

CO mag

N° 153 - avril/juin 2023

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



→ Isia Basset sur le podium de la Tiomila p.23



→ Jeunes : focus sur les groupes liges p.20



→ CO à VTT : des médailles aux championnats d'Europe p.18

WOC 2023

Nos 12 athlètes sélectionné.e.s

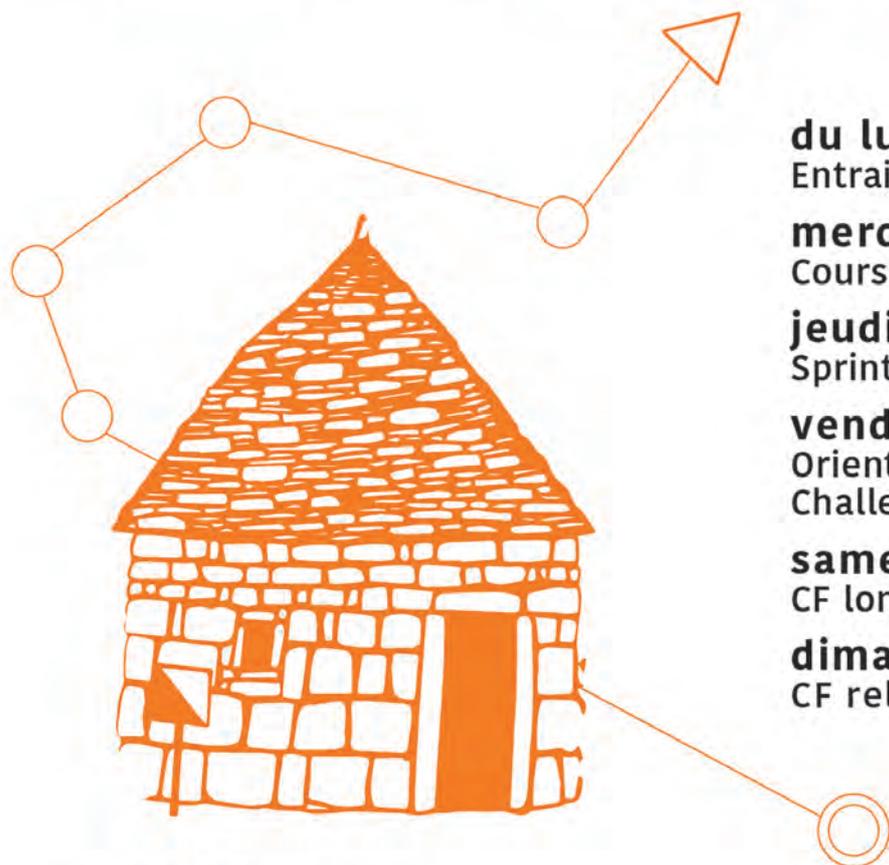
Bulletin officiel de la Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

COURSE D'ORIENTATION CHAMPIONNAT DE FRANCE



2023 FIGEAC
LOT (46)



du lundi 21 au dimanche 27 août
Entraînements ■ CABRERETS et ESPÉDAILLAC

mercredi 23 août
Course régionale MD ■ QUISSAC

jeudi 24 août
Sprint urbain ■ FIGEAC

vendredi 25 août
Orient'Show ■ FIGEAC
Challenge des écoles de CO ■ FIGEAC

samedi 26 août
CF longue distance ■ BRENGUES

dimanche 27 août
CF relais ■ GRÉALOU



Circuits compétition et initiation ouverts à tous

<https://cfco2023figeac.wixsite.com/cfco-2023-figeac>



ÉDITO

La première partie de la saison 2023 nous a offert de nombreuses opportunités de nous réjouir

Nos athlètes ont défendu brillamment les couleurs de la France : lors des championnats d'Europe de CO à VTT au Portugal avec des doubles médailles d'or en moyenne distance et en longue distance pour Augustin Leclere (H20) et pour Anne-Caroline Sipos (D17), ainsi que les victoires en relais pour les H20 et les D20 ; lors de la première étape de la coupe du monde de CO pédestre en Norvège ou bien lors des championnats d'Europe jeunes en Bulgarie avec pour la première fois dans cette compétition la victoire d'une Française, Fanny Delahaye, sur la longue distance. Cela nous promet un été passionnant avec les championnats du monde juniors de CO pédestre en Roumanie du 3 au 8 juillet, les championnats du monde seniors de CO pédestre du 11 au 16 juillet en Suisse (à suivre en direct sur 8 Mont Blanc) et les championnats du monde juniors et seniors de CO à VTT en République Tchèque du 18 au 27 août.

Sur le plan national, les différentes compétitions de ce printemps ont été un succès (Nationale Nord-Ouest dans les Vosges, week-end du CFC dans l'Ain, Nationale Sud-Ouest dans les Landes et Nationale Sud-Est dans le Vercors drômois). J'ai eu le grand plaisir de participer soit en tant qu'expert soit comme simple concurrent à trois de ces manifestations et j'ai pu en apprécier la qualité. Merci à tous les clubs organisateurs et aux bénévoles qui ont permis ces réussites. Conscient que derrière ces succès se cache un énorme travail, le comité directeur a décidé de mener une réflexion approfondie sur les difficultés d'organisation de telles manifestations. Deux premières réunions d'échanges ont eu lieu lors des Nationales Sud-Ouest et Sud-Est avec les représentants des clubs et des structures déconcentrées pour aborder les aspects logistiques. L'aspect financier sera traité en fin d'année lors de la conférence des présidents prévue le 25 novembre.

Parmi les différents points évoqués, l'aspect des contraintes environnementales resurgit de plus en plus fréquemment depuis quelques années. Les gestionnaires des espaces naturels dans lesquels nous évoluons sont de plus en plus préoccupés par l'impact environnemental de notre pratique et ne se contentent plus de notre bonne volonté. Ils préfèrent même parfois nous interdire toute pratique sans prendre connaissance des études d'impact existantes tant en France qu'à l'international. Nous nous devons donc de travailler collectivement pour mieux appréhender à travers une approche scientifique l'impact de nos courses sur les différents milieux naturels, en publier les résultats et nous battre pour mieux les faire connaître des gestionnaires des espaces naturels. C'est le sens de l'opération que nous menons avec Outdoorvision pour mieux appréhender les itinéraires réels des participants à nos courses. Merci d'avance de vous associer à cette opération en acceptant de partager vos traces GPS d'activité.

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 Mauxins - 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, Chloé HABERKORN, Loïc MARTY, Charly BOICHUT, Simon LEROY, Yoann COURTOIS, Rémi GARDIN, Isia BASSET, Chloé DUFLOT, Jean-Claude RAGACHE, Patrick CAPBERN, Benoît SOL.

Réalisation et impression : Pasquedelacom.com

Tél. 04 72 56 15 92 - sduval@pasquedelacom.com

Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Actualités	p.4	Détecter les champions de demain dans chaque région !	p.20
Retour en images sur ce début de saison	p.6	Tiomila : doublé historique pour Isia Basset et son club IFK Göteborg !	p.23
Championnat de France MD : retour sur la course dames élites	p.8	O'bivwak 2023 : une participation record dans le Pilat !	p.26
Haut niveau : regard tourné vers le WOC !	p.12	Développement durable : les organisateurs s'engagent !	p.28
EYOC : la France classée quatrième nation !	p.16	Top gun version orientation !	p.30
CO à VTT : une équipe de France au rendez-vous aux championnats d'Europe	p.18		



Téléchargez CO'Mag sur www.ffcorientation.fr

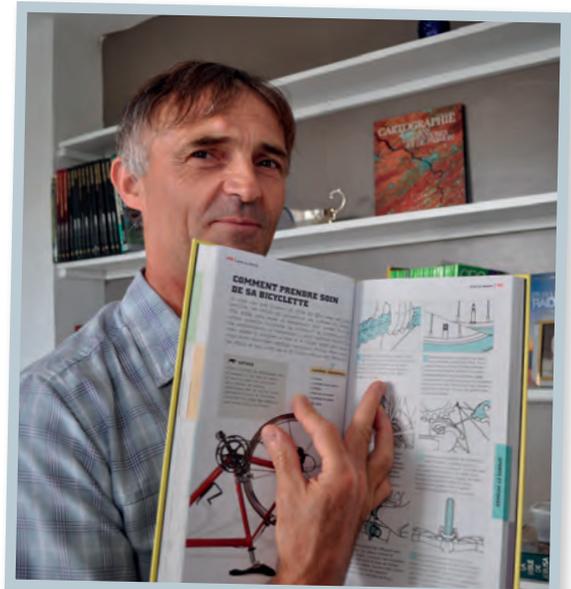
Retrouvez le club France de CO sur www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance

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



Plus de 20 ans au service du haut niveau !

Le cadre technique et sportif André Hermet a pris sa retraite ce printemps. Il avait intégré le Ministère de la jeunesse et des sports en 1998 et avait été placé auprès de la Fédération française de course d'orientation en 2000, pour prendre la responsabilité du pôle espoir de Fontainebleau. Après plus de vingt ans au service de haut niveau, notamment en CO à VTT, il prend une retraite bien méritée !



“ André, DD,

Une page se tourne pour toi comme pour bon nombre de personnes de ta génération. Très tôt le virus de la course d'orientation t'a attrapé, prenant le pas sur tes nombreuses activités. En version pédestre où nous nous sommes affrontés sur de nombreux championnats, puis en version CO à VTT : spécialité dont tu as saisi dès le début le potentiel.



La CO à VTT était un peu confidentielle en France, avec un développement essentiellement dans la région Provence Alpes Côte d'Azur. Tu l'as faite rentrer dans la cour des grands en proposant et organisant les premiers championnats du monde à Fontainebleau.

À la fois cadre technique, entraîneur du pôle espoir, coordinateur du groupe France et entraîneur de

l'équipe de France, tu es l'artisan de bon nombre de titres et de podiums internationaux. Que d'émotions lors des Marseillaise de tes « bébés » du pôle, ta plus grande fierté ! Toujours à fond, tu ne comptais pas ton temps pour le bien des autres, en particulier celui des jeunes. D'un tempérament bien affirmé, parfois impulsif, toujours à te former, très souvent à la bourre... Voici quelques traits qui te caractérisent. Ce n'est pas tous les jours facile de travailler avec toi, mais tu apportes tellement ! Tous les athlètes te sont unanimement reconnaissants pour ton dévouement, ton implication, ton sérieux.

Bienvenue parmi nous. Tu n'avais pas une minute à toi, maintenant tu n'auras plus une seconde ! Bonne retraite, profite de ta famille et pense un peu à toi !
Arvi mon ami.

Michel Denaix

“ DD en quelques phrases, c'est :

Des générations de jeunes formés au pôle à coup de fractionnés et d'exercices techniques dont il avait le secret, de la visualisation de carte sur table ou sur circuit technique, à pied ou à VTT. Même une partie de foot dissimulait une réflexion plus grande sur la prise d'information, l'anticipation, les choix stratégiques.

Une phrase qu'il nous répétait : « Celui qui gagne, c'est celui qui y croit le plus, et le plus longtemps ». Un appel au dépassement de soi et à la persévérance.

Des stages où on ne tenait plus debout après. Un stage au ski, des stages à l'étranger : à pied ou à vtt, pas question de léziner. Non satisfait de courir des 5 jours et autres facéties de la CO, il nous rajoutait de bonnes séances de renfo, d'analyse, de retour sur cartes... Entraînement difficile, compétitions faciles qu'il disait.

Le plus important maintenant, DD c'est avant tout un passionné, de CO et d'entraînement, pour le pôle espoir et le groupe France VTT. Il aura apporté beaucoup à plein de générations dont j'aurais fait partie ! ”

Lou Denaix





CO à VTT : Deux week-ends de championnats de France

> **15 et 16 juillet** : Un week-end de championnats de France avec les épreuves de longue distance et de sprint du côté de la Bourgogne. Les plus motivés pourront prolonger leur séjour avec les entraînements et les relais proposés par les organisateurs.

f : French MTBO Week - 6 jours de MTBO



> **9 et 10 septembre** : Rendez-vous pour les championnats de France de moyenne distance et de mass start. Le samedi, le Scapa Nancy Orientation vous accueille sur un plateau roulant mais avec des flancs qui pourront s'avérer difficiles. Dimanche, la course s'annonce globalement roulante mais attention au sol argilo-calcaire que la météo peut rendre difficile à pratiquer !



Photos : Jean-Charles Lalevée

Jukola 2023

Trois Françaises et Français sur le podium du plus grand relais du monde

Mi-juin se tenait en Finlande la fameuse Jukola. Sur la Venla (relais de quatre coureuses), Cécile Calandry se classe troisième avec son club finlandais Kalevan Rasti. Lucas Basset termine deuxième de la Jukola (relais hommes de sept coureurs) avec son club suédois OK Linné et Mathieu Perrin troisième avec son club finlandais Helsingin Suunnistajat. Bravo à eux !



Photos : Jukola 2023 - Sanna Reponen

RETOUR EN IMAGES SUR CE DÉBUT DE SAISON



CFC. Les spectateurs ont eu l'occasion d'encourager leurs coéquipiers et camarades de club avec cette arena dégagée.

CFRS. Top départ pour les premières relayeuses de la course !



CFRS. Tout donner, jusqu'au bout. La troisième place s'est jouée dans le couloir d'arrivée !



Nationale Nord-Est. Ne rien lâcher dans ce terrain physiquement exigeant des Vosges !



Nationale Nord-Est. Premiers poinçonnages pour ce jeune coureur !



Nationale Nord-Est. Courir et... lire la carte !

CFC. Chapeau bas à tous les organisateurs de ce week-end du CFC dans l'Ain !



CFC. Orientation Team Besançon (OTB) est le nouveau champion de France des clubs !



CFRS. Il y avait du monde aux abords de ce (long) couloir spectacle. De quoi redonner des forces aux coureurs pour la deuxième boucle !



CFC. En Nationale 2, Alice Mérat est rentrée en tête du dernier relais pour O'Jura.



CFRS. L'ACA Aix-en-Provence s'est offert le titre pour la troisième fois d'affilé.



CFC. Passage de relais pour ce jeune coureur de VALMO : les bons gestes, dès le plus jeune âge !



Par Chloé HABERKORN
Photo : Dmytro LEVIN

Championnat de France de moyenne distance : retour sur la course dames élites



Le plateau du Retord offre un terrain de jeu redoutable, proposant des alternances de lapiaz, falaises, micro-relief et pentes raides. Le championnat de France de moyenne distance n'a pas dérogé à la règle cette année, avec un nouveau terrain bien plus exigeant que ce que les innocentes prairies visibles depuis le chemin conduisant à l'arena ne pouvaient laisser imaginer. À ce petit jeu, la toute jeune senior Lucie Lataste a été la meilleure dame élite, et s'empare de l'or avec presque trois confortables minutes d'avance sur Alina Palcau, qui s'offre un come-back réussi après quelques saisons de pause en course d'orientation. Chloé Haberkorn vient compléter ce podium, avec près de six minutes de retard sur Lucie.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION **B_D21**

LES CAPETTES
Echelle : 1 / 10 000
Euidistance : 5 m

CFC 2023
Ain - Bugey

BUGEYSUD
Communauté de Communes

AIN
le Département

SPORTident

noname

La Région

ASUL
SPORTS ASSOCIÉS
DU SAOUBOIS

INDOY-GÉNISSAT

ORIENT SPORT

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Retord

Commune de BILLIAT

Crédit Mutuel

SPRIT Planète

DEMATHEU BARD
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

CFMD et Open 2023				
B_D21	4,1 km	175 m		
80 m → Δ				
1	124	→ mm	1,5m	Δ
2	88	∩		
3	129	∩		
4	91	•		○
5	74	∪		○
6	59	∩		
7	135	mm	1,5m	○
8	120	∩		
9	127	∪		○
10	88	▲	1m	○
11	92	∪		
12	60	∩		∩
13	110	▲	1m	○
14	102	∩		
15	51	∩		○
16	40	∩		○
17	37	•		○
18	32	∩		○
19	255	∩		○

160 m →

01 47 97 11 91 - contact@iforientation.fr N° d'urgence : +881651419072

www.ffcoorientation.fr

Avant de lire l'analyse, faites vos choix !

Résultats

1	Lucie Lataste	34'39"
2	Alina Palcau	37'29"
3	Chloé Haberkorn	40'35"
7	Lucile Clouard	43'19"

Départ-poste 1

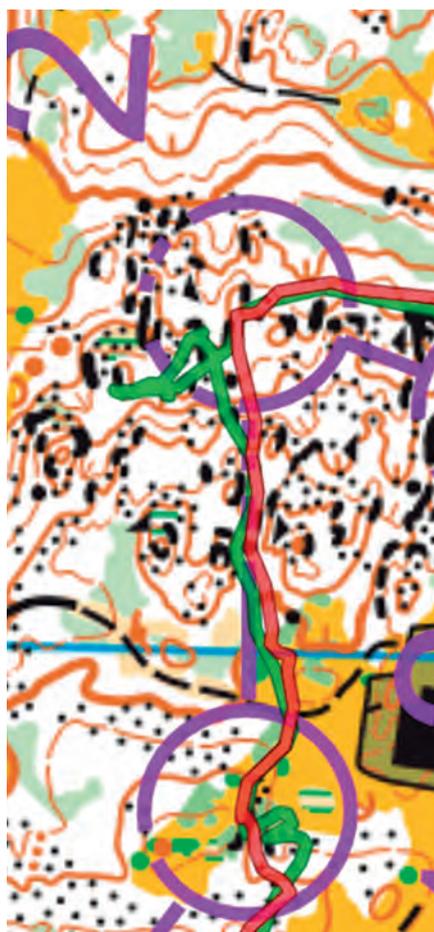
La course commençait sur les chapeaux de roues avec un poste dans un flanc. Ce « sommet de falaises » en a dérouté plus d'une, à commencer par la médaillée de bronze Chloé, qui perd une minute en hésitation et en recalage dans la zone. Il fallait ici en effet privilégier l'attaque par les champs au nord-ouest du poste, plutôt que de se laisser glisser dans le rentrant au sud, le poste étant quasiment sur la crête.



Poste 1-poste 2

La survitesse engendrée par la descente entre la 1 et la 2 rendait ce poste à poste dangereux. Le col situé sous le trait permettait de prendre la bonne direction, mais il fallait ensuite maintenir le cap dans le réseau de rentrants plus bas, sans se faire « embarquer ». Choix très bien exécuté par Lucie. Chloé perd plus de deux minutes sur

ce poste avant de se recaler par rapport au champs tout au nord.



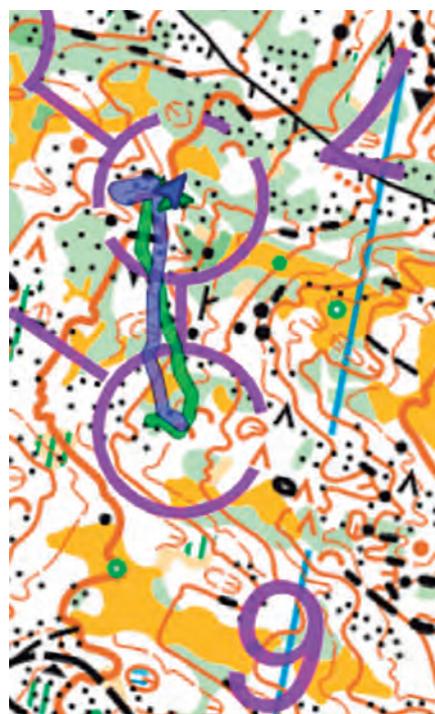
Poste 5-poste 6

Entre la 5 et la 6, les coureuses devaient passer une série d'éléments de micro-relief suivie d'alternance entre des clairières et du vert avant de trouver leur dépression. Ces clairières pouvaient être de bons points d'appui, mais le manque de visibilité lié au vert arrache à Lucie une vingtaine de secondes en manquant la dépression.



Poste 6-poste 7

La tâche de vert au nord-ouest du poste ainsi que la pente ont encouragé de nombreuses coureuses à enrouler le poste 7 par l'est, se trouvant ainsi pour la plupart un peu trop bas, comme Alina (+30'').



Poste 8-poste 9



Lors de ce choix 8-9, un peu plus long, la clôture offrait une main courante relativement évidente, et la dépression en son bord pouvait être un bon point d'attaque. Néanmoins, il fallait encore ensuite monter presque deux courbes, et plusieurs coureuses ont alors réalisé des virgules plus ou moins importantes en se laissant embarquer sur le replat intermédiaire, une courbe sous le poste (Lucie +6'', Lucile +4'09'').

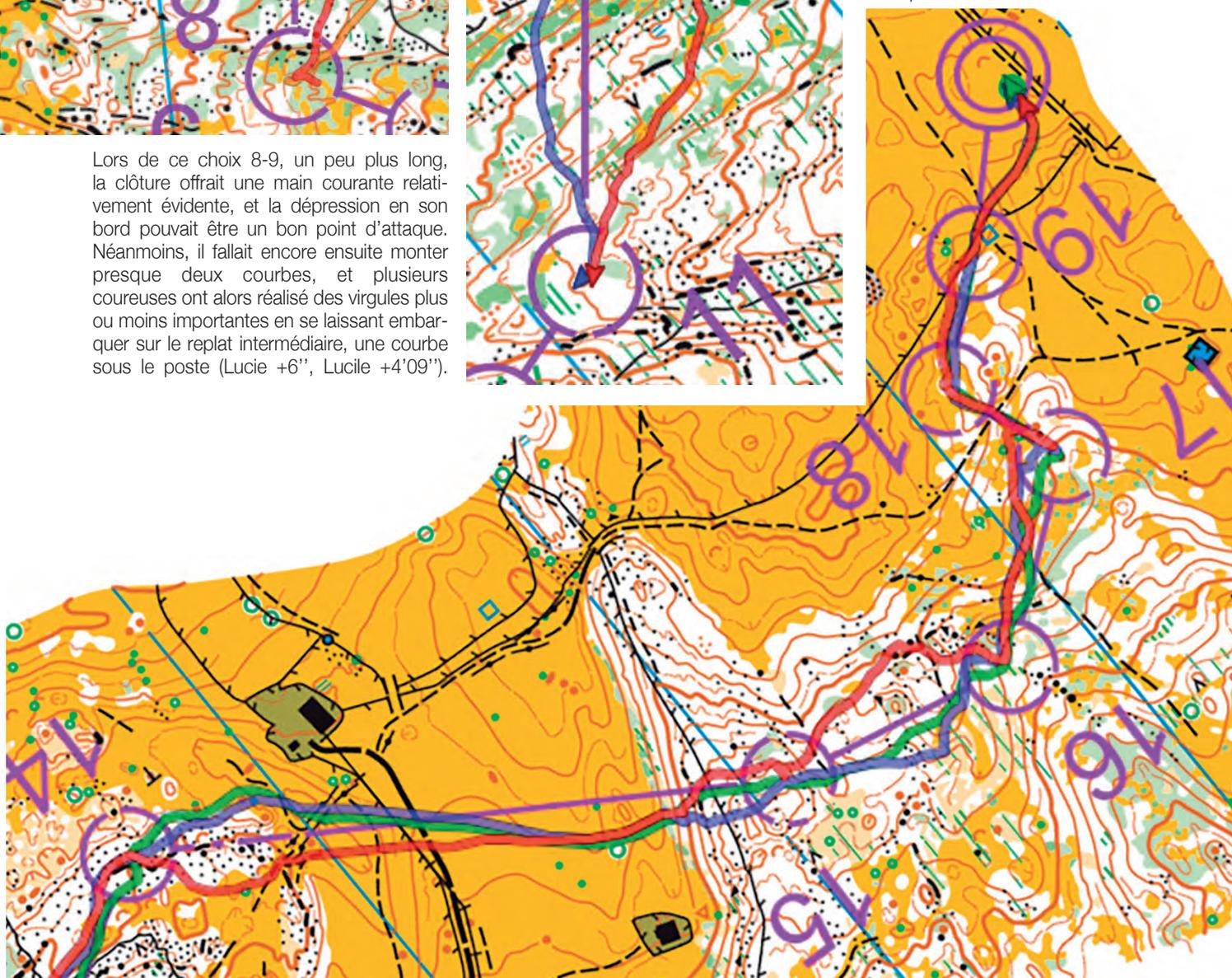
Poste 10-poste 11



Le plus long choix de cette partie forêt était entre les postes 10 et 11. Lucie, qui a le meilleur temps, enroule à l'est en allant chercher l'enfilade de clairières. Ce choix offrait la meilleure courabilité, tout en permettant une bonne attaque de poste grâce au réseau de rentrants. Il minimisait aussi le dénivelé avec une sortie « à flanc » puis un profil descendant.

Fin de course

À partir de la 14, les écarts étaient déjà bien installés : la fin de course dans les découverts plus courants ne les a plus trop bousculés, et une dernière inversion entre Marta Guijo Alonso et Chloé Haberkorn a donné le podium final.





La parole à Loïc Marty, champion de France de moyenne distance

« Le week-end du CFC est toujours un moment attendu dans la saison d'un orienteur, d'autant plus lorsqu'il a lieu sur le plateau du Retord. J'ai fait le choix cette année de préférer le CFC à la mythique Tiomila, avec pour objectif de me battre sous les couleurs de mon club, le FINO. Je n'avais pas eu la chance de pouvoir courir la Oocup en 2020 sur le plateau du Retord, ainsi j'étais très impatient de pouvoir me confronter à ces terrains très techniques.

Le week-end a été riche en émotions entre le titre de champion de France de moyenne distance et notre remontée en Nationale 1. Chloé Haberkorn nous propose ici une belle analyse de la course des D21. Pour ma part, je vais plutôt vous partager mon attitude et les différents tiroirs de ma "boîte à outils de CO" utilisés pour aller chercher ce titre.

Une course de championnat de France est toujours un beau rendez-vous dans une saison. Mes idées étaient claires avant le départ : la gestion des feux tricolores allait être la clé entre zones ouvertes et zones boisées. En combinant cela à un pointage rigoureux, j'ai pu garder le total contrôle de ma CO durant toute la course pour pouvoir être efficace dans n'importe quelle zone et ne pas perdre de précieuses secondes. J'ai eu l'impression de me retrouver "comme à la maison" dans tous ces lapiaz et de pouvoir ainsi appliquer un type de CO que je connais parfaitement. Finalement, je réalise une course maîtrisée pour arriver sous les encouragements du FINO !

Je remercie toute l'organisation et vous donne rendez-vous fin août dans le Lot, pour les championnats de France de longue distance et de relais par catégories organisés par le FINO ! »

« Le week-end a été riche en émotions entre le titre de champion de France de moyenne distance et notre remontée en Nationale 1. »

Loïc Marty



Par Audrey DUQUENNE

Photos : Sandro ANDERES, Maëlle BEAUVIR et Snorre VEGGAN

Haut niveau : regard tourné vers le WOC !



Du 12 au 16 juillet, douze athlètes de l'équipe de France se rendront à Flims en Suisse pour prendre part aux championnats du monde (WOC) en forêt après une édition entièrement dédiée aux formats urbains l'an dernier au Danemark.

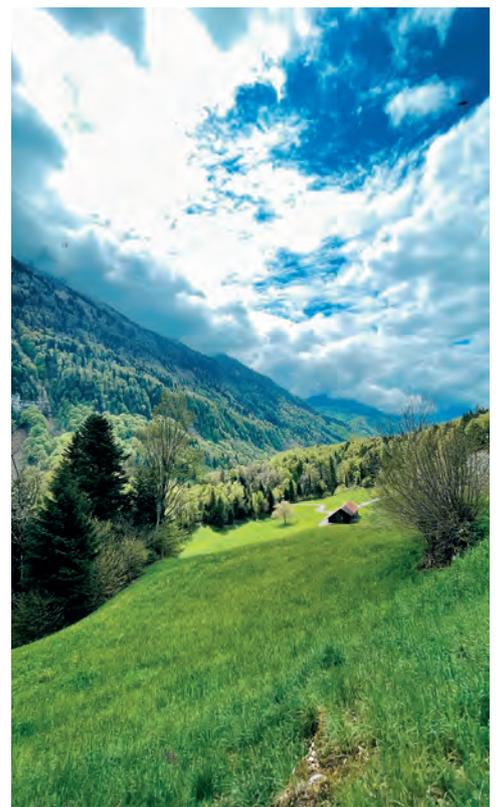
Un format individuel par coureur

Cette année, les coureurs de l'équipe de France ne participeront qu'à un seul format individuel chacun. Un choix fort de l'encadrement qui diffère de celui d'autres nations, notamment motivé par la différence de terrains entre la moyenne distance et la longue distance. « *L'arena d'arrivée a beau être commune, il y a des spécificités pour chaque terrain. En ne participant qu'à une des deux courses, chaque coureur peut ainsi insister lors de sa préparation sur le terrain qui l'attendra au WOC mais aussi s'entraîner physiquement pour un format* », explique Charly Boichut, manager de l'équipe de France. Au total, avec la qualification de la moyenne distance, ce sont quatre courses qui vont s'enchaîner en cinq jours, « *ce qui nous paraît assez conséquent d'un point de vue physique, émotionnel et mental* », ajoute Charly Boichut.

Objectif top 6

Pour ces championnats du monde, l'objectif est clair : atteindre le top 6 au classement par nations. « *Je ne pense pas qu'on fasse partie des favoris, quel que soit le format, pour être a priori sur le podium, mais il faudra ne pas en être loin. Ca reste de la course d'orientation, les favoris peuvent nous ouvrir une porte le jour J et il faudra savoir saisir les opportunités* », précise Charly Boichut. Pour Lucas Basset, qui a déjà obtenu une médaille sur la moyenne distance en 2015, l'objectif sera de monter à nouveau sur le podium. Un objectif ambitieux mais réalisable : « *Tout va se jouer sur l'endurance de concentration. On est tous capables en équipe de France de réaliser des portions de course de très haut niveau. L'objectif sera de maintenir ce niveau le plus longtemps possible pour ne pas faire d'erreur* », détaille le coureur.

Pour Isia Basset, qui a elle aussi obtenu une médaille en moyenne distance en 2018, l'objectif se trouvera du côté du relais : « *On a toutes pour ambition d'atteindre un jour le top 6 en équipe, ce qui serait une première pour l'équipe de France. Je pense que c'est réalisable même s'il y a sur le papier beaucoup d'équipes capables de le faire aussi.* » Pour le reste de l'équipe de France, composée presque pour moitié de coureurs qui participeront à leurs premiers championnats du monde, on peut aussi espérer des top 10. « *Plusieurs coureurs en sont capables* », estime Charly Boichut.





Programme

Mercredi 12 juillet (10h-13h) :
qualification moyenne distance

Jeudi 13 juillet (9h-14h40) :
longue distance

Samedi 15 juillet (10h30-14h15) :
finale moyenne distance

Dimanche 16 juillet :
relais hommes (12h20),
relais femmes (14h30)

Les courses (hormis la qualification MD) seront à suivre en direct à la télévision avec Outdoor Sports Medias sur 8-Mont-Blanc.

Les athlètes sélectionné.e.s



Isia Basset
(MD, relais)



Juliette Basset
(LD)



Maëlle Beauvir
(LD)



Cécile Calandry
(MD, relais)



Florence Hanauer
(MD, relais)



Lucie Lataste
(LD)



Lucas Basset
(MD, relais)



Loïc Capbern
(MD)



Guilhem Elias
(LD, relais)



Loïc Marty
(LD)



Quentin Moulet
(LD)



Mathieu Perrin
(MD, relais)



Retour sur la coupe du monde n°1

Du 27 au 30 avril, quinze athlètes de l'équipe de France se sont rendus en Norvège pour disputer la première manche de coupe du monde de la saison.

Au programme : une longue distance, une moyenne distance et un relais. Ces compétitions devaient surtout servir d'«état des lieux» pour l'équipe de France, davantage focalisée sur les championnats du monde qui auront lieu du 11 au 16 juillet à Davos en Suisse. Ainsi, hormis les Français expatriés en Scandinavie, les coureurs ne s'étaient pas spécifiquement préparés à ces terrains norvégiens, particulièrement exigeants.

« Les terrains sont très différents de nos terrains d'entraînement habituels, notamment avec un sol bien plus mou. On ne sera pas du tout à préparation égale avec les Scandinaves, donc les ambitions de résultats sont bien inférieures à d'habitude, et presque secondaires. On va plus s'attarder sur la manière, le contenu : savoir faire trois compétitions avec ses qualités du moment », expliquait Charly Boichut, entraîneur national, à la veille de la compétition.

Une équipe de France plus dense que jamais

Finally, the results, with a top 6 of Lucas Basset in middle distance and a top 6 in relays for the 2 men team (Quentin Moulet, Guilhem Elias, Loïc Marty) are more than at the height and confirm the place of France in the world hierarchy: «*Nous sommes clairement dans un deuxième groupe de nations, assez fourni, chez les dames comme chez les hommes. Cette position s'appuie sur un groupe plus dense que jamais. Nos plus jeunes coureurs sont compétitifs dès leur arrivée chez les seniors, preuve d'une meilleure formation. Quant aux plus expérimentés, ils continuent de progresser. Et c'est encore l'équipe 2 hommes qui finit sixième nation du relais. Notre challenge désormais est de profiter de cette densité pour émerger dans les classements.*»

Ces résultats confirment également à quel point une préparation spécifique au type de terrains de la compétition est déterminante. Durant cette coupe du monde norvégienne, les nations nordiques ont clairement pris le dessus. Côté Français, ce sont d'ailleurs les coureurs installés en Scandinavie (Lucas Basset, Quentin Moulet, Guilhem Elias) qui se sont logiquement distingués.





EYOC : la France classée quatrième nation !



Les membres de l'équipe de France jeunes étaient du 23 au 25 juin en Bulgarie, du côté de la ville de Velingrad, pour participer aux championnats d'Europe jeunes (EYOC). Au terme des trois courses (sprint, longue distance et relais), la France s'est classée 4^{ème} nation.

Sprint : deux top 10

Le championnat débutait par l'épreuve du sprint. La course s'annonçait variée avec des parcs, une zone de centre-ville, des barrières infranchissables et des définitions à bien lire ! Sous une grosse chaleur, Fanny Delahaye a livré une belle performance et s'est classée 4^{ème} de la course chez les D16. La jeune coureuse de Nérac a ainsi reçu un diplôme lors de la cérémonie de récompenses. Quelques autres coureurs ont aussi réalisé de très belles courses : Lucas Verjux (H16) finit 9^{ème}, Anton Wenzel (H18) 11^{ème} et Mahaut Zanatta (D18) 13^{ème}.

Longue distance : un titre inédit chez les dames

Après sa belle course de la veille, Fanny Delahaye avait sans doute à cœur de confirmer. C'est chose faite, puisque la jeune coureuse s'offre tout simplement la victoire en dames 16 : une première dans l'histoire de la CO française ! « Fanny a réalisé une longue distance solide en ne cherchant pas à faire la course de sa vie et en se contentant de faire des choses simples efficacement », commente Simon Leroy, entraîneur du groupe France moins de 18 ans. Chez les hommes, Lucas Verjux prend la 4^{ème} place, synonyme de petit podium : « Lucas nous avait montré en stages et lors des compétitions nationales qu'il avait les armes pour rivaliser. Cette 4^{ème} place récompense son investisse-

ment et sa maturité technique. » Chez les dames 18, Yaëlle Malard prend une très belle 7^{ème} place et quatre autres Françaises et Français atteignent le top 20 : Alyssia Wymer (D18) 14^{ème}, Antoine Derlot (H18) 15^{ème}, Simon Calandry (H16) 16^{ème} et Sasha Flandrin (D16) 17^{ème}.

Relais : les hommes 18 sur le petit podium

Le relais venait clôturer la compétition et les jeunes coureurs avaient tous envie de bien faire à la suite des premiers beaux



Amaia Roche.

résultats de la semaine. « Mais la CO, c'est une histoire différente sur chaque course. Ainsi, sur le relais, nos deux leaders Fanny et Lucas ont été un peu en dessous de leurs standards quand d'autres, notamment les hommes 18, ont été très bons », commente Simon Leroy. En effet, l'équipe des hommes 18, composée de Antoine Derlot, Arthur Perrin et Anton Wenzel prend une très belle 4^{ème} place.



Fanny Delahaye est devenue championne d'Europe de longue distance !



Fanny Delahaye et Lucas Verjux, récompensés sur les courses individuelles.



Arthur Perrin, Anton Wenzel et Antoine Derlot, quatrièmes du relais dans la catégorie H18.

Antoine, « qui délivre souvent de très bons premiers relais » a assuré en rentrant deuxième de la masse. Arthur, qui a appris sa participation à l'EYOC la veille du départ (pour remplacer Baptiste Delorme), donne le relais à Anton en 4^{ème} position. Ce dernier a parfaitement maîtrisé ce rôle inédit pour lui de dernier relayeur en franchissant la ligne d'arrivée en 4^{ème} position. Les dames 18 (Mahaut Zanatta, Alyssia Wymer, Yaelle Malard) sont 9^{èmes} après une impressionnante remontée de Yaelle Malard et les dames 16 (Amaia Roche, Sasha Flandrin, Fanny Delahaye) 10^{èmes}, avec quelques erreurs qui les privent de mieux. Malheureusement, les hommes 16 (Simon Calandry, Quentin Auneau, Lucas Verjux) sont PM alors qu'ils étaient en position d'être diplômés.

Globalement, explique l'entraîneur du groupe, « chacun des seize Français qualifiés a montré de belles choses. Les premiers départs en courses internationales ne sont pas simples à gérer, et sont très importants dans la formation de nos jeunes, détaille Simon Leroy. Côté performances, nous savions que Fanny avait de

l'ambition après sa 5^{ème} place individuelle l'an dernier, mais de là à produire sa bonne CO le jour J et à être bien devant la concurrence (2'52" d'avance sur la deuxième), il y avait de la marge. Yaëlle rate aussi de peu le diplôme, avec sa stabilité technique impressionnante et sa faculté à produire ses meilleures courses en compétitions internationales, lors desquelles elle n'est jamais passée au travers pour le moment ! Mais le potentiel français ne se limite pas à ces coureurs, il ne manque pas grand-chose pour certains qui s'enrichiront de cette expérience pour les années futures.

Au classement des nations, la France termine 4^{ème} (même si on peut raisonnablement penser que nous sommes virtuellement 6^{èmes} avec les Norvégiens et Suédois qui n'amènent pas d'équipes chez les D16 et les H16) et confirme le rang obtenu l'an dernier, preuve de la densité actuelle chez nos jeunes.

Rendez-vous en Pologne l'année prochaine ! »



Sur le relais, Yaëlle Malard réalise un très bon dernier relais pour classer son équipe (D18) en 9^{ème} position.

CO à VTT : une équipe de France au rendez-vous aux championnats d'Europe

Par Yoann COURTOIS

➔ **L'équipe de France de CO à VTT a participé fin avril aux championnats d'Europe au Portugal. Jeunes, juniors et seniors ont su répondre présent. Retour sur leurs performances.**

Les championnats d'Europe constituaient le premier rendez-vous international de l'année pour les orienteurs à VTT et étaient un événement important à plus d'un titre. Pour les jeunes (HD17), il s'agissait de leur unique championnat et donc de l'objectif n°1 de la saison. Pour les juniors et les seniors, c'est un rendez-vous évidemment majeur mais aussi un premier état des lieux, une première grande étape en prévision des mondiaux de cet été (du 20 au 26 août en République Tchèque). Dans son ensemble, l'équipe a été au rendez-vous, et ce dans toutes les catégories.

Chez les jeunes,

une nouvelle génération arrive et nos trois H17 (Albin Chifflet, Benjamin Ollier et Robinson Payet) honoraient leur première sélection internationale. On aurait pu espérer au moins une médaille individuelle mais le manque d'expérience et l'exigence à ce niveau a parlé au moment de transformer l'essai. Le petit podium d'Albin sur le sprint mais surtout la médaille de bronze de l'équipe sur le relais a tout de même permis de récompenser leur championnat.

Chez les juniors,

les garçons (Augustin Leclere, Timothy Blot, Arnel Berthaud) étaient attendus et ils n'ont pas failli. Deux titres pour Augustin et deux doublés français sur la MD et la LD. Avec le troisième Français à chaque fois dans le top 6, c'est presque un carton plein. Ils n'ont également pas

tremblé sur le relais malgré la pancarte de favoris et remportent le titre. Le sprint était beaucoup plus ouvert et le résultat final est moins exceptionnel. Arnel s'en sort pour autant avec un troisième top 6 en trois courses individuelles. Les voyants sont au vert pour cet été !

Chez les dames,

seulement trois représentantes en jeunes et juniors : Jade Boussier (D20), Lola Colle (D20), Anne-Caroline Sipos (D17). Pour sa dernière année D17, Anne-Caroline

était attendue et a été elle aussi au rendez-vous avec deux titres et une 4^e place. En juniors, c'était plus ouvert pour Jade et Lola qui sont première année D20. Avec deux petits podiums pour Jade et une belle régularité pour Lola, c'est de bon augure pour cet été et pour la suite. Pour ce qui est du relais malgré le sur-classement d'Anne-Caroline en juniors, on pouvait légitimement espérer un podium. Elles remportent le titre au terme d'une très belle performance d'équipe !



Victoire des D20 sur le relais !



Chez les seniors,

c'était aussi beaucoup plus ouvert. Après la fin de carrière des anciens cadres de l'équipe, c'était l'opportunité pour la nouvelle génération de s'affirmer, mais aussi de continuer l'apprentissage pour les moins expérimentés. Bien qu'il faille reconnaître une densité internationale peut-être un peu plus faible en ce début de saison, nos athlètes ont bien tiré leur épingle du jeu. Avec un groupe détendu et bien préparé à relever les défis très variés proposés chaque jour de ce championnat, la densité de résultats prouve sans nul doute la progression d'ensemble, avec pas moins de 15 résultats dans le top 20 à minima. Sort du lot bien évidemment la grosse performance de Laurane Meyers sur la mass start qui échoue au pied du podium dans le couloir d'arrivée à cause d'une crevaison, mais qui confirme logiquement son potentiel. Jérémie Pourre, après son petit podium en coupe du monde l'an dernier, confirme également avec une 7^e place en MD à un souffle du petit podium. Tous deux classés au 12^e rang de la coupe du monde après ce premier championnat, ils seront à suivre cet été. Salutations enfin à Pierre Martinez qui signe un excellent premier championnat, et qui a su faire parler sa technicité issue de la CO pédestre pour intégrer le top 10 d'un sprint qui a rarement été si ouvert ! Sur le relais mixte, la porte ne s'est pas ouverte devant et l'équipe rentre avec un nouveau top 6. La densité du groupe laisse néanmoins de bonnes opportunités cet été pour les relais par sexe.





Texte : Rémi GARDIN
Photos : Ligue Nouvelle Aquitaine de course d'orientation

Détecter les champions de demain dans chaque région !

Les jeunes sont l'avenir de la fédération. Les clubs, comités départementaux et ligues sont très disparates en nombre de jeunes et en capacité à les encadrer. C'est pourquoi la fédération accompagne les territoires, pour coordonner la détection des jeunes talents, renforcer leur formation à la compétition et les préparer à l'accession au sport de haut niveau.

Si la fédération peut compter sur l'expérience acquise au cours des dernières olympiades et sur l'expertise technique de la direction technique nationale (DTN) pour développer le haut niveau, un soutien fédéral est nécessaire pour mettre en place un réseau de détection au sein des ligues et préparer les jeunes à l'accession au haut niveau en amont des pôles France.

C'est pour cela qu'a été créé le réseau de détection des espoirs (RDE), autrefois appelé réseau de développement des espoirs. Au travers de ce dispositif, chaque ligue contribue à la formation sportive des jeunes qui seront pour certains les élites de demain.

Le réseau de détection des espoirs repose sur **deux piliers** :



> Groupe ligue « performance » et stages régionaux :

La pré-accession au haut niveau est du ressort des territoires. À ce titre, la détection et l'identification précise et restreinte des meilleurs jeunes de 13 à 18 ans au sein de chaque ligue sont fondamentales. Ce groupe de jeunes formera le groupe ligue « performance ».

Dans l'organisation et la mise en œuvre des stages régionaux à destination des jeunes, une ligue peut :

- Accueillir un nombre de jeunes plus élevé en veillant néanmoins à ce que la qualité d'encadrement pour le groupe ligue « performance » soit effective.
- Construire deux groupes ligues : un groupe ligue « performance » et un groupe ligue « développement » avec une offre identique ou différente (par exemple : stages réservés uniquement aux jeunes du groupe ligue « performance »).
- Inviter sur ses stages des jeunes membres du groupe ligue « performance » issus d'une autre région selon des conditions fixées d'un commun accord entre les parties prenantes (encadrements, hébergement/restauration en commun ou non, aspects financiers, etc.).

> La détection :

Les objectifs en termes de détection des meilleurs jeunes sont :

- De mettre à disposition un référentiel d'évaluation national, commun à toutes les ligues.
- De mettre à disposition, si nécessaire, des ressources DTN pour la mise en œuvre des regroupements RDE et des stages du groupe ligue « performance » dans les territoires, en lien étroit avec les ligues concernées.
- D'offrir, si besoin est, un accès à un carnet d'entraînement numérique de la FFCO pour les jeunes identifiés « performance » et leur entraîneur afin de permettre un suivi simplifié de l'entraînement.



Les jeunes de Nouvelle Aquitaine ont profité d'un stage de 5 jours sur l'île d'Oléron.

Les regroupements RDE sont les supports essentiels en matière de détection des meilleurs jeunes au niveau régional. Ils sont organisés de la manière suivante :

Des seniors de l'équipe de France étaient présents pour un temps d'échange avec les jeunes sur leur parcours respectifs.



	Objectif	Type	Jour / Horaire
Séance n°1	Application technique	Exercices thématiques	½ journée
Débriefing	Analyse technique	En petits groupes	Fin de journée
Réunion	Echanges d'informations	Présentation aux entraîneurs et aux sportifs	Soirée
Séance n°2	Confrontation	Exercice type relais à intensité élevée	½ journée

Les modalités de détection et de sélection en groupe ligue « performance » sont :

- **Les performances réalisées en compétitions nationales** : avoir réalisé au moins un top 20 sur un championnat de France individuel (sprint, MD ou LD).
- **Le niveau physique** : à partir de 14 ans (âge au 31 décembre de l'année en cours), avoir réalisé un 3000 m sur piste d'athlétisme.
- **Le niveau de maîtrise des aspects technico-tactiques, la capacité d'analyse et la gestion de la confrontation** : évaluation réalisée lors des regroupements RDE ou, pour certaines ligues, un stage exclusivement réservé à l'évaluation de ces éléments.
- **Une évaluation de la motivation du jeune**

La composition du groupe ligue « performance » est réalisée par les ligues. Les jeunes sportifs membres d'un Groupe France, d'un Pôle et/ou d'une Section d'excellence sportive (SES), sont automatiquement intégrés dans le groupe ligue « performance ».

Focus sur la Nouvelle Aquitaine

Depuis trois ans, la ligue Nouvelle-Aquitaine s'est fortement investie dans son groupe « performance ». Et cet investissement semble récompensé puisque cette année, plusieurs jeunes de cette ligue ont intégré le Groupe France moins de 18 ans.

Fin décembre dernier, les jeunes de Nouvelle Aquitaine ont profité d'un stage de 5 jours sur l'île d'Oléron pour lequel la direction technique nationale, à la demande de la ligue, a prêté main forte dans le traçage des séances. Des seniors de l'équipe de France étaient aussi présents pour un temps d'échange avec les jeunes sur leur parcours respectifs et pour une initiation à la musculation.

Pour financer le fonctionnement de son groupe « performance », la ligue organise, avec un club support, un week-end de courses en hiver, pour lequel les jeunes sont mis à contribution.



Unir ses forces

Au-delà des rassemblements RDE, plusieurs ligues s'unissent régulièrement à l'occasion de stages pour mutualiser leurs moyens et densifier les groupes de jeunes. Par exemple, à Pâques cette année, les ligues Bourgogne-Franche-Comté et Provence Alpes Côte d'Azur se sont retrouvés pour 5 jours de stage en Auvergne.



Les ligues ont fait appel à des prestataires de la direction technique nationale (Matthieu Puech et Eva Jurenikova) pour les aider dans l'organisation. Au-delà du traçage, de la conduite et de l'analyse des séances, les prestataires de la fédération sont là pour épauler et partager leurs compétences avec les encadrants bénévoles des ligues.



Un outil d'auto-analyse

La ligue Auvergne-Rhône-Alpes dispose depuis longtemps d'un groupe « performance » très actif d'une quarantaine de jeunes. Depuis plusieurs années, les encadrants de cette ligue mettent à disposition des coureurs une grille d'auto-évaluation pour que ces derniers puissent analyser de manière autonome leurs courses, avant d'en discuter avec leur entraîneur référent. Une belle initiative pour la progression des jeunes !



Par Audrey DUQUENNE

Tiomila : doublé historique pour Isia Basset et son club IFK Göteborg !

Le 20 mai dernier, Isia Basset prenait la deuxième place de la Tiomila avec l'équipe 2 de son club suédois IFK Göteborg, quelques secondes derrière l'équipe 1 de ce même club, qui signait alors un doublé inédit dans l'histoire de cette compétition. L'orienteuse de l'équipe de France nous raconte cette édition 2023 exceptionnelle et nous parle de ce relais scandinave mythique.

> Bonjour Isia. Peux-tu expliquer ce qu'est la Tiomila ?

C'est l'équivalent du CFC pour les clubs suédois. Pas dans le sens où la course implique tous les membres des clubs mais plutôt dans le sens où c'est la course la plus importante de l'année pour eux. C'est ce qui les motive à s'entraîner tout l'hiver. C'est plutôt une course « élites » mais c'est tout de même ouverte à tous. J'y ai moi-même participé pour la première fois en 2009 avec mon club français de l'ASUL Sports Nature. Pour les hommes, il s'agit d'un relais de dix coureurs avec un départ le soir à la tombée de la nuit et pour les femmes d'un relais de cinq coureuses dans l'après-midi.

> Combien de fois y as-tu participé ?

J'en ai couru deux avec l'ASUL quand j'étais jeune (en 2009 et 2011), ensuite j'ai couru avec le club suédois d'OK Denseln de 2012 à 2016. Depuis 2016, j'y participe avec le club d'IFK Göteborg. J'ai raté une édition en 2019 car j'étais blessée et il n'y a pas eu de Tiomila en 2020 et 2021.

> Te souviens-tu de tes premières participations ?

En 2009 j'avais 16 ans et personne dans notre équipe ne voulait courir le premier relais. C'est donc moi qui m'y suis collée. Je n'avais pas forcément beaucoup couru en Suède auparavant et je me retrouvais pour la première fois sur un départ en masse où ça courait très vite. Ça a été une superbe expérience, pas forcément d'un point de vue technique, car j'étais vraiment dans le peloton, mais plutôt d'un

point de vue vitesse de course. J'ai pu me rendre compte de ce qui se faisait et de ce que j'étais capable de faire. J'avais dû finir bien loin, mais à 16 ans, c'était une sacrée expérience !

> Quelle place cette compétition occupe-t-elle aujourd'hui dans ta saison ?

Cette année la compétition s'est déroulée plus tard que d'habitude, mais elle a souvent lieu en début d'année, au mois d'avril. C'est donc un bon challenge pour lancer la saison. Quand j'étais plus jeune, ça m'a apporté beaucoup d'expérience. Une Tiomila équivalait à je ne sais

combien de relais en France au niveau de la vitesse de course, de la vitesse de navigation, de la taille des groupes... Mentalement, sur la partie gestion des émotions c'était aussi très intéressant. La course est tellement importante pour les clubs, tout le monde est à fond et les conversations ne tournent qu'autour de ça dès le mois de mars. Il y a tout un tas de réunions pour parler des terrains, des stratégies, des compositions... Il y a une sacrée pression, tu ne peux pas te louper ! Aujourd'hui, ça m'apporte un peu moins car j'ai pas mal d'expérience, mais c'est toujours un week-end hyper sympa et très motivant pour la suite de la saison.



Tiomila «à la maison» près de Göteborg. Le club finit pour la première fois dans le top 10 avec une 7^{ème} place !

> IFK Göteborg fait partie des gros clubs suédois. Peux-tu nous en dire un peu plus sur ton club ?

J'ai intégré le club en 2016 lors de mon Erasmus à Göteborg. Le club était sur une pente ascendante avec une récente victoire des hommes à la Tiomila justement. Ces derniers ont d'ailleurs gagné la course trois fois d'affilée ensuite. Chez les femmes, il y avait un petit groupe mais ce n'était pas suffisant pour jouer devant sur ce relais. Je suis arrivée en même temps que Miri Odum (une coureuse de l'équipe nationale danoise), ce qui a donné un peu d'élan au groupe et motivé tout le monde. Rapidement, on s'est mises à viser le top 10. Au fur à mesure, des nouvelles recrues sont arrivées, une à deux par an, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Je me suis retrouvée en équipe 2 dès 2018. Cette année-là, l'équipe 1 termine 2^{ème} et l'équipe 2, 10^{ème} : c'était incroyable ! Ces trois dernières années, il y a eu encore de nouvelles recrues, des coureuses d'équipes nationales, ce qui fait qu'aujourd'hui nous avons une quinzaine de femmes vraiment costaudes !

> Ce n'était donc pas vraiment une surprise ces première et deuxième place cette année ?

L'équipe 1 visait la victoire. C'était clairement l'objectif depuis plusieurs années. Les filles n'en étaient jamais très loin, mais ça n'était jamais arrivé. Au milieu de l'hiver, elles se sont dit que l'équipe 2 pouvait viser un top 5. Quand j'ai découvert les compositions deux semaines avant la Tiomila, je me suis dit « il va vraiment falloir que tout se passe bien pour qu'on joue le top 5 », car l'objectif était ambitieux. Mais finalement on avait la situation idéale en équipe 2... La pression reposait sur l'équipe 1 qui avait à fournir le résultat tant attendu tandis que nous, nous étions plutôt outsiders. On avait une belle équipe, mais comme il y en a beaucoup d'autres à la Tiomila. On s'est dit qu'on avait rien à perdre, juste à profiter et qu'on verrait bien à la fin ! Au final, ça s'est super bien passé. Le résultat était inespéré ! Personne n'imaginait qu'on puisse terminer premières et deuxièmes, surtout en étant si serrées en temps (environ 20 secondes), avec un gros écart sur les troisièmes (5 minutes).



J'ai pu me rendre compte de ce qui se faisait et de ce que j'étais capable de faire. J'avais dû finir bien loin, mais à 16 ans, c'était une sacrée expérience !

> Peux-tu nous raconter le scénario de la course ?

Sur les trois premiers relais, on a fait notre boulot sans faire d'exploit. La première relayeuse (Ida Kristiansson) a bien couru. Elle est rentrée dans un groupe un peu derrière la tête de course, autour de la 10^{ème} position. La deuxième relayeuse (Johanna Leufvén) a maintenu l'écart sur les autres équipes en réalisant une bonne course. Je suis partie en 4^{ème} position sur le relais 3, qui est ce qu'on appelle le « long day » : un tracé plus long mais sans combinaison, un peu spécial donc. Mon objectif était de rester avec le groupe avec lequel je suis partie. En début de course, je me suis fait une belle frayeur en commettant une petite erreur qui m'a valu de me retrouver seule. Heureusement, en

exécutant bien le poste suivant, je retrouve le groupe qui commet lui une erreur. Un petit groupe nous rattrape, on était alors une grosse dizaine de coureuses et on a cravaché jusqu'au bout ! On a fait une belle erreur collective à un moment sous l'œil des caméras, ce qui a bien fait sourire les spectateurs (rires). Le groupe allait un poil plus vite que mon niveau individuel du moment, donc il a fallu bien s'accrocher ! J'ai serré les dents jusqu'au bout et finalement, je suis arrivée en me disant que j'avais fait le boulot. La 4^{ème} relayeuse (Sanna Fasth) partait sur un relais un peu court et elle a fait une course sensationnelle en réalisant le meilleur temps de son relais avec trois minutes d'avance. Elle est très en forme, c'est une coureuse qui aurait pu être en équipe 1 mais qui a été blessée avant la Tiomila. Elle a donc comblé l'écart qui nous séparait de l'équipe 1 d'IFK Göteborg, dont la 4^{ème} relayeuse fait une énorme erreur. Sanna rentre donc en tête avec une minute d'avance sur l'équipe 1.

C'est Ingrid Lundanes qui assurait le dernier relais. C'est une bonne coureuse mais il y avait les meilleures mondiales face à elle (dont Sara Hagström pour l'équipe 1 d'IFK Göteborg). Je ne pensais pas qu'Ingrid pourrait accrocher l'équipe de devant, je me suis donc dit qu'on allait faire un super résultat mais peut-être pas rester sur le podium. D'autant plus quand on sait que Tove Alexandersson, partie 7^{ème}, était capable de reprendre beaucoup de temps, comme elle le fait souvent. Assez rapidement, on a vu qu'Ingrid ne perdait pas de temps par rapport à Sara. Elle est restée en tête assez longtemps. À la moitié du parcours, quand on a vu qu'elles étaient ensemble, on s'est dit que ça pouvait tenir. On était alors toutes les huit proches du couloir d'arrivée pour les attendre et voir l'écran géant. Sur la fin de course, Sara a été meilleure mais je n'ai pas eu une seconde de déception de ne pas gagner. C'était le scénario parfait : l'équipe 1 avait enfin sa victoire et nous une inespérée deuxième place ! C'était la meilleure des façons de prouver la force du collectif féminin du club !

> Était-ce déjà arrivé par le passé qu'un club fasse un doublé ?

Non, c'était du jamais vu ! On avait regardé avant la Tiomila quel était le meilleur résultat d'une équipe 2 pour se fixer un objectif. Finalement, on pense qu'on avait déjà le record avec notre 10^{ème} place de 2018. Je me souviens qu'à l'époque, ça avait été une performance de dingue qui a longtemps été un de mes meilleurs souvenirs en CO. Jusqu'à cette édition 2023...

> Comment avez-vous fêté ça ?

En courant la course des hommes dans la foulée ! C'était la dernière opportunité d'aligner dix femmes sur ce format mythique à travers la nuit, puisque les règles vont changer l'année prochaine. Je n'avais pas prévu de faire partie de cette équipe de femmes mais au dernier

« Avec les résultats de cette année, IFK Göteborg sera sans doute favori chez les femmes l'année prochaine. Pour ma part, ce sera un beau challenge de me mettre à faire de la CO de nuit. »

Tiomila 2018 : première fois que les deux équipes sont dans le top 10. L'équipe 1 est deuxième et l'équipe 2 pour laquelle je courais le dernier relais est dixième.



Le doublé historique !

« C'était le scénario parfait : l'équipe 1 avait enfin sa victoire et nous une inespérée deuxième place ! C'était la meilleure des façons de prouver la force du collectif féminin du club ! »

moment, j'ai assuré le 7^{ème} relais. On a fini 102e sur 300 équipes. Une performance largement améliorable, j'ai moi-même fait une course catastrophique (rires). Mais l'idée était juste de classer une équipe de femmes !

> On t'y reverra l'année prochaine ?

Oui je pense. Chez les femmes, on va passer de 5 à 7 coureuses avec des relais de nuit. À terme, les organisateurs souhaiteraient un relais de dix coureuses comme pour les hommes. Avec les résul-

tats de cette année, IFK Göteborg sera sans doute favori chez les femmes l'année prochaine. Pour ma part, ce sera un beau challenge de me mettre à faire de la CO de nuit. Ça ne m'arrive jamais en compétition, hormis pour le championnat de France de nuit. Nous sommes très nombreuses à avoir des niveaux équivalents au club alors ça va être compliqué d'aller chercher une place en équipe 1 sans participer aux stages de préparation en Suède. Je verrais si j'en fais un objectif en fonction du calendrier international !



Par Chloé DUFLOT
et Jean Claude RAGACHE
Photos : Cyril CRESPEAU

O'biwak 2023 : une participation record dans le Pilat !

La 42^{ème} édition du festival O'biwak s'est tenue les 27 et 28 mai derniers dans la Loire, sur les terrains emblématiques du Pilat. Plus de 2000 coureurs, tous parcours confondus, ont pris part à la compétition.

Cela faisait dix années que de tels chiffres de participation n'avaient pas été atteints. Malgré la concurrence toujours plus importante d'événements de pleine nature, 2250 personnes ont fait le déplacement à Marlhes, dans la Loire, pour participer à un des sept formats de course proposés par le festival O'biwak.

D'abord le raid O'biwak, format historique couru par équipe de deux en autonomie et ses 5 niveaux de difficulté (parcours A à E) pour les plus sportifs, puis la rand'O'biwak (ancien parcours H), fondée sur les principes du raid mais sans chronométrage et avec acheminement par l'organisation du matériel de bivouac, idéale pour les familles ; et enfin, le plus récent trail O'biwak pour

les coureurs qui s'essayeront à l'orientation. Mais pour tous, la beauté des paysages sauvages du Parc naturel régional du Pilat et le traditionnel bivouac qui fait la convivialité de l'événement.



Animation au bivouac par le groupe « La Chips »



Parcours élités (A) : le combat des chefs

Si 90 % des participants du raid viennent se mesurer au défi que représentent deux jours d'orientation en autonomie (chacun à son rythme), une petite minorité vient se confronter à un véritable défi sportif. Notamment les équipes engagées sur le circuit A (50km - 1500m D+ sur les 2 jours). Il s'agit tous de sportifs accomplis et préparés aux efforts longs. Et pour la plupart de spécialistes de la course d'orientation. La présente édition mettait en concurrence, sur le papier une paire redoutable et expérimentée (Sylvain Cachard et Paul Ringot) à une paire composée de Philippe Adamski et de Vincent Coupat, tous deux anciens membres de l'équipe de France de C.O. Malheureusement, le duel allait tourner court. Si les anciens nationaux menèrent la course pendant les deux tiers de la première étape, ils lâchaient près de 7 minutes sur Sylvain Cachard et Paul Ringot, sur la ligne d'arrivée du bivouac. Et étaient mis hors course le lendemain pour avoir omis de pointer une balise. Offrant ainsi la victoire aux vainqueurs de la veille qui laissent Guilhem Haberkorn et Simon Seguin, qui pourtant ne sont pas des néophytes, à une heure au général.

Parcours sportifs (A et B) : osez le défi comme Ludovic et Yoann

Si le raid est le rendez-vous du grand public avec la course d'orientation, il existe aussi une catégorie de compétiteurs qui au-delà de l'aventure osent le défi. On en rencontre parfois sur le circuit A et plus souvent sur le circuit B (40 km - 1200m D+). Ce sont certes des sportifs engagés, mais pour qui la CO est une quasi-découverte. Lors de cette édition Ludovic Casanova et Yoann Gueri furent emblématiques de ceux qui osent. Qui plus est avec panache, puisque inscrits sur le parcours B. Yoann dit : « *Physiquement nous n'avons rien négligé. Trail de préparation, course avec sacs à dos chargé, soin minutieux pour choisir le matos* ». Et Ludovic enchaîne : « *Le véritable défi était en fait l'orientation. Normes de la carte différentes de l'IGN. Beaucoup plus de détails cartographiés avec une grande précision, qui nécessitent une plus grande anticipation et une plus grande concentration. Mais si j'ai fait du scoutisme et suis familier avec les techniques de navigation à l'aide de seulement une carte, je ne peux que conseiller de s'accoutumer préalablement à cet outil magnifique qu'est la carte de C.O.* » Pour finir, malgré quelques erreurs dues à leur inexpérience, leur mine réjouie à l'arrivée plaide pour que d'autres non-initiés, mais avec un bon moteur, tentent l'aventure. Ils terminent 17^{èmes} sur une quarantaine d'équipes masculines engagés au départ sur le parcours B.



Rendez-vous les 18 et 19 mai 2024 pour une nouvelle aventure dans un lieu qui sera dévoilé très prochainement

Texte Audrey DUQUENNE
avec l'aide de Patrick CAPBERN

Développement durable : les organisateurs s'engagent !

Depuis le début de l'année, la commission développement durable travaille à rendre la pratique de la course d'orientation plus respectueuse de l'environnement, en partenariat avec la MAIF et le dispositif Sport Planète. Retour sur les actions de ce premier semestre.

Le week-end des championnats de France des clubs (18-21 mai)

Plusieurs actions ont été mises en place par les organisateurs (CDCO 01 et ASUL Sports Nature) de ce week-end de championnats de France qui avaient à cœur de préserver le beau terrain de jeu du plateau de Retord. Entre autres :

- Présence de poubelles de tri à Oyonnax pour le championnat de France de relais sprint.
- Organisation de deux chantiers de gestion d'une tourbière avec le conservatoire d'espaces naturels (CEN). Les 14 participants ont participé à l'arrachage d'une espèce exotique envahissante et à la pose d'une clôture protégeant une zone humide sur le plateau de Retord.
- Présence d'un stand avec un animateur Natura 2000 du CEN qui a attiré une cinquantaine de visiteurs.
- Affichage d'informations sur l'eau et les déchets proposé par la MAIF.
- Lots et récompenses produits localement (fromage et réalisations en bois).



Le Festival O'biwak (27-28 mai)

Les organisateurs du festival O'biwak s'attachent chaque année à faire de cette grande fête de l'orientation un événement respectueux de l'environnement. D'autant plus que l'événement se déroule bien souvent dans des milieux naturels aussi sensibles qu'exceptionnels. Retour sur l'édition 2023 dans le Pilat (Loire).

- Présence d'un stand de la MAIF avec affichage d'informations sur l'eau et les déchets.
- Déploiement de poubelles de tri avec le SICTOM.
- Mise en place de bornes de collecte de textiles pour dons à une association d'étudiants.
- Mise à disposition des concurrents d'un « vélo smoothy » pour presser des fruits, qui a rencontré un grand succès.



Sensibiliser les jeunes, une priorité

La sensibilisation des plus jeunes est une priorité dans le travail de la commission développement durable. Ainsi, trois actions ont déjà été réalisées dans ce sens depuis le début de l'année :

- Lors des « jeux de l'orientation » proposés par les organisateurs du CFC, les enfants ont dû répondre à un quizz Sport Planète sur le thème du développement durable. Ils étaient 77 à participer.
- **Passage des balises couleurs** : un paragraphe « développement durable » a pour la première fois été inclus dans les trois questionnaires (vert/bleu/jaune) du passage des balises de couleur 2023. Depuis le début de l'année, 95 jeunes ont passé avec succès ces épreuves, ce qui représente une participation totale à ce jour d'environ 125 jeunes.
- Comme l'année dernière, **un concours sur la thématique « développement durable »** est organisé pour les enfants des écoles de course d'orientation. Il a été lancé au mois de mars.



Challenge covoiturage : déjà plus de 169 000 km économisés !

On vous en parlait dans le dernier CO mag, la fédération a lancé cette année un challenge interconnecté sur le covoiturage. Depuis le 1^{er} avril, 169 417 km ont été enregistrés sur le site, soit 42 354 kg de CO2 évités. Le nombre de participants devrait sensiblement augmenter au fil de l'année. N'hésitez pas à enregistrer vos trajets. Toutes les informations sont disponibles sur le site fédéral (rubrique Espace licencié, covoiturage).



Réduisez votre empreinte numérique !

Le numérique représente une part significative de nos empreintes carbonées. Les différentes études scientifiques actuelles estiment que le numérique est responsable de 2,1 à 3,9% des émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial.

Pour réduire ces émissions, des gestes simples peuvent être mis en place, y compris dans le cadre de votre pratique sportive, comme privilégier la réparation ou le partage et l'emprunt du matériel informatique par exemple. N'hésitez pas à vous rapprocher de vos ligues pour découvrir les pratiques à mettre en place.





Par Benoît SOL

TOP GUN version orientation !

➔ **Nous connaissons l'orientation sous plusieurs formes : à pied, à VTT, à ski, en raid ou même en Lego ! Certains connaissent aussi l'orientation de précision et pour les plus anciens l'équitation orientation. J'ai même entendu parler de la plongée sous-marine orientation. Cela en fait des activités d'orientation ! Mais après la terre, la neige, l'eau, on va éviter la lave : voici le vent ! Quoi ? De l'orientation en l'air ? En quelque sorte ! Et cela s'appelle le rallye aérien. Explications.**

C'est une discipline qui, comme l'orientation, vient de l'armée. Elle est issue des techniques militaires d'observation sans instrument électronique.

Le pilote et le navigateur sont dans l'avion avec une carte routière au 1/200 000 et au format A3. Ils reçoivent une enveloppe qui contient un road book. Sur ce road book, vous avez des indications pour situer le départ, l'arrivée et les points tournants grâce à des degrés, des kilomètres, des nœuds, voire des coordonnées. Ensuite, c'est comme en orientation. Le navigateur reporte sur sa carte les points tournants. Il les relie pour faire des trajets puis il minute chaque trait afin que le pilote passe aux points tournants à la seconde près et indique les caps à suivre en degré. Pendant que le navigateur trace le parcours, le pilote fait le check up de l'avion, découpe les photos et commence son approche sur la piste pour le décollage à l'heure définie.

Une fois le décollage réalisé, le pilote se dirige vers le point de départ qui est plus loin que l'aérodrome. Il faut qu'il franchisse le départ à l'heure pile sous peine de points de pénalité. C'est exactement la même chose pour les points tournants d'où l'importance du minutage sur le trait entre chaque point. Pendant ce temps, le navigateur organise les photos et les observe.

Des photos ?

Pendant le vol, le navigateur dispose de deux séries de huit photos qu'il doit repérer sur le terrain. Dès qu'il aperçoit la photo correspondante au sol, il le signale à son pilote qui situe sur la carte et marque la lettre de la photo. Plus vous trouvez de photos au bon endroit, moins vous avez de points de pénalité. Tout ceci pendant une heure environ de vol. Ce n'est pas une course de rapidité car il y a des horaires à respecter. Ni trop tard, ni trop tôt. L'enjeu c'est d'être à l'heure en ayant trouvé l'ensemble des photos. Et en plus, vous avez quatre ou cinq symboles de traits blancs à retrouver au sol. Ils font environ deux mètres sur deux mètres et comme les photos, il faut les trouver et les marquer sur la carte. Le binôme possède une liste de seize symboles environ et seuls certains sont à trouver. Ensuite, l'atterrissage sur le porte-avion virtuel. L'avion doit atterrir pile poil sur une ligne dessinée sur la piste. Avant ou après, on récolte des points de pénalité.

Après l'atterrissage vient le contrôle. Du timing, de la trace (car il ne faut pas s'éloigner ou faire des virages trop serrés), des photos et des symboles. Tout ceci est sujet à des points de pénalité. Le classement se fait par points et c'est l'équipage qui en a le moins qui l'emporte.

Petite immersion dans cette discipline avec un binôme de choc

Corinne Aves, pilote depuis six ans au club Paris Aéro de Lognes (77) et orienteuse au TO Meaux depuis trois ans, et moi-même Benoît Sol, navigateur au club Paris Aéro depuis 2021 et orienteur depuis très longtemps au club de l'AS IGN. Les Phoenix et Bob de l'orientation pour ceux qui ont vu Top Gun 2.

C'est à la sortie du confinement que nous nous sommes rencontrés. J'ai proposé à Corinne d'être son navigateur. Elle voulait piloter après avoir été navigatrice par le passé. Nous avons fait un vol d'essai en septembre 2020 qui fut concluant. J'ai passé toute la période hivernale entre confinements, couvre-feux et apprentissage du rôle de navigateur. Corinne a pris le temps de bien m'expliquer dans l'ordre ce que nous devons faire dans l'avion. Puis à la maison, j'ai réalisé de nombreux tracés des anciennes compétitions avant un premier vol d'entraînement.

En juillet 2021, notre équipage réalise son premier rallye aérien à Nangis (77). C'était un championnat inter-régional qualificatif pour les France. Il existe deux catégories : élite et honneur. On a donc débuté en catégorie honneur avec deux jours de compétitions pour deux vols. « *Ce fut un gros apprentissage pour notre binôme avec des erreurs de débutants. En voulant attendre l'heure exacte de passage du premier point, j'ai malencontreusement passé le premier point* », raconte Corinne. Malgré tout, nous terminons à la deuxième place et nous qualifions pour les championnats de France. Malheureusement, les conditions météorologiques nous ont cloué au sol ce jour-là. « *Un vol annulé est un vol réussi. Si je ne suis pas sûre, on ne prend pas le risque de voler* », explique Corinne.

Juin 2022, championnat interrégional de Mâcon. Un site assez complexe car on ne retrouve pas du tout le même paysage qu'en Île-de-France avec de grands champs, mais plutôt de nombreuses fermes, haies et arbres isolés. Il faut parfois trouver le bon arbre parmi la cinquantaine qui défile sous vos pieds... Sans oublier le dénivelé du massif central. Après une première navigation compliquée, nous terminons à la troisième place qui nous qualifie pour les championnats de France à... Mâcon. Retour sur un terrain déjà vu donc, avec une météo moins favorable et un départ annulé. **Pour la deuxième fois de suite, nous restons à l'aérodrome de Lognes avec nos bagages et nos envies d'être là l'année prochaine !**



« *Ce que j'aime dans le rallye aérien, c'est la technique et la précision* »

Corinne

« *Ce que j'aime dans le rallye aérien, c'est la technique et la précision que l'on doit s'efforcer d'avoir dans le pilotage. Avant l'heure c'est pas l'heure, après l'heure c'est plus l'heure ! Et on doit rester sur le trait. On est sans cesse en train de s'améliorer, ça donne envie d'aller toujours plus loin. Ce que j'aime également, c'est le travail d'équipe. On est obligé de compter sur son coéquipier et d'avoir confiance en lui pour réussir. Sans le navigateur, le pilote ne peut pas voler puisqu'il n'a pas de carte et sans le pilote, le navigateur ne peut pas trouver les photos ou les sigles. Les tâches de chacun sont intimement liées. La confiance a une part importante dans la réussite. J'aime la compétition oui, mais si je m'amuse et que je passe du bon temps, c'est le principal.* »

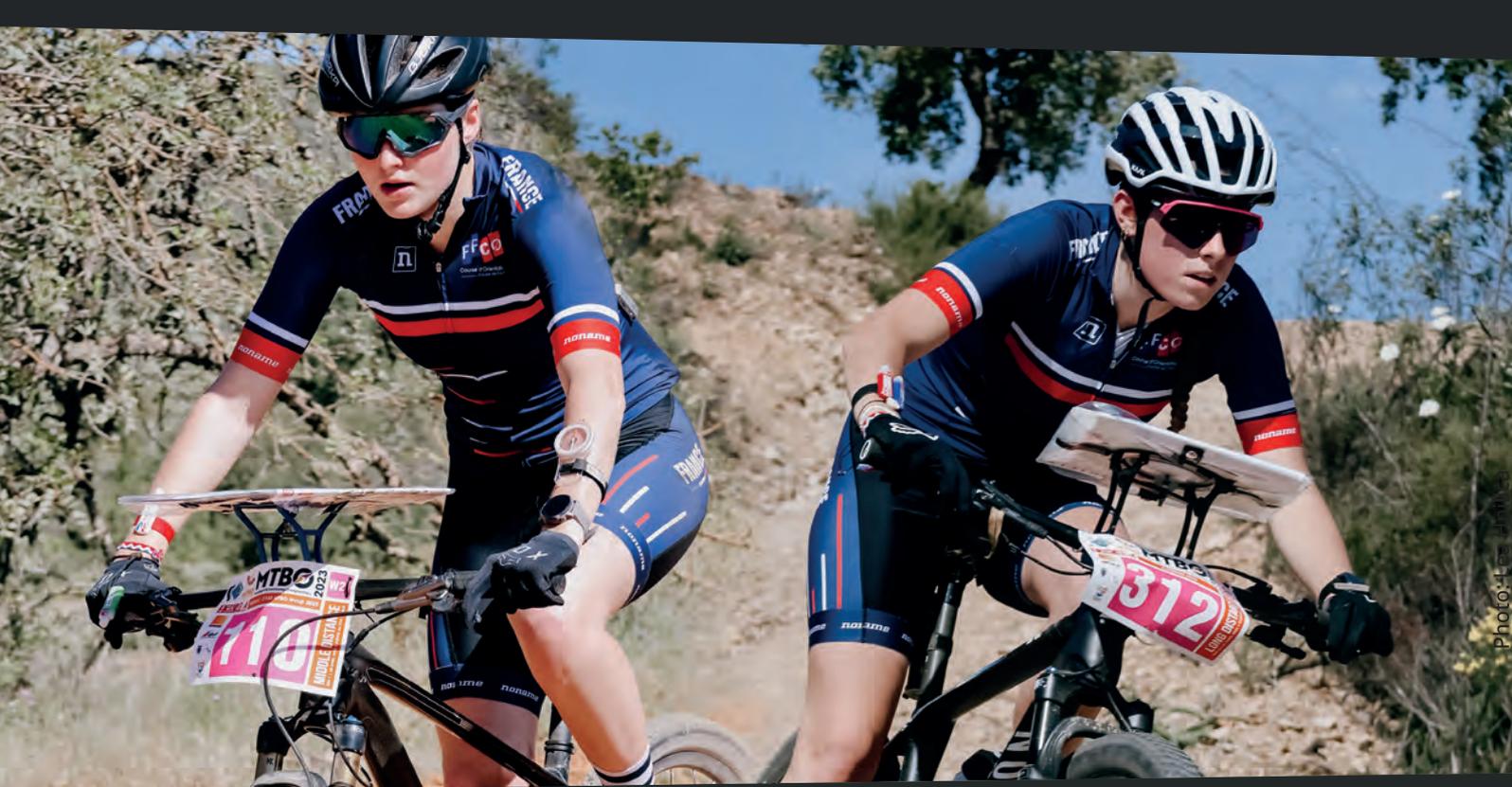
L'avis de Benoît

« *Je ne suis pas fan des sensations fortes. Mais à partir du décollage, cette sensation de flottement est une évasion que j'adore. J'ai l'impression de ne plus être dans la même vie. On voit le monde autrement vu d'en haut. Les paysages sont apaisants. En tant que navigateur, tracer la navigation du pilote avant le décollage est un exercice que j'affectionne. Entre degrés, kilomètres, longitudes... il faut bien réfléchir. Et puis le repérage des photos sur le terrain, il faut un œil de Lynx ! J'espère que l'on continuera à progresser pour faire de bons résultats mais pour moi le principal reste de s'amuser. Être en binôme, cet esprit d'équipe, c'est génial !* »

« *Être en binôme, cet esprit d'équipe, c'est génial !* »

Benoît





noname

DESIGN UNIQUE - SUPER TECHNIQUE - LIVRAISON RAPIDE

TENUES CLUBS 100%
PERSONNALISABLES

france@nonamesport.com
www.nonamesport.com

