

# Inf'O

N°10 – mars 2008



## EDITO

Ces dernières semaines ont permis au TOAC'Orientation de montrer ses qualités de grand club de la région Midi-Pyrénées.

Chargé à l'automne d'une régionale qui tenait lieu de Championnat du Sud-Ouest, celui-ci a proposé une formule originale et très appréciée des coureurs sous forme d'un One-Man-Relay. La complexité de l'organisation a été largement récompensée par les retours élogieux de nos « co-pratiquants ».

Dans la foulée, le TOAC'O se voyait aussi attribuer la mise en place des épreuves qualificatives des Championnats de France de Sprint et de Middle. Appréciez ici le travail de cartographie et de traçage que requiert ce type d'épreuve, qui s'est achevée sous la pluie mais dans la satisfaction de tous les participants.

Mais à chacun son tour, le plaisir de courir est aussi du côté du Club : avec l'engagement notamment à deux grands rassemblements de course en relais !! Les récits au cœur de la course des équipiers, pour le Championnat du SO des Clubs et le critérium national des équipes. Un point commun à retenir (oublions la météo...) : l'esprit du relais, cet esprit d'équipe qui nous pousse à vouloir faire mieux pour le plaisir des autres.



... DERNIERE MINUTE ...

### Le TOAC'Orientation est qualifié pour le Championnat de France des Clubs en Nationale 1

... DERNIERE MINUTE ...

## SOMMAIRE

EDITO .....	1
SOMMAIRE .....	1
Le Championnat du Sud-Ouest de Relais 2007 .....	2
Le Critérium National des Equipes 2008 .....	3
Team'12 – La Rouquette .....	4
Assemblée Générale du TOAC'Orientation – 07/12/2007 .....	5
Régionale 2008 - Middle et Sprint – 09 Mars 2008 – Bouconne .....	6
Elaboration de la carte de la moyenne distance .....	6
Le traçage de la course .....	6
Le Jour J .....	7
Recherche Volontaires .....	8
Projet – Cartographie à Saint-Lys .....	8
Tenues Club .....	9
Stage de la Ligue .....	9
Bienvenue à Claire (D14) .....	9

## Le Championnat du Sud-Ouest de Relais 2007 ou l'intérêt de la formation en CO

Luc

Le dimanche 9 décembre 2007 se déroulait à Xaintrailles (47) le championnat du Sud-Ouest de relais.

Le TOAC alignait 2 équipes dans la catégorie championnat (4km ; 6km ; 4km ; 2km ; 4km) et une équipe en challenge mixte (4km ; 6km ; 2km). Les équipes étaient constituées de (Luc ; Fred ; Valérie ; Loïc et Patrick C) ; (Pascal ; Gérald ; Marc ; Jonathan et Hélène S) ; (Jean-Pierre ; Simon et Olga).

Xaintrailles se situe à environ 10 km de Caubeyres, village où s'est tenue la 1/2 finale 2007. La plupart d'entre nous connaissions donc le terrain : beaucoup de chemins, une forêt variée avec des zones faciles à courir et des zones avec des fragnons (petits buis piquants) plus ralenties.



Le départ en masse est donné à 9h30 sous la pluie et avec le bruit du tonnerre au loin.

Je me dis qu'avec une carte au 1/7500, équidistance 2.5m, la course devrait être rapide. Après 2 balises et 2 plantages monstres, je me rends compte que les autres sont peut être rapides mais pour ma part, je suis dernier (sur 22 équipes au départ en championnat) ! Je commence alors une lente remontée avec Pascal en point de mire une bonne partie de la course.

Pascal et moi passons ensemble à la balise spectacle 18<sup>ème</sup> et après une bonne seconde boucle, je passe le relais en 14<sup>ème</sup> position avec près de 8mn de retard. Pascal fait un mauvais choix dans le vert et transmet le relais en 17<sup>ème</sup> position.

Rater sa course laisse généralement un goût d'amertume, mais en relais, qui plus est premier, la déception est nettement plus forte car on a l'impression d'avoir pénalisé toute l'équipe.

Fred fait une excellente course car il met le second temps à 3mn de Jean-Michel Parzych et ramène l'équipe 1 à la 10<sup>ème</sup> place du BONO. Valérie fait comme d'habitude une course sérieuse et gagne 2 places, l'équipe étant 8<sup>ème</sup>. Puis Loïc fait une course parfaite (meilleur temps des 4<sup>ème</sup> relayeurs) et ramène l'équipe à la seconde place à 4mn de L'Ascopa.

Une question survient alors dans les tribunes : où est passé le BONO qui comptait une 10aine de minute d'avance au départ de leur 4<sup>ème</sup> relayeuse ?

Dans son match contre Elodie Miotto (membre de l'équipe de France jeune), Patrick Capbern gagne 2mn et nous sommes alors seconds derrière l'Ascopa et devant le Smog.

De quoi nourrir des regrets pour ma part, car avec un départ plus lent, j'aurai largement pu gagner ces 2 mn.

En challenge Mixte, l'équipe du TOAC décroche une très bonne 3<sup>ème</sup> place.



C'est alors que l'on apprend que le BONO porte réclamation pour faute de l'organisateur : leur 4<sup>ème</sup> relayeuse a pris la carte avec son numéro mais au lieu de mettre le circuit de 2 km, l'organisateur a mis le circuit de 6km.

Après discussion, le jury technique reconnaît la faute d'organisation et décide de classer les équipes sans le 4<sup>ème</sup> relayeur. Le classement officiel est donc : 1<sup>er</sup> BONO, 2<sup>ème</sup> ASCOPA, 3<sup>ème</sup> SMOG et 4<sup>ème</sup> TOAC 1 ; ... ; 13<sup>ème</sup> TOAC 2.

En effet, le 4<sup>ème</sup> relayeur du SMOG a fait moins bien que Loïc et l'annulation de ce relais fait reculer d'une place les 2 équipes TOAC.

La décision de faire gagner le BONO est juste car ils avaient près de 10 mn d'avance et méritaient de gagner. En revanche, le SMOG ne méritait pas de nous passer devant car ils n'ont pas été pénalisés par l'erreur.

Ce cas, pas grave en soi pour cette course régionale, montre vraiment les limites du système actuel où le jury technique est choisi par l'organisateur. Souvent les membres du jury technique sont choisis en fonction de leurs résultats, or un bon coureur n'est pas nécessairement un bon organisateur ou un bon juge. Qui plus est, dans ce cas particulier, un dirigeant du SMOG était dans le jury technique (mais son comportement aurait été impartial d'après l'organisateur) !!

L'an prochain, le règlement fédéral devrait changer pour les courses CN : il ne devrait plus y avoir de jury technique mais un Juge Arbitre formé, reconnu compétent par la ligue et c'est lui qui tranchera. Il est donc important que le club ait un ou plusieurs juge-arbitres pour être représenté et défendu en cas de problème lors de courses.

Si vous êtes volontaires pour suivre la formation de juge arbitre ou toute autre formation, manifestez-vous auprès des membres du Comité directeur du TOAC qui transmettront.



## Le Critérium National des Équipes 2008 Hélène F, Hélène S, Gérald, Patrick C

Ce premier week-end d'hiver de 2008, les 15 et 16 Mars, se déroulait le Critérium National des Équipes au Château de Sédières, en Corrèze. Le TOAC Orientation était bien représenté avec une équipe par catégorie. Dans l'ordre des relais, chez les Hommes : Patrick C, Sébastien L., André, Gérald, Vincent D., Pascal et Patrick M.; chez les Dames : Valérie, Hélène F., Hélène S. et Olga ; chez les Jeunes : Loïc, Jonathan, Claire et Marc. Vincent V. trouvait une équipe Open en dernière minute. La veille, tous ainsi que Geneviève, participaient à une MD sur le site de Bugeat. Le déplacement s'est effectué grâce à 2 minibus. Formule très conviviale, à reconduire.

Au-delà des performances sportives - il est vrai que la pluie, le froid, les averses incessantes, les bourrasques de vent, et même le grésil pour les derniers, ont eu raisons des meilleures volontés - je voulais surtout souligner l'ambiance d'un tel rassemblement. Pour moi, c'était le premier relais et je crois que je m'en souviendrai longtemps.



Le départ des Hommes est prévu vers 6h00, une heure avant le lever du soleil, afin de proposer une épreuve de nuit. Notre logement étant un peu loin du lieu de course, il faut se lever à 3h45 et cela s'avèrera tout juste suffisant pour Patrick. Choix cornélien pour moi : je peux soit partir avec le premier convoi à 4h30, soit 2h30 plus tard avec les jeunes et les derniers relayeurs. Tentant, oui, mais ... il faudrait avancer le départ d'une demi-heure pour tous (j'ai pitié des jeunes), je vais être juste dans mon timing (déjà que je gamberge, Valérie devant, Hélène derrière...) et puis. Et puis, un départ de masse et de nuit, c'est un spectacle qui ne se rate pas.

Et bien, je n'ai pas été déçue du voyage :

impression quelque peu surréaliste de ces 56 frontales sur la ligne du départ, qui s'élancent vers la forêt !! Tout est sombre autour de nous, la forêt est très noire. Les encouragements, le djembé, les sonnailles. L'effervescence retombe jusqu'au premier passage de la balise spectacle. C'est super ! On est pleinement dans l'ambiance dès le début. Il faut dire que le long couloir spectacle permet d'apprécier le passage de tous. C'est vrai qu'on a été trempé, gelé, que les parcours ont été durs à finir (je récupère Claire frigorifiée sur la ligne d'arrivée, on ne sera pas trop de 3 mamans pour s'en occuper et la réchauffer), avec ces averses qui vont, qui viennent, les pieds dans la boue, les parcours dans les marais. Mais malgré tout ça, l'ambiance est réellement exceptionnelle !! Une expérience à vivre, à tout niveau de compétition en CO !!

... Hélène



### Quelques commentaires, à chaud ( !! eh vanne...) de nos coureurs



Pour ma part, cette course de relais a été une première.

L'année dernière au Championnat de France de Clubs, le beau temps suédois était aussi de mise. Au milieu du parcours mes lunettes se sont de plus en plus remplies de gouttes d'eau. J'ai été obligé de les enlever juste à proximité d'une zone un peu technique où se situait la balise. Il me faut environ 5 minutes pour accommoder ma vision sans lunettes. Bien entendu ma vision du détail de la carte et des détails les plus éloignés en est affectée mais

cela est préférable à un coup d'essuyage mal fait avec le coin de ma tenue. J'ai donc mis 8 minutes sur un inter-poste qui devait se faire en 3.

En me remémorant cette malheureuse expérience, j'ai décidé de ranger les lunettes dans la tenue pour ressortir mon instrument au cas où. Ce stress supplémentaire m'a poussé à vérifier plus souvent ma relation carte/terrain pour les premiers postes. Après avoir pris un peu plus confiance, j'ai tenté d'accélérer mais je me suis aperçu que j'ai fait plein de petites erreurs et donc mes cheminements n'étaient pas optimaux.

Ce n'est pas la première fois que je cours sous atmosphère humide et j'ai déjà essayé plusieurs solutions. Il apparaît que la dernière décrite est plus une solution de secours qui atteint vite ses limites. Je pense que la seule solution viable serait de porter des lentilles. A ce jour après des essais laborieux, j'ai laissé tomber car mes réflexes de fermeture de paupières sont plus forts que moi.

Conclusion : vive le beau temps toulousain.

...Gérald

Les terrains sont magnifiques. Quel dommage qu'il pleuve toujours autant (souvenez-vous du Championnat de France des Clubs en 2006)! Et j'aime toujours le relais, l'attente des coéquipiers, les encouragements à la balise spectacle même si, après la rue balise, dès qu'on est en forêt, on se cache pour reprendre son souffle. Côté pratique, il serait bon, pour l'avenir, d'investir dans une bâche pour le sol sous la tente.

...Hélène

Le samedi, je découvre le Centre Sportif des Mille Sources de Bugeat, magnifique espace dédié à des stages ou séjours sportifs de toutes natures ; la Corrèze n'est pas en retard sur ce plan !

Pour moi, la medium du samedi après-midi sera un bon test, avec une 1<sup>ère</sup> confrontation de niveau national dans ma nouvelle catégorie H50, et je décide de la jouer « à fond ». Le terrain est assez agréable, bien qu'un peu pentu, avec une belle forêt plutôt blanche. La course se passe bien, et je frôle le sans-faute, jusqu'au poste 8 où je laisse 2mn pour n'avoir pas réussi à suivre la courbe de niveau. Une fois les résultats connus, cette erreur s'avérera me coûter la 1<sup>ère</sup> place ! A la fois décevant et encourageant ... Deuxième demi-surprise au vu des résultats : les H16 sont meilleurs que les H50 ! Je suis même à quelques secondes derrière Loïc et Arnaud Pezet, qui commencent à être très solides techniquement, tout en allant très vite ; il va falloir s'habituer à les apercevoir uniquement de dos, en particulier sur le circuit B des Régionales MP !

Dimanche matin, nous ne prenons pas trop de marge, vu l'heure de lever déjà indue, et à l'arrivée à Sédières, comme j'ai l'honneur de faire le 1<sup>er</sup> parcours qui est de nuit, j'ai tout juste le temps de m'équiper de ma nouvelle frontale super-puissante à batterie Nickel-Cadmium (commandée aussitôt après O'Larzac 2007, où ma loupiote faiblarde a failli me faire passer la nuit dans un roncier sur les hauteurs de Nant !!) ; au dernier moment, je prends aussi une frontale classique, au cas où... Ainsi (sur) équipé, je prends le départ en masse ; la petite pluie qui tombe est instantanément oubliée, j'essaie d'être concentré dès le départ, de ne pas me faire influencer (illusoire à 50 en début de course !), et surtout d'assurer autant que possible, en m'appuyant souvent sur le relief, et en privilégiant les itinéraires les plus fiables, car je sais que le terrain est « piégeux ». Deux papillons obligent les groupes à éclater, et à l'abord du 2<sup>ème</sup>, je suis lâché par un petit groupe. J'arrive finalement à boucler le parcours sans faute majeure, et passe le relais à Sébastien avec 12mn de retard sur l'équipe de tête, plutôt mieux que l'objectif fixé. Dommage que la journée ait été un peu gâchée par la pluie incessante et le froid, qui ont fini par presque avoir raison de notre enthousiasme initial. Mais cette formule, comme tous les relais, est bien sympa, transformant pour un jour notre sport individuel en sport collectif.

Au fait, quand le prochain relais ?

... Patrick (C)



## Team'12 - La Rouquette

Fred

Ce matin, les jeunes du VO12 nous ont proposés leur première Interclub sur la carte de La Rouquette. Un circuit long de 7,53 km avec 250m de dénivelé et un court de 3,17 km et 150 m de dénivelé.

Il faisait -6°C vers 9h30 ce matin au stade de foot, le "centre de course" habituel des épreuves de La Rouquette. Le stade se situe au fond de la vallée et est entouré de versants assez pentus. Il n'y a pas de télésièges et en général les mollets chauffent rapidement en début de parcours pour grimper sur un des plateaux !

Nous sommes restés sur la partie Est de la carte. Comme prévu, début de parcours pour les "grimpeurs", mais aussi pour les coureurs à pied ! 75m de dénivelé tout droit dans la pente pour gagner le poste 1 puis retour dans la vallée et 1,3 km sur route puis une nouvelle montée de 55m pour rejoindre le poste 2 au sud de la carte. Il y avait un autre choix, équivalent en temps, en restant sur le plateau mais la navigation était relativement compliquée avec des passages un peu verts. La majorité des coureurs ont emprunté la route.



Quelques longs inter-postes plaisants sur le plateau (avec des points de vue) avant d'enchaîner des postes plus rapprochés au nord de la carte en fin de parcours. Cette zone est typique de l'Aveyron Ouest avec ses murets, ses cazelles, ses petites falaises,..., et ses barbelés (pas trop quand même).

Dans l'ensemble, le niveau technique n'était pas trop difficile, un peu inférieur à certains circuits A des régionales sur ce type de carte.

C'était leur première expérience de traçage, on leur pardonnera l'itinéraire 1-2 qui incitait trop à prendre la route !

Lionel Bonnefous a été le plus rapide en 1h01min. Je termine à 1 minute avec peu d'hésitations et de ralentissements et sans faire d'erreurs.

Un peu juste physiquement mais nous sommes en janvier. 1 minute max d'erreur mais comme je l'ai déjà écrit, le niveau technique demandé n'était pas très difficile (où alors j'ai progressé depuis mon dernier passage à La Rouquette ?)

Ensuite, il y a Thibault Clément du SCOR en 1h06min. Christophe Didyme était là mais il a fait le parcours sans trop forcer en restant en endurance en 1h16min.

Je ne regrette pas le déplacement, c'était une bonne mise en jambes pour 2008 sous le soleil ! Un peu frais en début de parcours, par la suite, les conditions étaient parfaites !

Ils devraient organiser une nouvelle course dans le courant de l'année, probablement à Monteils, quelques kilomètres plus au sud.

L'assemblée générale de la section TOAC'Orientation s'est déroulée le 07 Décembre 2007. Le compte-rendu a été diffusé à l'ensemble des adhérents mais celui-ci ne reflète pas les débats qui ont animé la soirée. Il est donc important d'y revenir à ce jour afin que toute personne puisse connaître les raisons des évolutions adoptées lors de la dernière AG.

Deux points essentiels ont été abordés :

- montant des cotisations Licenciés et Loisirs
- implication des adhérents au déroulement des compétitions organisés par le Club



### Montant des cotisations pour les Licenciés

Jusqu'à présent, le montant de la cotisation Licenciés comportait :

- une part fixée par la FFCO et reversée intégralement à la FFCO,
- une part pour la section TOAC'O représentant 40% de la part,
- pour les « non Airbus-France, », un supplément de 10 euros reversé au TOAC

Cette année, les tarifs FFCO ont été substantiellement augmentés. Cette augmentation apparaît comme un moyen d'anticiper l'organisation des Championnats du Monde en France en 2011.

Indirectement, cela augmente la part attribuée au Club puisque indexée directement sur le montant de la licence.

Par ailleurs les tarifs de participation aux différentes courses de CN risquent d'augmenter pour les licenciés. Cette part étant prise en charge par le Club dans le cadre de l'adhésion « Compétition », les dépenses du Club vont s'en trouver déséquilibrer. C'est pourquoi le CD propose de maintenir le calcul du montant de l'adhésion.

En opposition, Luc B. a calculé que la participation à des CN ne représentait qu'une moyenne de 4 à 5 courses annuelles pour les plus acharnés. D'où un risque limité de déséquilibre financier. En revanche, l'augmentation pour les +21ans et les familles n'est vraiment pas négligeable. D'où une mise au vote : maintien de la part club sur le % de la licence

Proposition refusée : la part Club est maintenue à son niveau de 2007 pour l'année 2008 et n'est plus indexée sur le montant de la licence.

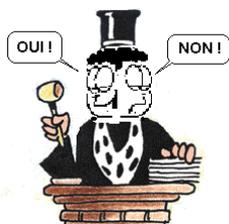
### Cotisation Loisirs

L'adhésion loisirs a été créée pour attirer des participants qui hésiteraient à prendre dès le début leur licence fédérale. Il apparaît après 5 ans de fonctionnement que la passerelle « Loisirs » / « Licenciés » ne fonctionne pas. Les « loisirs » restent « Loisirs » et les « Licenciés » ne passent pas par la case « Loisirs ». La grande différence de cotisation entre les deux statuts aurait même tendance à faire passer les licenciés peu pratiquants vers le Loisir, pour un simple exercice financier. Par ailleurs, aujourd'hui la fédération demande une plus grande rigueur dans l'établissement des licences à la journée (Pass'Orientation, 3 euros entièrement reversés à la fédération). A raison de 4 courses organisées par le Club chaque année, la cotisation loisirs pourrait être majorée de 10 euros.

Mise au vote : augmentation de la cotisation Loisirs de 10 à 20 euros. Adoptée.

### Participation à l'organisation des courses

Au cours des années précédentes, le Club a organisé plusieurs courses par an. Les courses majeures demandent outre la préparation (traceur, contrôleur, organisateur) une vingtaine de personnes le jour J. Il apparaît que ce sont souvent les mêmes personnes que l'on retrouve derrière les « stands » alors que des licenciés de notre Club n'hésitent pas à courir. Le règlement intérieur incite déjà chacun d'entre nous à s'investir dans la vie du Club, en particulier à travers ses courses. Et c'est le seul moyen de pouvoir proposer un panel de courses variées dans la région. Malheureusement cela ne semble pas suffisant. Il est donc demandé de rajouter au règlement intérieur que, pour les licenciés adultes FFCO, la participation à des courses organisées par le Club sera dorénavant soumise à l'approbation des organisateurs. Si les volontaires à l'organisation sont en nombre suffisant, les autres pourront courir. Par ailleurs, aucune inscription des membres du Club ne sera prise en compte le jour même pour éviter que « subitement, au dernier moment, on ne change d'avis et qu'on soit dispo pour courir ».



Cette mesure apparaît très directive et fortement pénalisante pour certains membres des « famille » qui ne courent que les courses du Club.

Mise au vote : modification du règlement intérieur / obligation de participer à l'organisation d'au moins une course dans l'année / inscription soumise à l'approbation de l'équipe organisatrice. Adoptée

Espérons que chacun joue le jeu de l'implication, afin que cette « mesure » n'aura pas lieu d'être appliquée.

## Régionale 2008 - Middle et Sprint - 09 Mars 2008 - Bouconne

### Elaboration de la carte de la moyenne distance ou comment vivent les cartes sur lesquelles nous avons le plaisir de courir Fred

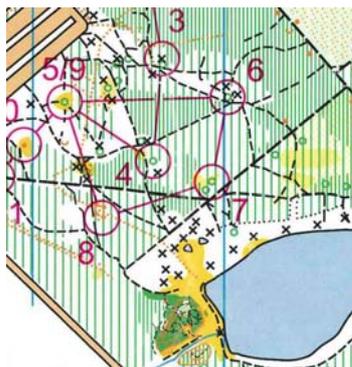
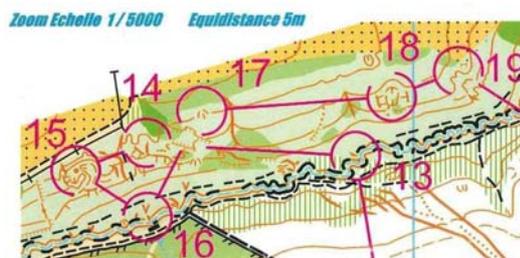
Les travaux ont débuté en Novembre 2006 avec les premières reconnaissances en compagnie de Patrick C.. Patrick m'a transmis ce qu'il connaissait sur les méthodes de cartographie de course d'orientation et a dessiné une première parcelle. J'ai pris la relève en décembre 2006 en passant une semaine complète des vacances de Noël sur la zone technique de micro-relief.

Une première course a été proposée en mars 2007 avec pour vainqueur du grand circuit un certain Nicolas Duramay. Ce terrain lui réussit bien !

Dans la foulée, au mois de mai, Laurent et Luc ont proposé une course de nuit sur cette carte. Les coureurs ont apprécié même si cette zone de Bouconne est plus agréable à pratiquer en hiver (végétation basse moins dense).

Poursuite de la mise à jour au mois d'août 2007 avec la révision de la zone au sud de la voie ferrée. De nouveau, plusieurs journées ont été consacrées à la recherche puis au dessin de zones potentiellement intéressantes pour la course d'orientation.

Lors de l'assemblée générale de fin d'année 2007, nous décidons d'organiser une régionale moyenne distance sur cette nouvelle carte. Dès lors, les aller-retour vont être nombreux vers Bouconne pour affiner au mieux les zones qui seront traversées par les coureurs. La qualité de carte demandée est un cran au-dessus pour ce type de compétition.



J'estime le travail total à 150h, dessin compris. Malgré tout, j'ai eu droit à quelques remarques de coureurs chevronnés sur les clairières ! J'avais pris le risque de les entourer de pointillés noirs mais les conditions de visibilité avec le ciel sombre ont rendu la course délicate au sud de la voie ferrée. Les clairières sont en fait parfaitement visibles par temps ensoleillé et encore plus l'été avec la présence du feuillage sur les arbres.

Enfin, ajoutons que les mises à jour de la forêt de Bouconne ne sont pas forcément une tâche aisée. La carte initiale comporte de nombreuses erreurs même dans le dessin des grands chemins. La végétation évolue régulièrement avec des coupes, des nouvelles plantations et l'apparition de nouvelles clairières après des épisodes venteux.

### Le traçage de la course Fréd

Les tracés ont été réalisés en janvier et février avec le parrainage de Sébastien M.. Il nous a fallu plusieurs ébauches pour remplir les critères liés à une moyenne distance. Les parcours A B et C devaient être le plus technique possible sans trop dépasser le temps de course de 35 minutes pour le vainqueur. Les départs et arrivées ont été déplacés plusieurs fois. Chaque interposte a été réfléchi pour favoriser le coureur qui a la



meilleure technique. Pour donner une dimension psychologique à la course, nous avons misé sur le « forking » entre les circuits et sur la densité des postes dans la zone de micro relief. D'ailleurs, des coureurs expérimentés se sont fait piéger en fin de parcours. Un test grandeur nature a été proposé aux coureurs du club ne participant pas à l'épreuve. Enfin, deux semaines avant l'épreuve, le contrôleur Jean-Louis Blein a apporté son expérience pour améliorer encore la carte autour de certains postes.

## Le Jour J ou comment le TOAC est toujours au top de l'organisation !!

Luc

Le 09 mars 2008, nous organisons notre régionale à Bouconne, au parking de la Bordette. Longue journée pour la plupart des organisateurs puisque 2 courses étaient proposées : le matin se déroulait le championnat Midi-Pyrénées de sprint autour du parking et l'après-midi le championnat Midi-Pyrénées de moyenne distance de l'autre côté de la route.



Tout a démarré vers 6h30 avec la pose du fléchage et le déchargement du premier matériel à 7h00. A 7h30, la GEC a « réveillé » les boitiers que les poseurs du sprint se sont empressés d'aller placer en même temps que les piquets et les toiles.

En parallèle, le départ est installé et jalonné ainsi que l'arrivée avec l'ensemble des sacs pour récupérer les cartes après la course des coureurs. L'accueil et la buvette se mettent en place. On installe les tentes (le ciel se couvre et la pluie est annoncée).

En parallèle au sprint, les poseurs vont installer piquets, toiles et boitiers de la



moyenne distance (pas moins de 65 postes à poser ainsi qu'un circuit jalonné).

9h30, les premiers coureurs s'élancent sur les 3 circuits sprint. Rapidement, les premiers concurrents franchissent la ligne d'arrivée. Comme prévu, le tracé n'est pas très technique de prime abord, mais une zone de chemin truffée de balise ainsi que la vitesse de course élevée font commettre quelques erreurs à de nombreux concurrents. Or en sprint la moindre erreur est payée cash vu que la course est ultra rapide (victoire prévue entre 10 et 15 mn).

Au final, les 120 concurrents qui ont pris le départ, sont contents des tracés et du choix du terrain.

Pas le temps de souffler, ni de se satisfaire des félicitations reçues des coureurs : à peine le sandwich avalé, les ateliers du sprint sont démontés pour être immédiatement installés de l'autre côté de la route.

En effet, à peine 1h après la clôture des circuits du sprint, les premiers concurrents prenaient le départ de la moyenne distance sur le nord de Bouconne Lasserre. La moyenne distance faisant également office de régionale, pas moins de 180 licenciés étaient inscrits.

Pour que les licenciés et les non-licenciés ne se gênent pas (remarque valable dans les 2 sens), 2 départs distincts étaient mis en place. Les circuits principaux étaient également différents afin de ne pas fausser l'équité



de la course. En effet, la moyenne distance étant technique, il fallait absolument éviter des regroupements de non-licenciés aux postes. Enfin, conformément au règlement sportif, le départ des licenciés était imposé. Près de 80 non-licenciés se sont pour leur part lancés sur les circuits qui leur étaient réservés.



Au final et malgré une bonne pluie, les

concurrents de la moyenne distance étaient également très satisfaits des tracés et de la mise à jour de la carte. A noter que le départ non-licenciés séparé du départ licenciés était une très bonne idée : les organisateurs présents au départ non licenciés pouvaient prendre le temps d'expliquer et de répondre aux interrogations de dernière minute. Bien que faire 2 départs impose plus d'organisateur, c'est probablement une idée à reprendre pour les prochaines années.

En conclusion, malgré le stress et grâce au travail de l'ensemble des organisateurs, le TOAC a une fois de plus démontré qu'il savait offrir une organisation et des courses de qualité malgré des terrains assez pauvres. Vivement que l'on ait des cartes dans le Comminges pour proposer une organisation parfaite sur des terrains inconnus.

## Recherche Volontaires

Mais l'implication du Club dans la vie de la CO midi-pyrénéenne ne s'arrête pas en si bon chemin.

La traditionnelle **InterClub du TOAC** pourrait être organisée par les Jeunes, parrainés par des adultes. La formule, ainsi que la date, n'est pas encore figée. Manifestez-vous auprès d'un membre du CD si vous souhaitez les soutenir dans cette organisation ! Simple, elle permet d'appréhender les rouages de l'organisation et du traçage sans les contraintes des courses officielles.

Le Club donne par ailleurs rendez-vous à tous ces adhérents le 19 Octobre 2008 pour le fameux **Rédéo** : un relais sympathique de 3 coureurs qui permet de faire découvrir la CO à tous vos amis. N'hésitez pas à constituer des équipes (un seul licencié ou ex-licencié est autorisé par équipe). L'ambiance très conviviale de ce rassemblement est toujours appréciée !



Enfin, le Club a en charge une **Régionale en 2009**. La mise en place de l'organisation est déjà ouverte. Nous comptons sur vous tous pour que cette course soit, comme les précédentes, une réussite pour les coureurs des autres Clubs de notre Ligue.

Dans ce sens, un « petit kit de l'organisation » devrait voir le jour prochainement. Il permettra d'identifier les actions à mener pour les différents types de course afin d'enlever un peu de mystère à ce vilain mot qui en effraie plus d'un parmi nous : **L'ORGANISATION**

## Projet - Cartographie à Saint-Lys ou le début d'une belle collaboration sportive Cécile

L'installation d'un PPO est en cours sur la vallée de l'Ayguebelle à St Lys.

L'idée m'est venue car avant de pratiquer avec vous, j'avais des expériences d'enseignement de la CO très positives. Quand j'ai découvert cet espace vert de 1.5 km sur 500m à portée du collège, ça n'a fait qu'un tour dans ma tête. Au premier rendez-vous que j'ai eu avec l' élu chargé des espaces verts, celui-ci m'a informé de l'installation imminente d'un parcours santé et de la volonté de valoriser cet endroit à très court terme. J'ai contacté CAP Orientation pour un devis, qui a été accepté par la mairie et nous avons même déjà avancé l'idée d'une extension vers Fonsorbes.



Lorsque les garçons, Gérald et Sébastien, ont découvert l'endroit ils l'ont trouvé très riche en diversité et même si le site n'est pas grand, il pourra devenir un lieu d'entraînement pour le club en particulier pour les formats sprints.

A ce jour, la carto est en cours, bien avancée. Les services techniques ont les balises, arrivées en Janvier et n'attendent plus que le feu vert pour l'implantation. Nous en avons 2 types: 20 à visser sur matériel urbain (bancs, poubelles, panneaux indicateurs) et 30 à enterrer dans un plot de béton. Nous en installerons 40 au début (5 de chaque en réserve en cas de dégradation). Nous pourrions sortir 2 cartes, une zoomée sur le coté vallée, qui est très dégagé et où les primaires devraient trouver leur bonheur avec une échelle à 1/2500. Sur cet espace s'installe l'arboretum. Les plantations étant en cours, la carto ne sera pas possible dans le détail tout de suite (nous n'avons que le plan, il est possible qu'il y ait des changements, le temps que tout pousse...). La deuxième carte sera au 1/5000, sur l'ensemble de l'espace, pour le collège, le club et les habitants qui veulent découvrir la CO.

Un dossier sera remis en mairie avec parcours, conseils pour démarrer et coordonnées du TOAC pour aller plus loin bien sûr.

## Tenues Club

Les tenues du Club sont arrivées.

Pour ceux qui n'auraient pas retiré leurs commandes, voyez vite avec Patrick M.

Quelques tenues sont encore disponibles :

En pantalon : 1 pour chaque taille XXS S M L XL

En Haut : 2XXS, 1XS, 1M, 2L, 2XL

Contactez Sébatien Ména.

## Stage de la Ligue

La ligue organise son désormais traditionnel stage de printemps.

Il aura lieu cette année les jeudi 24, vendredi 25 et samedi 26 Avril à la forêt de la Grésigne, avec logement au Domaine de Lascroux. Ouverts à tous nos jeunes de l'Ecole de CO, les adultes peuvent aussi s'y associer et aider à l'encadrement des plus petits. Renseignement auprès de Valérie BC.

Le stage sera suivi de la Régionale 03 le Dimanche 27 Avril, organisée par BOA sur les terrains du Championnat de France 2007.

## Bienvenue à Claire (D14)

Souhaitons bienvenue à notre nouvelle D14. Claire, dont la famille continue de courir sous les couleurs de MO, a accepté de rejoindre le TOAC afin que nous puissions présenter une équipe au Championnat de France des Clubs. En effet, notre position en N1 ou N2, nous oblige à constituer une équipe avec une « jeune Dame » (âgée de 13 à 18 ans en 2008). Merci Claire !

N'hésitez pas, de toute manière, à faire découvrir la CO aux plus jeunes. L'Ecole de CO les attend à bras ouverts !!

