

Inf'O

N°5 – Août 2005

VTT'O



Laurent Lestarquit au Championnat du Monde de VTT'O

Laurent Lestarquit a été sélectionné en équipe de France pour participer aux championnats du monde de VTT'O qui se dérouleront en Slovaquie du 31 août au 12 septembre 2005.

Au nom de toute la section, le Comité Directeur lui exprime ses félicitations, et a décidé de lui allouer une aide exceptionnelle de 100€ pour couvrir une partie de ses frais de déplacements pour le championnat du monde et les stages non couverts par la FFCO.

Souhaitons-lui bonne chance pour cette épreuve exceptionnelle.

Pour suivre Laurent en direct sur le web début septembre : www.orientering.sk/mtbo2005

Championnat de France de VTT'O et entraînement VTT'O (par Laurent L)



Le championnat de France de VTT'O aura lieu les **24 et 25 septembre** près de Lyon.

Au programme : championnat de France individuel le samedi après midi, et championnat de relais par équipe de 3 le dimanche matin.

L'objectif serait de constituer au moins une équipe de relais du TOAC, et de réaliser de bonne performance en programmant quelques entraînements d'ici là.

Les terrains semblent particulièrement intéressants : samedi il y aura un réseau complexe de chemin de pas moins de 300 km de longueur sur une carte de 30 km², ce qui devrait faire la part belle aux orienteurs. Dimanche, il sera permis de rouler dans le "jaune", les balises ne seront pas nécessairement au bord des chemins.

Plus d'information sur le site de l'organisation : <http://francevtto.free.fr/>

Pour les inscriptions, attention, la date limite est le 5 septembre, mais je pars aux championnats du monde le 31 août, donc la date limite pour que je puisse m'en occuper est le 30 août, donc il faudra être discipliné et m'envoyer vos inscriptions avant cette date.

Je suis en attente de la confirmation d'une aide du TOAC pour couvrir les frais de déplacement à ce championnat.

Pour les entraînements, je vais régulièrement aller en forêt de Bouconne ou de Buzet pour m'entraîner sur des parcours tracés par mes collègues de l'équipe de France. Je peux proposer un entraînement collectif à cette occasion selon le principe suivant : j'exécute le tracé que l'on m'a tracé en posant des fanions que le dernier ramassera.

Je propose un premier entraînement demain vendredi 5 août vers 19h sur la carte de Bouconne Lasserre (RDV parking de bois de l'Isle). Merci de me prévenir à l'avance pour que je puisse imprimer le bon nombre de cartes (mail laurent.lestarquit@cnes.fr ou 06 76 46 10 05). La carte a été remise aux normes VTT'O.

Pour les entraînements suivants, les dates seront à confirmer, mais a priori, on peut déjà retenir les dates suivantes :

- samedi 20 août matin
- jeudi 25 août soir

Championnat de France des Clubs – Loches (37) – 22/05/05

Après deux excellentes cuvées, Fontainebleau 2003 et Mulhouse 2004, le Championnat de France des Clubs passait en 2005 par les grandes forêts de Loches (vallée des rois), avec la difficile tâche de faire aussi bien que les éditions précédentes. A juger par le nombre d'inscrits, la mission semblait d'ores et déjà réussie cette année avec pas moins de 250 équipes en D4, soit 80 de plus que l'an passé pour un total de plus de 1750 coureurs.

Le CFC confirme bien ainsi année après année son statut de rendez-vous incontournable de la saison, où la plupart des coureurs et clubs de l'hexagone se prennent au jeu quel que soit le niveau et la division.

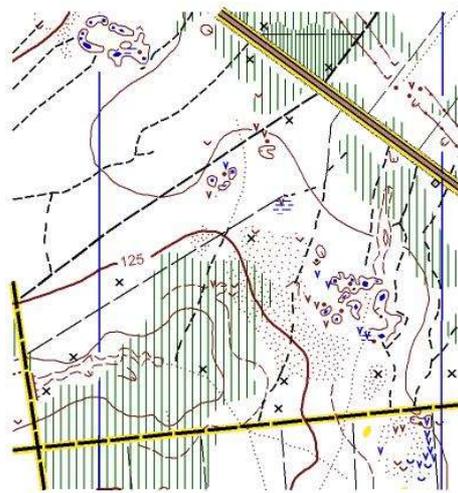
Et le TOAC dans tout ça ?

L'équipe 1 (Vincent D, Thierry C, Valérie, Patrick C et Régis) termine 14^{ème}/40 en division 3, ce qui permet d'assurer le maintien, mais est bien loin des espoirs de montée en 2^e division

L'équipe 2 (Patrick M, Vincent L, Sébastien L, Frédéric Gérald) aurait pu finir autour de 20^{ème}/185 en division 4 si un pm n'était pas venu ternir la fête... c'est d'autant plus déroutant que le poinçon manquant ne peut être connu qu'une fois l'épreuve terminée.



Aux dires de nos représentants, le niveau général était encore plus relevé que les années passées, et le terrain extra-plat rendait l'orientation quelque peu déroutante (vitesse de course très élevée et la moindre erreur se payait très chère).



« Des terrains de rêves, une cartographie irréprochable et une organisation sans faille ne peuvent que me faire tirer mon chapeau devant l'ensemble des organisateurs. » (Thierry Gueorgiou)



La qualité des cartes, des traçages et de l'organisation

Pour plagier notre champion du monde, cette épreuve était au top niveau sur tous les plans : un très haut niveau technique des terrains associés à une cartographie irréprochable, des traçages globalement très inspirés utilisant tout le potentiel de ces terrains, une organisation qui n'a connu aucune faille malgré des moyens très modestes comparés à l'ampleur de l'événement.

Certains annoncent d'ores et déjà que c'était « la course de l'année » sur le sol français. Une belle réussite pour une magnifique fête de la CO, de quoi faire oublier les courses de Puycelsi et Bruniquel du printemps dernier.

Site : www.cdco12.org

De l'art et la manière de faire « PM »

Sur une telle épreuve, le plus dur à gérer est la régularité physique, technique et mentale sur 5 jours. Ceux qui trouvent cette alchimie vont au bout et souvent de très belle manière.

Côté TOAC, les participants ont appris la leçon, parfois en mordant la poussière, pour preuve les 50% des effectifs TOAC ayant fait PM (« poinçons manquants » pour les non initiés).

Voici un petit inventaire des « loupés » :

Rater une balise : **Joëlle** à 2 balises de la fin le dernier jour, **Seb M** à la 4^e étape et **Jean** par deux fois. Les 3 intéressés se demandent encore comment un tel phénomène est possible ... manque de lucidité très certainement, surtout en fin de course.

Ne pas poinçonner la bonne : **Valérie**, perturbée par un troupeau de mouton, oublie de contrôler le numéro de sa balise ... ça suffit pour être hors course dès le 2^e jour.

Se prendre un vol : **Caroline** qui pensait avoir des yeux bioniques dans les tunnels a affronté un rocher ... le rocher a été le plus fort. Résultat : une belle frayeur, des beaux hématomes et surtout l'envie de rejoindre direct l'arrivée.

Ne pas venir à une étape : **Laurent, Lorraine**, les deux **Thierry** pris séparément. Parfois les contraintes personnelles ne permettent pas de prendre part à l'une des étapes et dans ce cas on tire un trait sur le classement général.

Heureusement les autres ...

Parmi le tableau d'honneur, il faut noter les deux départs en chasse du dernier jour : **Loïc** et **Patrick C** qui, chacun dans leur catégorie, ont réussi à être à moins d'une heure au général au matin de la 5^e étape. Chapeau bas car les premiers avaient placés la barre très haut.

Côté féminine, **Cécile** sauve l'honneur et en profite pour découvrir l'utilisation de la boussole lors de l'étape 2 (« Magique » !). Du coup, elle faisait tout à l'azimut. Attention Cécile, ça ne marche pas à tous les coups !

Les deux **Thierry** avaient décidés de faire de la CO à mi-temps. Du coup en s'associant sous le patronyme de « chodendorpe », ils ont pu finir classés et de belle manière en plus.

Chez les jeunes, **Lucas, Marc** et **Loïc** (encore lui) se battaient sur un seul et unique inter-poste : le sprint final. Attention messieurs-dames, voici des futurs champions de la spécialité ! A seulement quelques secondes des séniors, ces trois-là vont bientôt faire des dégâts.

Côté Vétéran, **Vincent L** et **Michel**, ont réalisé un parcours sans faute. Comme quoi l'expérience reste irremplaçable ... (non je n'ai pas dit qu'ils étaient vieux☺).

Deux organisateurs TOAC

A noter la grosse implication de **Gérald** et **Patrick M** dans le stand départ organisé de manière quasi militaire (hébergés sur la base de La Cavalerie, encadrés par un Colonel et alimentés à coup de ration de survie).

Ils en sont sortis vivants mais c'est à se demander si l'épreuve qu'ils ont vécue n'était pas plus dure que celle des 5 jours.

Classements

D21C (63) : Cécile L (36^e), Caroline (pm)

D35 (39) : Joëlle (pm)
D40 (51) : Valérie (pm)
H12 (26) : Loïc (5^e)
H14 (25) : Marc (16^e)
H21A (97) : Thierry C/V (18^e), Laurent F (pm)
H21C (45) : Sébastien M (pm)
H40 (83) : Vincent L (27^e), Michel (38^e), Jean (pm)
H45 (99) : Patrick C (28^e)
Jalonné (78) : Lucas (8^e), Lorraine (pm)

Participations occasionnelles de Olga en D21, Gérald et Seb L en H21A, Patrick M en H40

Coupe de la Ligue – classement après 4 épreuves sur 8

Par équipe :

La section est 2^e au classement participation.

Chez les grands, l'équipe 1 est 1^{ère}, l'équipe 2 est 3^e, l'équipe 3 est 11^e, l'équipe 4 est 16^e

Chez les jeunes, l'équipe 1 est 1^{ère}, l'équipe 2 est 7^e

En individuel :

DSe : Valérie (1^{ère}), Hélène S (7^e), Hélène FR (13^e), Fanny (16^e), Olga et Estelle (17^e), Caroline (21^e) et Stéphanie (23^e)

HBe : Loïc (1^{er}), Jonathan (4^e), Benjamin (7^e), Jules (9^e) et Firmin (10^e)

HMi : Marc (1^{er}), Simon (4^e), Adrian (6^e)

HCa : Florian (6^e)

HSe : Frédéric (1^{er}), Luc (4^e), Régis R (5^e), Patrice (11^e), Gérald (12^e), Jean-Nicolas (14^e), Sébastien M (18^e), Laurent F (19^e), Laurent D (27^e), Denis (31^e), Sébastien L et Laurent L (38^e)

HV1 : Patrick C (1^{er}), Patrick M (5^e), Vincent L (12^e), Michel (16^e), Régis L (19^e), Jean-Pierre (25^e), Marc S (29^e), Jean (33^e)

HV2 : Ange (3^e), Vincent D (8^e),

Analyse de course par Frédéric

Voici une autre façon d'analyser sa course que de simplement scruter attentivement sa carte assis tranquillement derrière son bureau.

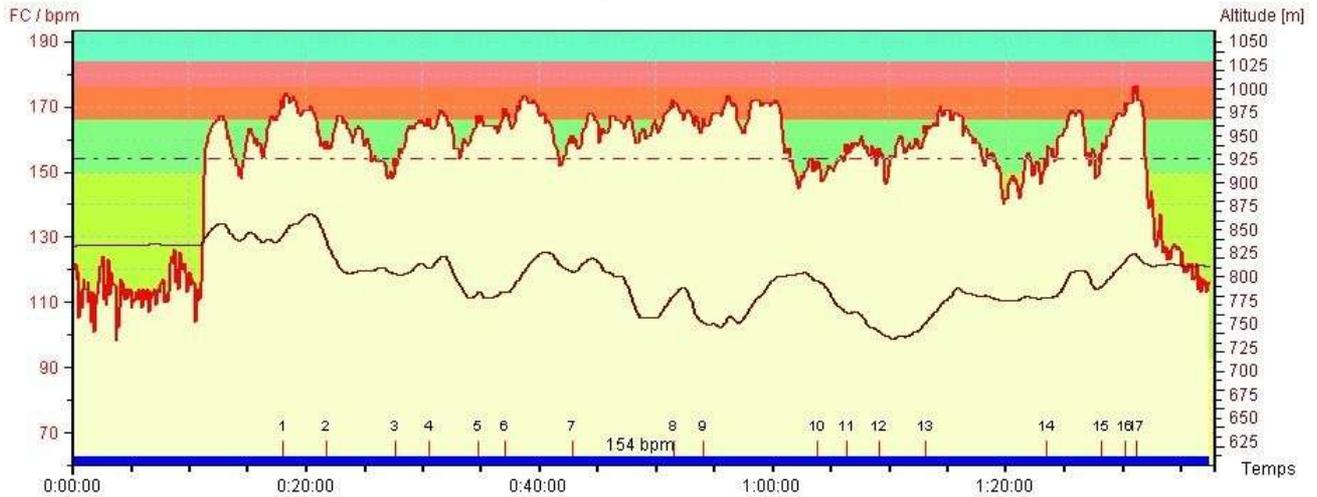
Lors de la course, Frédéric enregistre à l'aide de son cardio-fréquencemètre ses pulsations cardiaques, ainsi que les variations d'altitude et ses passages aux balises.

Le soir à la maison, il décharge les données sur son PC et les analyse en les comparant à son parcours sur la carte.

Pour l'IR de Fonbruno au printemps dernier, ça donne le graphe ci-après. Une manière très instructive de comprendre les réactions de son corps lors d'une épreuve de CO.

Frédéric a déjà « instrumenté » d'autres coureurs que lui-même et s'est prêté au jeu de l'analyse de leur course, au grand bonheur de ses « cobayes ».

Si vous aussi, vous êtes intéressé par cette approche de la CO, n'hésitez pas à prendre contact avec lui. Grâce à sa culture et sa passion pour l'approche scientifique du sport, vous en apprendrez sûrement beaucoup sur vous-même.



La fréquence cardiaque est influencée par le relief et les erreurs techniques.

Principales erreurs techniques visibles sur la courbe:

- 1 manque de précision pour le point d'attaque. Trop confiant. Je descends trop bas et je dois revenir en arrière pour me recalier
- 3 Je longe une petite clairière à 50m du poste 3. Encore trop de confiance, je ne prend pas la peine de ralentir et je pars trop loin
- 10 Déconcentration: je perds le contact avec la carte vers le haut, il me faut 2 minutes pour me recalculer avec précision
- 14 Je repère bien une limite de végétation à 120m du poste 4. Excès de confiance. Je ne prends pas la peine de prendre une direction précise. Je la rate et je dois revenir au point d'attaque. Au deuxième essais c'est bon.

Au niveau choix d'itinéraires, je pense avoir fait une assez bonne course par rapport à mon expérience. Avec le temps, je pourrai optimiser mes déplacements et gagner 10 à 20s pour un grand nombre d'interpostes. J'ai veillé à ne pas dépasser 174 bpm pour ne pas passer dans le rouge. J'ai même marché dans la dure montée entre les postes 9 et 10. Je commence à être fatigué à la fin des CO, c'est bon signe ! Je dois vraiment améliorer mes départs. Pour la 3ème fois de suite c'est laborieux !

Courses à venir

Championnat de France 2005 - St-Etienne (42) – 18 au 21 août 2005

Au programme de cette épreuve, 4 courses dont 2 sur qualification (sprint et moyenne) et 2 ouvertes à tous (longue et relais).

Pour le sprint, le 16 avril dernier se sont déroulées les qualifications régionales au Parc de la Lère de Caussade sur une carte au 1/5000^e déjà utilisée lors de la nationale de 2003.

Les 5 premiers de catégories se qualifiaient pour la grande messe de fin août.

Chez les dames, Olga a terminé 2^e, talonnée par Estelle

Chez les hommes, Gérald gagne devant Luc et Thierry V

On sait d'ores et déjà que nos deux représentantes ne seront pas présentes dans la Loire fin août[⊗].

Par contre, les 3 qualifiés masculins relèveront le défi de courir auprès des meilleurs français, dont les grands spécialistes Damien Renard et Thierry Gueorgiou (plusieurs fois titrés au niveau international).

Pour les suivre : franceco2005.free.fr

Pour la moyenne, pas de qualifié TOAC.

Pour la longue, une vingtaine de participants TOAC s'est inscrite.

Pour le relais, la section alignera une demi-douzaine d'équipes toutes catégories confondues.

Inter-Entreprises 2005

A vos agendas ... la date de l'épreuve a finalement été fixée au **13 novembre 2005**. Elle est plus tardive que l'an passé mais c'est la garantie de plus de temps pour assurer la promotion de cette course.

Le lieu est maintenant connu : c'est la forêt de **Bouconne Lasserre** qui accueillera les différentes équipes.

Quelques changements par rapport à l'édition 2004 ont été décidés :

- la longueur des circuits sera légèrement raccourcie,
- le tarif est ramené à 8 euros/pers, soit 24 euros/équipe
- le nombre limite d'équipes est fixé à 200.
- 1 licencié FFCO maximum par équipe, y compris anciens licenciés.

Vous pouvez d'ores et déjà commencé à en parler autour de vous et pourquoi pas à constituer des équipes.

Les différents responsables sont les suivants :

Resp technique : Alex ,

Resp administratif : Patrick C,

Traçeur : à définir : Vincent D,

Contrôleur : Patrick M,

Jury Technique : Alex, Patrick C, Vincent D, Patrick M et 1 représentant des coureurs choisi le jour J

InterRégionale 2006

La section vient de monter un dossier auprès de la fédération pour organiser une inter-régionale durant la saison prochaine.

La période la plus propice d'après les candidatures déjà existantes serait le mois de **septembre**.

Le site retenu est la **forêt de Buzet** : en effet, la carte vient d'être remise à jour par Gilles Levesque (cartographe professionnel) et la dernière compétition officielle sur ce terrain remonte au mois d'avril 2003 avec l'organisation d'une course régionale.

Conformément au règlement FFCO, le terrain est donc gelé (pas de course ni entraînement organisés sur cette carte jusqu'à l'épreuve) et il faudra attendre septembre 2006 pour recourir dans cette forêt.
Suite au prochain épisode ...

Loisir

Interclub en forêt de Buzet 2005 - 19/06/05

57 participants s'étaient répartis sur les 3 circuits proposés :

Circuit B - 6140 m -125 m de dénivelé – 13 postes – 22 participants dont 2 TOAC

Circuit C - 4240 m -50 m de dénivelé – 8 postes – 18 participants dont 2 TOAC

Circuit D - 2930 m - 25 m de dénivelé- 6 postes – 17 participants dont 5 TOAC

L'expression « de 7 à 77 ans » a pris tout son sens ce jour-là puisque que le plus jeune avait 15 mois (sur les épaules de sa maman bien sûr !) et le plus ancien avait 70 ans.

Les tracés ont été effectués par Gérard sur la carte fraîchement remise à jour quelques semaines plus tôt par Gilles Lévesque, cartographe professionnel.

L'organisation a été assurée par Luc épaulé de Régis, Thierry V et Jean.

La journée était belle et ensoleillée. Après la recherche de balises, les participants ont pu en profiter pour pique-niquer sur l'aire nouvellement aménagée à cet effet autour du parking.

Pour la prochaine manifestation loisir, le rendez-vous est donné en novembre à l'occasion de l'inter-entreprise (voir article associé). On vous y attend nombreux.

FFCO

Nouveau projet fédéral

Dans une perspective de mise en place en 2007/2008, la FFCO a soumis à chaque club un nouveau projet fédéral afin de répondre aux constatations suivantes :

- les besoins terrains ont évolué,
- les motivations des différents publics sont très disparates,
- les contextes géographiques et économiques sont très différents selon les régions,
- les classements actuels ne sont pas forcément très équitables.

Le détail de ce projet (8 pages) ne sera pas exposé ici. Si vous souhaitez le consulter, veuillez prendre contact avec l'un des membres du bureau.

Le Comité Directeur a émis un avis d'ensemble favorable.
Seules les remarques suivantes seront remontées :

Championnat de France des clubs :

Défavorable à l'ouverture des divisions.

La Division 4 peut être supprimée si la montée en D3 gérée au niveau zone (Sud-Ouest dans notre cas) Augmenter le brassage des clubs : passer de 3 à 5 pour les montées/descentes entre D1 et D2, et de 5 à 10 entre D2 et D3.

Pas de changement des critères d'accessibilité aux différentes divisions, sauf nécessité d'avoir une école de CO pour accéder à la D1.

Jukola (relais de grande envergure avec 7 coureurs) :

OK sur le principe.

Pour les jeunes : 1 seule course mais 3 classements distincts (Garçons, Filles et Mixtes si l'équipe comporte au moins une fille).

Championnat de France de Relais :

Maintenir une course le dimanche avec gestion des remplaçants afin de rentabiliser le déplacement.

Séparer les catégories Be/Mi et Ju/Ca

Quitte à supprimer certaines récompenses de podium, il faut d'abord supprimer les circuits courts et non pas les circuits des anciens.

Classement national par ranking (à l'indice de performance) : avis favorable.

Cette réponse sera soumise au club de Muret MO pour avoir une position au niveau départemental commune. Elle sera ensuite soumise à la ligue pour accord.

Raids

Projet Raid multi-sports :

Lors du dernier Comité Directeur, Michel a proposé à la section d'organiser un Raid multi-sports (Canoë + VTT + roller + CO), dans un objectif de découverte et de développement des sports nature (CO en particulier), donc de niveau assez facile.

Il s'agirait de s'appuyer sur des partenaires en charge de l'organisation des autres sports: par exemple le CKT pour le canoë ou le club VTT Muret pour la partie VTT.

Sur le site de course n'est bien évidemment pas arrêté mais l'idée serait de relier Muret à Toulouse en passant par Lacroix-Falgarde et les coteaux.

Un objectif de date a d'ores et déjà été annoncé pour la fin du printemps prochain pour ne pas être en concurrence avec les raids locaux (Tournefeuille Evasion, ABS aventure ...) programmés plutôt à l'automne.

Mais avant de se lancer dans une telle aventure, Michel doit d'abord vérifier la disponibilité de 5 personnes TOAC pour coordonner la préparation. En plus de lui-même, Vincent D et Régis seraient de la partie mais ça ne suffit. Si l'aventure vous tente, contacter Michel dès maintenant (michel.lagroue@free.fr).

La décision finale sera prise à l'issue d'une phase de faisabilité, avec une vérification en particulier des aspects sécurité, assurances, autorisations, logistique, calendrier, budget.



Cartographie

Parc de Malpagat (Commune de L'Union)

Une carte au 1/2000^e a été réalisée dans le parc urbain de Malpagat à L'Union afin d'installer un PPO (Parcours Permanents d'Orientation) avec 27 postes permanents.

L'affaire a été suivie par Michel et la cartographie a été réalisée par Gilles Lévesque (cartographe professionnel) pour une prestation de 300 euros.

La première application sera pour les écoles de la ville de L'Union à des fins pédagogiques, mais la section ne manquera pas d'effectuer des entraînements et initiation au format sprint.

Une inauguration est prévue avant la fin de l'année, sous la forme d'une course sprint. N'hésitez pas à vous joindre à cette fête le moment venu.

Complexe Sportif du TOAC

Bénévolement cette fois-ci, Luc s'est proposé de cartographier le complexe du TOAC (Chemin de Garric) durant l'été.

Le format et l'échelle de la carte ne sont pas encore connus.

Cette carte pourra avoir une double application :

- d'abord mettre en place une épreuve de CO lors des épreuves inter services d'Airbus au cours du mois de juin (une façon de s'intégrer à la vie du TOAC)
- réaliser des entraînements de course en parc

Accessoires

Tenues

Fin juin, le sondage sur un éventuel besoin de bas de tenues a obtenu très peu de réponse. Comme il faut 10 unités pour lancer une commande, celle-ci est reportée à l'année prochaine.

Pour rappel, voici l'état actuel des stocks :

Tenues 2003 : Epuisées

Tenues 2004 V1 : Hauts seuls (3 XXS, 2XS, 1 S, 1 XL)

Tenues 2004 V2 : 1 tenue complète XXS + 1 pantalon S

T-Shirt

Un autre projet à suivre : la confection d'un T-Shirt spécifique à la section.

Sébastien M a pris l'action avec pour objectif de voir les premiers modèles avant la fin de la saison.

La prospection se fera en priorité sur les fournisseurs locaux.

Totem

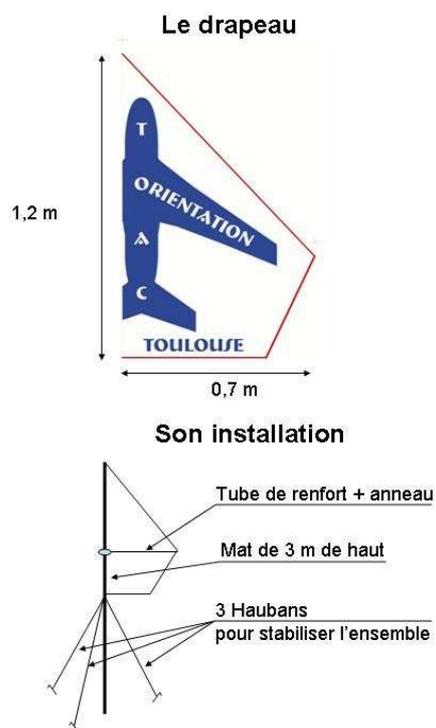
La confection d'un totem était l'un des projets 2005 émanant de l'AG de début d'année.

Gérald a pris en charge le projet au printemps dernier et a proposé au Comité Directeur un certain nombre d'idées.

Après quelques semaines de débat, le totem retenu est celui mentionné ci-dessus.

Sa confection aura lieu durant l'été avec pour objectif une première apparition au Championnat de France de St-Etienne fin août.

Vous n'aurez donc plus aucune excuse de ne pas rencontrer les autres membres TOAC sur les courses.



Tente

Dans le même esprit que le totem, la section a souhaité se doter d'une tente collective pour servir de ralliement lors des grandes compétitions.

Le choix s'est porté sur le modèle Raclet 2x3,40m, choisi dans le catalogue collectivités de la CAMIF pour un prix de 417€.

La commande est actuellement en cours.



Vie du club

Résultats du sondage

En début d'année, vous avez été sollicités en tant que membre de la section pour répondre à un sondage. L'idée était de connaître vos besoins et vos envies dans votre pratique de l'orientation. Seulement 13 d'entre vous ont répondu. Dommage car les résultats ne sont pas vraiment représentatifs de la section et le Comité Directeur peut difficilement s'appuyer sur ce sondage pour ajuster l'offre de la section.

Voici pour info la synthèse obtenue :

(1) Parmi les courses et activités suivantes, quelles sont celles auxquelles que vous souhaitez participer cette année ?

- Régionale : 42%
- IR et Nationales : 18%
- Interclubs : 13%
- Raids : 9%
- Courses à étapes : 5%
- Entraînements : 5%
- Ecole de CO : 4%
- Raids multisports : 4%
- VTT'O : 0%
- Ski'O : 0%

(2) Combien de sorties ou week-end pensez-vous consacrer à la C.O. cette année ?

En moyenne 18 sorties programmées

(3) Souhaitez-vous intégrer au moins une fois l'une des organisations de la section ?

Oui à 77%

(4) A partir de quelle distance de votre domicile, vous vous dites " je ne participerai pas car c'est trop loin ! " ?

Distance moyenne de 250 km

(5) La météo du jour peut-elle avoir une influence sur votre décision de participation ?

Non à 85%

Aide-mémoire : Covoiturage

0,12Eur/km par voiture + péages

Augmentation des cotisations pour 2006

En vue d'une prise de décision à réaliser lors de la prochaine AG, le Comité Directeur de la section fait d'ores et déjà la proposition suivante :

De façon à refléter plus justement la contribution du CE Airbus via la subvention TOAC, l'écart de tarif « Extérieurs » par rapport à celui « Airbus » serait porté à la valeur de la taxe « Comité Directeur » (8€ actuellement).

Les tarifs « Airbus » n'évolueraient donc pas et les nouveaux tarifs « extérieurs » seraient obtenus en ajoutant 8 euros aux tarifs « Airbus ».

A débattre lors de la prochaine AG (fin 2005) ...

Repas club

En prévision pour mi-Septembre. Une invitation sera faite à toute la section le moment venu par mail.

Ecole : Petit aperçu du stage ligue de Pâques (par Valérie)

Rendez-vous aux sources de Volvic « à partir de 12H », ce qui permet à chacun d'arriver quand il veut. Il ne fait pas chaud du tout mais il ne pleut pas. D'ailleurs, nous profiterons d'une fenêtre météo tout au long du stage qui nous évitera de nous mouiller à chaque entraînement jeune.

Après le rugby et 2 ou 3 parcours santé, nous attaquons le vif du sujet par un relais en étoile pour les jeunes et un relais sur trois parcours pour les adultes, dont les deux cadets Kévin et Benoît. Faire des équipes de deux jeunes équilibrées (les équipes) permet de mélanger clubs et garçons filles. Les trois plus jeunes,



Julie, Thomas et Loïc L feront le circuit étoile tranquille, avec le soutien moral et technique de Geneviève. Après quelques départs à 180 ° et quelques râleries (équipier se faisant attendre), l'arrivée est très serrée. Les jeunes sont un peu éprouvés ! Nous leur avons ensuite proposé un circuit d'environ 2 Km sur le permanent de Volvic. A noter que ce permanent aurait bien besoin d'un petit lifting, ainsi que la carte qui n'a pas suivi quelques évolutions de terrain. Un des circuits adulte passait dans une zone de cheires, ancienne coulée volcanique donnant un micro relief très complexe avec un sol pierreux difficile à courir.

L'hébergement à Chanat est vraiment bien. C'est un château retapé au nom évocateur « des milles sources ». Il y a des chambres pour tous les goûts entre 3 et 8 lits, une prairie attenante pour jouer au ballon, un grand et un petit réfectoire. Les repas seront à chaque fois bien adaptés à notre groupe de jeunes sportifs : pâtes, cuisse de poulet, riz, poisson pané, blé, sauté de dinde. Malgré de nombreuses remontrances, l'occupation principale de nos jeunes au centre d'hébergement sera la bataille de polochons. Ce qui prouve qu'ils ne se fatiguent pas assez à l'entraînement !!

Vendredi, nous décollons à 9 H, rendez-vous au lac d'Aydat, sur une carte au 1/5000 avec beaucoup de piquets permanents. L'entraînement commence par l'échauffement dirigé par Vincent. Le thème de la matinée est la mémorisation avec 3 circuits de 4 balises à faire en laissant la carte au départ. Les plus petits la mettront dans la poche. Les adultes, pour leur part, commencent par un circuit mémo avec carte posée à chaque poste pour indiquer le poste suivant. La majorité des jeunes feront aussi cet exercice. Les jeunes enchaînent par une petite course au score, dans une zone délimitée au stabilo sur la carte, facilitée par le fait qu'il y a de nombreux piquets et chemins. Pour les adultes, Vincent avait préparé des circuits avec variantes et départ en masse pour travailler la situation de relais.



Pique nique sur le site, au soleil (rare entre beaucoup de nuages). Certains en profitent pour faire une partie de pétanque, d'autres (comme moi) pour faire la sieste.



L'après midi commence pour les adultes par un score de 40 balises (la difficulté consiste en premier à préparer le carton de contrôle à partir des postes sur la carte). Elle s'achèvera par un pair impair (circuit croisé) dans une zone très technique de cheires dans vert 1 et 2. Coté jeunes, exercice par deux, chacun a sur sa carte uniquement un inter poste sur deux. Arrivé à la balise, celui qui n'avait pas l'inter poste précédent doit deviner où il est : exactement ou pas

exactement à sa balise de début d'inter poste suivant. Vincent en a profité pour les faire passer plusieurs fois par le départ, ce que permet cet exercice. Certains jeunes trouvent vraiment que Vincent les prend pour des pigeons voyageurs !! Les jambes commencent à se faire sentir. Il faut toute la persuasion de Vincent et Laurent Laine de Melun pour faire faire 20 minutes d'étirements à notre bande de jeunes, dont certains (que je ne citerai pas) pas motivés du tout pour ce genre d'exercice.

Samedi matin retour sur une autre carte au 1/7500 à nouveau près de Volvic. Cette fois, c'est moi qui échauffe les jeunes pendant que la majorité des adultes posent des balises. La fatigue commence à se faire sentir !!! Nous sommes dans une zone d'anciennes carrières de pierres, encore dans un relief de type cheires. Allez, encore un relais par deux, Vincent aime bien cet exercice et les orienteurs aussi. Les jeunes finissent par un dernier exercice de suivi d'itinéraire avec restitution du positionnement des balises. Les chemins sont évanescents et ce n'est pas trivial. Certains le font en marchant car la fatigue est là. Plus qu'une séance d'étirement et c'en est fini pour l'entraînement des jeunes.

Samedi après-midi, quartier libre. La famille Fournier monte au Puy de Dôme où il reste encore suffisamment de neige pour faire une bataille, je fais des emplettes gastronomiques avec Gérald à Volvic (St Nectaire, lentilles, tripoux, Maurin), quatre irréductibles retournent s'entraîner, Patrick, Benoît Brageul de Mende, Laurent Laine et sa compagne Isabelle. Ce sera d'ailleurs le seul entraînement sous la pluie. D'autres ne se lassent pas des batailles de polochons.....

Dimanche matin, départ pour l'Inter Régionale, qui n'est qu'à 20 minutes de l'hébergement. Malheureusement, la pluie est au rendez-vous. Et comme il pleut beaucoup depuis la veille, la boue aussi. Cela gâche un peu la journée. La carte est telle qu'on l'attendait, très technique, avec beaucoup de zone de cheires, et d'autres zones boisées avec points d'attaque éloignés. La végétation est majoritairement vert 1 et 2, il ne faut pas compter voir les balises de loin. La pluie battante est vraiment handicapante, surtout pour les porteurs de lunettes. Nos jeunes tirent bien leur épingle du jeu. : HB, Loïc C premier, Léo deuxième, DB Mathilde troisième, HM Marc deuxième, Simon troisième, HC Benoît (de Mende) deuxième. A noter, en plus, le très bon résultat de Thibaud deuxième en H Elite.

Merci beaucoup à Vincent qui a organisé et encadré de manière quasi parfaite ce stage : choix de l'hébergement, des lieux d'entraînement et des exercices.

En espérant rassembler encore plus d'orienteurs, je vous dis à la prochaine fois !



Entraînements

Thierry V a fait état d'un manque d'entraîneurs et de participants.

Au cours du dernier Comité Directeur (4 juin dernier), il a été proposé de coupler les entraînements adultes et l'école de CO (samedi matin, 2 à 3 fois par mois).

La mise en place pratique reste à approfondir d'ici la reprise de l'école courant septembre.

De plus, il est rappelé aux participants qu'ils doivent prévenir l'entraîneur de leur venue afin de préparer au mieux les exercices. Il est très difficile d'improviser en fonction de la population présente sur place. Merci e respecter cette consigne.

Un peu de technique ...

La boussole (par Philippe Boulestreau du club GO78)

C'est une aide précieuse pour confirmer une direction prise ou pour orienter sa carte quand la lecture de celle-ci ne suffit plus pour se situer.

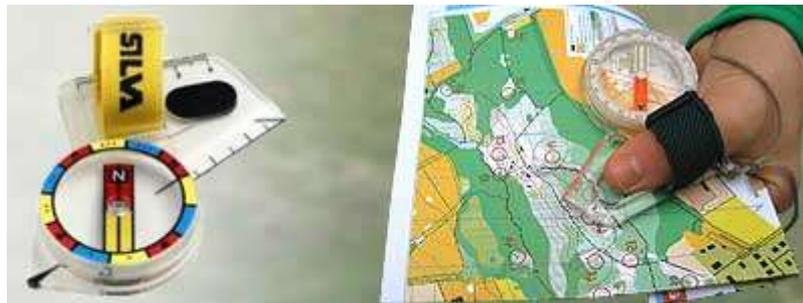
Elle sert également à faire des azimuts, c'est-à-dire à suivre une direction précise hors sentier. Notez bien que ce n'est qu'un auxiliaire qui aide l'orienteur une fois que celui-ci a appris à se repérer sur le terrain grâce à la carte. Les enfants qui débutent, par exemple, réalisent leurs circuits jalonnés sans boussole.

La Boussole à plaquette



Une bonne Boussole à plaquette a une capsule mobile avec graduations angulaires (360°) remplie de liquide pour amortir les rotations de l'aiguille aimantée qui s'y trouve prisonnière. Cette aiguille a une extrémité rouge qui pointe toujours le NORD magnétique. Cette plaquette qui est transparente pour garantir une lecture directement sur la carte doit avoir, gravées sur ses bords, des échelles (souvent 1/15000, 1/25000, et centimètres) pour le calcul des distances. Des options intéressantes : Une loupe pour une lecture très fine de la carte ; Des gabarits (cercle / triangle) pour le marquage sur la carte ; Un cordon pour attacher la boussole au poignet. Pour les lignes NORD-SUD et la flèche de direction, allez voir suivre un azimut.

La Boussole Pouce



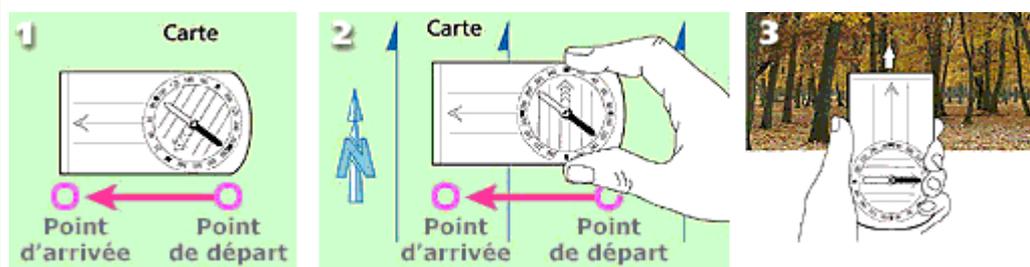
La Boussole de pouce est à capsule fixe ou à capsule mobile, dans ce cas elle peut s'utiliser comme une boussole à plaquette. Elle convient plus à l'orienteur confirmé, qui tenant sa boussole et sa carte de la même main, peut d'un seul coup d'œil, suivre l'itinéraire qu'il s'est fixé et vérifier sa destination sur le terrain. Cela correspond à une autre manière de s'orienter qui se fonde sur la relation carte-terrain : il n'y a plus de calcul d'azimut précis, mais l'utilisation d'une direction sommaire.

Utilisation de la boussole



La première utilisation de la boussole est bien sûr de contrôler son orientation sur chemin. Je place le bord de ma boussole parallèle au trait noir du chemin et je vérifie que le nord de la carte (traits bleus) corresponde bien au nord de la boussole. Quand vous changez constamment de direction, la meilleure solution reste de changer en même temps l'orientation de la carte de façon à ce que celle-ci reste en permanence bien orientée par rapport à votre sens de progression. Cependant, même pour les orienteurs confirmés, un petit coup d'œil rapide à la boussole permet d'éviter les erreurs de direction.

Faire un azimut (suivre une direction précise hors sentier)



Etape 1 :

Posez la boussole sur la carte et alignez un de ses grands côtés avec la direction voulue (ici le trait rouge qui relie deux balises). Il faut que les flèches gravées sur la plaquette soient dirigées vers le point d'arrivée.

Etape 2 :

En maintenant fermement la plaquette de la boussole, faites pivoter le boîtier de façon à aligner la flèche dessinée sur son fond avec les lignes du nord magnétique de la carte. (pointe de la flèche vers le nord) La direction est maintenant enregistrée.

Etape 3 :

Vous pouvez maintenant dissocier la carte et la boussole. En tenant cette dernière bien à plat, vous tournez alors l'ensemble de la boussole (vous ne touchez plus au boîtier) jusqu'à ce que l'aiguille aimantée pointe le N du pourtour du boîtier en se superposant parfaitement avec la flèche dessinée au fond du boîtier. La direction à prendre vous est alors indiquée par les flèches dessinées sur la plaquette

De l'utilité des azimuts

- A l'approche du poste, depuis le dernier élément évident de terrain que l'on va quitter (par exemple, je quitte une jonction de chemin pour aller chercher un trou à 50 mètres).
- Azimut nécessaire sur terrain pauvre en détails, et dont la lecture de carte apporte peu d'information pour se diriger.

- Traverser en ligne droite les zones de végétation propre. Pour éviter d'allonger la distance dans des zones sans grands reliefs et couvertes de végétation propre.
- Traverser avec précision une zone de forêt dense. Dans une telle zone, seule la boussole est fiable car les autres repères habituels comme le relief sont souvent difficiles à voir donc à interpréter.