

CO mag

N° 156 - Janvier/Mars 2024

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



→ L'analyse de course des champions de France MD : Loïc Capbern et Cécile Calandry p.22



→ Équipes de France : découvrez le millésime 2024 p.30



→ Cart'O Mayotti : La CO au cœur du projet scolaire à Mayotte p.40

Championnat de France des Clubs

Retour sur l'édition 2024 dans le Var

noname

DESIGN UNIQUE - SUPER TECHNIQUE - LIVRAISON RAPIDE

TENUES CLUBS 100%
PERSONNALISABLES

france@nonamesport.com
www.nonamesport.com



Nouvelle structure NONAME France...
Meilleur rapport qualité/prix.

Aucun frais supplémentaire pour les
maquettes, le design, la conception...
et les frais de port sont offerts !

Qualité PREMIUM: NONAME utilise
uniquement les meilleurs matériaux
et tissus.

Choix illimité pour le design et les coloris !

Réassort: le suivi du même design reste
possible durant plusieurs années.

Echantillons et sets d'essayage
à disposition.

Webshop club exclusif.

ÉDITO

La saison estivale est lancée !

Ça y est. La saison estivale de course d'orientation est lancée. Sont déjà derrière nous :

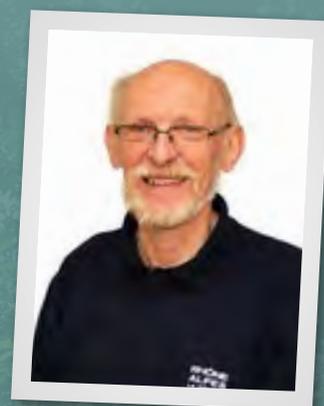
- Un week-end du championnat de France des clubs pédestre mémorable avec des conditions météorologiques dont on se souviendra longtemps,
- Deux week-ends de championnat de France de course d'orientation à VTT
- Un week-end de sélection pour les équipes de France pédestre.

La saison internationale se rapproche avec les premières manches de Coupe du Monde pédestre en Suisse puis en Italie fin mai, ainsi que les championnats d'Europe Senior, Junior et Jeune de course d'orientation à VTT fin mai début juin.

Mais il nous faut aussi nous projeter un peu plus loin sur l'olympiade à venir. Même si notre dernière assemblée générale de mars 2024 a validé à l'unanimité la politique menée en 2023, nous devons nous atteler à préparer la prochaine olympiade. Une majorité des membres du bureau directeur et du comité directeur ont manifesté leur souhait de poursuivre le travail entamé et ont déjà défini des modalités pour réfléchir ensemble à ce qui a fonctionné ou pas durant cette olympiade et sur ce que pourrait être le projet fédéral de la prochaine olympiade. Mais la porte est grande ouverte à tous ceux qui voudraient se joindre à nous et nous aider à faire aboutir les nombreux projets de développement que nous avons. N'hésitez pas à vous manifester par un petit mail adressé à contact@ffcorientation.fr. Nous vous incluons dans le processus de réflexion.

Au plaisir de vous retrouver sur ce chantier ou bien lors d'une prochaine course sur le terrain.

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, Thibaut PROCUREUR, Vincent FREY, Dominique BRET.

Coordination / SR : Chantal BURBAUD.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Philippe STEFANINI, Chantal BURBAUD, Thibaut PROCUREUR, Vincent FREY, Dominique BRET, Patrick CAPBERN, Sébastien CALAMAND, Bruno GUYON, Loïc CAPBERN, Cécile Calandry, Juliette COUSINE, Dorian WALLEZ, Laurent MUNDT, Valérie BERGER, Tom DAGICOUR, Mireille SAVORNIN, Maëlle BEAUVIR, Pierre MARTINEZ, Margaux HUMMEL-AZAIS.

Réalisation et impression : Pasquedelacom.com
Tél. 04 72 56 15 92 - sduval@pasquedelacom.com

Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Actualités fédérales	p.4	Le championnat de France de CO à VTT pose ses balises à Castres	p.26
Championnat de France de SKI'O	p.8	Section Excellence Sportive de Fontainebleau et sa structure d'entraînement	p.28
Des nouvelles de la commission « développement durable »	p.10	Equipes de France : en avant vers une nouvelle saison internationale !	p.30
Christian Escudie, le portrait d'un acteur engagé	p.15	Navigation Games : Le récit d'un voyage unique	p.34
CFC 2024 : Retour sur un week-end formidable dans le Var !	p.16	Retour sur la réunion IOF : « orienteering at school »	p.35
CFC 2024 : Le retour en images	p.18	Cart'O Mayotti : la CO au cœur du projet scolaire à Mayotte	p.40
Championnat de France de moyenne distance : l'analyse de course des champions !	p.22		

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





Soutenir financièrement son club préféré en faisant ses achats ?



Le sport fédéré français connaît actuellement des difficultés liées à la crise économique et à la baisse des ressources publiques. S'ajoutent à ces dernières les enjeux majeurs de fidélisation des licenciés et de conquête de nouveaux pratiquants. C'est pourquoi le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) souhaite accompagner les fédérations, dont la FFCO, dans la construction d'un nouveau modèle économique durable. Dans ce contexte, il a lancé début 2023 *Ma Petite Sponso*, une application de cashback solidaire qui s'adresse directement aux clubs.

Qu'est-ce que c'est ?

Le cashback est une somme d'argent remboursée à un individu après un achat sur internet ou en magasin physique.

Pourquoi est-il solidaire ?

L'individu choisit de donner l'intégralité ou une partie de cette cagnotte collectée à une association qui lui est chère (son club par exemple).

Les avantages pour les clubs :

- Générer une nouvelle source de revenus avec une multiplication de petites sommes.
- Renforcer les liens avec les adhérents et animer sa communauté.
- Elargir son réseau de partenaires locaux et augmenter sa notoriété.

Les avantages pour le grand public et/ou les licenciés :

- Gagner du pouvoir d'achat grâce aux remboursements personnels et à la réduction d'impôts.
- Devenir un maillon essentiel du quotidien de son club de cœur et ainsi renforcer le sentiment d'appartenance des utilisateurs.
- Faire le choix d'acheter en soutenant l'association sportive de son choix.



Comment fonctionne le dispositif ?

1. L'utilisateur s'inscrit sur l'application et choisit le club qu'il souhaite soutenir (tous les clubs fédérés sont déjà référencés).
2. Il retrouve tous les commerçants partenaires près de chez lui et en ligne pour y faire ses achats.
3. Un pourcentage du prix de ses achats est directement reversé sur son compte.
4. Le club reçoit un don sponsorisé d'un montant équivalent à celui remboursé à l'utilisateur. Il peut également tout donner au club.

www.mapetitesponso.fr ou l'application mobile Ma Petite Sponso

En bref

Règlement 2024

Qui dit nouvelle année dit nouveau règlement. Parmi les changements majeurs, il y a la modification des modalités de qualification aux championnats de France (sprint, longue distance, moyenne distance, de nuit, CFC) en CO à pied, l'obligation d'utiliser des boîtiers SI permettant le poinçonnage à distance en CO à VTT, la modification des tableaux des circuits en CO à ski.

Découvrez l'ensemble des nouveautés sur le site fédéral.



Les athlètes s'engagent

Félicitations à **Maëlle Beauvir**, membre de l'équipe de France et désormais ambassadrice Sport-Planète FFCO. Dans le cadre du partenariat de la FFCO avec la MAIF, la commission développement durable a élu Maëlle comme représentante officielle en récompense à son engagement dans le développement d'une pratique sportive toujours plus écoresponsable. Bravo Maëlle !



Ligue Occitanie, un passage remarquable au micro de l'émission « Et si on parlait de Sport »

Le 24 janvier dernier, Patrick CAPBERN, Président de la Ligue Occitanie de course d'orientation, Valérie BERGER, Présidente du Comité Départemental de Haute Garonne de course d'orientation et Trésorière de la Fédération et Loïc CAPBERN, membre de l'équipe de France senior de course d'orientation pédestre et du Toulouse Olympique Aérospatial Club (TOAC) étaient à l'antenne de l'émission « Et si on parlait de sport N°33 » pour faire découvrir la course d'orientation, ses valeurs et ses vertus aux auditeurs Haut-Garonnais. Découvrez une chronique pleine d'apprentissage et de partage d'expériences : « [Et si on parlait de Sport N°33](#) ».

Participer à rendre notre sport plus durable

La commission développement durable est à la recherche de nouveaux membres pour compléter le groupe existant de bénévoles qui s'emploient à rendre la course d'orientation plus respectueuse de l'environnement. Pour en savoir plus sur les objectifs et les travaux de la commission, rendez-vous sur le site de la fédération. Les intéressés sont invités à contacter Patrick CAPBERN, co-responsable de la commission (patrick.capbern@cegetel.net).





Triste nouvelle pour le monde de la course d'orientation

La course d'orientation est en deuil après l'annonce de la disparition de Bertrand PATURET, acteur incontournable de notre discipline.

Dirigeant impliqué, motivé, infatigable, il fut un pilier du club de Compiègne, président de la ligue de Picardie, membre de la commission Juges et arbitres, représentant de sa ligue aux assemblées générales de la Fédération.

Lauréat du trophée du bénévolat sportif 2020 de la région Hauts de France, Bertrand était dévoué et au service de tous. Il avait à cœur de transmettre son savoir et cherchait inlassablement à se former. Bertrand était le plus ancien cartographe de Course d'Orientation en activité sans interruption (1^{ère} carte en 1973) et a réalisé des cartes pour la mise en place de 13 Parcours Permanents d'orientation dans l'Oise (président du CD CO 60 depuis 2013). Il fut également champion de France senior en 1973, avec plusieurs sélections notables en équipe de France. Nous garderons un souvenir d'un homme engagé, passionné par le développement de notre sport, sachant défendre ses positions sans élever la voix et respectueux des positions des autres. Toutes nos pensées vont à son épouse et à sa famille.



La semaine mondiale de l'orientation

La semaine mondiale de la CO (ou World Orienteering Week) aura lieu entre le 18 et le 26 mai. Elle représente une opportunité de communiquer sur notre activité auprès des jeunes. C'est pourquoi, nous souhaitons encourager les clubs à proposer des événements.

Pour rappel, n'importe quelle activité de course d'orientation peut entrer dans le cadre de la WOW à condition qu'elle ait lieu durant cette semaine et qu'elle soit ouverte à tous (les compétitions du dimanche sont aussi concernées). Si vous souhaitez proposer un événement ou participer à un événement, il vous suffit de l'inscrire sur le site de l'événement. Dans le cadre Sport-Planète, vous pouvez coupler cette activité avec le thème du Développement durable, par exemple un exercice ludique couplé à un quiz. Si vous êtes intéressé, un quiz de ce type peut être demandé en écrivant à contact@ffcoorientation.fr

Si vous comptez effectivement coupler une activité WOW avec le thème du Développement durable, merci d'en informer également le secrétariat de la fédération.

Un tutoriel créé par la FFCO est disponible. N'oubliez pas également d'inscrire votre animation sur l'agenda fédéral et de faire remonter les titres de participation délivrés au secrétariat fédéral. La part fédérale du Pass'O est gratuite dans le cadre des WOW.



Inscriptions

Guide d'inscription

N'attendez plus, inscrivez-vous pour faire découvrir notre sport au plus grand nombre !

Suivez la FFCO et le haut niveau sur les réseaux sociaux !



@Federation française de course d'orientation - FFCO



@ffcourseorientation



@Federation Française de course d'orientation



@Federation Française de course d'orientation



@Federation Française CO



Séniors



@Equipe de France de course d'orientation



@equipefrancecourseorientation

Juniors -18



@Groupe France -18 FFCO



@frenchjuniorsteam



@gf18co



Toutes les sections



@Equipe de France de course d'orientation - VTT



@francecourseorientationvtt



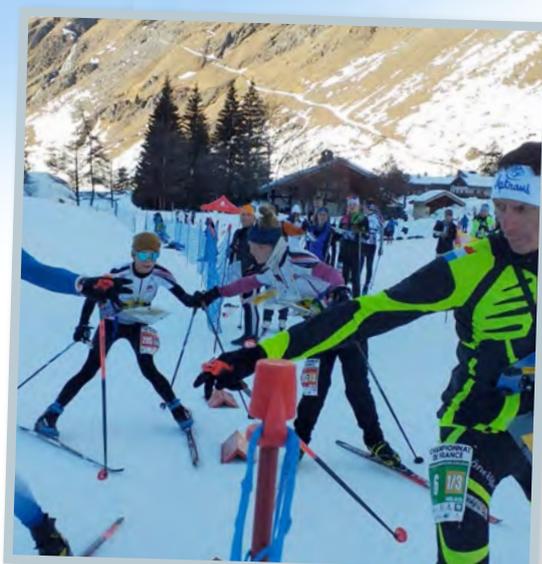
Championnat de France de SKI'O

Une saison hivernale couronnée de succès



C'est dans de très belles conditions hivernales que se sont déroulées les championnats de France de course d'orientation à ski 2024.

Pour cette nouvelle saison nationale, près de 200 coureurs se sont réunis sur 2 grands week-ends de compétitions. Au programme, relais de catégories et moyenne distance les 3 et 4 février en Savoie, relais mixte (26), sprint et longue distance (38) les 17 et 18 février dans le massif du Vercors. Les organisateurs, le Course d'Orientation Cœur de Savoie, le Club Romans de Course d'Orientation et le Orient'Alp Grenoble se félicitent des retours positifs qu'ils ont reçus de la part des participants et espèrent, comme nous, que la discipline du ski orientation continuera à se développer dans nos beaux massifs ! Nous les félicitons également pour leur très bonne organisation et l'accueil chaleureux qui a été réservé à tous les participants.





Championnat de France Moyenne Distance

Cat.	Prénom, Nom	Club	Cat.	Prénom, Nom	Club
H14	Colin MEYNIER	ASO	D14	Elise DUFOUR	LOUP
H18	Ulysse DANNECKER	O'Jura	D18	Jérôme JANOD	ECHO 73
H21	Clément PONCET	O'Jura	D21	Pauline VUILLEMIN	Balise 25
H40	Franck DECHAVANNE	Asul Sports Nature	D40	Adeline IMBERT	LOUP
H50	Alain ROGUET	O'Jura	D50	Lucia CALANDRY	ASO
H60	Christian CACHARD	Asul Sports Nat	D60	Nancy ESNAULT	Scapa Nancy

Championnat de France Longue Distance

Cat.	Prénom, Nom	Club	Cat.	Prénom, Nom	Club
H14	Colin MEYNIER	ASO	D14	Elise DUFOUR	LOUP
H18	Ulysse DANNECKER	O'Jura	D18	Ambre DUFOUR	LOUP
H21	Robin GALINDO-PILLAUD	Orient'Alp	D21	Lise BELLET	Orient'Alp
H40	Franck DECHAVANNE	Asul Sports Nature	D40	Marion MANEGLIA	Orient'Alp
H50	Pierre BERNARD	Orient'Alp	D50	Pascale MIALHE	OPA
H60	Jean-Louis MEUNIER	OPA	D60	Nancy ESNAULT	Scapa Nancy

Championnat de France de Relais Mixte

Or	Orient'Alp	Argent	COCS MIXTE	Bronze	COCS
1	Robin GALINDO-PILLAUD	1	Baptiste FUCHS	1	Mickaël BLANCHARD
2	Lise BELLET	2	Elodie BOURGEOIS-PIN	2	Charlotte BOUCHET

Championnat de France de Relais de Catégories

H18	LOUP	D18	Echo 73
1	Célestin DUFOUR	1	Jeromine JANOD
2	Ambre DUFOUR	2	Titouane JANOD
H21	COCS	D21	Balise 25
1	Rudy GOUY	1	Lucie RUDKIEWICZ
2	Yann GOUY	2	Pauline VUILLEMIN
H40	ASUL	D40	ASO
1	Laurent DECHAVANNE	1	Myriam MURIS
2	Franck DECHAVANNE	2	Lucia CALANDRY
H50	BALISE 25		
1	Adrien VADROT		
2	Alain POURRE		



Championnat de France de Sprint

Cat.	Prénom, Nom	Club	Cat.	Prénom, Nom	Club
H14	Colin MEYNIER	ASO	D14	Elise DUFOUR	LOUP
H18	Ulysse DANNECKER	O'Jura	D18	Ambre DUFOUR	LOUP
H21	Robin GALINDO-PILLAUD	Orient'Alp	D21	Elodie BOURGEOIS-PIN	COCS
H40	Joachim LEONARDON	Orient'Alp	D40	Marion MANEGLIA	Orient'Alp
H50	Pierre BERNARD	Orient'Alp	D50	Pascale MIALHE	OPA
H60	Didier GROSHENS	Talant SO			





Par Patrick CAPBERN
et Sébastien CALAMAND

Des nouvelles de la commission « développement durable »



Le Challenge covoiturage

Dans le cadre du Partenariat FFCO-MAIF, un challenge interconnecté « Sport-Planète » sur le covoiturage a été lancé en 2023. L'objectif est de minimiser les émissions de CO2 liées aux déplacements des licenciés. Chaque foyer de licenciés peut tout au long de l'année enregistrer sa propre contribution à l'économie de kilomètres, et donc de CO2 émis, via le covoiturage. Suite au succès du challenge Sport-Planète Covoiturage 2023, avec plus de 365 000 km et 91 tonnes d'équivalent CO2 économisés, mais pour lequel il est possible d'augmenter le pourcentage de participants parmi les licenciés, ce challenge sera reconduit pour 2024, avec des modalités légèrement mises à jour, pour ce qui est des récompensés, qui seront :

- D'une part les meilleurs foyers, ainsi que des foyers tirés au sort (comme en 2023) ;
- Mais aussi les meilleurs clubs ; par équité, les clubs seront classés en fonction du nombre de km économisés par rapport au nombre de licenciés ; pour être classé, un club devra avoir plus de 3 foyers participants.

Nous comptons donc sur les clubs pour motiver leurs licenciés à covoiturer toujours davantage, et à participer en nombre à ce challenge 2024.

Les 3 foyers vainqueurs du Challenge 2023

- 1 **Véronique GUINOT (Talant SO)**,
5998km et 1,499t eqCO2 économisés
- 2 **Famille OLIVIER (Balise 77)**,
5957km et 1,489t eqCO2 économisés
- 3 **Famille GONCAILLE (Noyon CO)**,
4450km et 1,112t eqCO2 économisés.

Le concours des écoles de course d'orientation



Les meilleurs dessins du concours 2023

Les mots du développement durable à la CO.

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



- | | | | | | |
|----------|---------|---------------|--------|-----------|-------|
| air | carbone | environnement | limace | piant | terre |
| animaux | carte | zéolienne | los | poste | trou |
| arrivée | CO | est | nature | prime | usure |
| base | déchets | exode | nord | ramassage | VAE |
| bond | départ | gan | ouest | respect | vélo |
| boue | doigt | forêt | pays | saison | vent |
| boussole | eau | herbe | pluie | sel | |



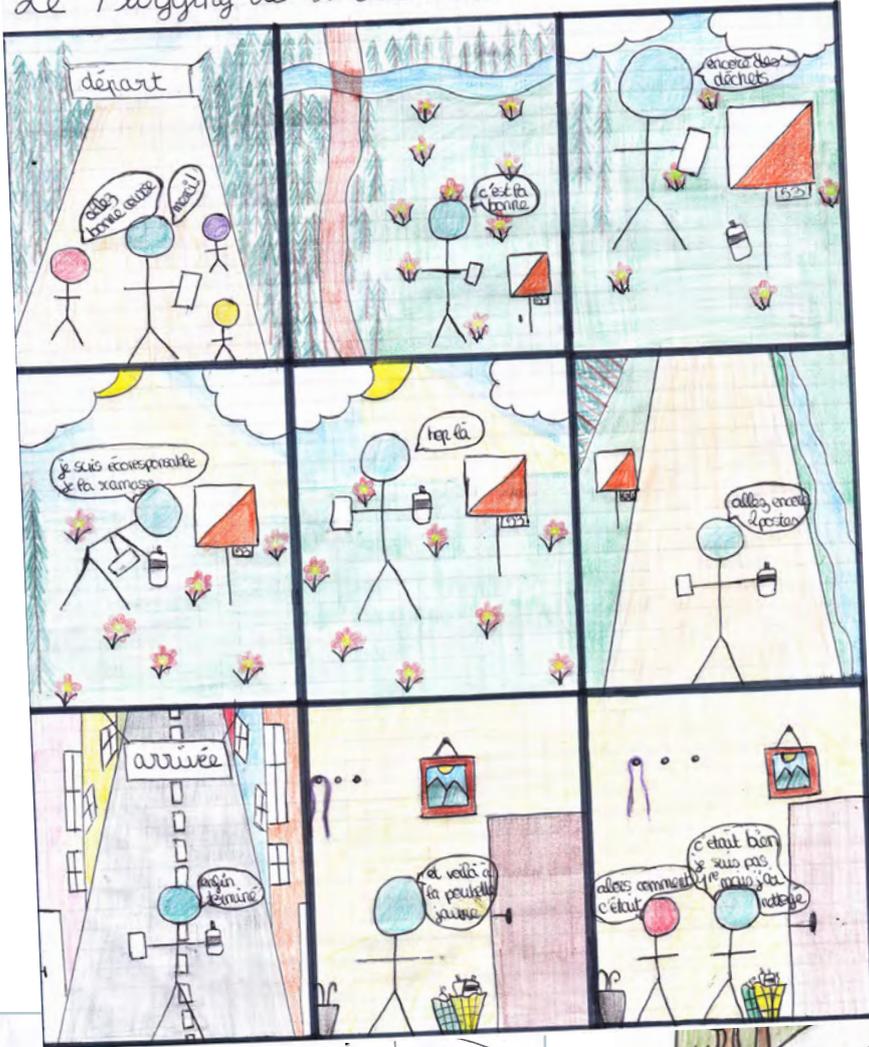
octobre 2023
Skouka Anna
LO Sanchez



Préserver la forêt, la nature, notre environnement, adopter les bons gestes restent essentiels dans la pratique de notre sport et ce dès le plus jeune âge. C'est pourquoi les commissions fédérales jeunes et développement durable renouvellent le concours sur le thème du développement durable s'adressant aux écoles de CO.

Le Plogging de l'orienteuse !

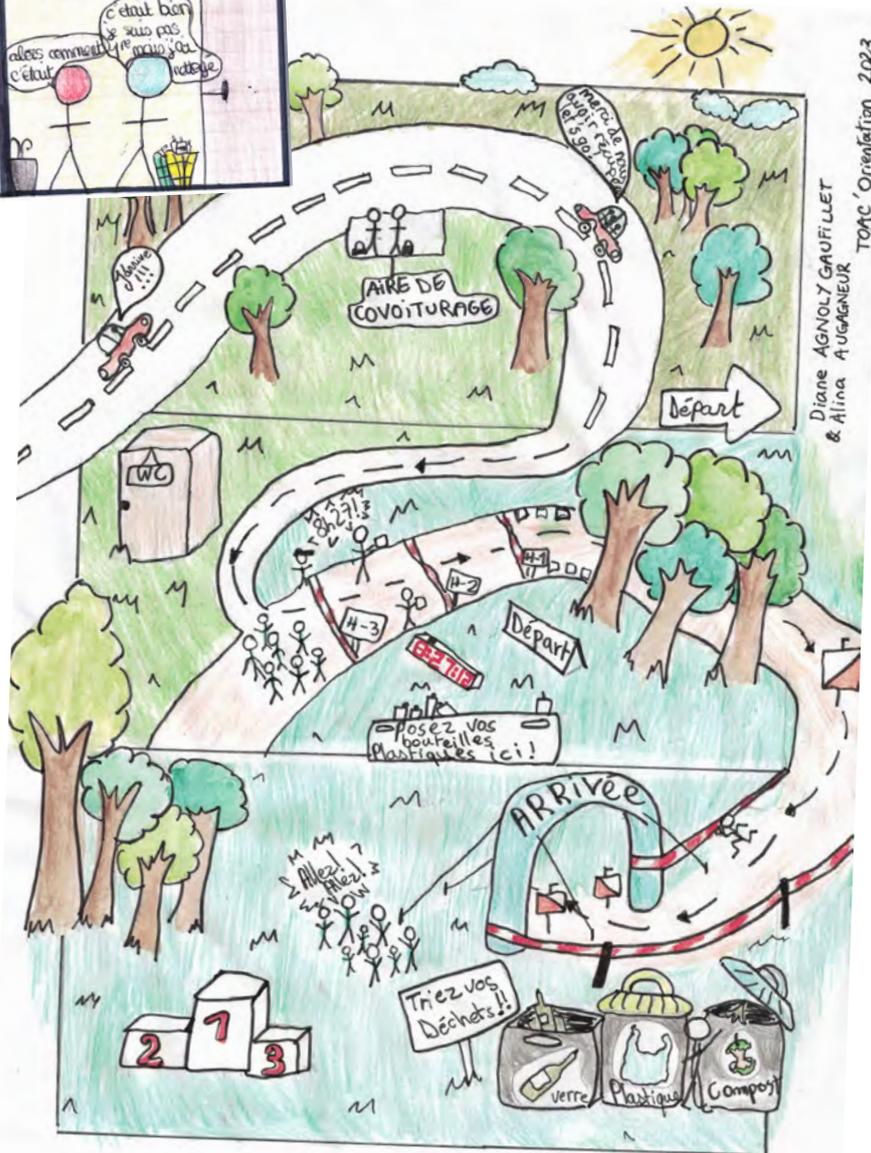
octobre 2023
Sandra Ambroz
LO Sanchay



Cette année, c'est sous forme de vidéo que les jeunes orienteurs des écoles de CO pourront exprimer leur créativité. animateurs, orienteurs : on se lance et on envoie les vidéos avant fin juin à communication@ffcoorientation.fr, en précisant bien les auteurs (noms des auteurs, club, ligue). Les meilleures vidéos seront publiées sur les sites de la FFCO (Facebook, Instagram, Youtube, site internet).

Informations techniques :

Une durée entre 1 et 5 minutes en format 4:5; mp4; full HD 1080P.



Diane AGNOLY GAUFILLET
& Alina AUGAGNEUR
TOAC Orientation 2023

43^e FESTIVAL D'ORIENTATION

BIVOUAC

RAID

RANDO

TRAIL



**2 JOURS D'AVENTURE
EN PLEINE NATURE !**

**VULCANIA
VOLCANS D'AUVERGNE
PUY-DE-DÔME**

**18
19
MAI
2024**



Par Bruno GUYON et les membres du bureau de la Balise Orientation Albigeoise

Christian ESCUDIÉ, le portrait d'un acteur engagé

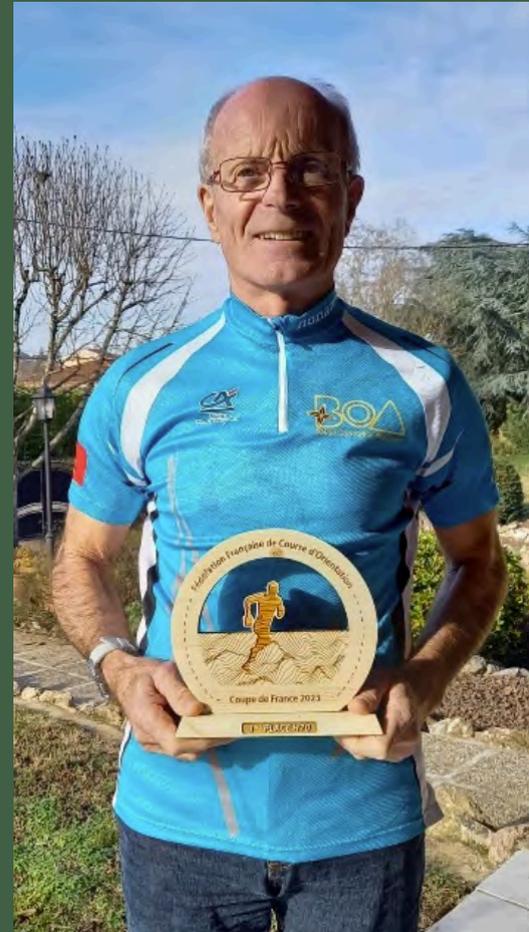


Cartographie, traçage, contrôle, animation, formation, la CO lui doit tout. Mais en plus, Christian ESCUDIÉ court son 10 « bornes » tous les 2 jours et gagne les courses le week end. Récemment champion de France dans sa catégorie H70, il a pu ainsi compléter son salon des trophées déjà bien garni de 6 titres nationaux, sans oublier la Médaille de la Ville de Couffoulex (Tarn) où il réside avec son épouse Huguette, qui ne se ménage pas pour offrir une soupe ou des gâteaux maison aux coureurs.

Alors quand en ce début d'année 2024, Christian Escudié cède le flambeau de la Présidence de la Balise Orientation Albigeoise (BOA), bien connue en Occitanie, l'idée de cet hommage dans COMag apparaît comme une évidence. En effet, en cette année olympique (ne doutons pas que la CO y sera bientôt), rappelons-nous que tous les succès à venir de nos sportifs, sont aussi le résultat du travail de tous les bénévoles passionnés qui, comme Christian, œuvrent tout au long de l'année pour leur sport, comme le rappelait l'édito de décembre.

Une passion et un engagement qui ne datent pas d'hier

Coureur et licencié CO depuis 1976 à Périgueux et moniteur de sport à l'école de Gendarmerie de Saint Astier (Dordogne) dans les années 80 et 90, il développe la CO avec des formations, des courses et de la cartographie. La Gendarmerie dans son ensemble et la Ligue Aquitaine bénéficient alors de ses nombreux conseils et prestations. Puis fin 1998, Christian crée le club, le « cleup » comme il dit avec son accent pas très toulousain, la Balise Orientation Albigeoise. Dans la foulée, il fonde et préside le Comité du Tarn, le CDCO81. Le Tarn et le nord de la Haute-Garonne voient alors s'enrichir la carthothèque autour des forêts de Buzet, de Mezens, de la Grésigne, du site minier de



Cap Découverte et de tant d'autres terrains parcourus seul pour le bonheur de tous les coureurs. Ainsi naissent, sous la « plume » de Christian, des courses, des raids, des animations lors de journées « Sport pour tous », des formations de jeunes qu'il anime avec toujours autant d'enthousiasme et le souci de rendre la CO accessible à tous les amateurs jeunes et plus anciens.

Alors amis pratiquant de la CO, continuons à remercier, lors de nos prochaines courses, tous les Christian ESCUDIÉ qui, à la préparation, à l'accueil, au départ, aux passages de route, à la GEC nous permettent de pratiquer notre joli sport.





CFC 2024

Retour sur un week-end formidable dans le Var !

Un terrain de jeu redoutable dans le Var pour le week-end du championnat de France des clubs. Près de 2500 orienteurs se sont retrouvés à Mazaugues les 30 et 31 mars derniers pour disputer les championnats de France de moyenne distance (CFMD), suivi du championnat de France des Clubs (CFC).

Sur un plateau karstique à environ 400 mètres d'altitude, les concurrents ont pu évoluer sur des terrains variants rapidement de très denses et buissonnants à plus ouverts et très rapides (grands rochers) en esquivant, parfois franchissant, certaines fosses et tranchées rocheuses. Une partie du territoire était composée de forêts de pins et de chênes parfois denses qui rendaient la représentation (garrigues du sud) et la navigation plus difficile. Une exigence encore accentuée par de fortes intempéries qui ont rendu le sujet plus technique aux yeux des orienteurs.

Le week-end s'est conclu par le championnat de France de relais sprint (CFRS) qui s'est tenu dans les ruelles de Saint-Maximin La Sainte-Baume. Des conditions météorologiques favorables et de belles confrontations pour les coureurs qui ont tenu en haleine l'ensemble des spectateurs présents. Les téléspectateurs n'étaient pas en reste puisqu'ils ont pu suivre l'événement avec précision et en direct sur la chaîne 8 Montblanc et pour la première fois sur IOF TV.



Une partie du territoire était composée de forêts de pins et de chênes parfois denses qui rendaient la représentation (garrigues du sud) et la navigation plus difficile.



Un grand bravo à la ligue PACA, aux clubs et aux bénévoles qui ont préparé dans l'ombre et pendant des mois cet événement majeur de notre calendrier. Merci à l'ensemble de nos partenaires privés et institutionnels pour leur confiance et merci à l'ensemble des participants pour leur présence et leur enthousiasme tout au long du week-end. Rendez-vous en 2025 pour la prochaine édition du championnat de France des clubs.



RETOUR EN IMAGES



Championnat de France Moyenne Distance





CFMD : les champions de France 2024

D10	Naya Livia KRUGER	ORIENT'ALP GRENOBLE
H10	Jonas KOTECKY	VILLENEUVE D'ASCQ LILLE METROPOLE ORIENTATION
D12	Anaïs LEDROIT	VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS ORIENTATION
H12	Gabin PORTIER	ASS. DE DECOUVERTE ET D'ORIENTATION DE CHENOVE
D14	Elise DUFOUR	LOISIR ORIENTATION UNION PIERRELATTINE
H14	Noé CHEZEAU	CLUB ORIENTATION BUHL ET FLORIVAL
D16	Laura MARTIN	SCAPA NANCY ORIENTATION
H16	Simon CALANDRY	ANNECY SPORTS ORIENTATION
D18	Lucie GAUDION	ASSOCIATION ORIENTATION PASSION AVIGNON
H18	Anton WENZEL	ASSOCIATION ORIENTATION PASSION AVIGNON
D20	Annabelle DELENNE	ATHLETIC CLUB AURELIEN
H20	Bastien THENOZ	GUYANCOURT ORIENTATION 78
D21	Cécile CALANDRY	ANNECY SPORTS ORIENTATION
H21	Loïc CAPBERN	TOAC ORIENTATION
D35	Charlotte BOUCHET	COURSE D'ORIENTATION COEUR DE SAVOIE
H35	Mickaël BLANCHARD	COURSE D'ORIENTATION COEUR DE SAVOIE
D40	Erika ODLUND	O'BUGEY
H40	Mathieu BRUGAT	UNION SPORTIVE CENON
D45	Marie-Hélène MOULIERE	VERVINS ORIENTATION
H45	Fabrice VANNIER	BALISE 77 FONTAINEBLEAU-AVON
D50	Aline HERMANS	VILLENEUVE D'ASCQ LILLE METROPOLE ORIENTATION
H50	Eric PERRIN	NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE
D55	Sandra OLIVIER	BALISE 77 FONTAINEBLEAU-AVON
H55	Eddie WYMER	BALISE 25 BESANCON
D60	Lena KORCHAK	CLUB ORIENTATION BUHL ET FLORIVAL
H60	Christian STOFFELS	CLUB D'ORIENTATION DE COLMAR
D65	Pascale PREVOST	ORIENTATION PLEIN AIR DE MONTIGNY-SUR-LOING
H65	Jean-François MORLON	TALANT SPORT ORIENTATION
D70	Guyonne PETIT	ASSOCIATION SPORTIVE DE MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
H70	Jean DERMINE	DAUPHINE ORIENTATION
D75	Monique DUBROCA	SPORT ATHLETIQUE DE GAZINET-CESTAS
H75	Alain RICHAUD	VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS ORIENTATION
D80	Anne-Marie GROSJEAN	AMICALE LAIQUE DE COURSE D'ORIENTATION DE ST PRIEST
H80	Andre LARMINACH	SPORT ATHLETIQUE DE GAZINET-CESTAS

Championnat de France des Clubs



CFC : Les champions de France N1

1. Anancy Sport Orientation 5:26:40

1er relai	Cécile CALANDRY	51:46	51:46
2e relai	Alina PALCAU	38:53	1:30:39
3e relai	Noémie MUYARD	39:29	2:10:08
4e relai	Raphaël MASLIAH	45:18	2:55:26
5e relai	Xavier BREGNAC	43:04	3:38:30
6e relai	Marie-Violaine PALCAU	28:58	4:07:28
7e relai	Simon CALANDRY	35:20	4:42:48
8e relai	Antoine BECAERT	43:52	5:26:40

2. ASUL SPORTS NATURE 5:27:54

1er relai	Isia BASSET	54:47	54:47
2e relai	Juliette BASSET	37:19	1:32:06
3e relai	Armelle CORPET	35:54	2:08:00
4e relai	Romain PICHARD	47:18	2:55:18
5e relai	Martial BALEYDIER	43:31	3:38:49
6e relai	Tess BASSET	23:06	4:01:55
7e relai	Mathieu KERN-GILLARD	35:00	4:36:55
8e relai	Julien VUITTON	50:59	5:27:54

3. BALISE 25 5:28:35

1er relai	Alyssia WYMER	1:03:03	1:03:03
2e relai	Capucine VERCELLOTTI	44:31	1:47:34
3e relai	Camille PINARD	27:12	2:14:46
4e relai	Lucas VERJUX	48:44	3:03:30
5e relai	Aymeric WOLZ	38:36	3:42:06
6e relai	Lucie RUDKIEWICZ	25:05	4:07:11
7e relai	Michel BASTIN	35:46	4:42:57
8e relai	Kylian WYMER	45:38	5:28:35

Championnat CFRS



CFRS : Les champions de France

1. Ancey Sport Orientation 1:00:29

1er relay	Alina PALCAU	15:12	15:12
2e relay	Raphaël MASLIAH	15:40	30:52
3e relay	Antoine BECAERT	15:17	46:09
4e relay	Cécile CALANDRY	14:20	1:00:29

2. ACA AIX EN PROVENCE 1:00:59

1er relay	Diane HUEBER	16:28	16:28
2e relay	Mathias BARROS-VALETT	14:43	31:11
3e relay	Adrien DELENNE	14:47	45:58
4e relay	Annabelle DELENNE	15:01	1:00:59

3. Orientation Team Besançon 1:04:33

1er relay	Léa VERCELLOTTI	16:18	16:18
2e relay	Thomas CURIGER	16:20	32:38
3e relay	Jerôme BOUCHAN	16:21	48:59
4e relay	Tifenn MOULET	15:34	1:04:33

(Re)vivez les émotions du CFRS en replay :
<https://www.youtube.com/watch?v=WO3mHefnhmg>
 Toutes informations, photos sur :
<https://cfc2024.provence-co.fr/>





Championnat de France de moyenne distance : l'analyse de course des champions !



Une première course qui lance parfaitement le week-end pour le TOAC avec la victoire de Loïc Capbern en individuel.

Top 5 en relais mixte lors des championnats d'Europe en Italie en octobre dernier, Loïc nous montre que la préparation hivernale a été efficace et remporte la victoire avec cinquante-cinq secondes d'avance sur Matthieu Perrin (2^e) et une minute trente-et-une sur Quentin Rauturier (3^e). Découvrez son analyse de course.



Départ – Poste 4

J'ai choisi de faire un début de course assez prudent dans le but de mettre le rythme de lecture en place. Prendre le temps en début de course pour ajuster la vitesse qui permet de courir de manière sereine sur ce terrain technique, en prenant les bons points d'appuis que sont les dalles rocheuses, jaunes dégagés et taches de vert.

Poste 6 – poste 9

Dans cette partie plus dense en végétation, j'ai simplifié ma navigation en allant chercher les couloirs de jaune et dalles rocheuses en étant rigoureux sur l'utilisation de la boussole lors des traversées de vert entre les zones découvertes. En allant chercher par exemple l'alignement de dalles rocheuses au Sud Est de la 7 qui permet d'arriver dans l'axe du poste.





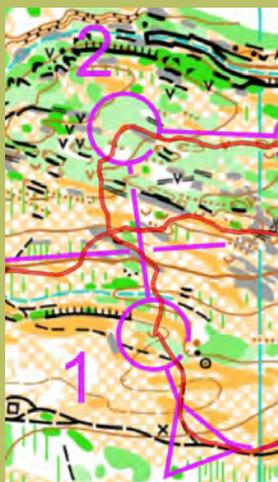
➤ Cécile Calandry, 3 courses, 3 titres !

Cécile Calandry a été la meilleure dame élite sur cette édition du championnat de France de moyenne distance et s'empare de l'or avec près d'une minute trente d'avance sur Isia Basset, deuxième au classement. Florence Hanauer vient compléter ce podium, avec deux minutes dix d'écart sur Cécile. Un début de saison en apothéose pour la jeune annécienne qui remporte également le championnat de France des clubs et le championnat de France de relais sprint avec son club (Annecy Sports Orientation). Découvrez son analyse de course.



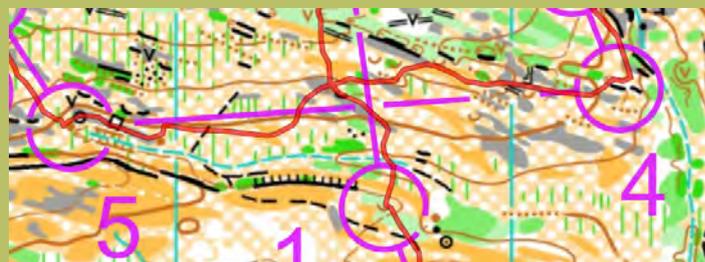
Postes 2-3-4

Pour les premiers postes de mon circuit, j'ai décidé de partir "doucement", de ne pas trop me précipiter et de bien passer à tous mes points d'appui (entre la 2 et la 3, passer par la dépression allongée puis le trou puis les deux petites dépressions). Des premiers postes bien maîtrisés m'ont permis de me mettre en confiance et dans un bon rythme pour la suite de la course.



Postes 5

Un poste un peu plus long, et plus complexe. J'ai voulu rester dans la même dynamique, point d'appui après point d'appui en restant relativement sous le trait rouge plutôt que de faire des choses simples (aller au ruisseau et le remonter jusqu'au poste). C'est également le moment où je commence à rattraper mes adversaires, ce qui m'a également mis un pic de confiance supplémentaire, mais qui a aussi fait que je me suis faite emporter par le choix des autres. En analysant après la course, je pense que j'aurais pu reposer mon cerveau en faisant le choix "facile" (mais est-ce que cela ne m'aurait pas sortie de ma bonne dynamique ?) ou alors essayer de lisser un peu plus ma trajectoire notamment en milieu d'itinéraire.



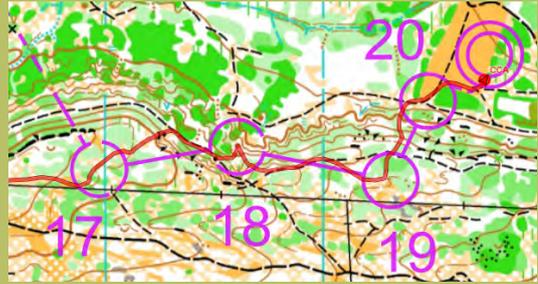
Postes 9-10-11-12

Un enchaînement de petits postes avec plusieurs changements de direction où la boussole en sortie de poste était primordiale. Entre les postes 9 et 10, il fallait être vigilant face au grand nombre de failles dans différentes directions, ces obstacles ne pouvant pas toujours être sautés pouvaient amener à des déviations involontaires. Il était également important de bien connaître la définition du poste, la position de l'élément dans le cercle avant d'y arriver car la zone était très dense en éléments.



Postes 14

Le classique petit interposte entre deux plus longs. Le poste 14 était relativement court et d'apparence facile. Je me souviens m'être dit « tu suis le rentrant et t'y emmènera ». Problème : le rentrant était assez encombré et j'ai dû en sortir pour continuer. J'arrive donc dans le rentrant sans aucune idée de ce que je suis censée chercher et je vais malencontreusement du mauvais côté du buisson sans voir le poste. Petite erreur peu impressionnante mais qui me fait tout de même perdre 30s sur un interposte de 40s pour les plus rapides.



Postes 17

Je n'ai pas fait ce que j'avais prévu de faire à la base, car au moment de décider si continuer tout droit ou continuer sur le chemin, j'ai préféré rester avec les filles qui continuaient sur le chemin pour profiter de la vitesse du groupe plutôt que de risquer une perte de temps dans une végétation dense, même si l'itinéraire n'est pas très compliqué comme l'extrémité de la ligne de falaises était un bon point d'attaque. Même si la différence de distance parcourue entre les deux choix est grande, il n'y a pas eu de grosse différence de temps.



Le Grand Gaudin
Mazaugues (ouest)
Echelle 1/10 000
Equidistance 5 m

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

CFCO 2024

B D21 Open D21

D21, Open D21

	B	4,5 km	110 m
		120 m	
1	204	U	
2	229		O
3	196	U	
4	179	→	→
5	203		O
6	251	U	
7	181	U	
8	175	U	
9	194	→	→
10	246		U
11	177	→	→
12	205	U	
13	198	U	
14	241	U	←
15	244	U	←
16	224	U	
17	180	U	
18	233	U	O
19	190	U	
20	255	U	U

Carte de course d'orientation N° 2024-043-004 (carte B)

Document de base : BD Carthage au 1:25 000, IGN (cartes de base IGN)

Aménagement terrain : Alain Ruffier (2024) - Mazaugues (127 m)

Postes & distance : Sylvain Lhéry (2021-2022) - voir l'échelle (2024)

Équidistance : 5 m (MGA 0,2) - lignes de 100 m (équidistance)

La carte est mise à jour en continu par le CFCO, pour garantir une actualisation des données terrain et des cartes de base.

Aménagement d'écarts : Mazaugues (MGA 0,2) - voir l'échelle

Nombre d'objets : 10 au 102 - Surface : 1,0 km² (carte B)

Tout les renseignements ou questions sur cette compétition peuvent être envoyés par email à : contact@ffcoorientation.fr

World Ranking Event
Championnat de France
moyenne distance
sam, 30/03/2024

Traceur : Daniel Seckler

© 2024 ffcoorientation.fr

www.ffcoorientation.fr

Compte tenu des dates de parution du COMAG 156, la Fédération a décidé de vous envoyer cet article en amont et de maintenir sa publication pour mettre à l'honneur les jeunes orienteurs du club Azimut Orientation Castres et leur engagement dans la promotion de ce très bel événement. Un grand merci à eux.

CO À VTT

DECATHLON



Par Juliette COUSINÉ et Dorian WALLEZ,
jeunes orienteurs du club Azimut Orientation Castres 8104

Le championnat de France de CO à VTT pose ses balises à Castres

L'organisation d'un Championnat de France en Occitanie était un objectif depuis de nombreuses années, l'Azimut Orientation Castres a décidé de relever le défi, les 20 et 21 avril 2024. C'est avec plaisir que notre club vous accueillera dans le Sidobre et dans la ville de Castres pour 2 courses qui serviront de support aux Championnats de France de CO à VTT en Sprint et Longue Distance.

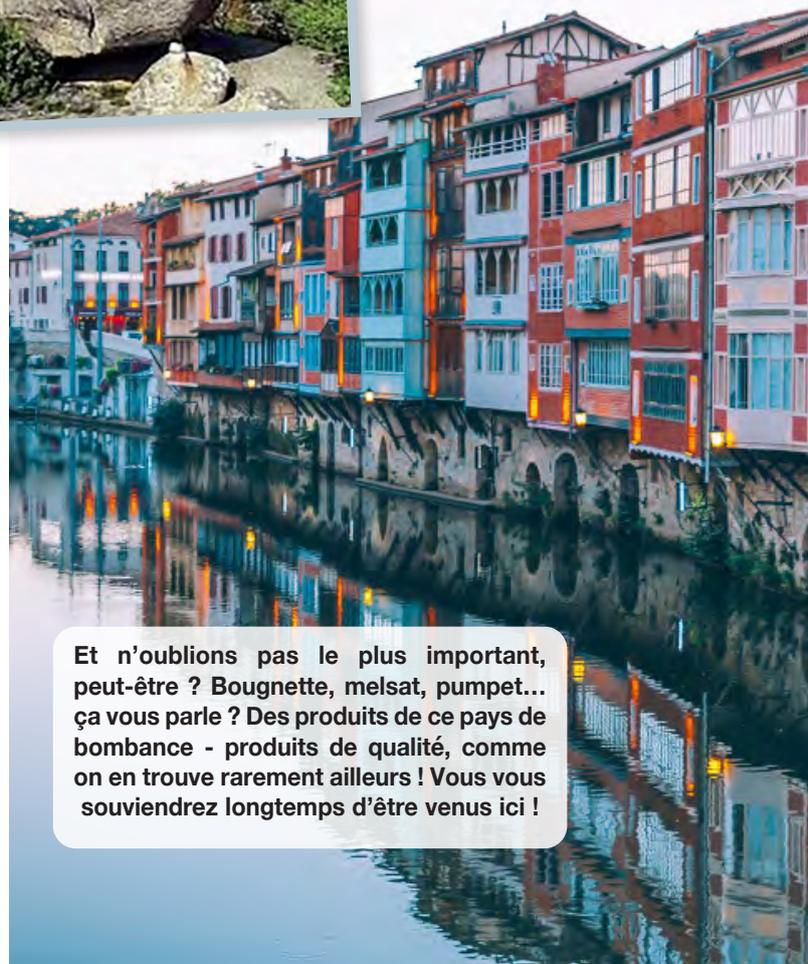
Jour 1 : en milieu naturel

De gros blocs de granit, de belles forêts et des sentiers tous plus joueurs les uns que les autres, pas de doute, vous êtes dans le Sidobre !! Cette terre de pierre située dans le sud du massif central à 11 kilomètres à l'est de Castres est une exception géologique en Europe. En plein cœur du parc naturel du Haut-Languedoc, le plus grand plateau granitique d'Europe est le paradis des passionnés de nature. Vous pourrez ainsi vous amuser sur des sentiers variés et vallonnés tout en découvrant des éléments incontournables du Sidobre tels que la Peyro Clabado ou encore le Roc de l'Oie. Vous allez vous plonger dans un environnement idéal pour participer à un événement tel que le championnat de France de CO à VTT.



Jour 2 : en milieu urbain

Pour la seconde journée des Championnats de France de CO à VTT, les participants auront le privilège de découvrir la ville de Castres, située dans le sud du Tarn. Offrant un cadre idyllique entre patrimoine historique et nature conservée, Castres séduit par son architecture préservée, ses ruelles pavées et ses façades colorées. Vous aurez ainsi tout le loisir de découvrir les maisons sur l'Agout, le jardin de l'évêché et le fameux club de rugby de Castres (le Castres Olympique). Pour les passionnés d'art, vous trouverez le musée Goya qui abrite une collection exceptionnelle d'œuvres du célèbre peintre espagnol Francisco de Goya. Installé dans l'hôtel de ville du XVII^e siècle, le musée expose des peintures, des gravures et des dessins. Castres, le Sidobre c'est aussi une histoire, une géologie particulière. Terre nature, terre de liberté, de résistance.

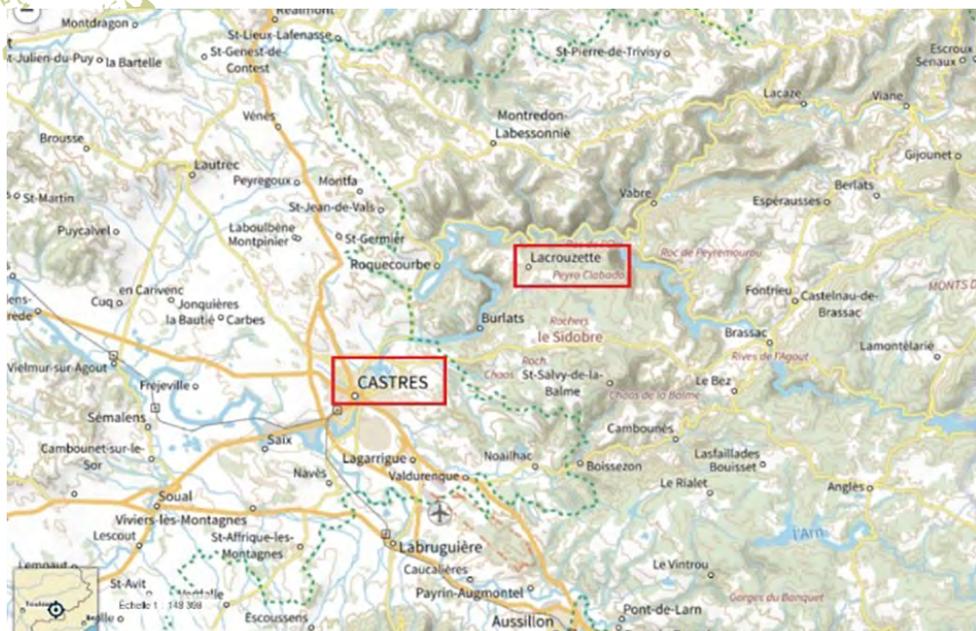


Et n'oublions pas le plus important, peut-être ? Bougnette, melsat, pumpet... ça vous parle ? Des produits de ce pays de bombance - produits de qualité, comme on en trouve rarement ailleurs ! Vous vous souviendrez longtemps d'être venus ici !



Pour bien situer les lieux de courses, et comme on aime bien, voici une carte qui donne un aperçu global :

On voit le plateau du Sidobre bien enchâssé entre la profonde vallée de l'Agout qui serpente au nord et celle de la Durenque au sud. On ne compte pas les ruisseaux plus petits, mais très nombreux qui ont bien raviné le massif granitique et fait apparaître une kyrielle de rochers aux formes légendaires !



Hébergement

Chalets municipaux de Lacrouzette :

20 chalets à des prix très abordables :

<https://www.lacrouzette.fr/chalets-municipaux>

Plusieurs gîtes à louer dans le Sidobre :

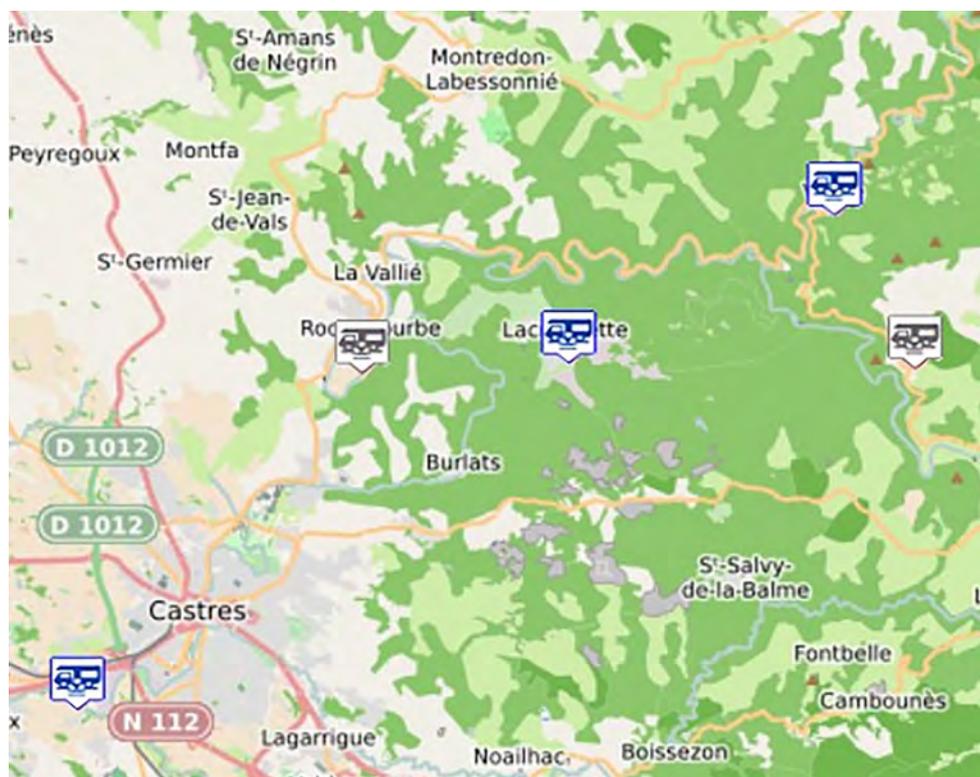
https://sidobre-vallees-tourisme.com/type_hebergement/meubles-et-gites/

Camping-cars :

Aires de stationnement avec bornes de services à Lacrouzette

- Roquecourbe
- Vabre
- Brassac
- Castres

Le stationnement des Camping-cars sur le site de Gourjade est interdit le samedi 20 avril et le dimanche 21 avril 2024 avant 8h30.



Plus d'infos

Retrouvez tout ce qu'il faut savoir sur notre site internet (programme, livret, résultats, photos...) : <https://cfvttto2024castres.jimdosite.com/>





Section Excellence Sportive de Fontainebleau (SES) et sa structure d'entraînement (SAEPDOF)

La Forêt de Fontainebleau est devenue un site incontournable de la course d'orientation pédestre depuis les années 1970 et, depuis 2002, en CO à VTT avec l'organisation du 1^{er} championnat du monde de cette discipline. Quel orienteur français ou étranger ne connaît pas la renommée de cette forêt ? Voire, pour beaucoup, d'y avoir perdu leur latin entre ses rochers ! Dans les années 80, un sport étude CO voit le jour à Font Romeu, il devient "pôle" au début des années 90 lors de la création du pôle France de Saint-Etienne. Un 3^{ème} pôle "Espoir" a ouvert en 1999 à Fontainebleau lors de ma présidence de la ligue, avec Olivier Coupat comme CTR et entraîneur.

En constante évolution

Ainsi, Jean Luc TOUSSAINT DTN de la FFCO a mis en place une filière de haut niveau avec des structures permanentes d'entraînement qui, depuis ont fourni des titres et des podiums mondiaux autant en CO pédestre qu'à VTT et à ski. L'évolution des politiques sportives a amené le "Pôle Espoir de Fontainebleau" à se transformer en "Section d'Excellence Sportive" depuis la rentrée scolaire 2022 avec comme support, une structure permanente d'entraînement affiliée à la FFCO, la SAEPDOF. Cette transformation a pu s'effectuer tout en gardant les mêmes aménagements scolaires et les mêmes possibilités d'internat et d'accès aux infrastructures sportives du CNSD. Toutefois, cela a nécessité quelques modifications administratives afin d'être en conformité avec les textes de l'Education Nationale qui impliquent la signature d'une convention avec l'académie pour la scolarité et avec le secteur fédéral pour le domaine sportif.

Un dispositif conventionné entre le lycée Uruguay France d'Avon et d'autres établissements comme le CNSD* et la structure d'entraînement permanente (SAEPDOF) créée pour l'occasion au plan local représente le socle de ce dispositif. Ainsi, les jeunes orienteurs franciliens, voire ceux d'autres régions tout en restant licenciés dans leur club d'origine, peuvent bénéficier de conditions optimales de scolarité et d'entraînement pour accéder au haut niveau en CO à pied ou en CO à VTT. Toutes les demandes de renseignements d'accès à la SAEPDOF sont à faire avant le 15 avril pour entrer à la SES (06 87 32 22 99 ou andrehermet@aol.com).



Hormis pour les orienteurs qui sont scolarisés en SES en complément de leur club, les accès aux entraînements ou aux stages encadrés par la structure sont ouverts sur demande à tous les orienteurs quels que soient leur âge ou leur niveau. Il leur est proposé des plans et suivis d'entraînement individualisés de préparation physique, technique, technico-tactique et un module de préparation mentale, le tout pouvant s'effectuer en présentiel ou distanciel.

Lycée Uruguay

<https://www.education.gouv.fr/annuaire/77215/avon/lycee/0770918e/lycee-uruguay-france.html>

CNSD

<https://prepare.paris2024.org/fr/training-camp/centre-national-des-sports-de-la-defense-cnsd>

Pôle Espoir et SAEPDOF en chiffres

• 2000 à 2022

Le pôle Espoir a accueilli environ **80** orienteurs, dont une quinzaine en CO à VTT. **19** sélections internationales en CO à pied, plusieurs départs vers les pôles France.

• Depuis 2010 en COVTT

10 titres et **8** podiums aux championnats du monde junior, plusieurs titres et podiums aux championnats d'Europe.

• Depuis 2022, la SES à la SAEPDOF accueille **12** orienteurs. **2** sélectionnés aux EYOC – 18 ans, **4** sélectionnés COVTT, **3** titres européens juniors et jeunes, **1** podium au championnat du monde junior.

Témoignages

Tom Marienne du club de l'OPA Montigny

« Je suis venu à la SAEPDOF comme externe pour pouvoir profiter des entraînements plus complets que ceux réalisés au sein du club, notamment grâce aux structures présentes dans l'enceinte du CNSD, telles que la piscine, le sauna, le dojo. Le site permet d'effectuer des séances variées, adaptées à chacun et souvent dures. Être en SES à la SAEPDOF me permet de m'entraîner autrement qu'avec mon club, de profiter de l'effet de groupe, et d'être encadré. Cela me permet de repousser mes limites. J'ai connu la structure par le biais d'amis présents au sein de mon club et qui en faisaient aussi partie, comme Antoine Derlot et Jules Le Moigne, ou encore Rémi Brochot de Balise 77 qui a beaucoup progressé depuis son arrivée dans la structure. »

Louis Gil Silveira du club de l'AS IGN

« Il était difficile pour moi de progresser sans m'entraîner régulièrement sur des cartes en forêt. C'est la principale raison pour laquelle j'ai voulu intégrer la structure d'entraînement qui se trouve sur la ligue. La régularité et le rythme des séances m'ont surpris au début, mais je m'y suis assez vite adapté. Les séances que j'apprécie le plus sont les simulations. C'est un exercice que l'on fait sous différentes formes avec différentes consignes, en fractionné, en footing, en PPG, en piscine et aussi en visualisation. Cela permet de s'entraîner physiquement et techniquement autrement qu'en forêt, tout en se préparant spécifiquement aux types de cartes des compétitions. Ce qui est intéressant, ce sont les horaires aménagés et les emplois du temps obtenus au lycée Uruguay France. Si nous ne pouvons pas assister à un cours, les professeurs nous donnent des cours de rattrapage. Cela s'exprime par du soutien lors de l'étude (20h30/22h00) à l'internat du CNSD ou encore par l'accompagnement de professeurs particuliers en cas de difficulté dans certaines matières. Ensuite, c'est l'heure du coucher, mais avant on donne pour la nuit nos portables aux maîtres d'internat. »



Rémi Brochot du club de Balise 77

« J'ai choisi d'être en internat sur le site du CNSD pour éviter les contraintes de transports et de temps avant et après les entraînements. Bien qu'ayant obtenu le titre de champion de France de nuit dans le Larzac quelques semaines après mon arrivée au pôle en 2021, je n'ai pas réussi les tests de sélection pour le groupe France. Après 18 mois d'entraînement au sein de la SAEPDOF, j'ai intégré cette année l'équipe de France en étant sélectionné aux EYOC et je suis devenu titulaire du groupe France des moins de 18 ans. Mes résultats m'ont permis d'être mis sur liste ministérielle "Espoir", comme beaucoup d'autres avant moi au Pôle. La Structure d'entraînement, c'est aussi la participation aux différents stages. Le premier stage est un stage de préparation hivernale à Prémamanon pour développer nos capacités physiques particulièrement grâce au ski de fond et aux réveils musculaires matinaux. Un stage d'été ouvert à d'autres sera éventuellement organisé à l'étranger. Au-delà des entraînements, notre groupe organise en général fin janvier, un week-end avec un entraînement personnalisé le samedi et une compétition de CO et de O'VTT le dimanche. Cela nous permet de tracer les circuits, de poser les balises, de travailler divers aspects de la course d'orientation et d'être confrontés aux difficultés d'organisation. Le bénéfice de ce week-end permet de réduire les coûts des stages bien qu'on soit aussi aidé par la Ligue. »

Jildas du club de Samoï

« C'est ma seconde année à la SAEPDOF. Je suis externe, car j'habite à proximité de Fontainebleau. Cette année, je suis le seul CO vététiste, il est possible qu'un nouveau arrive à la prochaine rentrée. J'ai voulu intégrer la SES pour m'entraîner à la SAEPDOF, car mon frère Jocelin et Anne-Caroline Sipos, présents la saison dernière, y sont restés 3 ans et ont eu des sélections et des titres aux championnats du monde et d'Europe. Florian Pinsard actuellement en senior, son frère Nicolas, mais aussi Mathilde et Alexandrine Sipos qui étaient au club de Samoï et au pôle ont eu des titres et des podiums internationaux. Cela me motive beaucoup. Depuis l'an passé, j'ai beaucoup progressé surtout en physique mais pas mal en technique. Je m'en suis aperçu au stage d'été lors des 5 jours de Pilsen où j'ai eu 3 secondes places en H17. Actuellement, ayant un plâtre pour 6 semaines pour m'être fait une fracture de la cheville en séance de CO à pied, je vais travailler en préparation mentale avec mon entraîneur pour optimiser ma progression. Mon objectif, c'est ma participation au championnat d'Europe 2024. »



Jocelin Lauret du club de Samoï

« Il y a 5 ans, je suis venu aux entraînements du pôle un mercredi après-midi pour voir ce que c'était. C'est Thomas Blarasin, ancien membre qui me l'a conseillé. Je ne connaissais pas la Course d'orientation, mais j'ai bien aimé l'ambiance des entraînements et le fait de pratiquer autrement qu'en club de VTT. J'ai pris une licence à la rentrée 2018 pour intégrer le pôle. N'étant pas au lycée Uruguay, on a pu négocier un aménagement d'horaire dans mon lycée. Les difficultés des circuits en forêt et les séances quotidiennes variées devenaient de plus en plus dures, mais ma progression me motivait. On était bien content de terminer certaines séances par des exercices de préparation mentale. Tout en récupérant, on travaillait un autre aspect de l'entraînement. Cette année, j'ai réussi à me sélectionner pour les championnats du monde junior avec une belle 9ème place en Mass Start. Avec Anne-Caroline Sipos triple championne d'Europe en 2023 au Portugal et vice-championne du monde en relais, nous étions les 2 représentants de la structure. Actuellement, je fais des études en informatique à Châlons-en-Champagne, tout en restant au club de Samoï, je suis adhérent à la SAEPDOF pour continuer à m'entraîner à distance en ayant un plan d'entraînement quotidien et avoir accès aux stages. »

Groupes France : en avant vers une nouvelle saison internationale !

Theo RADONDY a été sélectionné en début de saison avec le groupe France. Depuis, il a été contraint d'arrêter le haut niveau. Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite.

Groupe France CO à pied Seniors

Nom	Prénom	CAT. 2024	Club
ANDRIEUX	Quentin	H21	ESPACE CHAMBERY ORIENTATION 73 - ECHO 73
BARROS-VALLET	Mathias	H21	ATHLETIC CLUB AURELIEN
BASSET	Basile	H21	ASUL SPORTS NATURE
BASSET	Isia	D21	ASUL SPORTS NATURE
BASSET	Juliette	D21	ASUL SPORTS NATURE
BASSET	Lucas	H21	ASUL SPORTS NATURE
BEAUVIR	Maëlle	D21	BRIVE LIMOUSIN COURSE D'ORIENTATION
BECAERT	Antoine	H21	ANNECY SPORTS ORIENTATION
BODY	Diane	D21	ESPACE CHAMBERY ORIENTATION 73 - ECHO 73
CALANDRY	Cécile	D21	ANNECY SPORTS ORIENTATION
CAPBERN	Loïc	H21	TOAC ORIENTATION
DELENNE	Adrien	H21	ATHLETIC CLUB AURELIEN
DUDOIGNON	Chloé	D21	VALENCE SPORTS ORIENTATION
ELIAS	Guilhem	H21	ATHLETIC CLUB AURELIEN
HANAUER	Florence	D21	CLUB ORIENTATION BUHL ET FLORIVAL
LATASTE	Lucie	D21	CLUB D'ORIENTATION DE COLMAR
MARCHAND	Nathan	H21	CLUB D'ORIENTATION DES BOUCLES DE LA SEINE - MONTVILLIERS
MARTY	Loïc	H21	FIGEAC NATURE ORIENTATION
MASLIAH	Raphaël	H21	ANNECY SPORTS ORIENTATION
MOULET	Quentin	H21	ORIENTATION TEAM BESANCON
MOULET	Tifenn	D21	ORIENTATION TEAM BESANCON
PALCAU	Alina	D21	ANNECY SPORTS ORIENTATION
PANNIER	Axel	H21	GUYANCOURT ORIENTATION 78
PERRIN	Mathieu	H21	NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE
RADONDY	Thomas	H21	TOUS AZIMUTS DOUAI
RAUTURIER	Maxime	H21	GUYANCOURT ORIENTATION 78
ROGER	Lucile	D21	GUYANCOURT ORIENTATION 78
ROUX	Corentin	H21	NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE
VERGNAUD	Alexandre	H21	BRIVE LIMOUSIN COURSE D'ORIENTATION
VILLAR	Alix	D21	CLUB ORIENTATION STRASBOURG EUROPE
VUITTON	Julien	H21	ASUL SPORTS NATURE



Equipes de France Seniors et Juniors



Sélections groupe France -18



Sélections groupe France -18



Groupe France CO à pied Juniors

Nom	Prénom	CAT. 2024	Club
CHAMPIGNY	Olivier	H20	ATHLETIC CLUB AURELIEN
DEGAND	Théo	H18	BOUSSOLE EN FOREZ
DELAHAYE	Fanny	D18	NATURE ORIENTATION RANDONNEE DETENTE
DELENNE	Annabelle	D20	ATHLETIC CLUB AURELIEN
DELORME	Baptiste	H20	ORIENTATION PLEIN AIR DE MONTIGNY-SUR-LOING
DERLOT	Antoine	H20	ORIENTATION PLEIN AIR DE MONTIGNY-SUR-LOING
DUPUY	Violette	D20	BRIVE LIMOUSIN COURSE D'ORIENTATION
GAUDION	Lucie	D18	ASSOCIATION ORIENTATION PASSION AVIGNON
LATASTE	Mathias	H20	CLUB D'ORIENTATION DE COLMAR
MALARD-MOULIERE	Yaëlle	D18	VERVINS ORIENTATION
MERAT	Alice	D20	ORIENTATION HAUT-JURA
PERRIN	Arthur	H20	NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE
PHILIBERT	Nathan	H18	MONTPELLIER UNIVERSITE-CLUB ORIENTATION RAIDS MULTISPORTS
PICHARD	Romain	H20	ASUL SPORTS NATURE
THENOZ	Bastien	H20	GUYANCOURT ORIENTATION 78
TROCHUT	Mélicca	D18	COURSE D'ORIENTATION COEUR DE SAVOIE
VEROVE	Guilhem	H20	TOUS AZIMUTS DOUAI
WENZEL	Anton	H18	ASSOCIATION ORIENTATION PASSION AVIGNON
WYMER	Alyssia	D20	BALISE 25 BESANCON
ZANATTA	Mahaut	D18	CHARENTE-MARITIME ORIENTATION

Groupe France -18 CO à pied

Nom	Prénom	CAT. 2024	Club
ANDRIEUX	Titouan	H16	ESPACE CHAMBERY ORIENTATION 73 - ECHO 73
AUNEAU	Quentin	H18	CLUB ORIENTATION BUHL ET FLORIVAL
BARRIERE	Emma	D16	SUD MEDOC ORIENTATION GIRONDE
BASSET	Tess	D18	ASUL SPORTS NATURE
BOUCHERIE	Achille	H16	BALISE 77 FONTAINEBLEAU-AVON
BROCHOT	Rémi	H18	BALISE 77 FONTAINEBLEAU-AVON
CALANDRY	Simon	H16	ANNECY SPORTS ORIENTATION
CATHALA	Louise	D16	CLUB D'ORIENTATION DE MULHOUSE
DUFOUR	Ambre	D18	LOISIR ORIENTATION UNION PIERRELATTINE
DUFOUR	Célestin	H18	LOISIR ORIENTATION UNION PIERRELATTINE
FLANDRIN	Sasha	D18	LA BOUSSOLE AUDOMAROISE
JANOD	Jérôme	D18	ESPACE CHAMBERY ORIENTATION 73 - ECHO 73
JOLLY-JANSSON	Sonia	D18	GUYANCOURT ORIENTATION 78
LEMERCIER	Tom	H16	TOUT AZIMUT FAMECK
MARTIN	Laura	D16	SCAPA NANCY ORIENTATION
PELLISSIER	Juliette	D16	NATURE ORIENTATION SAINT ETIENNE
REGNARD	Maé	H16	TALANT SPORT ORIENTATION
ROCHE	Amaia	D16	ALBERTVILLE NATURE ORIENTATION
TROCHUT	Nathael	H16	COURSE D'ORIENTATION COEUR DE SAVOIE
VERJUX	Lucas	H18	BALISE 25 BESANCON





Groupe France CO à VTT

Nom	Prénom	CAT. 2024	Club
BARDINE	Enola	D20	RAIDLINK'S 07
BERTHAUD	Armel	H21	RAID OUTDOOR 07
BLOT	Timothy	H20	A.S.DE COURSE D'ORIENTATION D'ORLEANS
BOUSSIER	Jade	D20	ASS. DE DECOUVERTE ET D'ORIENTATION DE CHENOVE
CHIFFLET	Albin	H17	RAIDLINK'S 07
COLLE	Lola	D20	RAIDLINK'S 07
COLLE	Lou	D21	RAIDLINK'S 07
COLLIOUD-MARICHALLOT	Zoé	D17	O'BUGEY
DEBRAY	Paul	H21	BALISE 25 BESANCON
DEMARET-JOLY	Albin	H21	RAIDLINK'S 07
DEVILLERS	Constance	D21	BALISE 25 BESANCON
GARCIN	Lou	D21	BOL D'AIR
LAURET	Jocelin	H20	ASSOCIATION SPORTIVE SAMOISIENNE
LAURET	Jildas	H17	ASSOCIATION SPORTIVE SAMOISIENNE
LECLERE	Augustin	H20	BOL D'AIR
LECLERE	Céleste	D17	BOL D'AIR
LESQUER	Antoine	H20	RAIDLINK'S 07
MARTINEZ	Pierre	H21	BALADE RANDONNEE ORIENTATION SOUSTONS
MASSON	Prune	D17	TALANT SPORT ORIENTATION
MEYERS	Laurane	D21	LA BOUSSOLE AUDOMAROISE
OLLIER	Benjamin	H20	ORIENT'ALP GRENOBLE
PAULY	Lilou	D21	CHARENTE-MARITIME ORIENTATION
PAYET	Robinson	H17	O'BUGEY
PINSARD	Florian	H21	BALISE 25 BESANCON
PISZCZOROWICZ	Hugo	H20	NOYON COURSE D'ORIENTATION
POURRE	Jérémi	H21	BALISE 25 BESANCON
RUDKIEWICZ	Lucie	D21	BALISE 25 BESANCON
VAYSSAT	Mathieu	H20	NOYON COURSE D'ORIENTATION



Programme 2024

Cette saison, suivez toutes les courses de l'équipe de France en direct sur 8 Mont Blanc et sur la chaîne Youtube de Outdoor Sports Medias.

CO pédestre – équipe de France Seniors

OWC 1	Coupes du monde (R1)	Du 24/05/24 au 26/05/24
OWC 2	Coupes du monde (R2)	Du 01/06/24 au 02/06/24
WOC	Championnats du monde	Du 12/07/24 au 16/07/24
OWC 3	Coupes du monde et championnats d'Europe	Du 16/08/24 au 20/08/24
OWC 4	Coupes du monde (R4)	Du 27/09/24 au 29/09/24

CO pédestre – équipes de France Juniors et -18

EYOC	Championnats d'Europe des jeunes	Du 20/06/24 au 25/06/24
JWOC	Championnats du monde Juniors	Du 29/06/24 au 07/07/24
JEC	Coupes d'Europe Juniors	Du 26/09/24 au 29/09/24

CO VTT – équipes de France Seniors, juniors et jeunes

EY-EJ-EMTBOC	Coupes du monde et championnats d'Europe	Du 29/05/24 au 02/06/24
WMTBOC	Coupes du monde et championnats du monde U23	Du 05/07/24 au 07/07/24
JW-WMTBOC	Coupes du monde et championnats du monde	Du 09/09/24 au 16/09/24





Par Tom DAGICOUR

Navigation Games : Le récit d'un voyage unique



Je m'appelle Tom, j'ai 21 ans et je suis orienteur depuis mes treize ans. L'Été dernier, j'ai eu la chance de partir à Boston (Massachusetts) pour travailler au sein de l'organisation Navigation Games. Une organisation créée il y a dix ans par Barb Bryant, et destinée à sensibiliser les jeunes américains à la Course d'orientation. Nous étions deux français, deux américains et une norvégienne, blanchis et nourris par Barb dans sa grande demeure de Cambridge, en échange du travail fourni bénévolement.



@Photos IOF

Découvrez en plus sur :
<https://youtu.be/veMvOESp81M>

Mes différentes tâches quotidiennes :

- Planifier un programme d'initiation à la CO pour des adolescents de 15 à 18 ans en difficulté sociale ou décrochage scolaire et enseigner plusieurs types de jeux et d'activités en lien avec la CO.
- Aider les adolescents à enseigner ces jeux pour des enfants entre 7 et 13 ans, dans des colonies de vacances.
- Organiser des projets de groupe pour faire découvrir aux adolescents d'autres domaines comme la fabrication de cartes ou le traçage. De mon côté, je leur faisais part de mon savoir-faire en audiovisuel, en camera, focales, etc, afin que certains d'entre eux puissent filmer en même temps les activités.
- L'après-midi offrait souvent du temps bonus. Pour découvrir la ville, se reposer, ou avancer dans nos devoirs. J'en profitais pour faire le montage de ce qui avait été tourné le matin ou la veille, afin d'alimenter le service communication de l'association.

« J'y ai donc passé 3 mois et je ne le regrette pas ! Ça a été beaucoup de plaisir, de rencontres et de découvertes. Je recommande Navigation Games à toutes les personnes qui souhaite partager, apprendre et voyager. Pour vous renseigner ou postuler, rien de plus simple. Rendez-vous sur le site www.navigationgames.org en tant que volunteer. Un entretien en visio (en anglais) avec les organisateurs vous sera proposé. Ils recherchent des volontaires pour toute période de l'année alors croisez les doigts ! »

Tom



Retour sur la réunion IOF : « orienteering at school »

➔ Ce webinar a été organisé par l'IOF le mercredi 22 janvier de 13H à 15H30. C'est la première fois que l'IOF organisait ce type de réunion. Valérie Berger-Capbern nous partage son retour d'expérience.

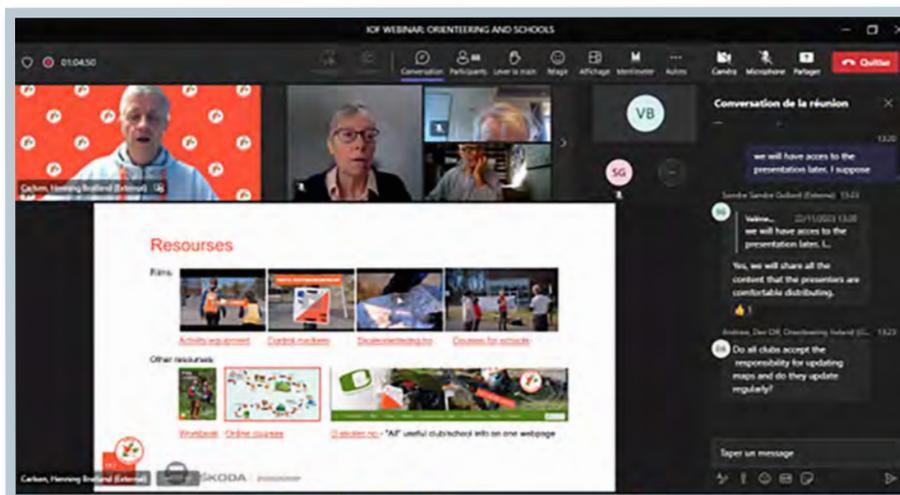
> 5 nations, 5 projets adaptés pour faire découvrir la course d'orientation aux jeunes.

Toutes les fédérations nationales étaient invitées. Il y a eu une centaine de participants. J'ai représenté la commission « jeunes » pour la FFCO. Le webinar a été piloté par Sandre Gullord, qui a rappelé en introduction que l'objectif principal de l'IOF était de proposer un sport durable et international. L'IOF se positionne comme facilitateur des fédérations nationales. Le webinar consistait en la présentation de 5 expériences de projet « jeunes » présentés par 5 pays différents : Norvège, Etat Unis, République tchèque, Brésil, Danemark. En fonction des pays, l'objectif de passer de l'école au club n'est pas toujours présent et les situations nationales sont très différentes. Ce compte rendu vous donnera peut-être des clés pour votre propre développement auprès des écoles. Et peut-être des idées pour un nouveau projet « jeunes » fédéral pour la prochaine olympiade ?

Nb : Sandre a rappelé que sur le WEB site IOF, il y a des ressources. Il est possible d'en ajouter d'autres après discussion avec l'IOF. Select course | IOF Education (orienteering.sport)

> Présentation du projet « Orientering i skolen » réalisé par la Norvège, présenté par Henning Bratland Carlsen

Henning est salarié de la fédération de Norvège. Il est chef de projet de «Orientering i skolen» qui couvre déjà 150



clubs, 1260 cartes, 1650 utilisateurs. Le projet a été sponsorisé par une banque (sharebank Stiftelsen). Son objectif est de faciliter l'accès aux cartes, et le transfert d'informations entre clubs et écoles.

Il consiste à financer :

- Des cartes d'école et de sprint (à proximité d'école),
- De l'équipement,
- Des postes permanents posés proche d'école (utilisable par d'autres publics éventuellement)
- Un site WEB pour trouver facilement les cartes et des exercices clé en mains. Ce site n'a pas l'objet de couvrir OCAD ou MAPPER.

Le projet a représenté 400 000 € sur 3 ans, et il est prolongé (si j'ai bien compris) avec 400 000 € supplémentaire.

En Norvège, la compréhension d'une carte fait partie des programmes scolaires (entre 7 et 9 ans). Les jeunes apprennent

aussi à faire des cartes dans le cursus scolaire. Des jeunes entre 14 et 20 ans font des cartes de sprint dans le cadre du projet «Orientering i skolen», pendant leurs vacances par exemple. On ne leur demande pas particulièrement de coller aux normes IOF. Les clubs peuvent aussi toucher de l'argent pour faire des cartes pour les écoles et les mettre à jour, faire des formations dans les écoles, apprendre à faire des cartes dans les écoles, acheter du matériel pour les écoles, faire des « promenade verte ».

Dans le cadre des World Orienteering Week (ancien WOD), 3 objectifs :

- Apprendre à faire des cartes
- Facilité l'accès aux ressources
- Utilisez les cartes pour des activités amusantes et ludiques

Suite au projet, 1000 participants ont été inscrit uniquement par leur école, sans action de club, en 2023.

Présentation du projet « jeux de navigation » réalisé par les USA

Présenté par Barbara Bryant et Maija Pratt www.navigationgames.org

- **Mission** : tous les enfants orienteurs
- **Somme du nombre de jeunes par évènement** : 14000 en 2021, 5000 en 2023
- **Objectif au niveau national** : faire des cartes, fournir des ressources, fournir un programme de certification des entraîneurs, fournir des subventions
- **Objectif au niveau des clubs membres, personnes et fournisseurs** : fournir un manuel d'entraînement, soutenir des projets locaux, soutenir la Semaine mondiale de la course d'orientation de l'OIF, soutenir les JROTC et scouts.
- **Problématique** : il y a peu d'espace dans les écoles urbaines peu de clubs de CO.

Méthode du projet « navigation games »

1. Commencez jeune (6 à 9 ans)
2. Impliquez chaque enfant
3. Commencez sans carte ni boussole (suivi d'indication, orientation dans l'espace, travail en groupe, carte dessinée..., toujours en toute sécurité)
4. Enseigné par des professeurs d'école, pas par des orienteurs. Faire plutôt des jeux d'orientation que de l'orientation pure, même chez les plus grands
5. Partagez largement le matériel et le plan de cours ; Former les enseignants.

4. Drawings as Maps



Message à retenir à l'intention des éducateurs, dans le cadre du projet « navigation games »

- Vous pouvez enseigner la course d'orientation
- Excellente activité pour les enfants, avec des compétences transférables
- Facile à prendre en main
- Utilisez nos plans de cours et notre kit
- Subventions disponibles pour les cartes (OUSA)

Les intervenants sont payés par un système américain de donation, plus des financements par les écoles, les parents d'élèves, des fondations et la fédération des Etats Unis. Le projet fait appel à de jeunes orienteurs étrangers. EasyGEC est une application couplée à SPORTident qui permet aux enseignants de suivre les parcours. Il donne un retour instantané sur la validation des contrôles et les temps (smiley si OK, le jeune vide tout seul, ...). Elle est beaucoup utilisée dans le contexte de ce projet. **Il est possible de faire sans système électronique, mais les enfants adorent le poinçonnage électronique.**

Quelles sont les bonnes pratiques à retenir pour qu'un projet marche dans une école :

1. Travailler avec un champion à l'école
2. Premier contact : bouche à oreille ou conférence des enseignants
3. Cours de démonstration et formation des enseignants
4. Concevez des leçons adaptées à l'école
5. Facilitez la tâche des enseignants
6. Fournir un soutien

Retrouvez l'expérience de TOM, bénévole au sein de l'organisation « NavigationGames aux USA dans la page 34.

Présentation du projet réalisé par la République tchèque

Présenté par Alena Picková

- **Premier axe** : Compétition scolaire de course d'orientation, avec :
 - des tournées scolaires
 - des tournées des villes/districts – avril
 - des rondes régionales - mai
 - une finale nationale – juin pour les 2 meilleures équipes des rondes régionales (500 élèves âgés de 12 à 18 ans)
- **Deuxième axe** : multiplication des cartes et des parcours permanents. De jeunes cartographes sont prêts à réaliser des cartes d'écoles pendant leurs vacances pour se faire de l'agent de poche. C'est les écoles qui financent le projet.
- **Nouveau projet** : Zazitorientak (expérience de course d'orientation), supporté par l'Europe et le ministère de l'éducation.

Les programmes d'orientation scolaire et d'apprentissage interdisciplinaire en plein air sont approuvés par le ministère de l'Éducation (appréhender son espace proche, la forêt digitale, activités d'extérieur et de survie, orientation).



Deux tranches d'âges sont considérées : 5-9 ans et 10-13. À partir de 2023, la fédération tchèque a également l'accréditation pour la formation des enseignants. Ce sont les enseignants eux-mêmes qui font les séances, supportée par la fédération tchèque, l'école peut emprunter du matériel (SportIdent, etc.) avec le support technique. C'était gratuit la première année, maintenant, c'est payant. Certains jeux d'orientation sont liés à la géographie. Les autres sont plus « classique » (carré magique, labyrinthe, animaux, super-héros, indoor O, ...). Une collaboration avec l'armée va permettre de poursuivre le projet. L'armée va déjà dans les écoles, elle pourra intégrer l'orientation dans ses interventions, fournir des ressources humaines et du matériel.

Brésil : expérience à Rio de Janeiro pour les scolaires

Présenté par Ronaldo André Castelo dos Santos de Almeida

Le problème du Brésil, c'est que c'est un grand pays, avec peu d'orienteurs.

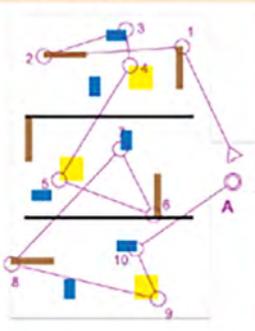
La logique du déploiement à l'école est la suivante :

- Au début, ne vous accrochez pas à l'aspect formel (exemple, cartes aux normes)
- À ce stade, il est très important d'introduire le sens de l'activité proposée (présentation)
- Ne vous éloignez pas de l'essence de l'orientation
- Les ressources peuvent et doivent être utilisées (carré magique, labyrinthe, animaux, super-héros, indoor O, ...)
- La représentation graphique doit donner la priorité à la compréhension de l'espace
- D'autres noms sont souvent utilisés pour la présentation initiale, tels que chasse au trésor, jeu de navigation...

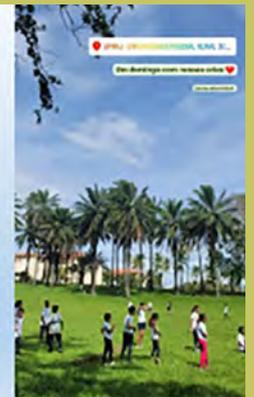
Un petit groupe d'orienteurs brésiliens fait la promotion de la CO à l'école, et organise un évènement annuel, le « Rio de Janeiro Orienteering Student Festival » (I en 2022, II en 2023).



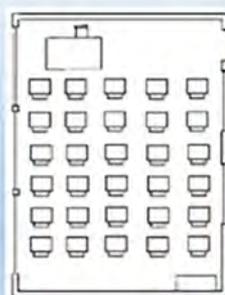
Indoor O



I Rio de Janeiro Orienteering Student Festival 2022



Orienteering at school: Alternatives to start activities



Présentation du projet « de l'école au club » réalisé par le Danemark

Présenté par Astrid Ank Jorgensen

2 salariés de la fédération danoise sur le projet. C'est un peu le même projet que celui de Norvège. Mais le constat est que cela ne pousse pas les jeunes à se licencier.

La sensibilisation à la CO n'a pas un effet immédiat sur le passage au club, mais cela peut venir plus tard (après 1 ou 2 ans, après avoir arrêté un autre sport, une fois étudiant, adulte..), et la quantification est très difficile.

Objectifs :

- Recruter de nouveaux membres, y compris les parents.
- Rendre le club visible dans la région.
- Inspirer les enseignants à enseigner la CO.
- Atteindre des enfants que le club n'aurait pas eu l'occasion d'atteindre autrement.

Processus à déployer :

- A. La Fondation, Tout d'abord, vous devez avoir tout prêt au club.**
- B. La Préparation Soyez réaliste dans le choix des écoles.**
- C. le Contact, aligner les attentes, Ayez les bons interlocuteurs.**
- D. La réalisation, préparation adéquate, Exercices bien choisis, N'oubliez pas d'évaluer la collaboration avec les écoles.**
- E. Aide, Utilisez le conseil local des sports, d'autres sports et les consultants de la fédération pour obtenir des conseils et de l'aide.**

Plusieurs points d'attention :

- Le recrutement et la motivation sont des priorités absolues.
- Les installations et le matériel doit être en bon état et utilisables.
- Créer un lien entre le parcours de l'école et la formation du club.
- Des coachs engagés, motivés et formés.
- Planifiez le processus et concentrez-vous sur ce plan.
- Rendre visible ce que les enfants apprennent pour les enfants, les enseignants et les parents.
- Implication des parents volontaires.

Une expérience similaire est faite en Finlande.

Un site web est disponible à l'usage des enseignants. Ils ont eu une année pilote avec approximativement 30 clubs participants qui ont organisé des semaines d'orientation similaires dans toute la Finlande. Ces semaines « L'école sur la carte » ont maintenant lieu chaque année et les clubs aident l'école en planifiant des séances, en mettant en place des contrôles dans la forêt et en publiant les cartes sur leurs propres sites Web pour que les enseignants puissent les imprimer. Au cours de ces semaines, ils organisent également une « aventure familiale » qui vise principalement à entrer en contact avec les enfants d'environ 4 à 8 ans et leurs familles. Les résultats varient beaucoup en fonction des régions. Ce qui rend les choses difficiles en Finlande, c'est la longue durée de l'hiver. Les parties septentrionales ont du mal à faire de la course d'orientation au printemps car elles peuvent encore avoir de la neige en mai. Mais l'idée avec le printemps, c'est que les clubs commencent normalement par leurs o-schools et que si un jeune s'intéresse à la CO à l'école, il peut continuer à fréquenter le club.

Le concept a été testé en 2023 sur 3 clubs :

- Un a annulé en cours de mise en place.
- Un autre est allé jusqu'au bout, mais sans passage de l'école au club (1-12 ans).
- Le dernier, a fait un évènement juste après, avec les parents, et a eu plus de succès.

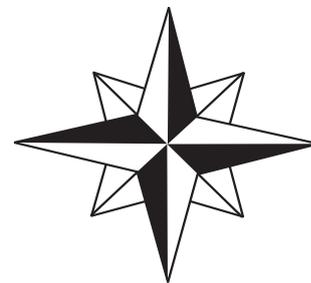
Etape suivante :

- Besoin de partager le retour d'expérience avec les clubs.
- Reconsidérer le matériel écrit pour les clubs.
- Reconsidérez l'objectif. Est-ce pour le recrutement ou la sensibilisation au sport ?
- Besoin de se concentrer davantage sur les activités qui viennent après l'école.

USB Thalweg 04

28° Raid de la Vallée de la Blanche

7 et 8 Septembre 2024



**Raid en orientation par équipe
de deux personnes.**

Coupe de France

Nuit en bivouac.

Autonomie sur deux jours.

Circuits de difficiles à faciles

A, B, C, D, E, Course au score

(Bivouac imposé)

Ou

Hors coupe de France

Course au score

En solo ou en équipe

1 ou 2 jours

avec ou sans bivouac.

**UNE NAVETTE SERA MISE A DISPOSITION
DEPUIS** Gap à l'arrivée du train ou du bus
de Paris

Tarif licenciés 64€

Tarif non licenciés 76€

Pour deux personnes



Inscription et règlement de course sur facebook Thalweg 04 Mireille,
CONTACT 0492350917/ 0695656746 louvirasoleu@hotmail.fr

Organisé par le club de course d'orientation de la vallée de la Blanche « Thalweg 04 »

En collaboration avec la Fédération Française de Course d'Orientation et la ligue PZ

Des lots à gagner sur tous les circuits et une ambiance sympa, repas offert à l'arrivée.

N'hésitez pas, inscrivez vous, appelez nous. Vous trouverez un circuit fait pour vous.



**THALWEG 04
RAID DE LA
VALLEE DE
LA BLANCHE**





Cart'O Mayotti

La CO au cœur du projet scolaire à Mayotte

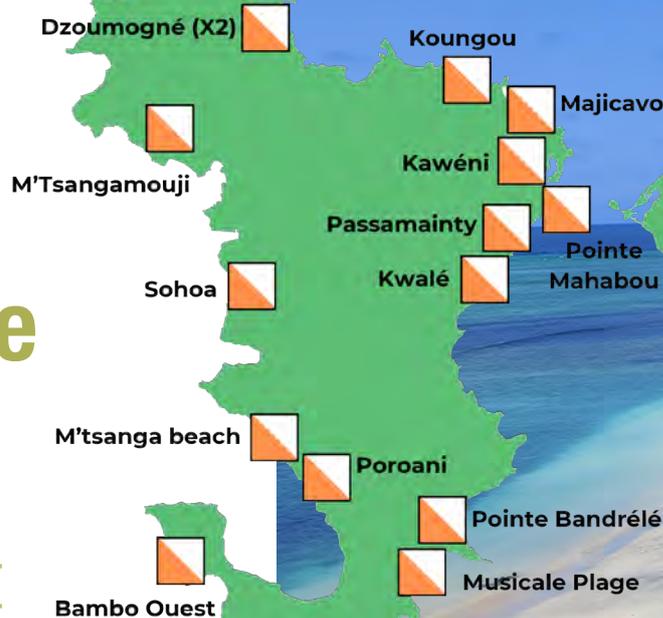
Le Projet « Cart'O Mayotti » a eu pour objectif de faire cartographier plusieurs établissements scolaires de l'île ainsi que des espaces extérieurs afin de pouvoir proposer l'activité course d'orientation en EPS et à l'UNSS lors des rencontres en Raid. Il est à l'initiative de Margaux HUMMEL-AZAÏS, ancienne membre de l'équipe de France, qui travaille sur cette île comme professeur d'EPS.

> Depuis quand travailles-tu à Mayotte ? Quelles sont tes missions et pourquoi as-tu décidé de t'y installer ?

Je suis en poste à Mayotte, au Collège de Majicavo situé dans la commune de Koungou, depuis la rentrée scolaire d'août 2021. J'enseigne l'Éducation Physique et Sportive à des élèves âgés de 11 à 15 ans, dans le cadre du même système scolaire que celui d'un établissement métropolitain, étant donné que Mayotte est le 101^{ème} département français. L'idée de muter ici est née à la suite d'un long séjour en Polynésie Française, d'une lassitude de la région parisienne, de la possibilité d'acquiescer davantage d'expérience et de la perspective de pratiquer le surf, une nouvelle passion.

> Pour quelle(s) raison(s) as-tu été motivée à développer la course d'orientation à Mayotte ?

Il y a plusieurs raisons qui m'ont poussée à développer la course d'orientation à Mayotte, mais la principale et la plus significative pour moi, ce sont les enfants. La première fois que j'ai lancé cette activité avec eux dans le cadre du programme EPS de mon établissement, cela a été une révélation. Ils étaient





Durant plusieurs mois, nous avons essayé de trouver les financements pour le projet.

totale­ment investis, avec des sourires aux lèvres, et ils couraient partout. J'ai été complètement dépassée car ils allaient bien plus vite que ce que j'avais anticipé. Cependant, il est important de noter que les jeunes Mahorais sont reconnaissants d'avoir accès à l'éducation, ils nous témoignent beaucoup d'affection et sont toujours partants pour tout. Il est donc naturel qu'ils aient tant aimé découvrir la course d'orientation, mais en fin de compte, c'est surtout moi qui en ai été profondément touchée. Je n'avais jamais été confrontée à un tel enthousiasme général pour la course d'orientation. Tout cela m'a donc donné envie de leur offrir une expérience authentique de course d'orientation avec de véritables balises, afin de pratiquer cette activité comme il se doit et d'approfondir les apprentissages. Pour moi, c'est aussi une manière de contribuer à l'évolution de mon établissement, mais aussi de l'île de Mayotte où il reste encore beaucoup à construire et à développer.

> Quand et comment le projet a-t-il débuté ? Quelles étaient tes motivations ? Quels établissements étaient intéressés et quelles ont été les démarches entreprises ?

Fin janvier 2022, j'ai pris contact avec Pierre Martinez (qui a monté une structure spécialisée en CO, Géodézic), carto-

graphe avec qui j'avais déjà collaboré en 2017 lorsque j'étais stagiaire en EPS à Clermont-Ferrand. À l'époque, il avait réalisé la carte de mon établissement scolaire, et j'ai pensé qu'il serait pertinent de reproduire cette expérience ici à Mayotte. Cependant, faire venir Pierre uniquement pour la réalisation de la carte du Collège de Majicavo aurait représenté un coût considérable. Il a donc fallu élargir le projet à l'échelle académique. Durant plusieurs mois, nous avons essayé de trouver les financements nécessaires pour le projet. Finalement, en septembre 2022, après des discussions avec Philippe Poirier, directeur adjoint de l'UNSS Mayotte, désireux de développer l'activité Raid UNSS à Mayotte, il a été convenu que l'UNSS Mayotte financerait le billet d'avion de Pierre. Parallèlement, Pierre a consenti à réduire le coût de réalisation des cartes. Les établissements ont ainsi vu leurs devis diminuer, ce qui leur a permis de donner leur accord.



> Un résumé du projet ?

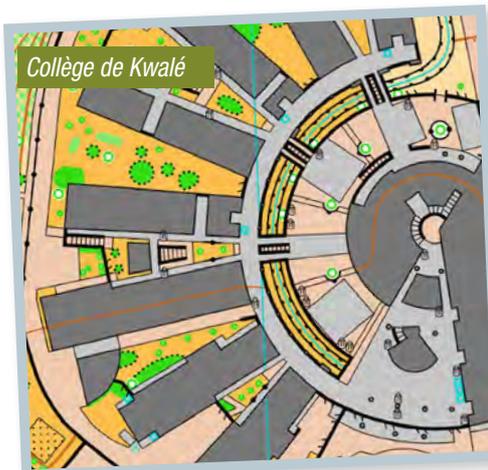
Finalement, Pierre est arrivé en novembre 2022 pour une durée d'un peu plus d'un mois. Il a travaillé chaque jour, sous le soleil brûlant ou sous des averses torrentielles. Parfois, il était accompagné d'un professeur d'EPS ou d'un « vigile local » pour assurer sa sécurité et celle de son matériel. Il a parcouru l'ensemble de l'île, ce qui lui a permis de découvrir à la fois la richesse et les faiblesses de celle-ci. Une fois les relevés sur le terrain effectués, Pierre a pu retravailler les données pour nous livrer les cartes entre janvier et mai 2023. Le projet Cart'O Mayotti a ainsi abouti à la réalisation de 16 cartes de course d'orientation* (voir carte de répartition générale de Mayotte), comprenant 4 cartes spécifiques aux établissements scolaires, 1 carte pour



un parc, 6 cartes semi-urbaines (entre la plage et le village) et 5 cartes en malavoune (forêt locale). Par ailleurs, deux établissements ont investi dans la solution de balises Géodézic, leur permettant ainsi d'avoir des balises fixes.

> De nombreux orienteurs seront sûrement curieux de découvrir le type de terrain et d'environnement que l'on trouve à Mayotte. Peux-tu nous en dire plus à ce sujet ?

Sur les cartes désignées comme « malavoune » (forêt locale), le terrain peut être assez accidenté. Par exemple, l'une des cartes (Pororani) correspond au flanc d'une colline. Dans l'ensemble, les terrains ici ne sont pas dotés de nombreux chemins, car l'expression « couper à travers champs » prend tout son sens. La végétation varie au fil des saisons, avec une densité importante après la saison des pluies (mars/avril) et une végétation plus clairsemée et sèche à partir de septembre. La malavoune est composée d'arbres fruitiers tels que le manguiier, l'arbre à pain et le bananier. On y trouve également des cocotiers et



des plantations de manioc, souvent organisées en passerelles. En ce qui concerne la faune, on peut observer des makis (petits singes), de grandes araignées non venimeuses, quelques chauves-souris et scolopendres, mais c'est à peu près tout.

> Comment imagines-tu le développement de la CO sur l'île ?

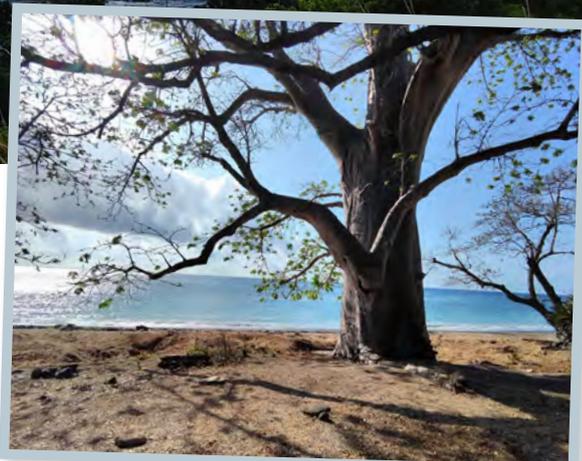
Je pense que le développement de la CO sur l'île a un potentiel considérable. Avec des infrastructures déjà mises en place grâce au projet Cart'O Mayotti, il existe désormais une base solide pour promouvoir cette activité auprès des élèves et de la communauté en général. Je m'attends à ce que de plus en plus d'établissements scolaires intègrent la course d'orientation dans leur programme d'EPS, offrant ainsi aux élèves une occasion supplémentaire de développer leurs compétences physiques et leur sens de l'orientation. De plus, avec l'achat de la GEC par le service régional UNSS, je vois également des opportunités pour organiser des rencontres de CO dans le cadre de l'association sportive et poursuivre le développement de l'activité Raid.

Je profite de cette question pour préciser aux personnes qui ne connaissent pas Mayotte que rien n'est simple. La précarité et la jeunesse de la population, le manque de ressources en eau et l'insécurité font de Mayotte une région instable où tout peut s'arrêter subitement. Par exemple, récemment, nous n'avons plus pu faire de sport à l'extérieur de l'établissement en raison du risque élevé d'agression, tout comme nous n'avons pas pu participer aux rencontres UNSS du mercredi car les bus ne pouvaient pas circuler d'un village à l'autre sans risquer d'être bloqués ou attaqués. Plus tôt dans l'année, nous avons dû suspendre les cours d'EPS car l'eau n'était pas potable et il était impossible de fournir suffisamment de bouteilles d'eau aux élèves pour la pratique sportive. Mayotte rencontre des difficultés et ce sujet est souvent négligé ; les habitants s'adaptent mais la situation est préoccupante. Pour revenir à la course d'orientation, je ne peux pas prédire avec certitude son évolution future, mais une chose est sûre : elle suscite un vif intérêt !

> Comment s'est déroulée la première course avec les balises ?

Ah, ça a été un peu mouvementé ! Non, sérieusement, ça s'est plutôt bien passé, mais avouons-le, les illustrations de la faune et de la flore sur les plaquettes





ont eu un effet totalement inattendu. Les élèves étaient littéralement fascinés par ces dessins, au point d'oublier complètement pourquoi je les avais emmenés là pour l'exercice de l'omnibus. Je ne pourrais pas vraiment décrire l'expression dans leurs yeux, c'était quelque chose à voir. Ils étaient tellement absorbés par ces dessins que l'exercice a dévié de son cours initial et nous nous sommes retrouvés à suivre une piste de fraises, comme l'a si bien dit Moinamaoulida. En tant que professeur d'EPS et ancienne orienteuse, je ne peux que vanter les mérites de ces plaquettes. Elles sont incroyablement pratiques et faciles à utiliser, adaptées à tous les niveaux de classe, et elles ajoutent une dimension d'inconnu à des environnements familiers et restreints. Même si les drapeaux nationaux et les sportifs célèbres semblent un peu éloignés de l'expérience de mon public mahorais, il est indéniable que ces plaquettes offrent une approche ludique et novatrice pour des projets interdisciplinaires. En prime, elles peuvent être fixées n'importe où et résistent aux intempéries.

> Un mot de la fin Margaux ?

Je souhaiterais exprimer ma gratitude envers Pierre pour son investissement professionnel et personnel dans ce projet. Sa contribution a été importante et la collaboration avec lui s'est avérée simple, fluide et de qualité. Je ne manquerai pas de retravailler avec lui et de recommander Géodézic. D'ailleurs avis à tous les profs d'EPS de France : foncez Géodézic c'est génial et ça va solutionner bon nombre de vos problèmes pédagogiques ! Également, un remerciement spécial à Philippe du service régional, qui a travaillé dur pour obtenir les financements nécessaires et acquérir une GEC. L'UNSS pour ça c'est magique, chez les élèves comme chez

les profs. Je tiens également à exprimer ma reconnaissance envers d'autres personnes qui ont apporté leur soutien, comme Nicole et Jacques Moisset du Club de Chamonix, ainsi que tous ceux que j'ai sollicités et qui ont contribué de différentes manières, ils se reconnaîtront. Merci à eux.

> Et toi Pierre, outre le fait que ce projet se déroule à plus de 7000km de métropole, était-il similaire avec ce que tu fais au quotidien ? Comment as-tu appréhendé ce projet ?

Concrètement, ça reste de la cartographie en CO mais c'est vrai que c'est relativement différent de ce que nous avons l'habitude de faire chez Géodézic. En effet, nous sommes spécialisés dans les prestations en CO et la majeure partie de notre activité concerne la mise en place

La plus grosse différence : cartographier des baobabs !

de parcours permanents tout compris. Ici, sur Mayotte, l'essentiel du projet était « uniquement » de la cartographie et exclusivement à destination des scolaires. C'est la première fois que je passais plus d'un mois à cartographier quasi quotidiennement et j'avoue que ce fût bien intense et éprouvant ! En amont du projet le plus compliqué a été d'estimer le temps que j'allais passer à faire mes relevés sur ces terrains qui m'étaient totalement inconnus.

> De nombreux orienteurs seront sûrement curieux de découvrir le type de terrain et d'environnement que l'on trouve à Mayotte. Quelles étaient les différences par rapport aux cartographies que tu réalises en métropole ?

La plus grosse différence : cartographier des baobabs ! Plus sérieusement, dans les zones de malavoune, l'enjeu principal résidait dans le fait de réaliser une carte qui reste exploitable dans le temps, sachant qu'on retrouve en majorité des zones de plantations (manioc, bananier,...) dont la végétation change entre les saisons. J'ai été agréablement surpris par ces zones de malavounes qui renferment de belles zones de rochers/falaises et qui se sont avérées plus facilement traversables que ce que j'imaginai avant de venir. Les parties urbaines sont également assez intéressantes techniquement parlant avec un agencement moins « maîtrisé » qu'en métropole et des ruelles assez tortueuses. J'ai également découvert des collèges aux architectures très originales !

Les parties urbaines sont également assez intéressantes techniquement parlant avec un agencement moins « maîtrisé » qu'en métropole et des ruelles assez tortueuses. J'ai également découvert des collèges aux architectures très originales !

> As-tu une anecdote à partager ?

Un moment vraiment atypique a été de faire la cartographie aquatique de Musicale Plage. En effet, le collège de Bandrélé voulait faire cartographier la partie arborée de cette plage mais également la partie sous-marine afin de faire de la CO en canoë et en PMT (palme-masque-tuba : activité très pratiquée à Mayotte dans le milieu scolaire pour apprendre à nager aux mahorais). Me voilà donc, équipé de mes palmes et d'un body-board (sur lequel j'ai mis une mini tablette dans une protection étanche ainsi que mon GPS), en train de faire le tour de toutes les patates coralliennes et bouées de la plage !



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



3 GESTES SIMPLES POUR SIGNALER
UN PROBLÈME ET DEVENIR UNE
SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Crédit photo : P.Allesandri

CONSTATER
CONNECTER
SIGNALER

En tant que orienteur et orienteuse, **SURICATE** vous permet de signaler un problème lors de vos sorties : besoin de sécurisation, dépôts sauvages, conflits d'usage...



sentinelles.sportsdenature.fr

