains de jeu ! Toutes les informations sont disponibles sur <https://outdoorvision.fr/>.

Tout comprendre en 3 minutes top chrono :
www.youtube.com/watch?v=Sua7VDI-hBs4&feature=emb_title

Un orienteur au Conseil des jeunes du CNOSF



Bonjour Mathis. Peux-tu te présenter ?

Je suis Mathis Wojtkowski, j'ai 18 ans, je viens du Centre-Var mais j'étudie maintenant dans une école d'ingénieur en aéronautique et en aérospatial (IPSA, Institut Polytechnique des Sciences Avancées) à Toulouse. Je fais de la course d'orientation depuis 8 ans maintenant et je suis actuellement licencié au MARCO (Marseille Course d'Orientation). Je fais aussi du raid multisport et du badminton à mes heures perdues.

Tu as intégré cette année le Conseil des jeunes du CNOSF (Comité national olympique et sportif français). Peux-tu nous expliquer en quoi consiste cette instance ?

Le Conseil des jeunes est un rassemblement de deux jeunes (une fille et un garçon) par région, outre-mer compris. Nous sommes chacun des sportifs qui aimons notre sport. Nous sommes un peu comme les « représentants » de la jeunesse et de nos sports au sein du CNOSF. Cette instance a pour but d'écouter les besoins et les revendications des jeunes français, qu'ils soient sportifs ou non, et de les faire remonter au CNOSF, afin de pouvoir mettre en place par la suite des actions pour aider nos jeunes dans leur pratique sportive actuelle ou à venir.

Comment as-tu intégré le Conseil des jeunes ?

J'ai été sélectionné grâce à un formulaire en ligne auquel tout le monde avait accès. C'est ma DAVLC (déléguée académique de vie lycéenne et collégienne) qui m'en a parlé. Je me suis alors dit « pourquoi ne pas essayer ? », même si je pensais avoir peu de chance d'être sélectionné. Étant un amoureux du sport et de l'engagement lycéen c'était parfait pour moi ! Nous avons été élus jusqu'au JO 2024 minimum. Ensuite, les membres du CNOSF décideront s'ils nous gardent ou s'ils réorganisent une sélection.

Quelles sont tes missions ?

Le Conseil des jeunes est composé de plusieurs commissions qui travaillent en interne pour ensuite donner leurs idées afin qu'elles soient validées en réunion plénière, puis soumises au CNOSF, pour ensuite être mises en place à l'échelle nationale. Je suis personnellement référent de la commission éducation qui va se concentrer principalement sur les écoles, les collèges et les lycées. Nos actions sont encore en cours de création puisque nous attendons de récolter le plus d'avis possible afin de proposer des projets les plus adaptés aux besoins et aux envies de nos jeunes. On a cependant quelques pistes comme la collaboration entre les CDOS (Comités départementaux olympiques et sportifs) et les écoles, collèges et lycées pour y faire intervenir des anciens sportifs de haut niveau ou des personnes en lien, de près ou de loin, avec des champions. Notre objectif est de créer un lien entre les jeunes qui perdent de plus en plus l'amour pour le sport et ces sportifs qui ne demandent qu'à parler de leur passion et de tout ce qu'ils ont vécu : les sacrifices, les victoires comme les défaites... Nous voulons aussi faire découvrir les nombreux métiers en lien avec le sport (d'où l'intervention de membres de staff dans les établissements scolaires).

En bref

La CO à la TV

Après les championnats de France de relais-sprint à Argentat-sur-Dordogne en début d'année, ce sont les championnats de France de relais du 27 août dernier à Risoul qui ont été retransmis à la télévision sur 8 Mont-Blanc par Outdoor Sports Medias. La compétition a généré 4000 connexions (TV et internet) et le replay, disponible sur Youtube, a été visionné plus de 1000 fois.

Lien replay : https://www.youtube.com/results?search_query=outdoor+sports+medias

Rendez-vous chez nos voisins belges pour les championnats d'Europe 2025 !

Dans trois ans, c'est en Belgique que nos élites se rendront pour disputer les championnats d'Europe format sprint (sprint individuel, relais sprint et KO sprint). Il s'agira du premier championnat international seniors organisé par la Belgique. Pour rappel, le Belge Yannick Michiels est devenu cet été le premier athlète de son pays à obtenir une médaille en championnats du monde.

Rencontre avec nos champions

Vous n'avez pas pu les manquer. Nos athlètes de l'équipe de France étaient présents à Risoul pour une séance de dédicaces organisée par le Club France de course d'orientation à l'issue du championnat de France de relais. Une nouvelle rencontre est prévue en octobre prochain lors du CNE, avec les athlètes de l'équipe de France de CO à VTT. On vous attend aussi nombreux qu'à Risoul !



L'équipe de France militaire en Nouvelle-Calédonie

Le staff de l'équipe de France militaire se rendra du 2 au 28 octobre en Nouvelle-Calédonie, sur invitation de l'équipe de rugby du XV du Pacifique. « Ce sera l'occasion de faire rayonner la pratique de la course d'orientation dans les contrées insulaires, expliquent les militaires. Ce déplacement de quelques semaines permettra de découvrir la richesse du terrain et des cartes de la Nouvelle-Calédonie, auxquelles se confrontent les militaires affectés sous ces latitudes. » Engagée dans un partenariat réaffirmé avec la FFCO, l'équipe de France militaire organisera des entraînements et des échanges avec les clubs locaux, ainsi que des initiations auprès des plus jeunes dans le cadre d'actions avec des scolaires au sein de villages calédoniens.

Votre programme CO de l'année 2023 !

CO à pied

- 29/04/23 : Nationale Nord-Est moyenne distance (WRE) (88)
- 30/04/23 : Nationale Nord-Est longue distance (WRE) (88)
- 18/05/23 : Championnat de France de relais sprint (01)
- 20/05/23 : Championnat de France de moyenne distance (WRE) (01)
- 21/05/23 : Championnat de France des clubs (01)
- 17/06/23 : Nationale Sud-Est moyenne distance (WRE) (26)
- 18/06/23 : Nationale Sud-Est longue distance (WRE) (26)
- 29/07/23-04/08/23 : O'France (66)
- 24/08/23 : Challenge nationale des écoles de course d'orientation (46)
- 26/08/23 : Championnat de France de longue distance (46)
- 27/08/23 : Championnat de France de relais par catégories
- 28/10/23 : Championnat de France de sprint (WRE) (17)
- 29/10/23 : Critérium national des équipes (17)
- 30/10/23 : Championnat de France de nuit (17)

CO à ski

- 07/01/23 : Championnat de France de moyenne distance (73)
- 08/01/23 : Championnat de France de relais par catégories (73)
- 21/01/23 : Championnat de France de sprint (WRE) et de relais mixte (39)
- 22/01/23 : Championnat de France de longue distance (WRE) (39)
- 25/02/23 : Nationales sprint et moyenne distance (ou mass start) (26)

Raid

- 27-28/05/23 : Raid O'biwak (42)

CO à VTT

- 15/07/23 : Championnat de France de longue distance (21)
- 16/07/23 : Championnat de France de sprint (21)
- 09/09/23 : Championnat de France de moyenne distance (54)
- 10/09/23 : Championnat de France de mass start (54)

La nouvelle OCAD Sketch App est maintenant disponible gratuitement !

OCAD⁺
the smart software
for cartography

OCAD Sketch App – La cartographie mobile redéfinie numériquement !



- Cartographie ergonomique et efficace sur le terrain
- Utilisation de différentes cartes de fond
- Détermination de la position par GPS
- Échange de données facile grâce à OCAD Cloud Transfer

plus sur www.ocad.com/app





Par Audrey DUQUENNE

Across Norway : 83 jours d'orientation pour traverser la Norvège



© Okkoprod



Le 1^{er} juin dernier, Fleury et Corentin Roux s'élançaient carte en main de Lindesnes Fyr, le point le plus au sud de la Norvège, pour la plus longue course de leur carrière. Les deux frères ont finalement atteint le Cap Nord le 22 août, après 2771 kilomètres parcourus à pied et en orientation. Retour avec eux sur cette folle aventure.

> Bonjour Fleury et Corentin. Tout d'abord, comment allez-vous ? Où êtes-vous en ce moment ?

Fleury : Bonjour, tout va bien, merci ! Nous récupérons tranquillement depuis 3 semaines après une coupure du sport de 10 jours. De mon côté, je suis rentré sur Grenoble pour reprendre mes activités d'auto-entrepreneur et mon boulot d'accompagnateur en montagne.

Corentin : Ça va très bien, les récupérations physique et mentale suivent leur cours. Je suis de retour dans la Loire pour quelques temps.

> Vous avez atteint le Cap Nord, terminus de votre aventure, le 22 août dernier. Pouvez-vous revenir sur ce moment ?

Le Cap Nord marquait la fin de notre traversée après 83 jours et 2771 km ! C'était un soulagement d'arriver enfin au bout de ce projet, après 3 mois d'orientation dans des paysages somptueux mais des conditions difficiles. L'arrivée au Cap Nord était particulière avec un fort vent (des rafales à 80km/h). Nous ne sommes donc pas restés longtemps, mais nous avons pu profiter pleinement de cette dernière journée avec notre sœur Léontine et notre beau-frère Pacheco. Sur le moment, nous n'avons pas vraiment réalisé que nous avions terminé cette aventure, étant donné que nous étions dans notre bulle et notre routine depuis un certain moment.

> Il vous aura finalement fallu 83 jours pour traverser la Norvège. Aviez-vous

pensé mettre si « peu » de temps ?

Lors de la préparation, nous avons estimé 3000 km avec l'idée de parcourir 30 km par jour en moyenne. Nous nous étions donc basé sur un total de 100 jours. Mais après quelques semaines, nous nous sommes rapidement rendus compte que nous gagnions du temps sur nos prévisions car la forme et notre capacité à encaisser les grosses journées étaient plutôt bonnes. Nous avons régulièrement fait des étapes de plus de 40km, ce qui nous a permis de tenir une moyenne de 34 km par jour. Nos choix d'itinéraires en orientation nous ont égale-

ment permis de «gagner» des kilomètres, pour terminer avec 2771 km. Cette notion de temps a pris une place importante durant tout le projet et c'était une réelle satisfaction et motivation de progresser plus vite que prévu sur nos prévisions.

> Globalement, comment s'est déroulée l'aventure ? Aviez-vous pu anticiper tous vos besoins et les éventuels problèmes ?

L'aventure s'est plutôt bien déroulée. Nous n'avons pas eu de grosses blessures qui auraient pu mettre fin au projet.



Nous avons très bien préparé le projet en amont en essayant d'anticiper le maximum de choses (matériel, vêtements, itinéraire, alimentation, etc.). Hormis les traversées de torrents, dont nous avons négligé la dangerosité, tout le reste a bien été géré et nous a permis de vivre une belle aventure.

> Qu'est-ce qui a été le plus difficile à gérer pour chacun d'entre vous ?

Fleury : La gestion de la fatigue et du mental était un point clé pour moi. De nombreux facteurs viennent jouer sur l'accumulation de la fatigue comme la pluie, le froid, la sensation de faim, l'orientation, la progression hors-sentier dans les marais, les nuits sous tente etc. Et la difficulté principale était d'accepter au maximum les aléas extérieurs, en se recentrant sur l'objectif, pour oublier les douleurs et la fatigue qui pèsent énormément sur le mental.

Corentin : Le plus dur à gérer fût l'enchaînement des jours de pluie avec tous les problèmes liés à ça : habits trempés que l'on ne peut pas faire sécher et que l'on doit remettre le lendemain, nuits difficiles avec la pluie et le vent sur la tente, difficultés à trouver un abri pour se changer et manger au sec... Ajouté à cela la fatigue physique et la fatigue mentale liée à la lecture de carte qui s'accroissent au fur et à mesure des jours, le moral prenait un bon coup pendant ces moments-là.



« Nous avons été surpris par l'aspect sauvage et préservé de la Norvège, avec très peu d'aménagements et d'habitations hors des villes. »

> Qu'est-ce que vous auriez pu optimiser ?

L'itinéraire en préparation peut être amélioré. Nous avons choisi d'imprimer des cartes au 1:20 000 sur du A3. Pour rester sur les cartes, nous avons donc un couloir de 7km de large à vol d'oiseau, ce qui laisse très peu de marge pour des gros choix d'itinéraires. En prenant en compte les traversées de torrents et les nuits en refuge, nous aurions pu nous faciliter l'aventure.

> À l'inverse, est-ce qu'il y a des choses qui vous ont surpris dans le bon sens ?

Nous avons été vraiment surpris par la capacité de notre corps à s'adapter à l'effort et à encaisser les journées. Nous avons également été surpris par l'aspect sauvage et préservé de la Norvège, avec très peu d'aménagements et d'habitations hors des villes.

> Pouvez-vous nous parler de l'orientation ? A-t-elle été variée ? Les cartes étaient-elles fiables ?

L'idée était d'orienter avec des cartes de course d'orientation générées automatiquement et disponibles sur « mapant.no ». Nous avons progressé environ 50% du temps hors sentiers. La carte était d'une fiabilité incroyable concernant le micro-relief, la végétation, les éléments rocheux et le réseau hydrographique.



Les chemins nous ont posé finalement le plus de problème, car beaucoup sont inexistantes ou mal cartographiés avec parfois un gros décalage. Nous adaptions chaque jour notre itinéraire en fonction du terrain, des conditions météo et de notre fatigue (physique et mentale). Mais de manière générale, nous tentions d'être le plus direct possible en essayant de tendre les trajectoires. La gestion des temps forts et temps faibles mentaux restait l'élément primordial de cette traversée. Nos plus grosses erreurs ont été faites sur des itinéraires très basiques (comme des intersections de chemins) où nous avons tous les deux relâché l'attention. L'idée était donc de se relayer régulièrement pour rester focus dans les parties techniques et réduire la concentration sur les grandes lignes directrices (chemins, pistes ou routes), tout en ayant au minimum un orienteur.

> Votre aventure va être documentée. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Nous allons réaliser un film-documentaire sur notre aventure pour partager ce que nous avons vécu et parler également d'orientation. Kenta Osaki, un jeune réalisateur est venu nous filmer à deux reprises durant notre aventure, en plus de nos images GoPro durant les 3 mois. L'objectif est de diffuser le film en festival de montagne, mais il est encore trop tôt pour donner une date définitive. Nous espérons qu'il sera diffusé dans quelques mois.



> Quelles sont vos envies pour la suite ? Avez-vous d'autres projets de ce type en tête ?

Fleury : L'idée est de reprendre une vie un peu plus classique avec la reprise du boulot et de l'entraînement pour préparer de nouveaux objectifs sportifs, en trail et raid multisport. J'ai de nombreux autres projets en tête, mais je vais déjà prendre le temps de récupérer, et il est encore un peu tôt pour en parler.

Corentin : Mes envies pour la suite sont plutôt orientées vers le haut niveau en CO pour les prochaines années. J'ai aussi d'autres projets de plus petite envergure en tête, mais avec toujours une part d'orientation.



C'est une nature sauvage et préservée que les frères Roux ont découvert pendant près de 3 mois.



« Nos plus grosses erreurs ont été faites sur des itinéraires très basiques (comme des intersections de chemins), où nous avons tous les deux relâché l'attention »





Les championnats d'Europe en Estonie



Par Audrey DUQUENNE

Photos © Tanel Meos, Aldis Toome



Après des championnats du monde format sprint plutôt satisfaisants fin juin (lire dans le n°149), les Français avaient rendez-vous début août en Estonie pour les championnats d'Europe, en forêt cette fois-ci. Si la compétition arrivait un poil tôt pour les athlètes s'étant consacrés aux courses urbaines sur la première partie de la saison, certains ont obtenu des résultats encourageants et prometteurs pour les championnats du monde forêt l'année prochaine en Suisse.

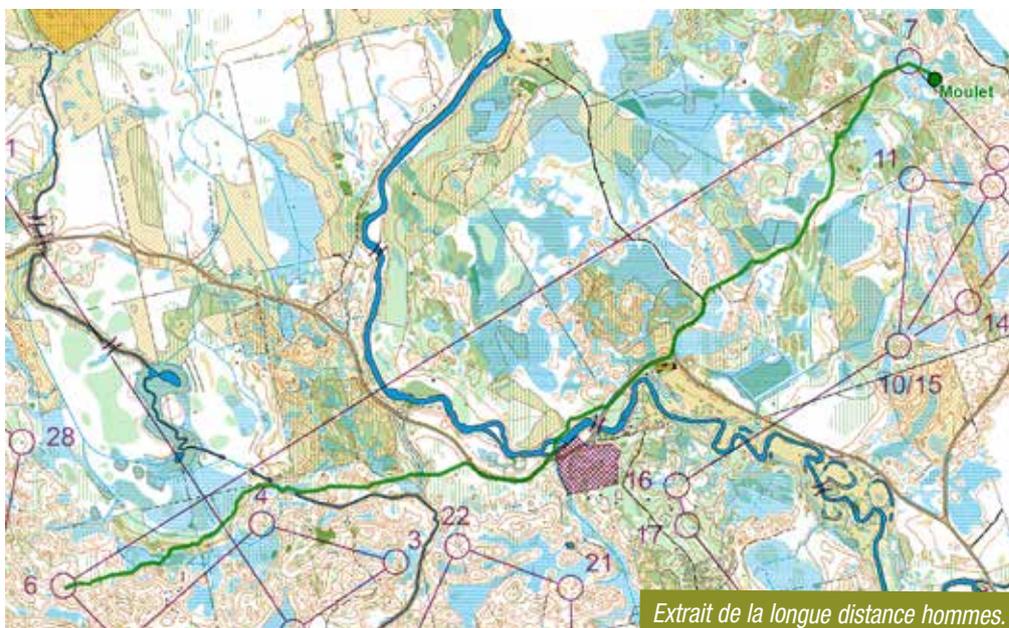


L'équipe hommes (Matthieu Perrin, Quentin Moulet, Loïc Capbern) s'est classée 6^{ème} du relais.

C'est donc en Estonie que l'équipe de France, composée de 15 athlètes, s'est rendue du 3 au 7 août pour disputer une moyenne distance, une longue distance et un relais. Si la plupart des athlètes n'avaient pas fait de cette compétition arrivée seulement un mois après les WOC urbains, leur priorité, les résultats obtenus ont pourtant été très satisfaisants. « *Le bilan est positif, avec des résultats significatifs sur chaque format. Il faut toutefois nuancer, avec également des coureurs plus en retrait, voire en difficulté en début de semaine. Mais cela s'explique en grande partie par l'absence de préparation spécifique, en tout cas collectivement, pour ces terrains très particuliers et exigeants* », confie Charly Boichut, entraîneur national.

Longue distance : la démonstration de Quentin Moulet

La longue distance s'annonçait éprouvante et elle l'a été. « *On a assisté à une longue distance d'une exigence hors du commun, usante tant physiquement (pour se battre dans la végétation) que mentalement (il fallait en permanence garder le contact carte-terrain et la direction), qui restera dans les annales* », commente Charly Boichut. Dans ce contexte, les Français ont tous su s'accrocher pour aller au bout. « *Beaucoup de nos coureurs ont eu une course globalement satisfaisante, mais gâchée par une déconcentration qui a pu leur coûter cher. Ils ont aussi eu de grosses difficultés à finir la course, avec une fatigue extrême due notamment aux temps de course exagérés* », détaille l'entraîneur. Finalement, sur un format qui valorise l'expérience (et donc l'âge), c'est Quentin Moulet, 22 ans, qui s'en sort le mieux avec une très belle 17^{ème} place, à 10 minutes des meilleurs mondiaux. « *La place elle-même ne paraît peut-être pas extraordinaire, mais la performance est bluffante et très prometteuse ; même si on savait depuis longtemps que Quentin a un profil pour exceller en longue distance à terme* », souligne Charly Boichut. Chez les femmes, Maëlle Beauvir a réalisé une course aboutie et vient prendre une 37^{ème} place. Matthieu Perrin a lui confirmé ses qualités malgré un passage à vide après l'heure de course, en terminant 26^{ème}.



Extrait de la longue distance hommes.

Moyenne distance : deux Français dans le top 10

Sur la qualification de la moyenne distance, sept Français sur les 14 engagés ont obtenu leur ticket pour la finale. Six passent aisément, « *simplement en faisant le boulot* ». Pour les autres, ça a été plus compliqué. Certains, gênés par la faible visibilité, ont manqué d'efficacité voire commis des fautes réhilitoires. En finale, Cécile Calandry, seule Française qualifiée, a obtenu une belle 30^{ème} place. Chez les hommes, deux performances sont à souligner : la 5^{ème} place ex-aequo de Loïc Capbern, qui a bénéficié de circonstances de course favorables en courant avec celui qui finira deuxième (« *Cela fait partie de la CO, on a trop souvent pesté de voir des coureurs nous passer devant ainsi, cette fois sachons en profiter tout en restant lucide* », analyse Charly Boichut.) et la 8^{ème} place de Mathieu Perrin. Ce dernier a réalisé une course irréprochable, tout au long de laquelle « *il a exploité ses qualités, en restant conscient de ses limites* », pour atteindre pour la première fois de sa carrière le top 10 mondial. Il prouve ainsi son importante progression depuis son arrivée chez les élites en 2019. Le jeune Quentin Moulet se classe lui 33^{ème}, confirmant qu'il a toute sa place dans cette équipe seniors. Maxime Rauturier prend la 40^{ème} place, Raphaël Maslah la 43^{ème} et Nicolas Rio la 52^{ème}.

PÖLULA

Orienteering map
Scale 100 000
Contour Interval 5m



Finale de la moyenne distance des femmes.



Quentin Moulet, ici sur le relais, a été l'auteur d'une belle course sur la longue distance.

Relais : des Français dans le top mondial

La semaine se terminait par la tant attendue épreuve du relais, pour laquelle la France alignait des coureurs relativement jeunes. Chez les hommes, Loïc Capbern ouvrait le bal. Après une belle erreur sur le premier poste qui aurait pu mettre la France hors-jeu, il a su réagir et réaliser une bonne suite de course, lançant ainsi son coéquipier Quentin Moulet dans de bonnes conditions. Ce dernier, imperturbable, a su réaliser ce que l'équipe attendait de lui, en écartant toutes erreurs significatives.

Mathieu Perrin, dernier relayeur, a ainsi pris le départ, dans le match pour le top 6. Il a délivré un très beau relais, durant lequel il a beaucoup mené, exploitant pleinement ses qualités techniques, pour finir à la 6^{ème} place au classement des nations. « Ce petit podium vient souligner une fois de plus notre savoir-faire historique en relais et sur les terrains exigeants techniquement et ce, malgré une équipe peu expérimentée à l'international. Ce résultat entretient nos ambitions de médailles pour les futures échéances. En parallèle, les équipes 2 et 3 ont montré de belles choses et pris de l'expérience en côtoyant le haut niveau international », analyse Charly Boichut.

Le relais femmes (Maëlle Beauvir, Cécile Calandry, Chloé Dudoignon) a subi en dernière minute le forfait de Florence Hanauer, poussant Chloé Dudoignon à assumer un rôle pour lequel elle n'avait pas été préparée. La tâche a été d'autant plus ardue que Maëlle Beauvir a réalisé un très bon premier relais et Cécile Calandry assuré la présence de la France dans un très bon groupe. Chloé Dudoignon s'est donc retrouvée avec des dames nettement plus fortes et sans doute une peur de gâcher le travail réalisé par ses coéquipières. Finalement, malgré une course un peu difficile, l'équipe prend une 12^{ème} place au classement des nations : un résultat que même l'«équipe-type» n'a pas toujours atteint ces dernières années.

« Avec un peu de recul, il faut surtout retenir que notre relais dames continue son retour parmi les nations qui comptent », se réjouit Charly Boichut.



Pour l'entraîneur national Charly Boichut, « on a assisté à une longue distance d'une exigence hors du commun, usante tant physiquement que mentalement ».

Mathieu Perrin a prouvé sur ces championnats d'Europe qu'il serait un concurrent sérieux pour les championnats du monde 2023 en Suisse.



Les femmes ont pris la 12^{ème} place du relais.

Objectif WOC 2023

Ces championnats d'Europe servaient d'entame au cycle forêt qui se terminera en juillet prochain par les WOC en Suisse, pour lesquels l'équipe de France espère au moins une médaille. « Démarrer avec deux petits podiums et de belles promesses est une base particulièrement intéressante. Nos coureurs ont des qualités certaines, à nous de les accompagner au mieux dans cette nouvelle préparation », conclut l'entraîneur.



Par Christophe GOUTAUDIER, entraîneur FFSU



Les championnats du monde universitaires en Suisse

Cette année, les championnats du monde universitaires (WUOC) étaient assez bien positionnés dans le calendrier, après les WOC et les EOC et avant la coupe du monde fin septembre. Par conséquent, la FFCO a décidé d'y envoyer une belle délégation, avec certains orienteurs déjà très aguerris sur la scène internationale et d'autres très talentueux mais beaucoup moins aguerris car plus jeunes. Au final, le bilan a été plus que satisfaisant !

La délégation française présente sur les championnats du monde universitaires.

L'événement se déroulait à Bienne en Suisse, à seulement 5 heures de route de Lyon, d'où nous sommes partis en minibus. Ainsi, le voyage n'a pas été trop fatiguant pour les athlètes, qui ont même pris le temps de faire un petit entraînement sprint dans les rues de Neuchâtel au passage. L'organisation fut excellente : site d'hébergement et de restauration superbes et adaptés, cartographies et tracés de qualité, organisateurs accueillants et bienveillants.

Mardi 16 août : model event

Les terrains découverts lors de la journée model event en forêt ne surprennent pas outre mesure. Florence et Lucie, les Alsaciennes du clan, sont un peu « comme à la maison », et les Lyonnais retrouvent aussi quelques caractéristiques de leurs terrains d'entraînement du Pilat. Tout est favorable pour une semaine réussie !

Mercredi 17 août : sprint individuel (Bienne)

C'est une course très rapide et techniquement assez limitée qui est proposée. Les choix ne sont pas déterminants, il faut plutôt privilégier la vitesse de décision. La première partie est très ouverte, la deuxième dans le centre historique est un peu plus dense en ruelles.

Auteure d'une belle course, Cécile termine 3^{ème}. Maëlle se classe 6^{ème}, Florence 11^{ème}

et Tifenn 25^{ème}. Déjà une médaille, un petit podium et un beau tir groupé des filles ! Cécile met du temps à prendre conscience que très peu de Françaises ont obtenu des médailles sur les WUOC avant elle.

Les garçons sont moins bien placés : Théo termine 11^{ème}, Basile 16^{ème} et Quentin 20^{ème}. Mais les écarts avec les meilleurs sont faibles : Théo finit à 21" du podium. De bon augure pour le relais sprint de vendredi !

Les sélectionnés

Dames : Juliette Basset, Maëlle Beauvir, Cécile Calandry, Florene Hanauer, Lucie Lataste, Tifenn Moulet

Hommes : Basile Basset, Guilhem Elias, Quentin Moulet, Mathieu Perrin, Théo Radondy, Alexandre Vergnaud

Encadrement

Thibaut Magne, entraîneur FFCO ;
Christophe Goutaudier, entraîneur FFSU ;
Bertrand Gautier, directeur national adjoint FFSU et Yann-Eric Patard, kinésithérapeute.



Cécile Calandry a pris la 3^{ème} place du sprint.

Jeudi 18 août : longue distance (Gondiswil)

La carte présente un très grand réseau de sentiers qu'il ne faut pas hésiter à emprunter, plutôt que de traverser les parcelles, où la progression est ralentie par la végétation. Le relief est peu déterminant dans les choix.

Florence réalise une course solide et se classe 5^{ème} à seulement 39" du podium et Lucie termine 10^{ème}. Deux énormes satisfactions pour la délégation française ! C'est un peu plus dur pour Tifenn qui, en retour de blessure, finit 40^{ème} et pour Juliette, 47^{ème}.

Chez les hommes, Mathieu offre une deuxième médaille à la France en prenant la 3^{ème} place. Alexandre est 19^{ème}, Guilhem 29^{ème} et Quentin 32^{ème}. Sur la ligne, Mathieu est partagé entre deux sentiments car il a mené toute la course et le sait (il a entendu le speaker au passage spectacle), avant une petite erreur en approche de l'avant-dernier poste qui lui coûte la victoire. Mais rapidement cette frustration est oubliée et il savoure sa médaille.

Vendredi 19 août : relais sprint (Langenthal)

Le terrain du relais sprint est plus varié et plus technique que celui du sprint avec quelques passages couverts à bien repérer. L'équipe composée de Maëlle, Théo, Basile et Cécile est au niveau pour atteindre le podium mais un poste oublié impliquant une disqualification prive l'équipe de classement. C'est la journée « noire » de la semaine car en plus du pm de l'équipe, Basile se blesse en course (quelques points de suture posés sous la rotule) et Quentin est testé positif au Covid. Nous ne le savons pas encore, mais ce sera la seule journée sans médaille. L'équipe va savoir rebondir !

Samedi 20 août : moyenne distance (Crémines)

Un très beau terrain de jeu est proposé aux coureurs de la moyenne distance avec une alternance entre portions très techniques et portions plus simples, le tout avec une visibilité parfois réduite.



La joie de l'équipe femmes qui a remporté le relais, sur la ligne d'arrivée.

Mathieu réalise encore une superbe performance en se classant 3^{ème} à l'issue d'une course très propre techniquement. Il confirme sa belle forme. Les autres garçons se positionnent bien, avec Guilhem 17^{ème}, Alexandre 20^{ème} et Théo 22^{ème}. Les filles réalisent elles aussi un très beau tir groupé, avec Florence qui se classe à nouveau 5^{ème}, à 1'03" du podium, avouant sa lassitude d'échouer souvent au pied de la boîte. Cécile Calandry est 7^{ème} à 5" de Florence, Maëlle 19^{ème} et Lucie 30^{ème} : le relais de demain s'annonce bien !

Dimanche 21 août : relais (Gondiswil)

Sur ce terrain, la lecture de la végétation est déterminante et la visibilité pas toujours élevée.

Chez les garçons, Mathieu, dernier relayeur, idéalement lancé par Basile et Guilhem, finit par se détacher aux avant-postes avec le Suédois, et franchit la ligne en deuxième position. Malheureusement, ce que nous avions craint en suivant le live GPS fut confirmé par la GEC : Mathieu n'a pas poinçonné le poste 5, l'équipe est donc disqualifiée. L'équipe a cependant prouvé son niveau sur ce championnat international.

À peine le temps de se remettre de cette déception que le plus beau restait à venir avec un incroyable scénario et le titre chez les filles avec Maëlle, Florence et Cécile. De plus, l'équipe 2, composée de Tifenn, Lucie et Juliette, termine à une très belle 6^{ème} place, étant même encore 2^{ème} après le relais de Lucie !

Anecdote du jour : Alexandre, premier relayeur d'une équipe open, a été percuté par une biche ! Il a courageusement terminé son relais pour lancer Théo.



Florence Hanauer, 5^{ème} de la longue distance.



Le bilan

La satisfaction ne pouvait être que grande pour le staff à l'issue de ces WUOC 2022. Les Français ont été dans le coup pour monter sur le podium tous les jours, lors de toutes les courses. Ils repartent finalement avec quatre médailles, dont une en or pour le relais féminin, auxquelles viennent s'ajouter quatre « petits podiums ». Historiquement, c'est très rare d'être à pareille fête. Depuis 2002, ce fut le cas seulement en 2014 grâce à Frédéric Tranchand (2 médailles), Lucas Bassot (1) et Léa Verceletti (1). C'est dire si cette délégation 2022 est prometteuse !

Au classement des nations, la France termine à une excellente 4^{ème} place sur 28 nations :

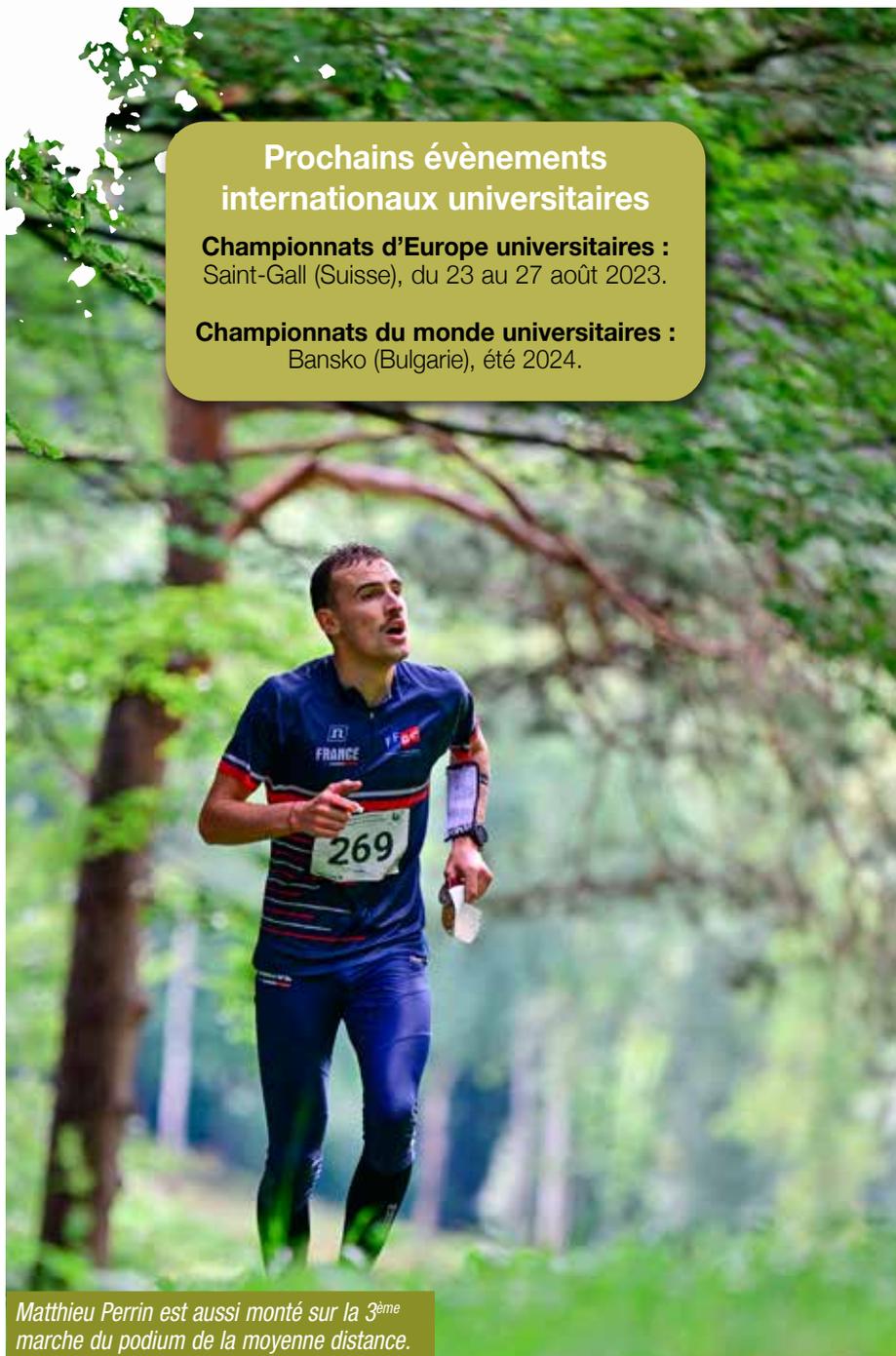
	OR	Argent	Bronze
Suisse	4	4	0
Suède	3	3	1
Finlande	1	2	5
France	1	0	3
Allemagne	0	0	1

Les filles se sont particulièrement fait remarquer, avec l'unique titre, la moitié des médailles et l'ensemble des petits podiums. Les résumés des courses ci-dessus évoquent les noms de pratiquement tous les membres de la délégation. C'est donc le collectif dans son entièreté qui était compétitif. Il n'a pas manqué grand-chose à Alexandre pour rentrer dans un top 10, lui qui a réalisé de très belles choses sur les LD (19^{ème}) et MD (20^{ème}), et qui reste frustré en raison de quelques petites erreurs. Seul le malheureux Quentin n'a pas pu confirmer ses belles courses des EOC, ayant été placé à l'isolement à la suite de son test positif au covid. Charly Boichut, entraîneur de l'équipe de France, a abondé dans le sens des encadrants présents sur place : « Les résultats sont très bons et cette semaine est une mine d'enseignements. Les Français ont lutté yeux dans les yeux avec les jeunes des meilleures nations sans aucun complexe. Une vraie satisfaction collective, un tas de leçons à retenir. Bravo à tous ! »

Prochains évènements internationaux universitaires

Championnats d'Europe universitaires :
Saint-Gall (Suisse), du 23 au 27 août 2023.

Championnats du monde universitaires :
Bansko (Bulgarie), été 2024.



Matthieu Perrin est aussi monté sur la 3^{ème} marche du podium de la moyenne distance.



Matthieu Perrin, 3^{ème} sur la longue distance.



Championnats d'Europe des jeunes : une médaille et des petits podiums

➔ C'est en Hongrie que se sont déroulés du 2 au 4 juillet les championnats d'Europe des jeunes (EYOC). Trois courses étaient au programme : une longue distance, un sprint et un relais par catégorie.

Si seul Guilhem Verove rentre à la maison avec une médaille - l'argent sur le sprint en H18, les performances de l'équipe de France sont plutôt satisfaisantes avec notamment plusieurs petits podiums (top 6). Sur la longue distance, Guilhem Verove, Fanny Delahaye (D16), Yaëlle Malard (D16) terminent 5^{èmes}. Sur le relais, les dames 16 (Mahaut Zanatta, Yaëlle Malard, Fanny Delahaye) se classent 4^{èmes}. À noter également sur le sprint, la 7^{ème} place de Nathan Philibert.

« On a vu des jeunes motivés et impliqués, qui se sont donnés à fond dans la compétition. Tous ont du positif à retenir de cette compétition, qui les motivera sans doute pour le futur ! Mention spéciale à la génération des dames 16, qui s'est remarquablement comportée tout au long de cet EYOC, et a réussi à montrer en compétition sa motivation et son investissement ! », confie Simon Leroy, entraîneur national du groupe France moins de 18 ans.

Guilhem Verove, médaille d'argent sur le sprint en H18.

L'attitude exemplaire de Nathan Philibert

Lors de la longue distance, Nathan Philibert (H16) a interrompu sa course pour venir en aide à un concurrent en détresse.

Il raconte : « Après le poste spectacle, j'ai aperçu un coureur au sol. Je lui ai demandé comment il allait, mais il ne me répondait pas. En m'approchant, j'ai réalisé qu'il était inconscient. J'ai donc vérifié son pouls pour m'assurer qu'il respirait encore. Puis il a commencé à bouger, mais toujours les yeux fermés, sans parler. J'ai donc crié pour que d'autres coureurs s'arrêtent. On a essayé de le déplacer mais comme il ne marchait pas, c'était très compliqué. Je suis donc redescendu à toute vitesse à la balise spectacle pour avertir les secourus, avec qui nous sommes ensuite retournés en forêt. Le coureur a pu être emmené et pris en charge. J'ai ensuite repris ma course. Même si le temps n'allait pas être bon, ce n'était pas le plus important. »



Mahaut Zanatta, Yaëlle Malard et Fanny Delahaye, 4^{èmes} sur le relais (D16).

Championnats du monde juniors : Basile Basset sur le podium !



Les championnats du monde juniors de course d'orientation avaient lieu cet été au Portugal. Si, en raison des incendies qui ravageaient le pays à cette période, les courses en forêt ont dû être annulées, les courses urbaines ont, elles, bien eu lieu. L'équipe de France a ainsi pu prendre part au traditionnel sprint individuel et au premier championnat du monde juniors de relais sprint. Un relais urbain par catégorie était également proposé au cours de la semaine par l'organisation.

La semaine a débuté de la meilleure des façons pour les Français. En effet, chez les hommes, Basile Basset est monté sur la troisième marche du podium (trois coureurs ex-aequo) lors de l'épreuve du sprint, lundi 11 juillet. Chez les dames, Tifenn Moulet a pris une très belle 6^{ème} place et ainsi atteint le « petit podium ». La course avait lieu dans la vieille ville de Carapito, petit village typique du Portugal. L'importante densité de ruelles imposait aux concurrents d'être irréprochables dans la navigation et le dénivelé rendait la course physiquement exigeante. Les Français s'étant bien préparés sur des terrains similaires à l'occasion de stages savaient à quoi s'attendre. Et les consignes des coaches étaient claires :

« Partir prudemment et donner un peu plus sur les longs choix de fin de course. » Ce qu'a très bien fait Basile Basset : « J'ai bien respecté le plan que les coaches nous avaient donné : ne pas partir trop fort, ne pas s'emballer et avoir les idées claires sur la planification des interpostes. Je me suis mis en route au fil des postes. J'ai fait une faute de 10 secondes et deux mauvais choix de 10 secondes mais je pense que ça a été le cas pour tout le monde donc ça a limité la casse, et au final ça fait un bon résultat ! Je suis bien satisfait et content de cette course. »

Les Français ont été plus en délicatesse à l'occasion du relais sprint le mercredi 13 juillet. L'équipe 1, composée de Annabelle Delenne, Basile Basset, Guilhem Verove et Lucie Lataste a été disqualifiée. L'équipe 2, composée de Alix Villar, Mathias Barros Vallet, Thomas Radondy et Diane Body s'est classée 14^{ème}.

La réussite était à nouveau au rendez-vous pour l'épreuve non-officiel du relais urbain par catégorie, le vendredi 15 juillet. L'équipe hommes, formée par Mathias Barros Vallet, Basile Basset et Guilhem



Basile Basset est monté sur la troisième marche du podium en sprint.



Mathias Barros Vallet, Basile Basset et Guilhem Verove.



Tifenn Moulet a pris une très belle 6^{ème} place lors du sprint.

Verove s'est imposée devant la Suisse et la Norvège. L'équipe 2 (Thomas Radondy, Nathan Marchand, Romain Discher) termine 14^{ème}. Les dames (Annabelle Delenne, Lucie Lataste, Alix Villar) se classent 9^{èmes}.

Après ces belles performances en ville, les athlètes de l'équipe de France auront finalement l'occasion d'en découdre aussi en forêt. En effet, l'IOF a pris la décision, en accord avec les organisateurs de l'événement, de reporter les courses annulées en juillet, du 4 au 6 novembre prochains.



Au revoir coach !



Après plusieurs années passées à encadrer l'équipe de France juniors, Thibaut Magne tire sa révérence pour s'engager sur d'autres projets professionnels. Petit retour sur ses années aux côtés des juniors !

Quand la fin d'une carrière sportive arrive, un étrange sentiment de vide peut s'installer. Nous sommes en 2012, après un dernier stage du Pôle France de Saint-Etienne à Asiago (Italie) où les séances n'ont pas la même saveur. Les Dolomites en début d'automne pourraient convaincre n'importe quel orienteur de continuer mais ma décision est prise, j'arrête.

Dans le rétroviseur, les équipes (de France, du Pôle) me manquent déjà. Je garde essentiellement en mémoire de ces 14 années de haut niveau les entraînements : au quotidien dans un Pilat très familier et dans le reste de la France lors des week-ends HN, que je me faisais un devoir de ne pas manquer. Les championnats du monde en longue distance en 2006 (Danemark) et les coupes du monde ne me laissent finalement que peu de souvenirs. L'aventure humaine, le dépassement de soi quant à eux resteront.

C'est dans ce contexte qu'Olivier Coupat me contacte pour venir l'épauler aux côtés des juniors. L'envie de transmettre les

compétences acquises sur ces belles années me permet de répondre favorablement. Ma mission a été passionnante car je n'ai fait finalement que la belle partie de l'entraînement : tracer les séances des stages ou des sélections, suivre les athlètes dans la forêt (le shadow) et proposer des analyses techniques sur différentes réunions. Autant dire que si ce luxe m'a été proposé, c'est qu'Olivier, Simon Leroy, Charly Boichut ont fait les tâches plus ingrates que personne ne voit : réservations des hébergements et des billets d'avion, organisation logistique des déplacements, calage des GPS, demandes d'autorisations, modifications cartographiques etc. C'est pourquoi je tiens à les remercier, car ils ont toujours géré ça pour l'équipe.

Et comment ne pas associer Marie-Violaine Palcau qui manage brillamment notre fédération avec d'excellents résultats au regard de nos moyens. Avec du recul, je garde quelques anecdotes en tête : un départ pour la Hongrie retardé d'un jour car les billets n'avaient pas été confirmés



© Photos Marian Basset et Simon Leroy

par l'agence ou encore le stress des team leader meetings quand le coach australien pose une question en anglais que, bien entendu, j'étais incapable de comprendre.

Evidemment, des performances m'ont marqué : des relais reflétant une forme de densité et un travail régulier en stage mais aussi des médailles individuelles. À l'image de mon métier de professeur d'EPS, apporter quelque chose à chacun a été une vraie motivation, que ce soit pour jouer la gagne aux JWOC ou simplement pour essayer de s'y qualifier.

Au final, on est toujours revenus aux mêmes types d'analyses : des compétences stables ou des erreurs de « planification » ou de « caisse à outils ». Petit clin d'œil à ces générations qui ont entendu notre jargon de coachs : « visée lazer », « courir à mach 12 », « éviter de pioupiouter » etc.





Le mot des athlètes

« Tout le groupe France juniors est très attristé du départ de Thib. En tant que coach, il nous a tous tirés vers le haut, nous et les anciens passés par le groupe juniors. Il est assurément l'une des clés de la progression des juniors français vers le niveau international. Son expérience et expertise du haut niveau a apporté énormément au groupe sur le plan technique. Par ailleurs, sa joie de vivre constante, ses expressions rocambolesques et son écoute pendant les stages et entraînements seront des choses que nous n'oublierons jamais. »

Pour conclure, une pensée à notre staff junior plus récent avec Marian Basset, efficace dans l'analyse comme dans la gestion de toute la partie immergée de l'iceberg et Guillaume Ribault, notre kiné dévoué qui soigne, réconforte, court derrière les athlètes avec brio. Mon dernier mot sera pour Olivier, mon coach quand j'étais au pôle, rigoureux dans l'hygiène de vie, à l'écoute de ses athlètes, sérieux et formé aux nouvelles évolutions de l'entraînement, avec qui parler de programmation, de ski ou de foot a toujours été un plaisir.





Retour sur les championnats de France de relais par catégorie

Organisé par le club d'Aix-en-Provence dans la station de Risoul, dans les Alpes du sud, le championnat de France de relais par catégorie a vu les orienteurs français s'affronter sur des parcours physiques, et a offert quelques belles bagarres en haute altitude. Retour en détail sur la course des catégories élites.

Les orienteurs ayant participé à O'France 2019 savaient à quoi s'attendre. Les autres aussi. Sans surprise, le terrain proposé autour de la station de Risoul a offert aux coureurs un challenge avant tout physique sur des flans de montagne escarpés, mais ouverts et ceinturés de piste de ski. Un terrain offrant une bonne visibilité donc. Un bon réseau de chemins, des remontées mécaniques simplifiant la navigation sur les itinéraires et les approches de poste. Sur le papier, l'équation a l'air simple. Seulement voilà, à plus de 1800m d'altitude, et avec 300m de dénivelé positif pour les filles (350m

pour les garçons) tout devient rapidement plus compliqué. La moindre attaque de poste peut se relever bien difficile quand les cuisses brûlent d'acide lactique et que les neurones n'ont qu'une envie, se mettre en veille. A ce petit jeu là, les coureurs en forme s'en sortent toujours «moins mal», et les autres souffrent, le cardio en pagaille, en repensant sans doute à ces séances remplacées par les barbecues, plages, et autres plaisirs d'été.

Chez les féminines, on attendait un duel Besançon Villeurbanne pour la gagne, mais les bisontines, doubles tenantes du titre, n'ont pas laissé planer longtemps le suspense avec une course maîtrisée de bout en bout. En plus du titre, Besançon place son équipe 2 un long moment aux avants-postes, et même en tête après deux super courses de Fanny Tilkin et Célia Gigout (meilleur temps du relais 2). L'équipe s'empare finalement d'une très belle 6^e place, à 2'30 du podium seulement.

A bonne distance de la gagne, les filles de Villeurbanne doivent se contenter d'un argent qui fera tout de même leur bonheur, notamment celui d'une Isia Basset pas encore tout à fait remise de sa blessure à la hanche et qui, loin de ses standards habituels, ne pouvait pas espérer beaucoup mieux aujourd'hui. Le suspense attendu est finalement venu de la lutte pour la troisième place, pour laquelle quatre équipes se sont retrouvées en moins de deux minutes au passage spectacle. Un final à couteaux tirés qui voit Joanna Delenne (Aix-en-Provence) devancer Anne-Lise Dubois (Annecy) pour s'emparer d'une nouvelle médaille pour Aix après l'argent de 2021 et le doublé de 2018, et malgré une équipe remaniée aux deux tiers.



© Vincent Frey

1 - OTB Besançon						
1.	FOLTZER Cécile	32:55	(2)	+2:46	32:55	(2) +2:46
2.	BRUNNER Rahela	35:05	(2)	+0:49	1:04:48	(2) +0:34
3.	MOULET Tifenn	33:21	(1)	+0:00	1:35:28	(1) +0:00
2 - ASUL Villeurbanne						
1.	BASSET Juliette	34:54	(4)	+4:45	34:54	(4) +4:45
2.	VUITTON Marie	39:47	(4)	+5:31	1:08:53	(4) +7:15
3.	BASSET Isia	36:56	(3)	+3:35	1:41:46	(2) +10:16
3 - ACA Aix-en-Provence						
1.	DELENNE Annab.	37:16	(7)	+7:07	30:51	(7) +7:07
2.	DELENNE Camilla	41:56	(5)	+7:40	1:07:08	(5) +11:46
3.	DELENNE Joanna	41:11	(5)	+7:50	1:41:55	(3) +19:02
4 - Annecy SO						
1.	CALANDRY Cécile	30:09	(1)	+0:00	30:09	(1) +0:00
2.	PALCAU Alina	38:25	(3)	+4:09	1:11:07	(3) +1:08
3.	DUBOIS Anne-Lise	52:32	(9)		1:42:05	(4) +19:45

1 - Brive Corrèze CO						
1.	VERGNAUD Alex.	31:08	(3)	+1:00	31:08	(3) +1:00
2.	LEDUC Benjamin	33:40	(1)	+0:00	1:04:48	(1) +0:00
3.	SCALET Riccardo	30:40	(1)	+0:00	1:35:28	(1) +0:00
2 - ACA Aix-en-Provence						
1.	DELENNE Adrien	32:52	(5)	+2:44	32:52	(5) +2:44
2.	BARROS-V. Mathias	36:06	(5)	+2:26	1:08:58	(3) +4:10
3.	ELIAS Guilhem	32:48	(4)	+2:08	1:41:46	(2) +6:18
3 - GO78 Guyancourt						
1.	RAUTURIER Max.	30:51	(2)	+0:43	30:51	(2) +0:43
2.	THENOZ Bastien	36:15	(6)	+2:35	1:07:06	(2) +2:18
3.	PANNIER Axel	34:49	(9)	+4:09	1:41:55	(3) +6:18
4 - TA Douai						
1.	HALTZ Louis	35:26	(9)	+5:18	35:26	(9) +5:18
2.	LEPOUTRE Benj.	35:41	(3)	+2:01	1:11:07	(5) +6:19
3.	RADONDY Théo	30:58	(3)	+0:18	1:42:05	(4) +6:37



© Vincent Frey

© Vincent Frey

Chez les garçons, malgré l'absence de plusieurs costauds chez les habitués favoris, plusieurs équipes avaient fière allure et la lutte s'annonçait serrée. Mais à l'image de la course des filles, les vainqueurs du jour avaient décidé de s'éviter une fin à suspense en prenant la tête très tôt dans la course, pour ne plus la lâcher jusqu'à l'arrivée. Riccardo Scalet, renfort transalpin de choix cette année pour Brive Corrèze CO, coupe la ligne d'arrivée avec plus de 6 minutes d'avance sur une concurrence éparpillée façon puzzle. Net et sans bavure. Là encore, à l'image de la course féminine, c'est derrière que la lutte pour le podium nous a offert un beau suspense, jusqu'aux tout derniers mètres. Trois équipes dans un mouchoir à l'entame de la dernière boucle, et c'est finalement Guilhem Elias (Aix-en-Provence) qui tire les marrons du feu malgré un début de course compliqué (voir ci-contre). Guyancourt s'empare de la 3^e place un souffle devant Douai malgré le gros dernier relais de Théo Radondy, 3^e chrono derrière R.Scalet et F.Tranchand (5^e avec Pélussin).

Un beau final, et une petite pensée pour nos élites absents qui auraient rendu à coup sûr cette fin de course encore plus folle en permettant à leurs clubs respectifs de jouer eux aussi devant pour les médailles, à l'image de Saint-Étienne, Villeurbanne, Besançon, ou encore Pélussin.



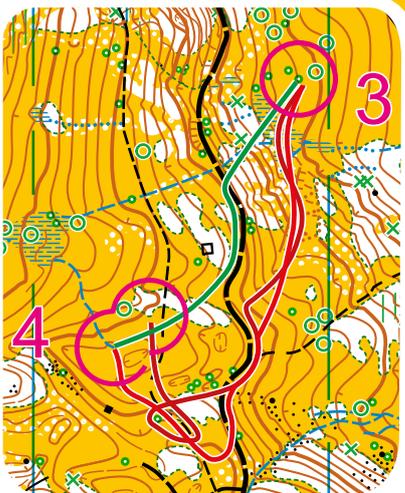
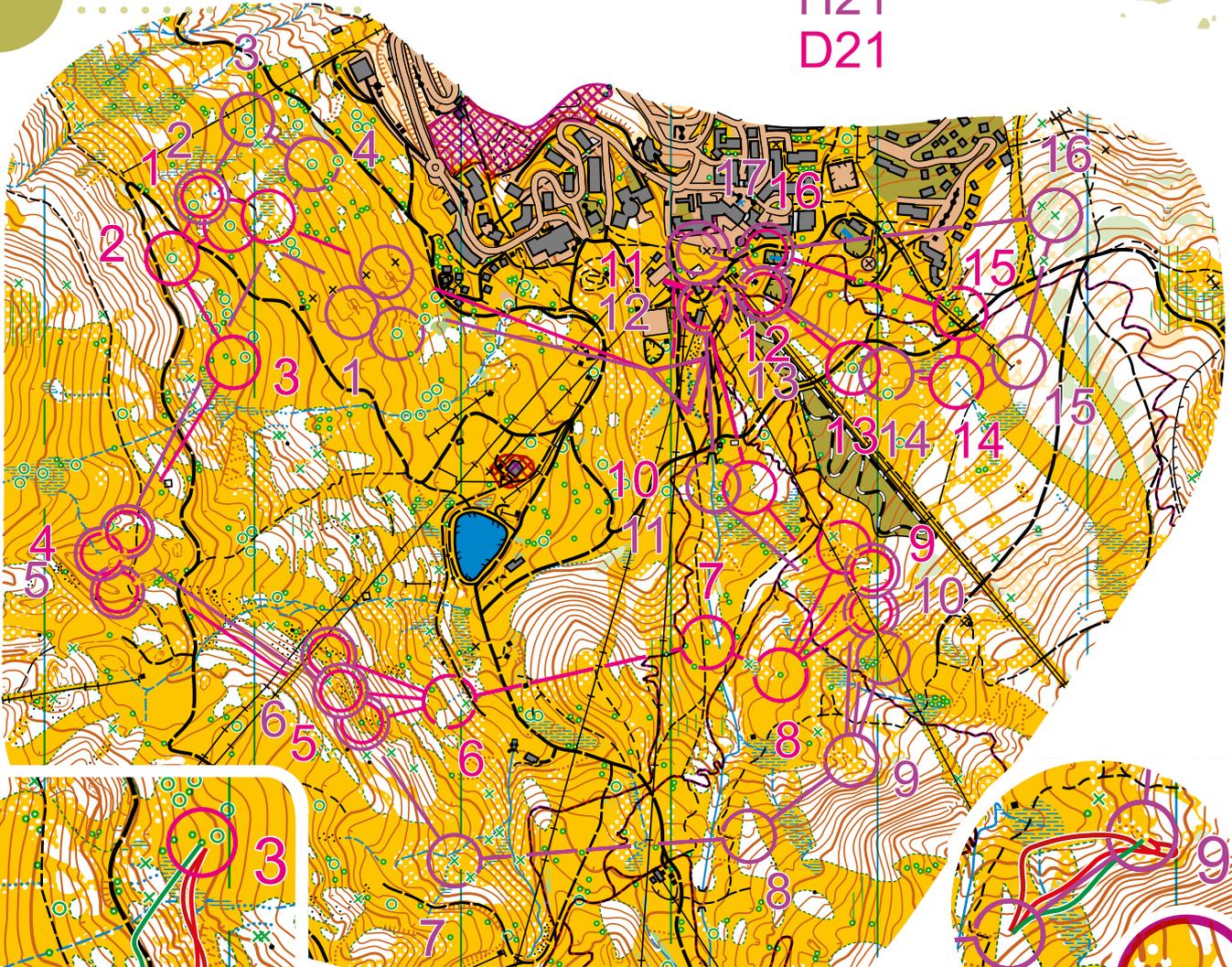
« Super contente de voir nos 2 équipes féminines jouer devant, et heureuse de conserver le titre ! »

Cécile FOLTZER (Besançon)

« Le début de course ne s'est pas bien passé pour moi. Je suis parti comme un cadet, trop vite, trop de précipitation, trop de boulettes... j'étais cramé au bout de deux postes. Pas idéal pour la confiance, et le retour de Théo (Douai) à mi-course n'a pas arrangé les choses. Mais dans la foulée j'ai vu qu'Axel (Guyancourt) était juste devant nous, et on s'est retrouvé à trois pour jouer le podium. J'étais pas sûr de pouvoir les battre au physique alors j'ai fait l'effort pendant le long balisage du poste spectacle de bien apprendre par cœur la fin de course, pour pouvoir l'effectuer en mémoire. Ça m'a permis d'être bien propre, et d'éviter les petits zigzags en approche qui auraient aidé les autres à recoller. J'ai mis plein gaz sur les derniers postes en descente, et j'ai pu garder un peu d'avance jusqu'à la ligne. »



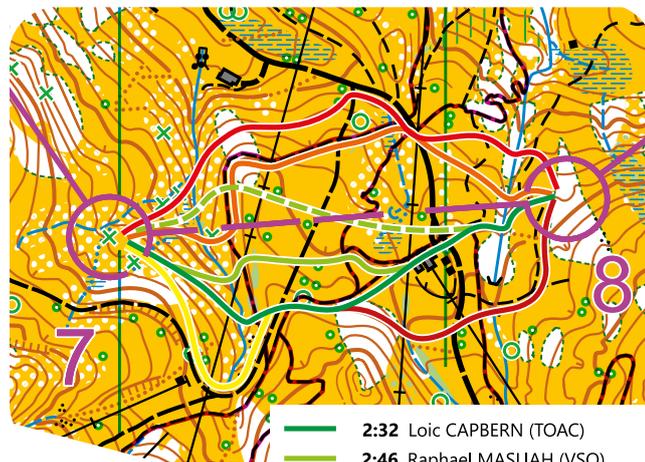
Guilhem ELIAS (Aix-en-Provence)



- 4:30 Rahela BRUNER (OTB)
- 6:04 Marie VUITTON (ASUL)
- 6:15 Alina PALCAU (ASO)

D21 // iti 3-4 (relais 2)

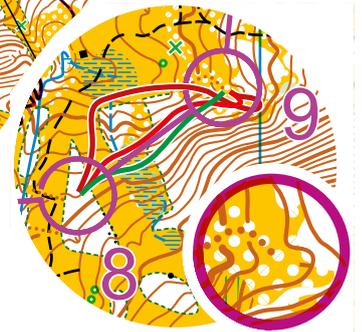
Le début du circuit s'est fait exclusivement en montée et les filles sont déjà bien entamées physiquement à l'attaque de cet iti 3-4. Le «mur» en sortie de 3 est difficile à affronter pleine pente, et la tentation est grande d'enrouler l'iti par la gauche en remontant la piste de ski. Mais attention à garder de la lucidité malgré l'effort, l'erreur de parallèle guète. Sur l'action, Alina Palcau (Anancy) va perdre une bonne partie de l'avance qu'elle avait au moment de s'élancer. Marie Vuitton (Villeurbanne) va elle souffrir sur ce parcours peu à son avantage, à l'image de ce poste à poste 4 très physique, et enchaîner quelques fautes qui vont sortir l'ASUL du match à la victoire.



- 2:32 Loic CAPBERN (TOAC)
- 2:46 Raphael MASLIAH (VSO)
- 2:46 Pierre MARTINEZ (BROS)
- 2:51 Nathan MARCHAND (COBS)
- 2:57 Maxime Rauturier (GO78)
- 3:07 Clément DEMEUSE (OTB)
- 3:09 Adrien DELENNE (ACA)
- 3:16 Alexandre VERGNAUD (BCCO)
- 3:25 Louis HALTZ (TAD)

H21 // iti 7-8 (relais 1)

Le poste à poste 7-8 du relais H21, avec son vallon à traverser en première partie d'itinéraire, est le rare à avoir éclaté les coureurs sur différents choix, plus ou moins payants. Alors que l'option assez directe de Loic Capbern (Toulouse) lui permet de prendre une tête qu'il ne quittera plus sur ce premier relais, les choix d'enrouler le vallon au sud, mais surtout au nord, se révèlent moins bons et vont faire perdre quelques précieuses secondes à leurs auteurs. A noter que le meilleur chrono sur ce poste 8 est à mettre au crédit de Riccardo Scalet (Brive) sur le 3^e relais, avec un choix proche du trait rouge réalisé en 2:18.



- 1:33 Théo RADONDY (TAD)
- 1:49 Guilhem ELIAS (ACA)
- 2:19 Riccardo SCALET (BCCO)

H21 // iti 8-9 (relais 3)

Sur un terrain faisant la part belle au physique, les erreurs ont été relativement peu nombreuses. Les pertes de temps sont parfois arrivées sur un détail. Comme sur ce poste 9, où le dessin de la carte pouvait laisser penser aux coureurs que la balise serait au fond du rentrant, qu'il suffisait alors de remonter. Raté. Pas de casse sur le coup pour Riccardo Scalet (Brive) qui avait alors une bonne avance en tête de ce 3^e relais, mais Guilhem Elias (Aix-en-Provence) se serait lui certainement bien passé de cette petite imprécision en approche qui permet à Théo Radondy (Douai) de combler les dernières secondes qui lui manquaient pour revenir au contact jouer le podium sur une fin de course à suspense.

La CO une nouvelle fois à la TV

Grâce à (l'excellente) équipe d'Outdoor Sports Médias dirigée d'une main de maître par Robin Devrieux, la course a été retransmise en direct sur la chaîne TV8-Mont-Blanc et la plateforme média 100% Outdoor. Une prouesse technique qui paraissait impossible en France il y a quelques mois encore.

6 caméras forêt, un drone, du suivi GPS, un studio sur l'arène, une salle de production... en tout, pas moins de 14 personnes impliquées directement le jour J, et une qualité de production qui augmente à chaque retransmission. Comme beaucoup, Martin, bénévole dans l'organisation, est impatient de retrouver rapidement la CO française à la TV.



© Outdoor Sports Médias

« On avait déjà pu suivre un relais «forêt» à la TV pendant les championnats du Monde, mais là c'était la première fois en France. L'écart de 2h entre le départ des courses femmes et hommes a permis de bien pouvoir suivre chacun des relais, ce qui a rendu la course plus lisible que les autres années. On a vu de belles bagarres grâce aux nombreuses caméras, et notamment aux super plans de drone dans ce terrain très ouvert.

On a eu droit à une belle course avec de beaux retournements de situations chez les filles, et à un finish très serré chez les gars. On espère que les commentaires ont rendu la course accessible aux non initiés. En tout cas, elle a passionné les orienteurs massés devant l'écran (presque) géant de Risoul. J'ai déjà hâte de retrouver la CO à la télé à la prochaine occasion ! »

Martin (bénévole ACA)



© ACA Aix-en-Provence

Résultats et photos sur le site web de la compétition : acaurelien.wixsite.com/cfco2022



Le «rescue map-gate»*

Relais Hommes, passage de relais entre Mathias Barros Vallet et Guilhem Elias. L'ACA Aix-en-Provence est alors 3^e, à moins de 2 minutes de Guyancourt. Derrière, Toulouse et Douai ne sont pas loin. Le temps presse. Seulement voilà, en arrachant du tableau la carte de son relayeur suivant, Mathias se retrouve avec un morceau de carte dans chaque main. Petit moment de panique. L'organisation réagit rapidement et Guilhem peut s'élancer sur son relais avec la «carte de réserve», et seulement une poignée de secondes de perdues.

Au final, plus de peur que de mal pour Mathias et l'ACA qui termineront ce relais à la 2^e place, alors que les trois relayeurs n'ont pourtant pas fait toutes les combinaisons puisque Guilhem n'a pas couru avec sa carte officielle, mais une carte de réserve ayant potentiellement d'autres variations.

La réclamation posée en fin de course n'y changera rien puisque la règle autorise à présent les organisateurs à ne prévoir qu'une seule carte de réserve par équipe.

*l'affaire de la carte de réserve

François Gonon : « Ton meilleur entraîneur, c'est toi-même »

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. Après Thierry Gueorgiou et Damien Renard, c'est François Gonon qui répond à nos questions pour clore cette série.

> Peux-tu nous expliquer quel est ton rôle exact au sein de la fédération suisse ?

Je travaille avec l'équipe suisse (Swiss Orienteering) depuis septembre 2014. Je suis l'entraîneur du groupe élites hommes. C'est donc ma huitième saison avec l'équipe. Mes missions sont de m'occuper du suivi des athlètes (sur l'ensemble de la saison, sur les stages et en compétitions), de définir les programmes (planification de la saison, lieux et contenus des stages, préparation aux courses), de m'occuper des aspects techniques (traçages et analyses des séances en stage, coaching sur les compétitions) et de faire les sélections (pour les compétitions et pour les groupes en fin de saison). Je travaille en coordination avec Baptiste Rollier (entraîneur du groupe dames) et Kilian Imhof (logistique et relations avec la fédération). Ce travail m'occupe à plein temps.

> Comment es-tu devenu coach après ta carrière ?

L'ancien coach de l'équipe, Pascal Wieser, souhaitait arrêter à la fin de la saison 2014. Swiss Orienteering cherchait donc un nouvel entraîneur et a pris contact avec moi aux championnats du monde 2014. Après quelques semaines de réflexion, j'ai décidé d'arrêter ma

carrière d'athlète et de commencer celle d'entraîneur. Je ne regrette pas ce choix.

> De combien de coureurs t'occupes-tu ?

Il y a 30 coureurs dans l'équipe cette saison. Je m'occupe donc des 16 hommes et Baptiste des 14 dames. En plus de ces 16 athlètes qui sont à part entière dans l'équipe hommes, nous avons un groupe de 9 athlètes masculins, qui sont « partenaires d'entraînement » (anschlussgruppe = la relève). Ils s'entraînent avec nous sur certains weekends et stages et je suis aussi en relation avec eux tout au long de la saison.

> Comment passe-t-on d'athlète à coach ?

J'ai toujours été très impliqué dans mon entraînement en tant qu'athlète : comprendre comment je fonctionne, mes motivations, mes forces/faiblesses, essayer de mettre en place le programme qui me correspond le mieux et les séances qui me permettent d'atteindre le meilleur niveau possible le jour « J ». En gros, être entraîneur, c'est la même démarche mais en se mettant au service des athlètes. Chaque athlète étant différent, c'est une grande motivation de trouver des solutions appropriées à chacun. Ainsi, entraîner et



© Hanspeter Schenk

conseiller, ou plutôt partager ma vision et ma méthode dans un premier temps, a été relativement naturel. Mais mon « plan de carrière » n'était pas de coacher l'équipe suisse. C'est plutôt une opportunité qui s'est présentée. Globalement, je dirais que la transition athlète/entraîneur a été assez simple. De plus, en arrivant dans un nouveau système (équipe suisse après l'équipe de France), j'avais une vision différente à apporter.

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

L'une des plus grandes reconnaissances que j'ai eues auprès de la structure haut niveau de la FFCO, c'est d'avoir eu l'opportunité



© Swiss Orienteering, Conradin Meili

et la chance de côtoyer des entraîneurs charismatiques, qui ont accompagné mon parcours d'athlète et qui ont énormément influencé mon développement et ma vision de la CO. En premier lieu Michel Gueorgiou, qui est clairement la personne qui a le plus contribué à mon apprentissage, mais aussi à la progression de l'équipe de France. Un des concepts qui m'a fortement marqué, c'est l'idée que « ton meilleur entraîneur, c'est toi-même ». J'ai donc appris à comprendre ce que je faisais et pourquoi je le faisais. À être acteur de mon développement et autonome dans mes décisions. C'est ce que j'ai appris en premier et ce que je transmets en priorité aujourd'hui.

Olivier Coupat, Petter Thoresen, Jean-Paul Hosotte, Alain Berger, Kenneth Buch, Charly Boichut ont ensuite jalonné mon parcours en équipe de France et au pôle France. Chacun a apporté une vision et une expérience différente ou complémentaire. Ces différentes approches m'aident beaucoup aujourd'hui pour m'adapter aux différents profils des athlètes (et donc aux différentes approches qu'il est nécessaire d'avoir avec chacun d'eux). À titre personnel, l'échange avec des coaches comme Petter, Alain et Olivier a toujours été très fluide et relativement simple, de par leur profil « athlète-coach ».

En cinq minutes tu es sur la même longueur d'ondes. J'essaie d'être au maximum sur cette approche-là moi aussi, parce que c'est sur ce côté pratique que je peux le plus apporter aux athlètes. Le fait d'avoir côtoyé Thierry pendant plus de 20 ans, Damien et Philippe pendant près de 10 ans chacun, ainsi que les différentes personnes que j'ai pu rencontrer lors de mes expériences en Scandinavie : tout cela a également contribué à façonner ma vision du haut niveau en CO.

> Quelles différences dans l'approche du haut niveau entre la Suisse et la France ?

La « quête » du sport d'élite est la même. L'objectif est d'être champion du monde, de gagner le jour J. Et cela passe par l'encadrement des athlètes, l'organisation de stages, la préparation spécifique pour les compétitions internationales etc. Si les approches sont parfois différentes, c'est parce que la culture suisse est différente



« J'ai donc appris à comprendre ce que je faisais et pourquoi je le faisais. À être acteur de mon développement et autonome dans mes décisions. C'est ce que j'ai appris en premier et ce que je transmets en priorité aujourd'hui. »

de la culture française. Tout comme l'histoire de la pratique et les terrains. Parmi les aspects qui fonctionnent très bien en Suisse je pourrais lister : les cadres régionaux (équivalent des groupes ligue) très bien structurés avec des entraîneurs souvent issus des filières haut niveau et semi-professionnels ; 12 courses nationales cette année auxquelles il faut ajouter les 6 championnats de Suisse (ce qui est facilité par le fait que le territoire soit compact) ; la qualité du traçage, de la cartographie et des organisations ; le concept de coach personnel pour chaque athlète.

Mais le point qui me paraît le plus important concerne globalement la culture du haut niveau. La Suisse compte 42 médaillés aux championnats du monde (individuel ou relais) depuis le premier WOC en

1966. Dans les années 80, la Suisse et la Tchécoslovaquie étaient déjà les deux nations « non-scandinaves » dominantes. Avant l'arrivée de Simone Niggli (23 titres de championne du monde), il y a eu 3 titres de champion du monde de relais chez les hommes (91-93-95). La méthode suisse se développe et perdure depuis près de 30 ans.

> Tes athlètes vivent-ils de leur sport ?

Dans l'équipe hommes, j'ai deux athlètes professionnels et quatre athlètes semi-professionnels (qui travaillent à 50-60%). Tous les autres (soit 10 athlètes) sont étudiants et sont sur un cursus universitaire aménagé à 60%. Chaque athlète a également un statut de militaire et reçoit un salaire pour l'équivalent de 100 jours de déplacement avec l'équipe par saison.

© Hanspeter Schenk



> Les athlètes s'entraînent-ils différemment aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a changé ?

Il y a 5 ou 6 ans, c'était la « mode » des blocs VO2max. Aujourd'hui on est dans le HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) et les entraînements « double threshold » (deux séances quotidiennes au seuil avec mesure de lactate). Sur l'entraînement physique, il y a sans cesse des nouvelles tendances. C'est plutôt bien car ça permet de changer les routines et de garder la motivation. Mais la problématique de base reste la même : être rapide et puissant en tout-terrain (forêt) et être rapide et explosif (sprint).

Pour moi, l'aspect le plus intéressant de l'entraînement en CO est la composante technique et mentale. Depuis 10 ans, on utilise beaucoup plus les données GPS et les vidéos (filmer les athlètes à l'entraînement). Cela permet d'avoir un feedback concret et direct pour chaque athlète (comment tu tiens ta carte, ta fréquence de lecture, ta posture de course, ta vision du terrain etc.) et de pouvoir comparer les différents profils de l'équipe. On a des meilleurs outils pour comprendre et analyser la performance des athlètes. Sur l'aspect mental, nous avons une préparatrice mentale qui travaille avec l'équipe depuis plus de 15 ans et qui était elle-même athlète élite en CO. Elle connaît très bien les problématiques qui peuvent être abordées avec les athlètes. On travaille beaucoup ensemble sur le suivi des athlètes.

> 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 ?

Le rêve c'est de rester compétitif le plus longtemps possible (être rapide, avec un super « flow »). La réalité c'est que j'étais sans problème dans l'équipe coupe du monde Suisse en 2014 et que c'est plus du tout le cas aujourd'hui ! Donc soit l'entraîneur a vraiment bien fait progresser les athlètes, soit les performances du coach ont pas mal baissé...

> Continues-tu à t'entraîner ?

Idéalement j'essaie de m'entraîner tous les jours. Quand je fais une analyse avec les athlètes et que j'ai pu faire l'entraînement avec eux, mon discours est bien plus concret et pertinent. J'ai aussi la chance

d'avoir des terrains et des cartes fantastiques à côté de la maison ici dans le Jura, donc j'en profite aussi souvent que possible. Ma façon d'appréhender mon travail d'entraîneur c'est d'être un orienteur moi-même et de rester le plus possible dans un discours concret, proche du terrain.

> Un mot sur l'importance de la CO dans le pays que tu entraînes ?

Peut-être simplement une anecdote pour illustrer ça : quand Simone Niggli se promène en ville à peu près n'importe où en Suisse, les gens la reconnaissent, lui demandent un selfie ou un autographe. Daniel Hubmann, Judith Wyder, Matthias Kyburz sont aussi très connus en Suisse en dehors du milieu de la CO. C'est un vecteur important pour la reconnaissance et le développement de l'activité auprès des jeunes (futurs pratiquants), des instances politiques qui nous soutiennent comme Swiss Olympic, et bien-sûr des médias.

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

Comme évoqué plus haut, mon profil d'entraîneur est celui d'un « athlète-coach ». Je pense être crédible parce que j'ai vécu la plupart des situations que les athlètes rencontrent, ce qui me permet de parler de choses très concrètes avec eux et d'avoir rapidement une communication fluide sur ces aspects précis. J'ai en face de moi des athlètes masculins de 20 à 35 ans. Même si chacun a une personnalité différente, nous avons pas mal de points communs et un profil similaire, c'est donc assez « simple » pour moi. Entraîner des athlètes féminines ou des athlètes juniors va me demander de sortir de ma zone de confort et d'aller dans des thématiques qui me sont moins familières, ce qui est toujours un challenge intéressant !

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

Je suis bien-sûr plus à l'aise sur les formats

« forêt », parce que ce sont ces formats que j'appréciais le plus en tant qu'athlète. Mais le fait de préparer chaque année un championnat sur un terrain différent et d'avoir six formats de course très spécifiques contribue à rendre le travail d'entraîneur très attractif et motivant, car il y a une composante nouvelle à chaque fois. On n'est jamais dans la routine, c'est une grande chance autant en tant qu'athlète, qu'en tant qu'entraîneur.

Avec l'apparition des championnats 100% sprint ces deux dernières années (EOC/WOC), je me suis beaucoup plus investi dans les trois formats urbains, et j'ai trouvé ça cool aussi. Et le KO sprint, c'est toujours un format excitant quand tu as Matthias Kyburz dans ton équipe !

> Le stress de la compétition existe aussi lorsqu'on est coach ?

Sur les courses individuelles, je suis la plupart du temps bloqué en quarantaine jusqu'au dernier départ, donc je vis rarement la course en direct (ou seulement une partie de la fin de course). Je ne suis en général pas hyper stressé. D'autant plus qu'une fois entré au pré-départ, c'est l'athlète qui a son destin en main, c'est lui le pilote. Il décide où aller et comment y aller. Comme je n'influence plus rien, j'essaie de rester zen et je « profite du spectacle ». Sur les relais et le KO sprint, tu es vite « dans le match » et rapidement rattrapé par les émotions, ce qui est plutôt bon signe !

> As-tu déjà envisagé d'entraîner les Français ?

Mon ADN, c'est d'être un entraîneur français. Je me suis développé grâce et à travers la méthode française. Donc entraîner des coureurs français, cela ne me paraît pas être une si mauvaise idée. Aujourd'hui, il y a des entraîneurs en place avec une organisation et un système qui semblent plutôt bien fonctionner à la FFCO. Et comme je suis avec l'équipe suisse, la question n'est pas d'actualité.



© Swiss Orienteering, Conradin Meili

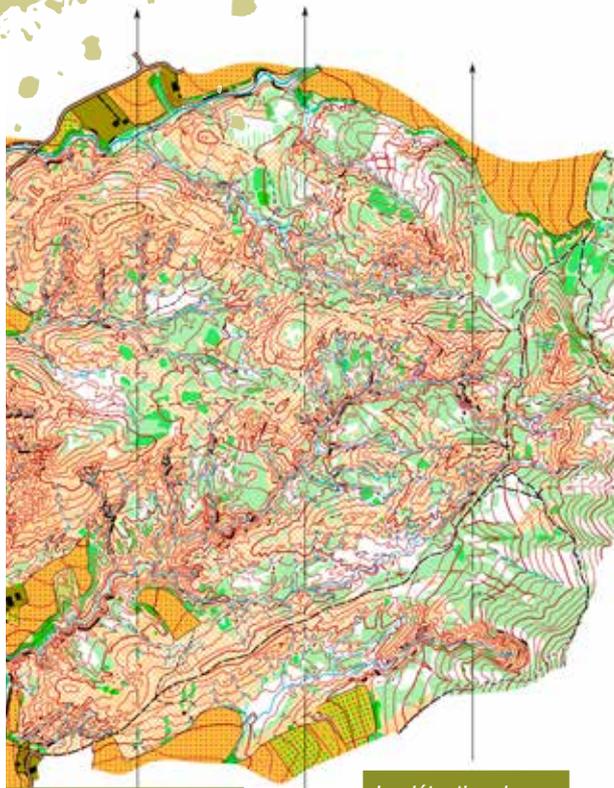
Bonus

Ta carte française préférée ?

Les ravines de Vilhosc, à côté de Sisteron. Mais en France, il y a quand même un paquet de terrains fantastiques : Fontainebleau, Font-Romeu, Larzac, Clermont-Ferrand, Jura, Sisteron, Vercors !

Ton terrain préféré pour faire de la C.O dans ton pays ?

J'ai un terrain de jeu exceptionnel juste à côté de la maison : le Jura franco-suisse avec le massif du Marchairuz, le Mont Tendre et la forêt du Risoux.



Les ravines de Vilhosc.

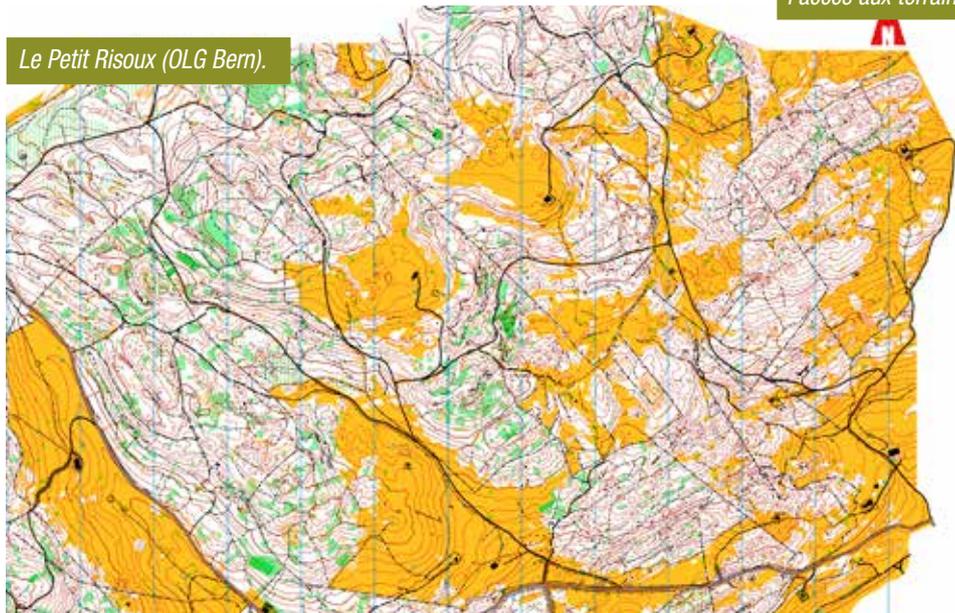
La détention des cartes ne donne pas l'accès aux terrains.

> Un mot sur les performances de l'équipe de France ?

L'équipe de France est sans doute la nation qui optimise au mieux le rapport « performances/résultats » versus « moyens/ressources ». Pour moi c'est souvent une inspiration de voir que c'est possible de faire plus simple, d'aller plus à l'essentiel tout en ayant d'excellents résultats comme le font les Français. Avec l'équipe suisse, on essaye d'aller dans le détail dans le maximum de domaines, parce que nous avons les moyens de le faire. Mais au final, la « top-performance » vient des athlètes, de leur attitude et de leur détermination au quotidien. Avec un cadre trop « confort » ou hyper encadré et optimisé, ce n'est pas toujours la formule gagnante.

L'ADN de l'équipe de France, c'est d'optimiser ce qui est possible de faire, et d'aller chercher de façon individuelle ce qui manque à droite et à gauche (grâce aux clubs scandinaves, aux démarches personnelles des athlètes, aux entraînements avec les autres équipes etc.). Cette approche, faire au mieux avec ce que l'on a, rester flexible, et chercher/créer des opportunités quand elles se présentent - c'est finalement l'essence de la CO quand tu es en forêt et que tu dois trouver le prochain poste. Quand je vois Loïc Capbern sur la finale du KO sprint au WOC, son parcours sur la journée, c'est vraiment top. Loïc Capbern, Mathieu Perrin, Cécile Calandry... je suis fan ! Ce sont des athlètes qui ressemblent à « notre » génération avec Thierry Gueorgiou, Damien Renard, Philippe Adamski : ils sont hyper motivés, ils cherchent et créent ces opportunités pour se développer, pour s'améliorer et ils ont pas mal de talent. Donc l'équipe de France a encore de belles années devant elle !

Le Petit Risoux (OLG Bern).



© Swiss Orienteering, Conradin Meili



Par Benoît SOL

Huit médailles françaises aux championnats du monde vétérans

Les championnats du monde vétérans (WMOC) se déroulaient cette année sur la côte adriatique de l'Italie, à Vieste, du 10 au 16 juillet. Pour beaucoup de coureurs, la décision de participer à l'événement n'a pas été difficile à prendre au vu des extraits de cartes proposés. Nous nous sommes inscrits pour des courses de haut niveau. Et la réalité a été largement à la hauteur de nos attentes.

Qualification sprint à Peschici

La course se déroule dans un village typique de pêcheurs, sur une colline surplombant une plage de sable et des falaises rocheuses de chaque côté d'un petit château. Le départ se fait dans la partie de la ville la plus récente, où les rues sont très quadrillées. Puis nous passons sous une grande porte voûtée pour se retrouver dans le vieux village, ressemblant à un labyrinthe de ruelles pavées de galets et de dalles glissantes. Sur la Piazza Sandro Pertini, l'ambiance de l'arena est impressionnante avec les 2 500 coureurs.

Certains Français courent leurs premiers WMOC, alors que d'autres sont plus expérimentés. « Je suis en D35, je participe à mes premiers WMOC, mais en fait je suis hyper jeune quand je vois tous ces vieux ! », plaisante Éloïse Louvet. Pascale Martin (D60) et Benoît Sol (H40) en sont eux à leurs septièmes WMOC, ce qui ne les empêche pas de rester impressionnés par l'ambiance. Pour Etienne Morey (H40), « l'ambiance sur l'arena n'est pas la même que lors d'un CFC, mais on a tout de même envie d'encourager chaque courageux vétéran et surtout chaque Français, quel que soit son club d'appartenance ». « La concentration était de mise dans la vieille ville avec de nombreux escaliers, des petites ruelles et les touristes qu'il fallait éviter », explique Pascale Martin (D60).



Qualification Sprint à Peschici.

Difficulté supplémentaire pour Stéphanie Varron (D50) : « Éviter de bousculer les plus vieux. D'habitude, il n'y en a pas autant sur les courses toutes catégories. » La compétition est aussi l'occasion de retrouvailles. « Enfin, après 3 ans, je revois une copine estonienne », se réjouit Benoît Sol (H40). Les Français sont plutôt en réussite sur cette course avec 20 coureurs en finale A. Céline Dodin (D40) remporte même sa qualification.

WMOC, quésaco ?

Les WMOC (World Masters Orienteering Championships) sont organisés chaque année par la fédération internationale de course d'orientation (IOF) et s'adressent aux coureurs des catégories HD35 et plus. La toute première édition a eu lieu en 1983 en Finlande. Le Français Étienne Bousser a été le premier champion du monde en longue distance en 1989. Il n'y a pas de sélection pour participer, il vous suffit de vous inscrire sous les couleurs de votre club auprès des organisateurs et de bien vous préparer à courir 5 courses en 7 jours. Depuis 2018, cette compétition comporte 3 épreuves : le sprint, la moyenne distance et la longue distance. On compte entre 2500 et 4000 participants chaque année.



Finale du Sprint à Vieste

La course se déroule à nouveau dans un village typique ressemblant à Peschici. Le départ est donné à 9 heures, sous une chaleur déjà importante. Les plus anciens partent en premiers. « *Je me suis perdu. Je ne comprenais plus où j'étais car j'avais retourné ma carte en courant* », raconte Roland Dieudonné (H75).

10h20 : Fabrice Vannier (H50) déboule de l'escalier qui donne sur la place Marina Piccola. Dernière ligne droite. Il passe l'avant-dernier poste sans s'arrêter. Il jongle avec les plus anciens qui sont devant lui pour valider le dernier poste, alors qu'il est lancé à fond vers l'arrivée qu'il passe en tête. Huit minutes plus tard, c'est le titre de champion du monde qui lui revient. « *Il y avait beaucoup de micro-choix. Il fallait essayer de garder de la vitesse dans les ruelles avec du monde et prendre les postes dans le bon sens, pour gagner du temps avec le SI air* », décrit ce dernier. Puis les coureurs français s'enchaînent. Étienne Morey (H40) : « *Moins bien sur cette course, mais j'ai réussi à accrocher la finale A et je me suis fait plaisir* ». Céline Dodin (D40) termine 3^{ème} : « *Que du bonheur d'orienter dans ces ruelles et de voir cette belle ambiance ! Forcément déçue de ces 5 secondes qui me séparent de la gagne et du titre... J'ai fait une belle erreur en partie haute de la ville qui me fait perdre plus de 20 secondes. Je savais que ce serait compliqué après, mais je suis quand même super contente de ce premier podium en championnats du monde !* »



Carte de la finale du sprint de Fabrice Vannier et Benoît Sol.

Nous voici aux remises des récompenses. La mer offre un cadre magnifique pour les podiums. Pierre Dayon (H70) monte sur la deuxième marche, « *un peu déçu de ne pas accrocher l'or* » mais « *ravi de passer des bons moments* ». Pour Fabrice Vannier, « *le podium passe vite. On a à peine le temps d'apprécier. Mais c'est agréable.* » La cérémonie se termine par la très belle 3^{ème} place de Céline Dodin.

La Forêt d'Umbrà

Nous montons en montagne jusqu'à 800 mètres d'altitude. Pendant qu'en France il fait 35°C, nous avons 20°C et un beau soleil. Les trois courses qui suivent se déroulent au même endroit, dans une forêt de feuillus et de houx de toutes tailles, sans chemin, avec quelques sentiers pas toujours visibles, et une alternance de dépressions et de collines rocheuses.

Azimuths et lecture de carte vont primer sur la vitesse. « *La forêt d'Umbrà est magni-*

fique, étonnante, technique, agréable. C'est un bonheur d'avoir pu orienter sur ce terrain et de faire de la CO "caviar" ! », commente Céline Dodin.

Qualifications moyenne distance

Techniquement, nous n'avons pas l'habitude de ce genre de terrains, ce qui engendre pas mal d'incompréhensions. La lecture de carte fine pour s'orienter à l'aide des grosses dépressions et des collines est meilleure que la visée en comptant ses doubles pas.

« *Nous avons découvert un terrain très technique avec des dépressions partout, sur lequel il est difficile de se recaler* », détaille Pascale Martin. Il faut faire un choix entre faire moins de distance mais traverser des pierriers ou rallonger la distance et le dénivélé en entrant dans les dépressions plus "roulantes". Pour Céline Dodin, « *il ne faut pas déconnecter le cerveau sur ce genre de terrains.* »

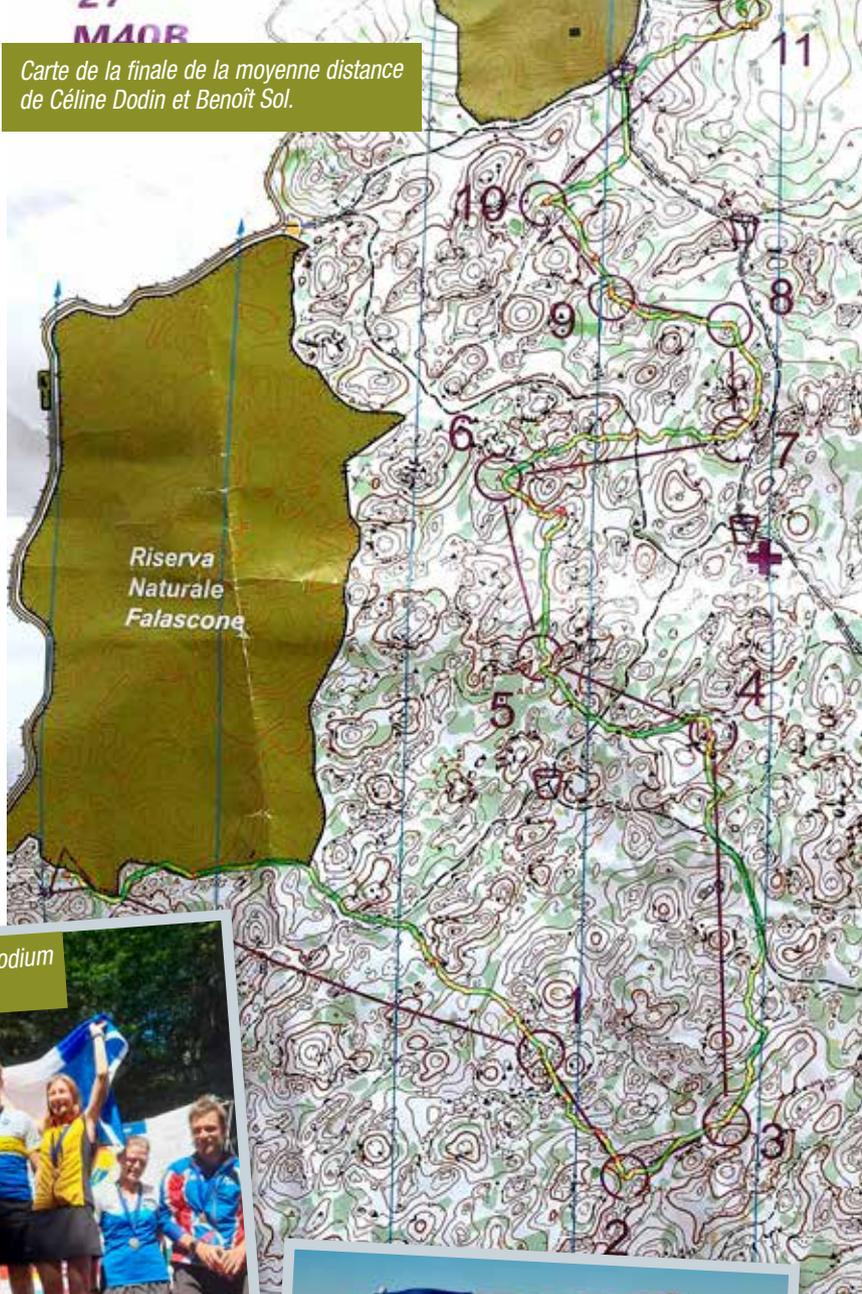
Finale moyenne distance

Dix-neuf Français sont au départ de la finale A. Le terrain est similaire à celui de la qualification, excepté une zone qui a posé problème aux coureurs. « Cette zone a été compliquée pour moi. Il y avait plein de branches au sol et le houx empêchait de voir loin. Chercher une charbonnière avec comme points de repère d'autres charbonnières, ce n'est pas facile », confie Stéphanie Varron (D50). Les Français remportent tout de même trois médailles : Céline Dodin (D40) et Sylvie Marchesin (D65) terminent troisièmes et Fabrice Vannier (H50) deuxième. Sylvie Marchesin raconte : « Ce 14 juillet 2022 restera un grand moment dans ma vie avec la montée sur le podium avec le drapeau français. Quelle émotion d'entendre mon nom et d'ensuite lire les messages de félicitations qui affluent. Il n'y a pas d'âge pour apprécier les podiums et la joie reste aussi intense malgré les années ».

Céline nous détaille sa course : « Je n'ai pas été déçue par le traçage. Dès le premier poste, un long choix nous donnait du fil à retordre. J'ai décidé de me mettre doucement dans la carte en assurant ce premier itinéraire, même si c'était un peu plus long. La navigation est plaisante entre les dolines et éléments positifs, mais il ne faut pas perdre le fil. Une petite erreur de boussole et malheureusement tout part en vrille. C'est ce que j'ai fait sur le poste 6 où je perds 2 minutes. Je perds à nouveau 2 minutes au poste 11 dans la dernière zone que je savais diffuse et compliquée pour moi. C'était beaucoup trop pour espérer la gagne. »

Finale longue distance

La chaleur est présente avec déjà 25°C le matin. La course se déroule dans la même zone que la moyenne distance. Par endroit, le houx est plus dense, ce qui ne permet pas une vue lointaine des éléments. Les parcours sont vraiment bien tracés et on ne repasse pas deux fois au même endroit. Pour certains, la course dépasse facilement les 2 heures. Heureusement, de nombreux ravitaillements sont positionnés, surtout sur les éventuels choix d'itinéraires des plus anciens. Pour les plus jeunes, il faut faire un léger détour, mais cette fois cela semble assez nécessaire pour tenir aussi longtemps. Avant même le départ, certains avaient déjà leurs objectifs acquis comme Etienne Morey : « Je suis venu pour me qualifier en finale A à chaque format de course (sprint, MD et LD), ce que j'ai réussi. En plus, j'ai pu croiser Jörgen Martensson, mon idole quand j'étais jeune, venu donner un coup de main aux organisateurs. Il est aussi en forme que sur mon ancienne affiche ». Céline Dodin décide pour cette course de prendre un maximum de risque. C'est sa dernière chance d'aller chercher le titre, ce qu'elle fait de belle manière avec 3 minutes d'avance sur la seconde. Fabrice Vannier réalise le même exploit et bat Janne Salmi, un Finlandais annoncé par le speaker comme une légende de l'orientation : « En arrivant de ma course, je savais déjà que j'étais au moins second. Il ne restait plus que Salmi. Et quand le speaker annonce qu'il est derrière moi et pour seulement 6 secondes, ce fut une explosion de joie ».



Céline Dodin sur le podium en longue distance.



La fin des WMOG

Cette semaine de compétition a été un vrai succès dans différents domaines pour les 35 Français présents. « Il y a eu un échange, un partage d'émotions que je n'avais jamais vu à ce point entre nous. Dès les podiums du sprint, certains Français ont décidé de venir applaudir nos médaillés », explique Benoît Sol. « Ce fut une belle organisation ! J'ai adoré la découverte des ruelles des centres historiques où nous avons couru. Tout en bipant les balises, on pouvait voir la mer Adriatique. Le rythme de cinq courses en sept jours était idéal et les jours de repos nous ont permis de profiter des vacances aussi. Gros bémol au niveau des open qui n'ont pu courir que sur une seule de nos cartes », confie Elodie Soucat (D35). Comme souvent, la garderie était présente, ce qui a permis aux parents de courir dans de bonnes conditions. « Cette semaine a été l'occasion de passer des moments agréables avec des bénévoles très accueillants, des adversaires sympas et surtout des Français toujours de bonne humeur, quel que soit le résultat », décrit Cyril Soucat (H35). Pour terminer, on retiendra la moisson historique des Français : 8 médailles dont 3 titres mondiaux.

Retour sur la dernière coupe du monde et les championnats du monde U23 et vétérans



Par Jean-Charles LALEVÉE
(MTBO France)

Les élites et les masters de la CO à VTT mondiale se sont retrouvés autour de Targovishtë (Bulgarie) du 15 au 18 septembre pour disputer la 3^{ème} manche de la coupe du monde, dont deux courses étaient supports des premiers championnats du monde U23, ainsi que les championnats du monde masters.

La Bulgarie organisait à cette occasion sa première compétition internationale, elle qui doit organiser les championnats du monde élites et juniors en septembre 2024. L'équipe de France, encadrée par le sélectionneur André Hermet, était composée de Yoann Courtois, Constance Devillers, Lou Garcin, Florian Pinsard, Jérémie Pourre, Paul Debray, Albin Demaret-Joly, Lilou Pauly et Lucie Rudkiewicz. Huit masters étaient également de la partie : Franck Garcin (Bol d'Air), Jean-Charles Lalevée (Vallée Ouche oR), Georges Malher (SCAPA Nancy), Jurg et Daria Niggli (O'Jura), Alexis Pauly (CMO), Frédéric Pinsard (AS Samois) et Olivier Thuaudet (OPA).



Six des huit vétérans présents sur ces championnats.



L'équipe de France élites.

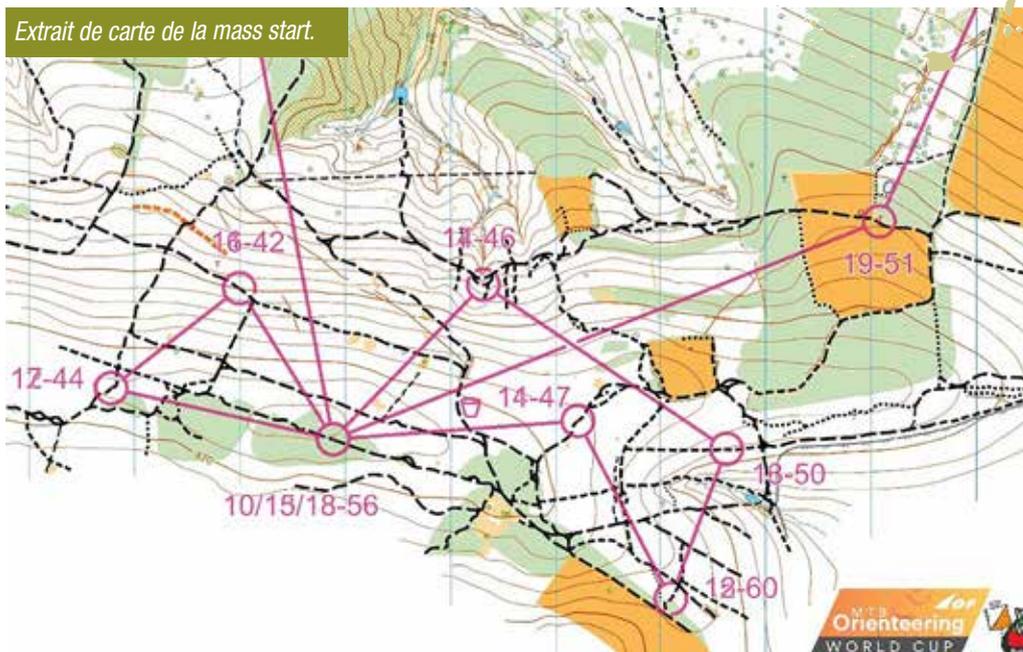


Constance Devillers, à l'arrivée du sprint.

Jour 1 : mass start pour les vétérans, model event MD pour les élites

Les masters participent à une mass start, la première des quatre courses au programme sur ces championnats du monde, pendant que les élites s'entraînent. Particularité sur cette compétition, il est autorisé de couper partout, sauf quand c'est clairement interdit. La model event de la veille a permis de constater que les forêts sont généralement bien « roulantes » pour pouvoir couper, ce qui rajoute de belles possibilités de choix d'itinéraire. En revanche, beaucoup de chemins sont peu visibles et nécessitent d'être très attentif en course. Chez les H55, Jurg Niggli termine à la deuxième place. En H60, victoire de Jean-Charles Lalevée et 3^{ème} place de Georges Mahler, qui signe là sa meilleure performance en championnats du monde.

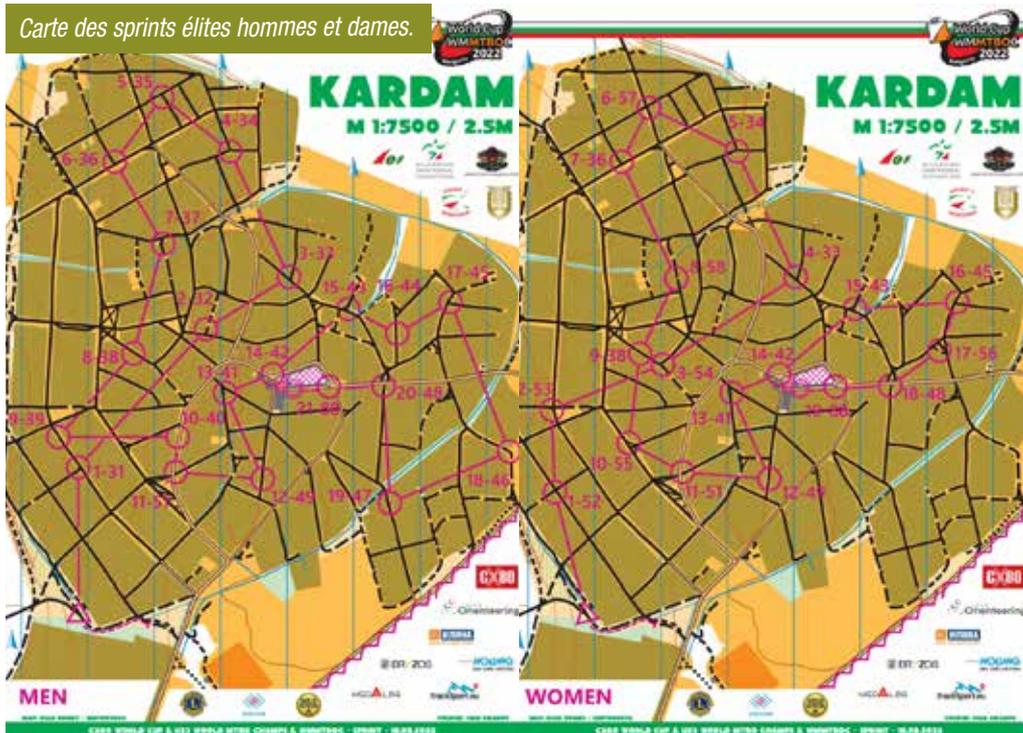
Extrait de carte de la mass start.



Jour 2 : sprint pour les élites et les masters

Le sprint se déroule à Kardam, petit village dont la majorité de la voirie est constituée de chemins non revêtus. La carte est simpliste mais suffisante pour donner toutes les informations permettant de disputer un sprint « rapide et furieux ». La vitesse moyenne des vainqueurs a avoisiné les 30km/h ! À cette vitesse, l'erreur peut arriver vite, mais les Français s'en sont bien sortis. Chez les dames, la meilleure place est pour Constance Devillers, 15^{ème}. Lucie Rudkiewicz et Lilou Pauly terminent respectivement 17^{ème} et 19^{ème}, mais se classent 5^{ème} et 6^{ème} sur le championnat du monde U23. Côté hommes, Florian Pinsard termine 10^{ème} ex-aequo avec quatre autres concurrents, à seulement 24 secondes du podium. En masters, Jean-Charles Lalevée remporte la course H60 et Georges Mahler termine 3^{ème} dans cette même catégorie.

Carte des sprints élites hommes et dames.



Podium H55 avec Jurg Niggli, deuxième.



Podium du championnat du monde de sprint U23 avec Lucie Rudkiewicz et Lilou Pauly.

Jour 3 : longue distance pour les élites et les masters

Le terrain comporte pas mal de dénivelé, avec des chemins parfois peu visibles. Les circuits se sont révélés très intéressants dans l'ensemble, avec des itinéraires où il était intéressant de couper en forêt. Malgré une blessure douloureuse au poignet, Jérémie Pourre a livré une performance de très haut niveau et se classe 4^{ème}. Il avait pourtant envisagé de ne pas faire la course entièrement à fond, afin de se préserver pour le relais mixte du lendemain. Comme quoi, quand on élimine un peu la pression, la performance est peut-être plus facile à réaliser...

D'autres belles performances sont à souligner pour les autres Français : le nouveau top 10 de Florian Pinsard et les belles 12^{ème} et 13^{ème} places pour Lilou Pauly et Lucie Rudkiewicz qui se classent respectivement 4^{ème} et 5^{ème} sur le championnat du monde U23 de ce format. À noter également la belle course également de Albin Demaret-Joly qui en terminant 19^{ème} élites se classe 6^{ème} en catégorie U23. Chez les masters, on compte deux podiums : une belle 3^{ème} place pour Frédéric Pinsard sur son format favori en H55 et la nouvelle victoire de Jean-Charles Lalevée en H60.

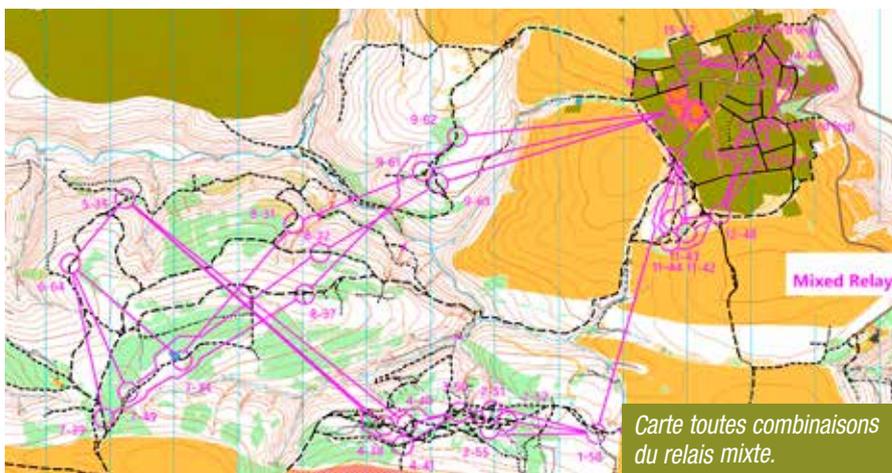
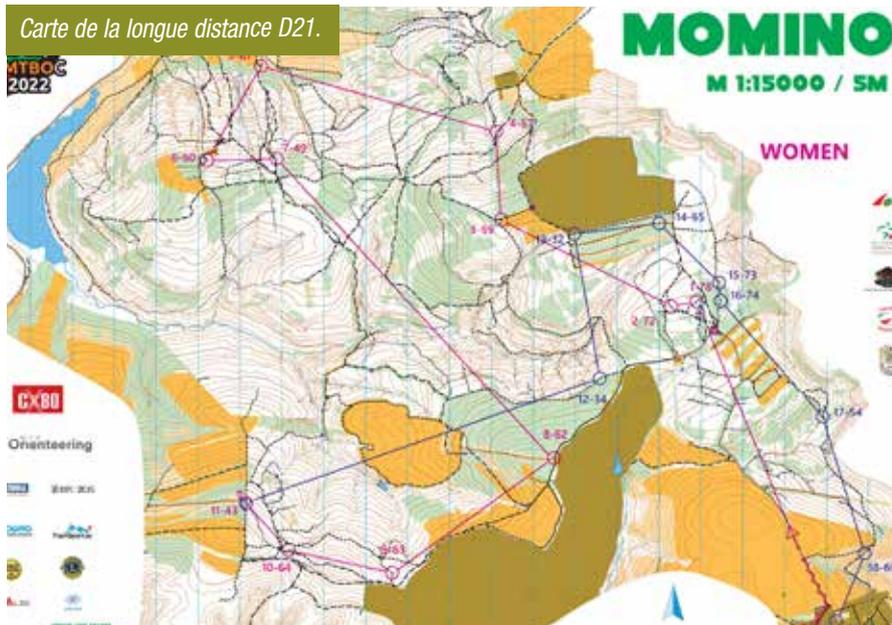
Replay et suivi GPS :

<https://gps.tracksport.eu/map/mtbo-world-cup-2022-r3-long>

Jour 4 : relais mixte pour les élites et moyenne distance pour les masters

La France alignait trois équipes sur le relais mixte. Le relais composé de Constance Devillers, Jérémie Pourre et Yoann Courtois termine à la 5^{ème} place, après avoir longtemps pensé réaliser un podium. Jérémie passait en effet le relais à Yoann en deuxième position mais Yoann, poursuivi de près par trois nations, s'est fait doubler. Les deux autres équipes se classent respectivement 9^{ème} et 16^{ème}, Florian Pinsard réussissant le meilleur temps tous relayeurs confondus, preuve de sa grande forme sur ces championnats ! Après le relais mixte, les masters s'élançaient sur la moyenne distance. Un seul podium ce jour-là pour les Français présents avec une 1^{ère} place en H60 pour Jean-Charles Lalevée.

À la fin de ces championnats, les premiers athlètes du classement mondial U23 ont été récompensés. Lucie Rudkiewicz termine 3^{ème} et Lilou Pauly 5^{ème}.



Tous les classements, suivis GPS et photos sont à retrouver sur le site de l'événement :

<https://mtbo2022.com/live/>



World Orienteering Day 2022, plus de 4 000 participants !



En mai 2022, les sixièmes journées mondiales de la course d'orientation ont été organisées dans le monde entier. Entre le 11 et le 17 mai, 615 événements se sont tenus dans 65 pays/régions. Le nombre total de participants était de 85 406. La CO française était à nouveau au rendez-vous avec 4 642 participants. Un taux de participation à la baisse par rapport aux autres années, mais beaucoup mieux qu'en 2021, où le nombre de participants était de 1504. Un grand merci à tous les organisateurs et participants !



La commission jeunes de la FFCO a, comme les années précédentes, décidé d'octroyer à plusieurs clubs une récompense pour valoriser leur implication, notamment auprès du jeune public. Ainsi, le CDGO42 (Roanne), CapONord, CO Buhl Florival, le club d'orientation du Plateau de Saclay, Villeneuve d'Ascq Lille Metropole Orientation et le club Association orientation passion Avignon recevront un bon d'achat lors du CNE.

En 2023, les journées «WOD» auront lieu du 17 au 23 mai.

Elles représentent une véritable opportunité pour communiquer sur notre activité auprès des jeunes non licenciés. Nous encourageons donc les clubs à préparer une animation dans ce cadre. Attention, si l'activité est en lien avec le scolaire, il faut s'y prendre très tôt. Pour rappel, la FFCO récompense chaque année six organisations. Alors profitez-en !

Pour que vos animations soient comptabilisées, il suffit de les enregistrer sur le site dédié <http://worldorienteeringday.com/>. Un tutoriel est disponible en français sur le site fédéral. Il faut également inscrire vos animations sur l'agenda fédéral et faire remonter les titres de participation délivrés au secrétariat fédéral, même si la part fédérale du Pass'O est gratuite dans ce cadre.





Journée mondiale de la course d'orientation au CREPS de Poitiers



Samedi 14 mai 2022, un grand soleil inonde l'écrin de verdure (42 ha) et le Château maculé de blanc du CREPS de Poitiers. Une journée idéale pour l'édition poitevine des WOD 2022 !

Ce sont plus de 100 orienteurs néophytes et confirmés qui ont pu se rendre compte de la déclivité du terrain, où se cachent, au milieu de la bruyère, quelques micro-falaises. Ils ont aussi pu réaliser la concentration qu'il faut savoir garder dans les sous-bois et la partie "urbaine". Cela en a troublé plus d'un ! Toutes formes de circuits étaient proposées à cette occasion : des KO Sprint individuels comptant pour le Challenge annuel de Poitiers CO, une CO en ligne, une CO au score, un parcours "Jeux olympiques" avec l'appli VIKAZIMUT et même un micro-sprint dans le bike-park du CREPS ! L'offre était donc large pour que chacun trouve "sa" CO.

Si la CO est un élément majeur d'un WOD, c'est bien le public qui en fait sa réussite et quelle(s) chance(s) nous avons eu ! Etaient présents l'équipe nationale espagnole UNSS qui passaient par là pour se rendre aux Gymnasiades 2022 en Normandie ; l'équipe de France de basket sport adapté en stage sur le site ; les marcheurs nordiques de l'EPA 86 ; les acharné(e)s de Poitiers CO qui se réunissaient pour leur NATSO de juin et tous les jeunes et moins jeunes, seul, en famille ou entre amis. Le mercredi précédent, les adolescents du CSC La Pousse de Mirebeau avaient également pu tester les différents circuits.



Poitiers CO était à la manœuvre et les GECmen s'échauffaient pour la NATSO. Nous souhaitons remercier Madame Normand, la nouvelle directrice du CREPS, qui nous a accueilli pour cette manifestation et avec qui

le CDCO 86 a renouvelé son partenariat, mais aussi les stagiaires du BPJEPS Activités Physiques pour Tous 2021/2022 qui ont installé les parcours et encadré les jeunes de Mirebeau.

Nicolas JIMBLET, nicolas.jimblet@poitiersco.org

SAVOIE (73) – 7 et 8 janvier 2023

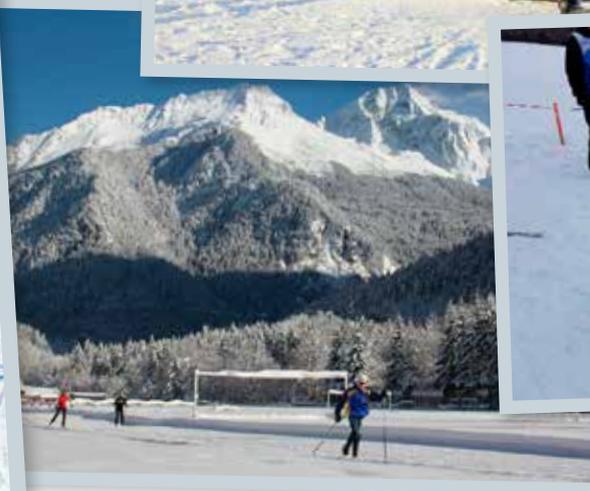
CHAMPIONNATS DE FRANCE CO À SKI

Organisateur : COCS

Programme :

- Samedi 7 janvier : championnats de France de relais par catégorie et départementale sprint à Bozel.
- Dimanche 8 janvier : championnats de France MD et mass start à Champagny-en-Vanoise.
- Circuits compétitions et circuits loisirs ouvert à tous.

En fonction de l'enneigement, l'organisateur peut modifier les sites et le nombre de courses.





Haut-Jura – 21/22 janvier 2023

WEEKEND INTERNATIONAL DE CO À SKI

**Championnats de France – Nationales suisses – WRE
Sprint – Relais mixte – Longue distance
Prémanon – La Darbella**



Les 21 et 22 janvier 2023, la CO à ski revient dans le Jura, paradis du ski de fond et de l'orientation. O'JURA vous attend pour 3 courses internationales à Prémanon. Venez chercher un podium aux championnats de France tout en vous mesurant aux meilleurs du circuit WRE.



**Informations et inscriptions
sur <https://ojura.fr>**



Par Thierry VERMEERSCH, avec l'aide de Céline LEMERCIER (Tout Azimut Fameck) et de Joël LE COZ (Quimper CO)

Créer une antenne de club : et pourquoi pas ?



Les clubs de Quimper CO et du Tout Azimut Fameck ont tous les deux créé des antennes pour leurs licenciés éloignés géographiquement mais désireux de s'entraîner.



Beaucoup de clubs, à un moment ou à un autre, ont dû répondre à cette question : que faire pour s'occuper au mieux de licenciés habitant loin du club ?

Etant donné la faible densité de structures sur le territoire français, il n'est pas rare que des gens intéressés par l'activité ne trouvent pas de club à proximité de chez eux. Très souvent, l'expérience montre que certains candidats renoncent avant même de prendre une licence. D'autres se licencient dans l'enthousiasme du début mais réalisent vite la difficulté de pratiquer régulièrement une activité en habitant loin de son club et disparaissent le premier hiver venu.

Antenne d'entraînement

Deux clubs situés aux deux extrémités du territoire français, Quimper CO tout à l'ouest de la Bretagne et Tout Azimut Fameck au Nord-Est de la Lorraine, ont décidé de répondre à cette problématique en créant des antennes décentralisées de leur club.

Le premier à le faire fut le Tout Azimut Fameck. En 2013, un père et son fils se sont pris au jeu de la course d'orientation. Habitant Hartzviller à côté de Sarrebourg, ils n'avaient le choix qu'entre deux clubs dans le département, mais situés à près de 80 kilomètres de leur domicile : Metz et Fameck. Comme le premier était à l'époque un club militaire (le CSAG Metz n'est devenu qu'en 2019 le Metz'O), le choix a été assez évident. Un petit noyau de pratiquants s'est donc formé à proximité de Sarrebourg, autour de quelques collégiens de Hartzviller et de quelques parents. La préparation de O'France 2018 a fait mûrir la situation. Des étapes de l'épreuve étaient prévues à Hartzviller. La question s'est alors posée de créer en bonne et due forme une antenne d'entraînement.

Pour Quimper CO, la réflexion fut plus rapide. Un peu plus d'un an après avoir intégré le club, une famille habitant Carhaix, a demandé à l'assemblée générale de décembre 2016 ce qu'il était possible de proposer aux orienteurs qui parcourraient 80 kilomètres pour se rendre aux entraînements du club ?



La décision fut alors prise de créer une structure d'entraînement en Centre-Bretagne, où il y avait déjà quelques cartes intéressantes dans les Monts d'Arrée ou la forêt d'Huelgoat.

Investissement matériel

Aucun des deux clubs n'a modifié ses statuts ou son règlement intérieur : aucun changement n'était nécessaire de ce côté-là. En revanche, il a fallu investir dans un « kit complet » d'entraînement. Une vingtaine de boîtiers SI, un lot de pointeurs électroniques, une imprimante et un ordinateur ou une tablette pour organiser les séances sur le lieu de l'antenne. Pour entreposer cela, nul besoin de demander un local à la mairie : une ou deux étagères dans un garage d'un licencié impliqué suffisent. À ces frais matériels se sont ajoutées des dépenses liées aux déplacements des animateurs et moniteurs bénévoles de Fameck pour se rendre à Sarrebourg afin d'animer l'entraînement. Il a fallu aussi organiser les déplacements des jeunes de l'antenne pour les compétitions importantes : deux lieux de départ et/ou un minibus supplémentaire. Non négligeables, ces dépenses sont subventionnables et rentables et les frais sont finalement liés à un fonctionnement normal de club. Dans les deux exemples, la création d'une antenne s'est accompagnée d'une augmentation du nombre de licenciés.



Organisation de compétitions et stages

Les deux associations ont aussi établi des relations de confiance avec les collectivités locales. Ainsi, le club de Quimper a été présent lors du forum des associations en septembre et il peut emprunter le minibus municipal deux ou trois week-ends par an pour un grand déplacement. Quant au club de Fameck, il a pu bénéficier d'installations municipales dans les différents villages avoisinant Hartzviller pour l'organisation de compétitions. En effet, la présence de cartes techniquement intéressantes près de leur antenne permet aux deux structures d'organiser plus facilement des compétitions et des stages.

Si le club de Fameck n'envisage pas de créer de nouvelles antennes à court terme, celui de Quimper doit faire face à la fermeture progressive des petits clubs militaires lorsque le « président-trésorier-homme à tout faire » met fin à son implication. Ainsi, il a pu garder plusieurs licenciés isolés du secteur Landerneau-Landivisiau grâce à la présence « pas trop loin » de l'antenne de Carhaix. Cette année, il doit faire face à la fermeture du club de Brest...

Un dernier point non négligeable est à soulever : dans aucun des deux clubs, la création d'une antenne informelle d'entraînement n'a augmenté la charge administrative des bénévoles du bureau. Au contraire, pour le Tout Azimut Fameck, son comité s'est étoffé d'un jeune retraité issu de l'antenne !



noname

www.nonamesport.com



VOTRE CONTACT:

Julien Charlemagne (0450971711 & 0687060887)

BOUTIQUE:

boutique.alxtrem.com (julien@alxtrem.fr)

TENUES DE CLUB PERSONNALISÉES:

www.nonamesport.com/products/orienteering (julien@nonamesport.com)

