

# Inf'O

N°12 – Septembre 2008



## EDITO

CO quand tu nous tiens !

Certains pourraient penser que les vacances sont un temps de repos, voire de rupture avec les activités habituelles. Et bien, pas pour tous !!

Bon nombre d'orienteurs a participé cet été à de grands rassemblements, grands par le nombre de coureurs, grands par la technicité des tracés, grands par l'originalité des lieux. Toujours des courses qui sortent de nos « classiques ».

Je vous propose, à travers ce numéro « *SPECIAL ETE 2008* », un petit Tour de France, boussole en main. Auvergne, Aveyron, Bretagne, le TOAC a été bien actif cet été.

## SOMMAIRE

EDITO  
SOMMAIRE

Trilogie en Auvergne – 30 Juillet, 1&2 Août 2008.....	2
Mercredi 30 juillet 08 – Sprint au plateau de Gergovie	
Jeudi 31 juillet 08 – Longue Distance à Ceyssat	
Vendredi 1er août 08 – Moyenne Distance à Aydat	
6 Jours d'Aveyron – du 3 au 9 Août 2008.....	4
Etape 1: La Salvetat (avec le Mont Merdous)	
Etape 2: La Tour des Aiguillons	
Etape 3: Les Rocs de Lauradou	
Etape 4: Le Patus	
Etape 5: Les Bouzigasses (JEC 2007)	
Etape 6: Le Plo de Las Conquas	
Ni champion, ni grosse boulette, sous le soleil du Caylar.....	15
Les Résultats.....	16
Et au-delà de la compétition sportive.....	17
Le mot du président.....	17
Championnat de France de CO de précision – Bois de Cornec - 22 Août 2008.....	18
Moyenne Distance – Ile Grande – 19 Août 2008.....	20
Relais dans le crachin breton – Butte de Malvran – 23 Août 2008.....	21

En prélude aux 6 jours de l'Aveyron, la ligue d'Auvergne proposait 3 courses de CO avec 3 formats différents: un sprint, une longue distance et une moyenne distance. Pour de sombres histoires de taxes et de droits, il n'y avait pas de classement cumulé et ces courses n'avaient pas le titre de 3 jours. Assez peu de personnes présentes avec environ 450 concurrents dont une petite moitié de Français.



### Mercredi 30 juillet 08 - Sprint au plateau de Gergovie

La première course proposée était un sprint sur le plateau de Gergovie, haut lieu de l'histoire de France avec la victoire de Vercingétorix sur les troupes romaines.

Le terrain ressemblait énormément à l'Aveyron: terrain ouvert avec des murets et des tas de pierre ainsi que des zones infranchissables en Vert 3.

Il n'y avait que 5 catégories: une catégorie jeune mixte (jusqu'à H/D 16), 2 catégories Seniors Elite (Dames et Hommes) et 2 catégories (Dames et Hommes) pour le reste des concurrents. Courant en H35, j'étais donc dans la catégorie Hommes.

Je suis arrivé sur le site vers 13h00 et le soleil cognait fort, sans véritable endroit pour se mettre à l'ombre. Mais la situation a vite changé et le ciel s'est couvert de gros nuages noirs. Les éclairs et le tonnerre se sont mis à gronder au loin. A 14h00, lorsque je commençais mon échauffement et que les premiers concurrents partaient, les premières gouttes se sont mises à tomber. Lorsque j'ai pris mon départ 20 mn plus tard, il pleuvait à verse, le vent soufflait fort, les éclairs brisaient le ciel et le tonnerre grondait. Heureusement, l'orage est passé à côté du plateau évitant aux concurrents de risquer de se faire foudroyer dans ce paysage plat et ouvert. Il fallait rester bien concentré et ne pas penser à l'orage malgré le bruit du tonnerre. De hautes herbes d'environ 1m couvraient le lieu de course rendant certains passages peu intéressants car il suffisait de suivre la bonne trace. L'équité était également mise à mal car les derniers concurrents étant clairement avantagés par rapport aux premiers.



J'ai, pour ma part, fait une bonne course avec quelques erreurs par-ci et par-là mais ne dépassant pas 1 mn au total. Et lorsque j'ai franchi la ligne d'arrivée, l'orage était terminé et le soleil s'est remis à briller. Il fallait vraiment partir tard ce jour là (mais les départs étaient imposés par les organisateurs) !

J'ai apprécié cette course, malgré les conditions difficiles, mais tout le monde sait que le sprint est le format que je préfère.

### Jeudi 31 juillet 08 - Longue Distance à Ceyssat



Pour continuer, une longue distance était proposée à Ceyssat, au pied du Puy de Dôme.

Une bonne partie du terrain (début et fin des parcours) ressemblait aux terrains du Pilat (proches de Saint-Etienne) avec une forêt de sapin assez propre, des zones avec des détails et de nombreux chemins. En revanche, le milieu des parcours était typique de l'Auvergne avec des zones de micro-relief impossible à lire en courant. Il fallait vraiment s'arrêter régulièrement pour bien comprendre la zone. Il y avait également quelques zones avec de longs azimuts dans du Vert 1 sans bonne visibilité. Le soleil était revenu pour cette seconde course rendant de nombreux passages très agréables à courir.

Cette course a donné lieu à plusieurs critiques : tout d'abord de la part des français qui trouvaient que la distance de 1,5 km entre le

parking et le lieu commun départ/arrivée était trop longue. Cette remarque est typiquement française, car à l'étranger (notamment en Suisse), il est courant de marcher plusieurs hectomètres entre le parking et le lieu de course. Les secondes critiques venaient des étrangers lorsque le départ a été repoussé de 10mn car les organisateurs n'étaient pas prêts à temps. L'un d'eux a déclaré : « on est bien en France, il ne sont pas capables de tenir l'heure (sic) ».

J'ai fait un assez bon début de course, passé la zone très technique sans encombres puis après un petit ravitaillement (eau du Camel Back et barre de céréales), j'attaquais la dernière partie fatigué mais bien. Et là, patatras, entre la 15 et la 16, je pars bien sur ma visée, je traverse le chemin à 200m du poste et me retrouve dans une partie de forêt en exploitation. Je vois une trace au sol mais ne la vois pas sur la carte (en fait, elle est sous le trait rouge), je dévie ne comprends plus la zone. Je crois me retrouver mais je ne suis pas là où je pense, et finalement, je me retrouve à 500m de là où je devrais être. Le temps de revenir, j'ai perdu 15 m en tout, bêtement. La fin de la course ne présente pas de problème.

Au bilan, et malgré un assez bon classement, je reste sur un goût amer laissé par cette stupide erreur prouvant une fois de plus que la course n'est terminée qu'une fois la ligne d'arrivée franchie.

La carte et les circuits sont disponibles sous Matrace :  
<http://www.matrace.fr/gadget/cgi/reitti.cgi?act=map&id=248&kieli=fr>

## Vendredi 1<sup>er</sup> août 08 - Moyenne Distance à Aydat

La dernière course de cette trilogie se courait à Aydat sous format de moyenne distance mais avec des consignes de courses annonçant un temps de course digne d'une longue distance.

Pour info, le circuit H35 se gagnera en 2 heures pour 6 km. La raison est simple : d'après notre Tero national, ce type de terrain est le plus technique au monde. Imaginez une forêt quasiment sans chemin, avec du micro relief partout et une forêt en général Vert 1 sans visibilité lointaine. Nous ne sommes vraiment pas habitués à courir sur ce type de terrain, où il faut mélanger habilement les visées à la boussole et la lecture de carte. En effet, vu la pénétrabilité très hétérogène du terrain, on a vite fait de dévier de la trajectoire idéale et comme toutes les collines se ressemblent, il faut être très attentif car si on perd le contact carte/terrain, il est quasiment impossible de se resituer (sauf si par chance, on trouve des éléments caractéristiques comme des murets).

Le temps était de nouveau à la pluie, ce qui a gêné par endroit les concurrents : la forêt étant si sombre qu'avec le ciel gris, il fallait trouver une clairière pour avoir assez de clarté pour pouvoir lire la carte ! L'idéal aurait été de courir avec une lampe frontale malgré un départ vers 10h du matin.

Je n'ai personnellement pas fait de trop grosses erreurs de 15 mn comme la veille mais de nombreuses petites erreurs de 5mn (comme les autres concurrents). Cette course m'a laissé un sentiment de non-satisfaction de ma prestation même si le classement est assez bon.

La carte et les circuits sont disponibles sous Matrace :  
<http://www.matrace.fr/gadget/cgi/reitti.cgi?act=map&id=247&kieli=fr>



## Conclusion

C'était la première fois que je courais en Auvergne et j'ai été très impressionné par la beauté et la technicité des courses. Le plaisir de courir sans erreurs étant ce que je cherche en priorité en CO (avant le classement pur), ces types de forêt m'ont laissé sur ma faim et j'ai envie d'y retourner un jour pour mieux dompter ces cartes.

Néanmoins, ces terrains sont vraiment spécifiques et si on veut bien réussir, je pense qu'il faut passer du temps (en stage par exemple) pour comprendre comment s'orienter rapidement. Une leçon à méditer pour le jour où l'un des grands rendez-vous de la CO (CNE, CFC, semaine fédérale...) aura lieu dans cette région.

L'ensemble des résultats est disponible sur le site des organisateurs : [http://www.lauvco.fr/3j\\_resultats.htm](http://www.lauvco.fr/3j_resultats.htm)

Le causse du Larzac est un haut lieu de la course d'orientation, mondialement reconnu. Les terrains mythiques se nomment Le Caylar, la Couvertorade ou encore le Mont Merdous. Tout coureur se doit de défier un jour ces terrains complexes permettant d'associer le plaisir à la technicité. Il recevra la reconnaissance de ses pairs s'il y montre son aisance. La réputation des terrains provient aussi de la qualité des cartes. La représentation cartographique de l'équipe de Marian Cotirta (Arcanis Cartographie) frise la perfection.

Cette année, le CDCO12 nous propose une nouvelle édition des 6 jours d'Aveyron après ceux de 2005. 2623 inscrits et 28 nationalités représentées: il s'agit d'une des plus fortes affluence jamais atteinte pour une course par étapes organisée en France. Au menu cette année le Mont Merdous, comme en 2005, les Bouzigasses JEC 2007 (Junior European Cup) et 4 nouvelles cartes dans les environs de Cornus.

24 membres du TOAC ont décidé de faire le voyage. De 8 ans à 55 ans, nous sommes représentés dans de nombreuses catégories.

### **Etape 1: La Salvetat (avec le Mont Merdous)**

En raison d'un problème d'autorisation d'accès, les organisateurs ont dû se rabattre sur les environs du hameau de La Salvetat. Il s'agit en réalité d'un mixage des cartes de La Libertade et du Mont Merdous. Déjà proposé en 2005, ce terrain n'est pas une nouveauté. Dans la zone la plus spectaculaire, très escarpée, les rochers d'une dizaine de mètres de hauteur forment une sorte de labyrinthe. Il y a de quoi être désorienté. Le terrain permet une alternance entre portions rapides en zone semi-ouverte et portions lentes avec orientation fine dans les rochers ou dans la végétation dense.

Une première journée de chaleur. L'entraînement de la veille a été très profitable pour Sébastien et Thierry (ex TOAC) venu en voisin de Montpellier.



Étape 1 - les rochers du Mont Merdous

#### **Les champions du jour: Loïc et Sébastien**

Loïc termine à une belle 5ème place à moins de 4 minutes de Louis Arnould, le meilleur Français dans cette catégorie H16.

Sébastien était dans son jardin au Mont Merdous. Il signe une belle course avec peu d'erreurs et termine 45ème du circuit H21A, le plus long et le plus difficile des parcours juste après celui des H21E.

#### **Le témoin du jour: Patrick Mathé révise son vocabulaire en Portugais**

Après un bon départ (postes 1 et 2), mon parcours 2-3 est le plus long interposte du jour. Au milieu de celui-ci je m'égare complètement et visite plusieurs zone escarpées. Plus de 20 mn perdues. 2 mn de plus à la 4, l'arche est bien cachée. Je rencontre un H45 portugais qui galère autant que moi. Nous ferons tout le reste du parcours ensemble. Autres erreurs significatives: postes 5, 6, 8, 9, 10 et 15, bref quasiment un poste sur deux. Arrivée après plus de 2 heures de course pour 6 km et 200 m de dénivelé. Il aurait mieux valu que je fasse la tortue plutôt que le lièvre. Mais je n'ai pas tout perdu car j'ai profité en course de la présence de Juan (le portugais) pour apprendre quelques notions: um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez. La convivialité avant tout.

### **Les malchanceux: Patrick & Valérie**

Influencés par les instructions de l'organisation, qui « recommande très fortement » d'éviter les picots métalliques, après quelques hésitations, Valérie et moi décidons de préserver le sol calcaire et de ne pas mettre nos chaussures habituelles, munies des fameux picots indésirables et calcicides; le hic est que cela nous oblige à mettre des chaussures plus basses que d'habitude...

Au départ, je suis pris par l'ambiance et ne pense qu'à la course à venir: vérification que je prends bien les bonnes définitions, la bonne carte, vérification de l'échelle, itinéraire pour aller au poste 1... et c'est parti mon quiqui! Mais au bout de 100m j'ai la cheville gauche qui tourne sur un mauvais appui; je sens tout de suite que ce n'est sans doute pas bénin; je dois claudiquer pendant quelques minutes, mais à chaud, je réussis à me remettre à courir tant bien que mal. Je fais une étape assez moyenne, mais à l'arrivée, en enlevant ma chaussure gauche, je découvre une cheville complètement enflée; quelques secondes après ce constat, Loïc vient me dire que Valérie est blessée aussi avec peut-être une fracture à la cheville. Décidément, nous n'aurons pas fait long feu sur ces 6 jours! Je la rejoins à la tente secours, où le docteur diagnostique pour moi une entorse simple; mais il faut aller chercher la voiture pour rapatrier Valérie au gîte.

L'après-midi, nous prenons la direction de l'hôpital de Millau, où Valérie doit passer une radio; heureusement, sa cheville ne souffre également que d'une entorse « simple ».

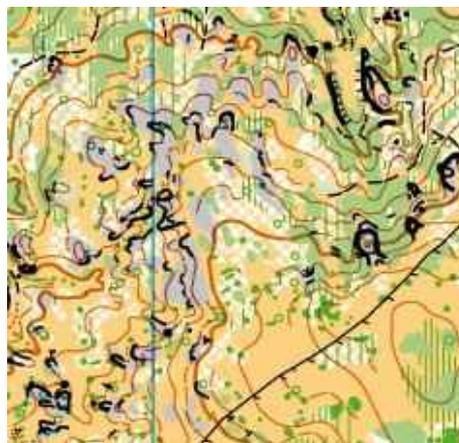
Nous verrons demain matin si nous devons abandonner ou si nous pouvons faire l'étape 2 au moins en marchant...

## **Étape 2: La Tour des Aiguillons**

Nouvelle carte.

La zone principale, parcourue par tous les circuits, est constituée de collines en pentes pas trop prononcées. Les flancs sont souvent rocheux, la végétation est parfois dense mais il y a aussi des parties semi ouvertes comportant des affleurements rocheux ou des limites de végétation peu nettes. Au nord de la carte, la zone est plus ouverte et plus rapide. Les rochers sont plus dispersés.

Encore une fois la chaleur a compliqué la tâche des coureurs. Un soleil rayonnant et pas loin de 29°C sur le plateau en fin de matinée.



**Étape 2-Affleurements rocheux (en gris)**

### **Les champions du jour: Arthur et Hélène F.**

Arthur fait bonne figure dans la catégorie H12 en terminant 7ème. Étonnant, lui qui pratique la course d'orientation en « dilettante » !

Quand à Hélène (F.), elle réalise une belle course suite à 4 mois d'arrêt pour cause de "grosse entorse": 35ème sur 104 en D40. La reprise se fait avec le sourire.

### **Le témoin du jour : Hélène**

N'ayant plus pratiqué depuis le mois d'avril, j'ai décidé de me mettre à la marche d'orientation, d'autant que je ne me sens pas encore très à l'aise sur mon appui droit. Et compte-tenu de la technicité des terrains, cela est finalement largement profitable. J'avance tranquillement mais toujours au contact de la carte, proche du trait rouge. Le plus difficile sera le long interposte sur lequel je perds la notion des distances, croyant progresser plus rapidement que réellement. Et vers la fin, entre mes balises 11 et 12, très proches et sans difficulté si ce n'est la densité des balises dans la zone, une jeune suédoise me demande de la recalculer et c'est alors moi qui m'égarer. La CO en anglais, c'est pas mon truc... J'essayerai le portugais....

### **La boulette du jour: Patrick C.**

Après avoir assuré le poste 1 en marchant très prudemment, je vois que le poste 2 n'est pas très compliqué, il suffit de contourner le vert en suivant les bandes jaunes par la gauche. Mais occupé à surveiller la tenue de ma cheville, je pars trop à gauche et suis la direction de la crête, crête que je n'avais d'ailleurs même pas remarquée sur la carte! J'atteins une zone de rochers, mais je ne vois pas le champ « ligne d'arrêt » qui devrait être en contre-bas; mais étant sûr d'être dans la bonne zone, je m'entête à chercher le poste, avant de me rendre à l'évidence. Le champ est complètement à l'est, je suis donc bien trop à l'ouest! Le temps de repartir à mon rythme de tortue me recalculer au-dessus du champ et de trouver le poste, ce sont 6 minutes qui sont perdues... Et pour couronner le tout, je prends un

point d'attaque trop flou pour le poste suivant, et dois à nouveau descendre à ce maudit champ pour me recalculer à nouveau. Voilà un début de course calamiteux dont je me serais bien passé; moins de risques de se tromper en marchant qu'ils disaient!! Mais le côté positif est qu'avec le strap façon « Hélène », ma cheville gauche tient, et je peux même trotter...

### Étape 3: Les Rocs de Lauradou

Nouvelle carte. Probablement la plus belle de ces 6 jours.

Terrain en grande partie ouvert avec peu de chemins.

Cette carte comprend trois zones compliquées pour l'orientation. Une première au centre de la carte constituée d'alignements SO-NE bien visibles de gros rochers d'une hauteur de 5m maximum. Cette partie est spectaculaire avec des couloirs dans les rochers sans toutefois être trop complexe. Deux autres zones très sélectives ont donné le tournis aux compétiteurs à mi-parcours de leur circuits au SO de la carte. Une zone complexe avec micro-relief et visibilité réduite ainsi qu'une zone avec de gros rochers dans une zone escarpée.



Étape 3-micro-relief et gros rochers



Étape 3-alignements de rochers

Camelback fortement conseillé pour une nouvelle épreuve disputée vers la mi-journée pour le club sous une forte chaleur.

#### **Les champions du jour: Hélène S. et Patrick C**

Hélène S. termine 22ème de sa catégorie (D40) sur cette magnifique troisième étape à travers les alignements rocheux.

Après ses ennuis de la première étape et malgré une condition physique éloignée de son maximum, Patrick C. retrouve des couleurs avec une treizième place sur le circuit H50. Une seule erreur notable sur le poste 8.

#### **Le sprint en images**

Passé le poste 255, les coureurs doivent « ranger la carte » pour rejoindre le plus vite possible la ligne d'arrivée en suivant un itinéraire balisé. On retrouve alors les sensations de course à pied sur piste !

# Les Rocs de Lauradou

Gérald tire sur ses bras



Lorraine en phase  
de suspension

Sébastien fixe des  
yeux la ligne d'arrivée



Hélène lève  
ses  
genoux



Patrick entame  
la phase d'accélération



Alain est déterminé



Frédéric  
les talons  
aux fesses



Marc fait un temps canon...et devance Loïc !

## Étape 4: Le Patus

Nouvelle carte

Terrain en grande partie ouvert. Les circuits traversent deux zones intéressantes pour l'orientation. Nous retrouvons les alignements rocheux de la troisième étape ainsi qu'une zone forestière au nord de la carte avec des rochers assez dispersés et du micro-relief. Les transitions entre ces deux zones sont courantes sur terrain ouvert. La zone forestière a posé de nombreux problèmes aux compétiteurs.

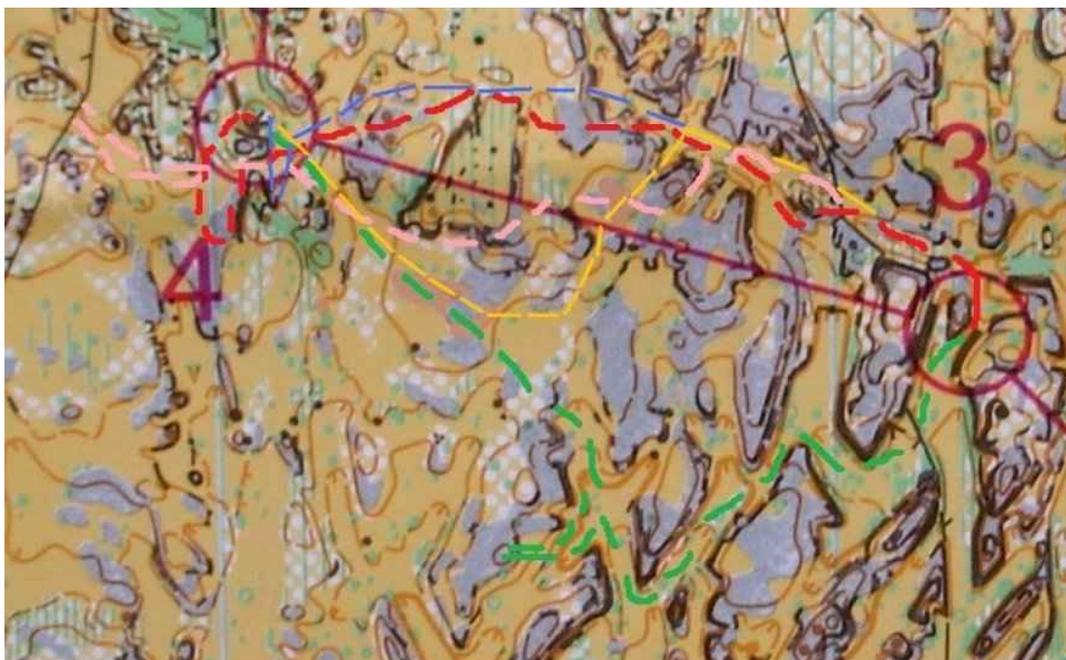


Étape 4-rochers dispersés et micro-relief

Cette fois-ci, nous avons bénéficié de la fraîcheur matinale avec des départs pour le club entre 7h30 et 8h00. Le soleil est toujours au rendez-vous.

### Le fait du jour: interposte commun dans les rochers du Larzac

Le même interposte est proposé aujourd'hui aux circuits D40 et H40. Comparons les choix d'itinéraire. Alain (en vert) prend la direction du sud pour slalomer entre les gros rochers alors que les deux Hélènes, Thierry et Frédéric choisissent de suivre le couloir bien visible entre les rochers en direction Ouest/Nord Ouest. Alain grimpe sur une butte rocheuse pour analyser le paysage devant lui, fait demi-tour puis part tout droit vers le poste (une petite caverne dans une zone assez verte). Hélène S. (en rose) quitte le couloir initial au deuxième rentrant puis longe de petits escarpements rocheux. Elle dépasse le poste et doit se recaler à la clôture qui constituait une belle ligne d'arrêt. Hélène F. (en orange) quitte aussi le couloir par un rentrant et utilise comme point d'appuis les zones sableuses pour se rendre au poste. Thierry et Frédéric continuent tout droit après le couloir mais font une erreur en recherchant le poste trop au sud dans une autre zone verte.



Étape 4-interposte commun circuits D40/H40

Les temps des participants sur cet interposte:

Hélène S.	6:57
Hélène F.	6:05
Alain	6:30
Thierry	6:39
Frédéric	5:44

### Le départ en masse des élites



**Étape 4-Gonon en tête du peloton devant Gueorgiou et Pasquasy (à gauche)**

Au petit matin, les coureurs élites partaient en groupe pour la quatrième étape. Thierry Gueorgiou a dominé largement ses concurrents sur toutes les autres étapes. Cette fois-ci, il l'emporte de peu au sprint. Il n'a pas réussi à décrocher ses concurrents avant l'aire d'arrivée. Il gagne l'étape devant le norvégien Havard Lucassen et un groupe étiré d'une quinzaine de coureurs.

Chez les femmes, Pippa Whitehouse l'emporte en battant au sprint Capucine Vercellotti. Céline Dodin, avec trois victoires d'étape, gagne le classement général des 6 jours d'Aveyron.

### Le champion du jour: Patrick M.

Parti à 7h41, l'horaire est nettement plus favorable que celui de la veille (11h50). Petite côte de 30m de dénivelé d'entrée, j'arrive un peu émoussé en haut, dépasse Valérie, partie seulement 1mn plus tôt et qui marche vite malgré son entorse. 300m plus loin je renseigne un jeune polonais déjà perdu. Descente dans le champ juste avant ma première balise, je lis la carte, trébuche dans les hautes herbes et tombe le genou gauche (celui qui est valide) contre le seul caillou du champ. Ça réveille et me prendra plusieurs balises avant de ne plus le sentir. Je recale un H45 (Luc Spanier, ACAurélien) et le vois partir devant, mais je pointe la 1 avant lui. Il me dépasse à la 2 et ne le vois plus. 5-6: je choisis l'option ravitaillement et en profite pour dire bonjour à Alain Viguier à la citerne d'eau (comme à l'étape 2, qui m'avait bien réussi).

Je retrouve Luc qui galère à la recherche de la 7. Nous ferons tout le reste du parcours ensemble. 9-10: option par la citerne d'eau. Je n'ai pas de « dos de chameau » et crains la chaleur depuis la veille. Je croise Valérie, puis Marc Capbern et Jules Langeard. Pour le moment c'est facile mais il vaut mieux rester méfiant sur ce type de terrain. 11-12: Luc et moi rejoignons momentanément Aurélie Iazard (Yak'o). 12-13: je choisis l'option citerne évidemment! Alain a peur que je la vide! 14, 15, toujours facile. Il va falloir accélérer car l'arrivée n'est plus qu'à 300m et je sens que je peux réussir à descendre sous les 1h. 16, 17 puis le sprint final en 41 secondes, honorable, qui me permet de terminer pour une fois depuis de nombreuses années mon parcours en moins d'une heure (pour 10 secondes) en 24e place (à 16'23 du meilleur), ce que je n'avais jamais réussi à faire dans une compétition d'un tel niveau. 0 erreur et 2 petites imprécisions d'une 15aine de secondes. Alain et Aurélie m'ont porté chance, comme à l'étape 2 (36e en 1h10'50). Mais attention à la prochaine car les étapes impaires sont très laborieuses pour moi: étape 1: 84e en 2h04; étape 3: 96e en 1h39. Beaucoup d'irrégularité !

Après mon retour à la tente je m'aperçois que le genou est ouvert et le médecin secouriste me le recolle (cyanacrylate car il ne peut pas faire de points). 1 jour de repos et j'espère que ça ira mieux. En tous cas il ne m'a pas gêné pour la fin de la course.

## La boulette du jour: Sébastien

### Un 8 - 16 ... vous connaissez ?

Non ? Pourtant cette technique magistrale a des avantages incroyables en CO. Elle est méconnue du grand public et, appliquée à bon escient, apporte à son auteur des gains considérables.

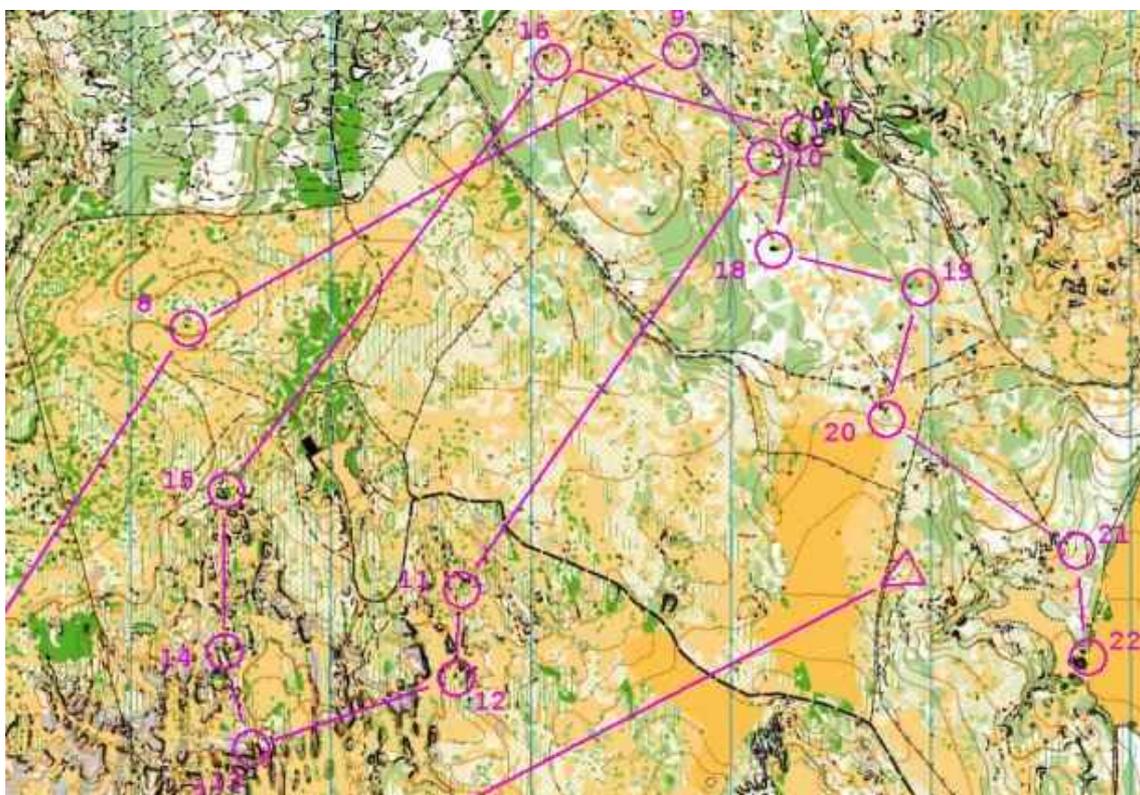
En la mettant en pratique, vous pourrez :

- Economiser de l'énergie,
- Raccourcir votre parcours d'un 1/3, voire d'une bonne moitié selon la longueur de votre circuit,
- Réinventer un traçage à l'esthétique douteuse,
- Allier à la fois la simplicité et la perfection dans l'enchaînement des balises,
- Finir à bloc là où vos concurrents directs pourront paraître fatigués voire usés.
- Vous ménager une bonne récupération d'après course, surtout dans le cadre d'une course à étape.
- Vous assurer la gloire de vos pairs qui se demanderont pourquoi ils ne l'ont pas eux-mêmes tentés plus tôt.

Seul inconvénient (car il faut bien en trouver un), vous apparaissez avec la mention « PM » dans le classement final. En effet, la Gestion Electronique de Course, programme rigide destiné à formater les individus sur un parcours donné, n'a pas la souplesse d'admettre la puissance et l'élégance d'un 8-16, hors-norme pour ses petites règles étriquées.

Bon, j'arrête de vous faire mariner et vous explique en deux mots en quoi cela consiste.

Le mieux est de vous expliquer tout cela en image :



Étape 4-extrait circuit H21A

Dans le cas ci-dessus, le traceur a eu l'idée saugrenue de faire repartir les coureurs en forêt alors que l'arrivée est si proche, qui plus est pour faire visiter une zone rocheuse comme on en voit tant ... un manque d'imagination notoire qui mérite une rectification.

C'est le moment d'appliquer le « 8-16 ».

Il s'agira de trouver l'itinéraire optimum permettant de tendre la trajectoire de course au maximum tout en minimisant les passages multiples dans la même zone, source d'un ennui profond pour n'importe quel orienteur digne de ce nom. Pour cela,

- En sortant de la balise 8, partez au nord-est pour viser la limite de forêt,
- Longez la clôture,
- Passez le sommet et basculez à fond dans la descente,
- Arrivé dans le jaune en bas de la descente, surtout ne partez pas en isoligne mais prenez plutôt une trajectoire quasi-perpendiculaire à la clôture,
- Poinçonnez la balise rencontrée après 100m et seulement deux lignes de niveau traversées (quelle belle

économie de moyen),

- Vérifiez que la définition est la bonne : un rentrant, c'est parfait,
- Appliquez-vous à bien suivre le trait rouge pour conclure le parcours en 6 balises,
- Profitez-en pour enrhummer tous vos adversaires, notamment dans la descente menant à la 25,
- Faites le couloir d'arrivée de votre vie en donnant une leçon de sprint aux jeunes du club qui n'ont que ça à se mettre sous la dent pour tenter de rivaliser avec le ténor de la CO que vous êtes.

Mission accomplie ... vous venez de réaliser l'un des plus beaux gestes techniques de la CO.

Avec ça, c'est sûr, vous entrerez dans le « Hall of Fame » de votre club avec pourquoi pas à la clé l'honneur d'entrer dans le Top 5 des plus belles réalisations de l'année.

Je ne résiste pas à la fierté de vous montrer la liste des temps intermédiaires obtenus : contrat rempli ... un tiers de parcours économisé, c'était le moins que l'on pouvait attendre d'un tel 8-16 :

6 JOURS DE L'AVEYRON 2008												
E4 - Cornus Le Viala												
2515 MENA Sebastien				3105MP*548 TOAC				40174 H21A				pm
1(162)	2(166)	3(219)	4(220)	5(216)	6(222)	7(214)	8(212)	9(210)	10(188)	11(154)	12(157)	13(169)
7:59	10:09	22:28	24:51	31:21	32:49	37:11	43:28	----	----	----	----	----
7:59	2:10	12:19	2:23	6:30	1:28	4:22	6:17					
14(173)	15(174)	16(198)	17(191)	18(186)	19(239)	20(236)	21(234)	22(255)	A		*222	
----	----	47:39	52:54	55:55	58:26	1:00:10	1:03:33	1:04:23	1:05:04	1:05:04	29:24	
		4:11	5:15	3:01	2:31	1:44	3:23	0:50	0:41			

## Etape 5: Les Bouzigasses (JEC 2007)



Etape 5-les « corridors » des Bouzigasses

Ce terrain nous a déjà été proposé en 2007 dans le cadre du Tour du Larzac et de la coupe d'Europe pour les juniors des équipes nationales.

Au nord de la carte, nous avons des couloirs rocheux avec une géométrie plus complexe que ceux des étapes 3 et 4 et des rochers qui dépassent parfois les 10m de hauteur. Les concurrents doivent parfois s'engouffrer au fond de failles étroites encombrées de végétation.

La partie sud est assez plate, très ouverte et rapide. Elle contient néanmoins des zones de micro-relief avec quelques rochers de faible hauteur.

### La perf du jour: Alain

Ah enfin un temps de breton !! 15° à 8h, vent frais et puissant et le petit crachin n'est pas loin. Malheureusement, seule une petite bruine nous atteindra pendant quelques secondes après l'arrivée. En tout cas, finie la canicule faite pour les sudistes, c'est une journée pour les celtes !

En guise d'avant-course, il faut avouer qu'on (je ne suis pas le seul dans le gîte TOAC) a révisé la carte du Bouzigasses toute la soirée de jeudi ; en effet plusieurs d'entre nous avons couru sur cette carte en Septembre 2007 lors du O'Tour du Larzac organisé conjointement avec la JEC (Junior European Cup). On avait été à l'époque traumatisé par plus de 2h de course au milieu de nul part; pas question de retomber dans le piège. Contrairement à la prédiction de Laurent (« bachottage = plantage » !), ça ne m'a pas trop mal réussi, surtout dans le registre « je-ne-me-laisse-pas-impressionner-par-toutes-ces-barres-noires-entourées-de-vert-foncé-avec-un-rond-rouge-en-plein-milieu » (Cf balise

8 ci-dessus, clou du spectacle du jour).

Point très important sur cette étape, la carte passe de 1/7500ème à 1/5000ème, donc des détails très visibles mais aussi une vitesse de progression sur la carte très rapide, ce qui va en surprendre plus d'un pendant la course.

Dès le départ, bonne impression de tout reconnaître grâce à l'échelle et de cheminer entre cailloux et buissons sans problème pour trouver les premières balises, ce qui n'est pas dans mes habitudes. Cependant, je fais attention de ne courir trop vite d'entrée sentant le piège à tout moment. Sans réelle surprise, je me fais rattraper par le grand Vincent parti 1 minute derrière, mais rien de dramatique. On se suivra jusqu'à l'entrée dans labyrinthe de rochers où la balise 8 jouera son rôle de juge de paix pour la plupart des concurrents; soit ça passe, soit ça casse (+10 min pour certains, + 20 min pour d'autres). Je m'en tire pas trop mal avec 3 minutes de plus que Frédéric (THE référence en H40) sur ce poste. Il y a aura pas mal de dégâts au sein du TOAC sur ce poste. J'y perds d'ailleurs Vincent; on ne se reverra qu'à la tente à l'arrivée.

Ensuite, tout se déroule bien avec toujours l'impression de toujours coller à la carte et d'être en avance sur ce que je vais rencontrer ; ça change des jours précédents ! Bon, je me fais quand même enrhumé par un ou deux jeunes impertinents avec un maillot bleu/blanc/rouge entre la 16 et la 17, mais je suis au max de vitesse pour mon grand âge...

Petit détour touristique par une superbe grotte (poste 17) et retour vers l'arrivée le plus vite possible. Petite frayeur pour ne pas louper l'avant dernière balise comme à l'étape 2 et, enfin, un sprint couru à fond, preuve que ça s'est bien passé. En final, une bonne perf pour mon niveau à 5 minutes de Frédéric et 15 du vainqueur. Vivement qu'il pleuve demain !!

## Etape 6: Le Plo de Las Conquas

Carte du One-Man-Relay du Tour du Larzac 2007 avec une extension du nord de la carte pour les 6 jours d'Aveyron 2008.

Nous sommes comme la veille sur le plateau calcaire du Guilhaumard. Caverne, affleurements rocheux, micro-relief au menu du jour. Cette carte permet le traçage de circuits de très haut niveau technique.



Etape 6: un terrain dantesque !

### Le témoin du jour: Frédéric

Nous voilà sur la fameuse carte du « one man relay » du Tour du Larzac 2007. Probablement avec les Cheires du Puy de Dôme, un des parcours de course d'orientation le plus difficile que j'ai eu à faire. Cette année, les organisateurs ont été indulgents avec nous: l'échelle est au 1/5000ème et nous passerons moins de temps dans la partie la plus complexe de la carte.

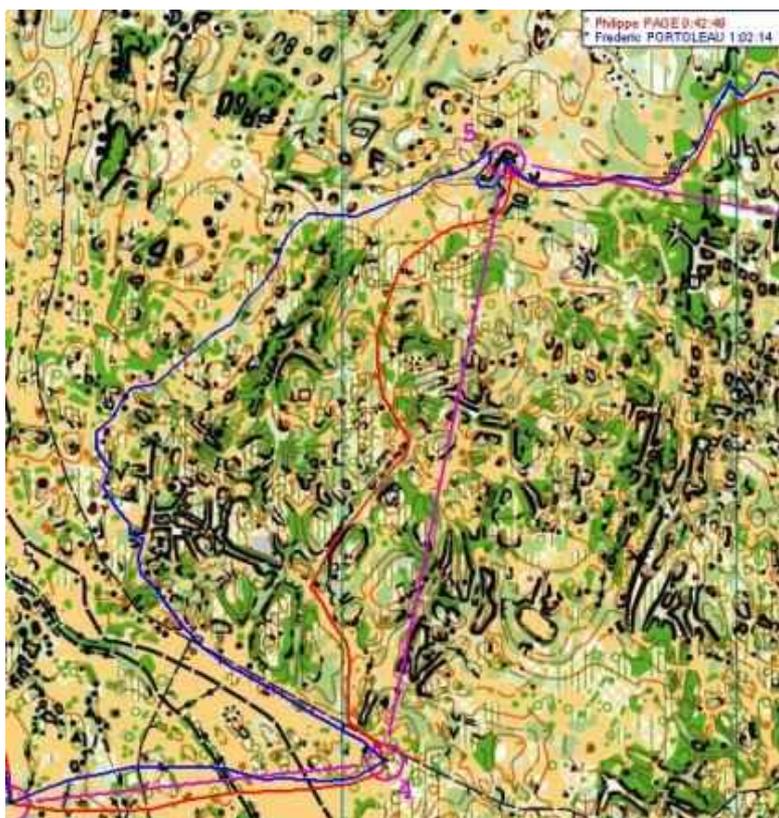
Au classement général, je suis 16ème après la cinquième étape. Mon écart avec Philippe Page (en tête du classement H40) est supérieur à 1h: pas de chasse et je dois partir en début de matinée, à la fraîche, à 7h34.

Sur le circuit H40, un des passages clés du circuit sera l'interposte 4-5 (voir image). Je choisis de contourner par l'ouest en suivant un cheminement évitant les rochers et le vert. En lisant la carte, j'ai eu peur de me perdre en allant tout droit !

Philippe Page, pour sa part, n'a pas hésité à franchir les rochers en passant par une faille. Cela lui a réussi, il réalise le meilleur temps sur cette interposte. Je ne regrette pas mon choix car de nombreux coureurs ont aussi tenté de passer tout droit mais ont perdu le contact avec la carte après 200 ou 300m dans cette zone complexe.

Mis à part un « 180 » à l'approche du poste 6 (perte de 3 minutes environ), le reste de la course se déroule bien. Mais l'échelle au 1/5000ème rend la lecture de carte plus aisée que lors de l'épreuve de 2007 disputée sur une échelle de 1/7500ème.

En raison de quelques pm de coureurs mieux placés que moi au classement général, je termine finalement 11ème du classement général. Cette place était inespérée au vu de la liste des inscrits. La régularité a payé.



Étape 6: interposte du circuit H40

### **Les champions du jour: Loreline, Tanguy, Jonathan et Arthur**

Au terme des cinq premières étapes, Loreline est 17ème en D12, Tanguy 15ème en H10, Jonathan 18ème en H14 et Arthur 10ème en H12. Ils sont nos derniers rescapés en haut du classement général. Leur retard est inférieur à une heure sur le premier ou la première de leur catégorie. Ils ont le privilège de partir « en chasse » pour la dernière étape dans l'ordre du classement général.

### **Pour Hélène S, la maman de 3 de nos champions :**

Je vous livre mes impressions sur le dernier jour organisé en départ en chasse pour ceux qui sont à moins d'une heure du 1er et cerise sur le gâteau : dossard pour les 15 premiers.

C'est la première fois que j'assistais à un départ en chasse (à défaut d'y participer) mais j'étais clairement impliquée car mes 3 gars y participaient sans oublier Loreline.

Jonathan était 18ème, donc pas de dossard, Arthur 10ème donc un dossard dans le dos et Tanguy, tout juste 15ème lui aussi très fier de son dossard dans le dos !

Un peu compliqué de tout retenir, Jo toujours aussi cool, sait à peine quels sont ses adversaires à battre ou pouvant le battre. Arthur, lui, a repéré grâce aux dossards celui qui le précède d'une trentaine de secondes et celui qui le suit aussi d'une trentaine de secondes. Et Tanguy pense qu'il n'y a pas de match car il part 9 min derrière le 14ème.

La zone de départ se prête très bien à l'exercice, un grand espace pour l'échauffement et les spectateurs avec vue directe sur le poste spectacle et l'arrivée et un grand sas. L'appel des concurrents, de loin pouvait paraître fouillis mais se passe à merveille.

Et Arthur se prépare, on sent la tension monter, Arthur aime la bagarre, je me demande comment il va réagir. Son concurrent portant le dossard n°9 s'élançe puis Arthur puis le n°11 et c'est parti. On ne les voit pas prendre leurs cartes.

Jo, Tanguy et moi allons vite à la balise spectacle, leurs circuits se sont gagnés toute la semaine en une dizaine de minutes alors vite...

On a le temps d'entendre le nom du vainqueur en H12, (et oui Arthur avait 1/4h de retard sur le n°1 donc il arrive quand Arthur s'élançe) et on voit passer le N°6 puis le n°4 et le N°5, riche idée que ces dossards !

Pas de n°7... On attend et on voit surgir un garçon qu'on identifie vite H12, suivi par 3 autres garçons dont Arthur. Au



passage à la balise spectacle, c'est le N°12 qui est devant puis le N°7 , N°8 et Arthur (N°9 et N°11 ont disparu). Arthur a ses yeux de gagneur.

Il faut vite aller à l'arrivée maintenant car la 2ème boucle doit être rapide. Effectivement, à peine le temps de dire ouf et on voit le N°12 toujours devant et Arthur juste derrière, qui échouera à une dizaine de secondes. Si nos calculs sont bons, il serait donc 8ème, gagné à la bagarre. Arthur est fatigué mais content !

Vite, c'est au tour de Jo de s'élancer puis Tanguy une dizaine de minutes plus tard. On suit beaucoup moins la course sans les dossards pour Jo mais il passe à la balise spectacle bien avant le N°13 « Victor », on espère donc bien qu'il gagnera quelques places.

Tanguy le talonne, il semble faire une bonne course surtout que juste avant, Guilhem Elias (club ACA d'Aix en Provence) était passé avec le dossard 5 juste après le dossard 10. Alors, on se dit que tout est possible. Pour Jo et Tanguy, le sprint est terrible.



### Étape 6: Loreline et Tanguy

Et dans tout ça, on a loupé Loreline qui fait une magnifique 4ème place sur cette course !

Finalement, Jo gagnera 2 places et Tanguy 1, dans un course, pour les petits, qui a complètement chamboulé le classement.

Les 3 étaient très contents de ce départ en chasse, un peu, beaucoup ou pas du tout stressant suivant les caractères!!!

En tout cas, c'est une formule qui change et qui met du piquant. Rien de mieux pour terminer ces 6 jours en beauté.

### La chasse de Loreline, pour cette 6ème étape

Ca y est, c'est le dernier jour ... et mon premier départ en chasse ! Mais ça commence de travers : pourquoi se lever avant 6 heures si on court à 11h45 ? Tout ça à cause des "adultes" qui ne sont pas assez expérimentés pour partir en chasse mais malgré tout trop bons pour être obligés de prendre les premiers départs. Ce sera mon seul regret de la journée !



Au départ, je retrouve Perrine que j'ai rencontrée lors de ces 6 Jours. A chaque course elle avait toujours 1 minute d'avance sur moi, sauf le jour où elle a été malade et où j'ai repris les quelques minutes perdues. Du coup je pars aujourd'hui 53 secondes derrière elle et ce qui est rigolo c'est que ma mère est aussi 2 minutes derrière la sienne. Nous attendons ensemble jusqu'à l'appel des concurrents.

Et enfin, le départ ! J'ai une idée fixe : la rattraper. Je cours le plus vite possible de balise en balise. Les balises étaient autour d'un champ et je voyais Perrine avec une longueur d'avance. Mais à la 5, plus de Perrine : ça y est, elle m'a larguée. J'essaye d'accélérer mais je ne la revois pas. Je passe à la balise spectacle, plus qu'une avant la 255. Je poinçonne l'avant-dernière, je respire un bon coup cachée derrière un buisson et je me

lance dans le sprint qui n'en finit plus !!

A l'arrivée, pas de Perrine en vue, est-elle derrière, devant, je n'en sais rien. Son frère me dit que je suis passée devant. Je suis contente, en plus je suis 4ème sur la course. On part vite attendre Perrine mais elle n'arrive toujours pas, on s'inquiète. Mais enfin la voilà. Une sortie de carte entre la balise 5 et 6. Je suis désolée pour elle, j'aurais aimé qu'elle soit aussi contente que moi.



Reprise de C.O. après trois mois d'arrêt : six jours sur les plateaux du Larzac, cela laisse des impressions.

Une première bonne surprise : le départ de la première étape se trouve à moins d'un kilomètre du gîte : royal. J'ai cependant une petite pensée pour les organisateurs qui ont dû modifier à la dernière minute le lieu de course, pour cause de propriétaire terrien rétractant leur autorisation une semaine avant la course.



L'ambiance générale est sèche et chaude. Quelques affleurements rocheux donnent un avant-goût des décors que nous traverserons pendant ces six jours : buissons, structures calcaires et grandes étendues courantes.

Les deux jours suivants, la montée en puissance du calcaire se fait nettement sentir : la lecture de carte se fait au niveau du millimètre. L'épreuve du troisième jour est plaisante, je pensais tenir « la course », à mon niveau bien sûr : c'était sans compter avec l'avant-dernière balise, une maudite 110 dans un trou de buis, qui me met dans un état d'énerverment qui me fait jeter à terre mon camelback après le ligne d'arrivée. (il ne faut vraiment pas le faire, même si on se situe à 100 m de l'aire d'arrivée, avec les annonces du speaker dans les oreilles : self-control, self-control ...).

Le quatrième jour est celui de la boulette (la petite, pas le 8-16, qui m'évitera d'apparaître dans le palmarès tenu par Fred) : préparation du poste 15, superbe main courante qui pourra aussi servir pour la 16, identification du point d'attaque, accélération puisque tout est clair et PM à l'arrivée : un direct 14-16 et un bon rappel à l'ordre sur un point essentiel, la concentration, même après un réveil à 5h30.

Les étapes cinq et six se déroulent dans un méli-mélo de buis et de petites structures rocheuses qui semble être le cauchemard des « anciens » de la C.O., si j'en juge par les discussions du jeudi soir. Après un départ d'étape cinq à 30% de concentration, les cheminements dans les dédales de buis et de rochers s'avèrent être un vrai plaisir.

Au cours de l'étape six, l'ultime, la sensation d'avoir techniquement progressé est très agréable : je commence à ressentir ce qu'est la fluidité sur certaines portions de course, entrecoupées il est vrai, de « longues » séances de re-localisation .

L'ambiance de cette dernière étape est grandiose : chasse pour les meilleurs, zone de départ, aire d'arrivée, passage spectacle situés sur une belle butte ventée démontrent une belle maîtrise de la part de l'organisation, que j'ai trouvée extraordinaire sur tous les plans. Après notre toute petite participation l'an passé aux CF, je comprends mieux tout ce que cela implique : les préparations de nuit pour que tout soit nickel à 7h30, les appels des concurrents pendant 5h (!!!), contrôle des puces, prononciation des noms imprononçables. Et avec la chaleur et la fatigue, les cernes apparaissent mais le sourire est toujours là ! Merci à vous.



Cette installation a permis de voir à l'œuvre les stars de l'équipe de France : le champion du monde en titre applique vraiment la routine « poste visible » → « préparation du poste suivant » → « pointage » → « accélération » : il n'y a plus qu'à faire pareil.

## Les Résultats

Les résultats détaillés des 6 jours: [http://www.cdco12.org/6J2008/index.php?idC=\\_72](http://www.cdco12.org/6J2008/index.php?idC=_72)  
 Les cartes et les itinéraires: <http://www.matrace.fr/rg.php>

En voici un extrait ...

### Chez les Dames

		Etape 1	Etape2	Etépa 3	Etape 4	Etape 5	Etape 6	Final						
<b>D12</b>														
12	Loreline	17:27	14	26:52	25	18:38	19	20:10	15	16:46	22	14:06	4	1:53:59
37	Lorraine	37:46	38	32:56	36	26:45	36	38:42	37	29:31	38	25:15	33	3:10:55
<b>D21A</b>														
58	Olga	2:31:26	60	2:36:34	67	pm	72	abs	70	2:47:58	68	2:32:10	61	17:25:54
<b>D40</b>														
28	Helene S	1:37:37	59	1:08:18	33	1:01:13	22	1:02:27	24	1:16:52	44	1:06:24	30	7:12:51
40	Helene F	1:32:54	54	1:08:33	35	1:16:42	48	1:34:38	79	1:19:08	47	1:11:11	40	8:03:06
<b>D45</b>														
16	Valérie	1:00:20	15	1:17:45	38	1:07:29	26	1:00:15	23	55:37	14	52:05	8	6:13:31

### Chez les Hommes

		Etape 1	Etape2	Etépa 3	Etape 4	Etape 5	Etape 6	Final						
<b>H10</b>														
14	Tanguy	24:55	24	22:53	9	16:03	5	39:57	36	15:20	12	16:11	8	2:15:19
39	Noël	31:31	32	pm	41	40:04	38	55:27	39	21:03	29	pm	42	5:43:24
<b>H12</b>														
8	Arthur	14:46	14	15:46	7	17:02	31	15:04	8	13:31	22	13:21	9	1:29:30
<b>H14</b>														
16	Jonathan	26:29	18	27:38	12	34:04	30	34:33	34	24:49	11	29:50	22	2:57:23
<b>H16</b>														
19	Loic	44:14	5	53:15	29	1:05:43	50	42:47	8	52:26	44	50:48	37	5:09:13
87	Jules	2:02:19	89	2:41:09	93	2:40:01	91	2:09:01	87	1:16:19	83	1:31:34	85	12:20:23
xx	Marc	1:08:39	53	1:00:58	44	53:36	24	2:06:57	86	1:04:05	66	abs		
<b>H21A</b>														
9	Thierry C	1:15:02	4	1:09:50	13	1:16:23	12	1:07:24	15	1:09:49	16	1:05:08	10	7:03:36
81	Laurent	2:03:19	93	1:47:04	106	2:14:57	103	1:41:04	89	2:01:41	103	1:50:27	94	11:38:32
97	Sebastien	1:36:49	45	1:34:39	81	1:56:48	86	pm	128	1:33:27	63	1:59:00	103	12:46:34
<b>H35</b>														
32	Gerald	1:35:28	28	1:43:22	48	1:45:25	38	1:42:27	53	1:41:47	43	1:36:53	37	10:05:22
<b>H40</b>														
11	Frederic	1:12:11	20	1:08:25	35	1:12:28	39	1:05:04	23	1:02:50	23	1:02:14	23	6:43:12
71	Alain	1:30:09	52	1:28:32	91	1:46:07	106	1:39:55	105	1:07:45	37	1:34:27	97	9:06:55
73	Vincent	1:44:03	85	1:36:51	102	1:23:41	61	2:08:09	121	1:15:40	72	1:03:38	27	9:12:02
110	Jean	2:07:48	107	1:59:57	121	3:13:42	138	1:35:20	100	1:38:54	113	1:47:59	109	12:23:40
118	Thierry	2:06:56	106	1:47:55	114	2:01:21	125	pm	132	2:05:39	131	1:50:29	111	13:55:06
<b>H45</b>														
50	Patrick	2:04:10	84	1:10:54	36	1:39:15	96	59:50	24	1:06:40	51	58:45	29	7:59:34
<b>H50</b>														
19	Patrick	1:15:14	28	1:23:19	46	1:03:08	13	1:09:41	38	1:13:45	35	56:20	16	7:01:27
<b>H55</b>														
38	Ange	1:19:47	62	1:12:00	63	57:11	30	1:12:34	52	1:06:03	48	1:08:53	54	6:56:28



Nous vivons au centre de Toulouse dans un appartement et il n'y a pas beaucoup de verdure. Aller faire de la course d'orientation me permet de retrouver la nature le week-end. Dans mon pays d'origine même dans les villes, la nature est plus présente au quotidien. Dans les grandes villes comme Kiev, il est très facile de trouver des parcs et des aires de jeux. On a l'impression que les villes sont construites dans la forêt. J'aimais me balader dans ces endroits avec mes amies.

J'ai commencé à faire de la course d'orientation quand je suis arrivée en France. Mon mari m'a montrée les bases et je me suis rapidement lancée à la recherche des balises, toute seule. Chacun part sur son parcours dans sa catégorie. Ne vous imaginez pas que je fais des petits circuits ! J'aime rechercher les balises même si je passe du temps, car, généralement, je ne me dépêche pas pour finir mon circuit. Parfois je cours mais souvent je marche. Si sur mon trajet je trouve un

fruit sauvage comestible comme des mûres, je n'hésite pas à faire une pause dégustation. L'important ce n'est pas de gagner mais plutôt de s'oxygéner et d'être avec mon mari.

Pour ces 6 jours d'Aveyron, j'ai trouvé, comme tout le monde, les cartes très dures. Il y avait beaucoup de rochers et le temps était très chaud (à comparer avec celui de la Bretagne !). Les parcours étaient un peu trop longs pour moi. Mais je me suis bien promenée. Par contre, je trouve qu'il faut être un peu fanatique pour se lever à 5h du matin pendant les vacances, afin de partir courir dans la forêt. Donc, il y avait un jour où je suis restée au lit ...

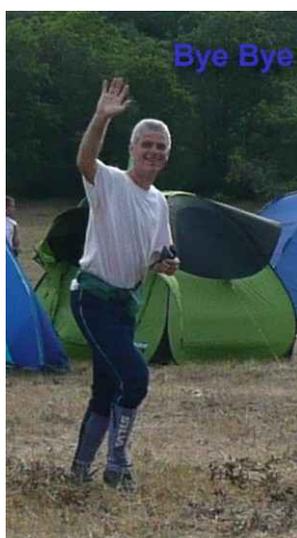


Après les courses, nous en avons profité pour visiter la région. Nous sommes allés percer les mystères de la fabrication du Roquefort. Nous avons parcouru la grotte de Label. Nous avons visité le musée des insectes, Micropolis. C'est aussi agréable que de chercher des balises. Le soir, tout le monde se réunissait autour de la table pour partager le même repas et refaire la course du jour de chacun. Nous avons passé un bon moment ensemble.



## Le mot du président

.... pour clôturer cette belle semaine de CO ...



Cette épreuve inscrite dans la liste des épreuves de la semaine fédérale a vu sa deuxième édition se dérouler dans le bois de Cornec à proximité immédiate du centre de course. Pour ma part n'ayant pas fait parti de l'équipe organisatrice de la semaine fédérale en Midi-Pyrénées en 2007, je venais découvrir ce nouveau format d'épreuve. J'avais simplement lu les différents articles publiés dans notre journal fédéral « Orientation Magazine ».

Tout d'abord l'organisation de cette épreuve a souffert d'un manque d'expérience. En effet, le parcours comportait un poste chronométré (appelé sur place Time Control) puis un circuit de 15 balises. Ce poste chronométré avait été évalué à 1 minute mais chaque concurrent était libre de pouvoir y passer le temps voulu. Comme la plupart des concurrents étaient novices et de surcroît le poste était le premier de la série, ce temps était largement dépassé (en moyenne 2 minutes). Par conséquent, les heures de présentation à ce poste ont largement dérivé, pour moi, il y avait 1h30 de décalage par rapport à l'horaire prévu. Cela m'a permis de faire un aller-retour entre le centre de course et ce premier poste pour me rendre compte de ce décalage, puis d'aller déjeuner à Mûr de Bretagne puis de revenir pour prendre le « vrai » départ. Sachant qu'il y avait 2500m entre ces deux endroits, ma récupération des épreuves précédentes était donc assurée.

Vient ensuite l'intérêt même de l'épreuve. Je vous en rappelle brièvement le principe. Vous avez en main une carte de course d'orientation classique avec des balises, des définitions de postes et une boussole. Le concurrent doit se placer à un point de vu matérialisé sur le terrain par une petite pancarte avec le numéro de la balise, pour visualiser les 5 possibilités offertes pouvant représenter la bonne localisation physique de la balise. Après analyse du lieu de chaque manchon, il reste une sixième possibilité à votre disposition à poinçonner sur votre carton de contrôle : aucune des 5 possibilités offertes ne correspond à la définition du poste. Seul est chronométré le temps total du parcours en dehors du premier poste chronométré. Nous avons un temps maximum limité de 132 minutes soit une moyenne de plus de 8 minutes par balise.

Ce principe paraît attrayant mais sa mise en œuvre est décevante sur 2 points importants :

- ✓ Le point de vu : il est situé généralement entre 20 et 130 m, et les manchons sont plantés environ à 50 cm l'un de l'autre. Même s'il y a une possibilité de se déplacer sur le chemin carrossable de quelques mètres, cela n'améliore pas l'appréciation du lieux de chaque manchon. Donc généralement, deux ou trois manchons sont rapidement exclu mais la discrimination des restants est très subtils voir impossible.
- ✓ La détermination de la réponse : Vous avez en face de vous 5 manchons et la réponse A correspond au manchon le plus à gauche et la réponse E le plus à droite. Mais quand ces manchons sont presque alignés, comment choisir le bon ordre ?

Il en résulte une capacité de décision qui me semble à la limite de l'aléatoire.

Suite à cette épreuve, je m'interroge sur le réel intérêt que cela peut me procurer. J'attendais un exercice de technique pur. Je m'aperçois que cela n'est pas le cas et ne peut pas l'être. Si on en revient à la définition de la course d'orientation, on peut dire que dans la pratique de la course d'orientation, il y a bien un lien permanent entre :

- la course, effort physique permettant de se déplacer dans l'espace et,
- l'orientation, effort mental composé de l'observation du terrain, de la relation carte / terrain, du choix de décision sur l'itinéraire à emprunter.

Je n'ai retrouvé qu'une partie de ces composants et en plus altérée par les défauts inhérents à la mise en œuvre. Par conséquent il me semble que le nom de Course d'orientation de précision n'est pas approprié. Je pourrais proposer Handi'orientation mais cela ne plaira pas au vainqueur valide et je les comprends. Mais je m'aperçois que l'intitulé exact pour ce championnat de France est bien « Orientation de précision » et cela semble mieux correspondre.

Cette première participation m'a largement déçu et cela ressemble à une dernière pour moi, si l'épreuve reste dans ce format actuel. Mais je parie que les 280 participants de cette édition, venus par curiosité, seront probablement qu'une vingtaine d'ici quelques années, s'intéressant à la discipline. Le coureur moyen, déçu par le choix trop aléatoire, ne s'y intéressera plus comme la plupart des coureurs avec qui j'ai pu en discuter.



L'ambiance est donnée dès le parking : les voitures sont garées entre les bateaux sur cales. Quelques rafales chargées de crachin breton achèvent de réveiller les concurrents. La plupart des coureurs s'interrogent sur la nature des éléments caractéristiques que nous utiliserons : la mer recouvre tout.

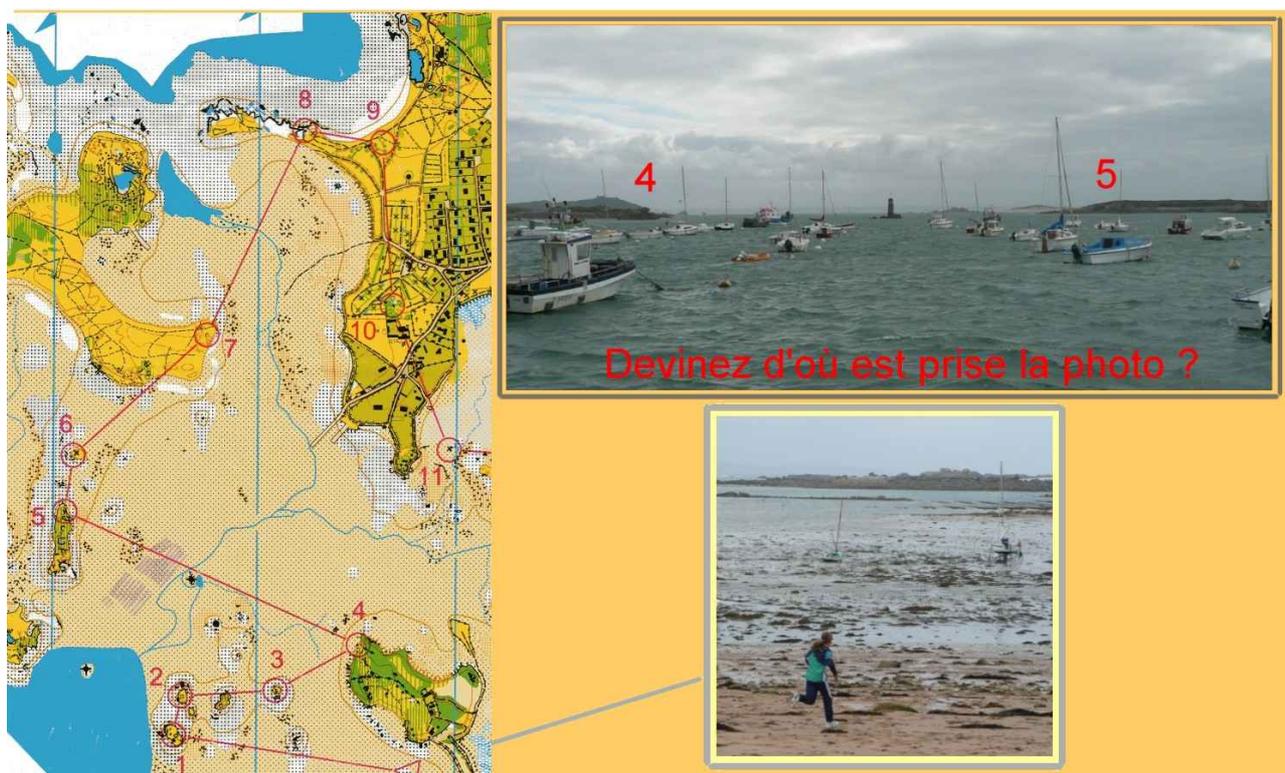
L'impatience des concurrents monte d'un cran lorsque les organisateurs annoncent trente, puis quarante minutes, puis ... une heure de retard pour les premiers départs : la mer ne veut pas descendre à cause du vent.

Les fauves sont enfin lâchés : les petits et les grands déboulent littéralement sur la plage, juste derrière la dune qui protégeait la ligne de départ d'un fort vent marin. Certains verront instantanément leur carte s'envoler !! Une frénésie de galoper saisit tout le monde, dès les premiers mètres, tant l'espace de course est dynamisant : vent, iode, mer, grandes étendues de sable. On comprend vite que nous allons cheminer d'îlot en îlot, en slalomant entre les parcs à huitres et en barbotant dans les zones où la marée ne s'est pas suffisamment retirée. La technique de course est simple : prise de cap, course à fond. Le final est un festival de boues en tout genre : sable humide, tas d'algues, vase profonde, vase sentant vraiment la vase, salicorne. La balise 255 est cachée derrière une épave bleue.

Les derniers concurrents à partir ont droit à une motivation supplémentaire pour accélérer : si la marée a tardé à descendre, elle devrait remonter d'autant plus tôt. L'heure de fermeture des circuits ne sera pas modifiée !

Après la course, nous prenons le temps de visiter le port, au fond duquel nous avons couru. Une mer bien houleuse et peu engageante recouvre la zone de course dont on ne reconnaît que les sommets des îlots par lesquels nous sommes passés.

Cette course ne restera pas dans les mémoires pour son intérêt technique. L'ambiance, elle, restera exceptionnelle !!



5 heures séparent ces deux photos...

Il est 5h. C'est les vacances mais le réveil sonne. Le trajet en voiture de Paimpol à Mur-de-Bretagne se déroule en partie dans la nuit et la pluie bretonnes, trois oreillers sont écrasés par trois têtes blondes sur la banquette arrière. Après 3 courses dans cette forêt, on commence à connaître le cheminement final. Cela permet d'arriver plus sereinement sur le lieu de course.

8h30 : après les traditionnelles instructions et démonstrations de passage de relais, le départ des équipes adultes dynamise une zone de départ qui subit régulièrement des ondées de crachin. Si quelques coureurs ont du mal à se réveiller, l'organisation a tout prévu : les clôtures électriques sont et resteront sous tension et les habits sont (et resteront) très humides. Pas cool du tout, je vous l'assure...

8h45 : c'est au tour des plus jeunes de s'élancer mais il reste des catégories adultes. L'organisation a gentiment positionné les plus petits sur la première ligne. Sympa pour les photos, on les verra bien, sauf que quand on voit la masse qui s'élance, on se demande vraiment s'ils ne vont pas se faire écrabouiller, tout simplement.

Notre équipe la plus jeune, Noël et Tanguy (H10), courent sur le circuit H12. Tanguy fait une remarquable course et Noël assure bon gré, mal gré, la 8ème place, juste derrière le binôme Loreline-Arthur (malheureusement, voulant bien faire Loreline est passée complètement à côté de sa course).

La course se déroule majoritairement en sous-bois épais, avec des passages sombres qui rendent la distinction des couleurs de la carte peu évidente. Le relief est un allié essentiel pour se recaler et un adversaire redoutable pour le choix d'itinéraire. Le tracé était très bien fait : soit on monte et on descend, soit on fait de long détours. La forme physique était importante.

Les deux Hélène et Valérie se jouent à merveille de ce terrain dans cette dernière épreuve bretonne. Hélène (S) se présente très vite à la balise spectacle et passe ensuite le relais à Hélène (F, qui vient de voir arriver Loreline complètement décomposée) en quatrième position. Celle-ci assure la place mais ronchon : elle aurait dû mieux faire, un départ difficile (mais aussi avec ces fichues clôtures) et des azimuts pas assez précis (attendez-vous à les travailler à l'entraînement...). Valérie fait une troisième manche irréprochable. Et voici nos trois Dames en bronze sur le podium : c'est une première en relais pour Midi-Pyrénées toutes catégories confondues.

Pendant ce temps, l'équipe Gérald, Thierry et Patrick C. réalise le 24ème temps dans la catégorie H35-40.

Progressivement la couverture nuageuse se dissipe et c'est sous un soleil radieux que les Dames reçoivent leur médaille !!

