

Inf'O

N°13 – Décembre 2008



EDITO

Vous profitez bien des Fêtes de Fin d'Année ? Repos, Sommeil et Alimentation Saine pour terminer en forme 2008 ? Vous faites bien, car les objectifs du TOAC'O pour 2009 sont ambitieux !! Pas moins de 11 Régionales en Midi-Pyrénées, une 15ème place en ligne de mire pour le CFC, voire la montée en N2 pour une deuxième équipe. Fred devrait vouloir prendre sa revanche, André affute ses azimuts et les Jeunes multiplient les stages de formation. Il y a de la compétition dans l'air, mais toujours alliée à plaisir et bonne humeur, bien sûr !

Pour ma part, à cette heure-ci, foie gras et gratinée d'huitres m'attendent accompagnés d'une belle coupe de Champagne ... Je vous laisse donc apprécier vous aussi cette dernière soirée 2008 et je vous souhaite une



Belle et Heureuse Année 2009,
Meilleurs Vœux de Santé et de Réussite Sportive
à vous et vos Familles,

Hélène

SOMMAIRE

EDITO
SOMMAIRE

LES COURSES DE L'AUTOMNE

Relais d'Arques	2
Stage de la Toussaint.....	4
Raid de Candas	6

LA VIE DU CLUB

Assemblée Générale TOAC'O.....	9
Sites and Co.....	9
Le Duel de l'Année !.....	13

Le TOAC'O s'était grandement mobilisé pour aller affronter nos amis du LR sur les magnifiques terres rouges d'Arques. 3 équipes Jeunes, 3 équipes Hommes, 1 équipe Femme et 1 individuelle. Fred relate ici le final de l'Equipe Homme-1.

Un petit compte-rendu du championnat LR de Relais Hommes à Arques.

Premier passage au poste spectacle avec Vincent Picard (COORE équipe 2) en tête suivi à quelques secondes de Patrick C. C'est une petite surprise de le voir si près de la tête. Patrick est souvent à son aise sur ce terrain mais je ne m'y attendais pas ! Guilhem Sant (COORE équipe 1) passe trois à quatre minutes plus tard. La dernière boucle au dessus du lac est courte et ne change pas les positions. Loïc part donc juste derrière Jérôme Cavarroc (COORE équipe 2) pour le relais 2. Nicolas Chatelain prend le relais de Guilhem (COORE équipe 1).

Au passage du poste spectacle, Loïc est seul devant avec 3 minutes30s d'avance sur Jérôme Cavarroc et cinq à six minutes sur Nicolas Chatelain. Loïc a été le plus rapide sur son circuit de 3km.



Me voilà en tête pour le dernier relais avec à mes troussees Steve Leconte et Ludovic Ruiz !

Je réalise un bon parcours jusqu'au poste 9 (voir image jointe avec l'itinéraire). J'y perd deux minutes en allant un peu trop loin. Puis dans le champ juste avant le poste 10, Steve Leconte me rejoint ! Il court vite et me prend un peu d'avance dans la montée vers la 10. Mais il part trop bas dans la pente et je poinçonne le poste 10 quelques secondes avant lui.

Après une descente à bloc dans les terres rouges ravinées, je reste en tête au poste spectacle avec Steve juste derrière. Les spectateurs sont bruyants. Steve a de nombreux supporters ! Je tempore légèrement en laissant Steve prendre la tête en espérant une petite erreur de sa part car physiquement il est plus rapide: il ne faut pas que je me mette dans le rouge avant le sprint. Mais il accélère sans se tromper pour monter au petit rocher du poste 12. Il a alors 20m d'avance à l'entrée du couloir d'arrivée. Le sprint en bord de lac est lancé mais je ne pourrai pas revenir et je finis à 4 secondes de la première place.

Ludovic Ruiz arrive plus tard pour la troisième place. On apprend alors que Guilhem est pm. La troisième place revient donc à MSO avec Thierry Chomaud comme dernier relayeur.

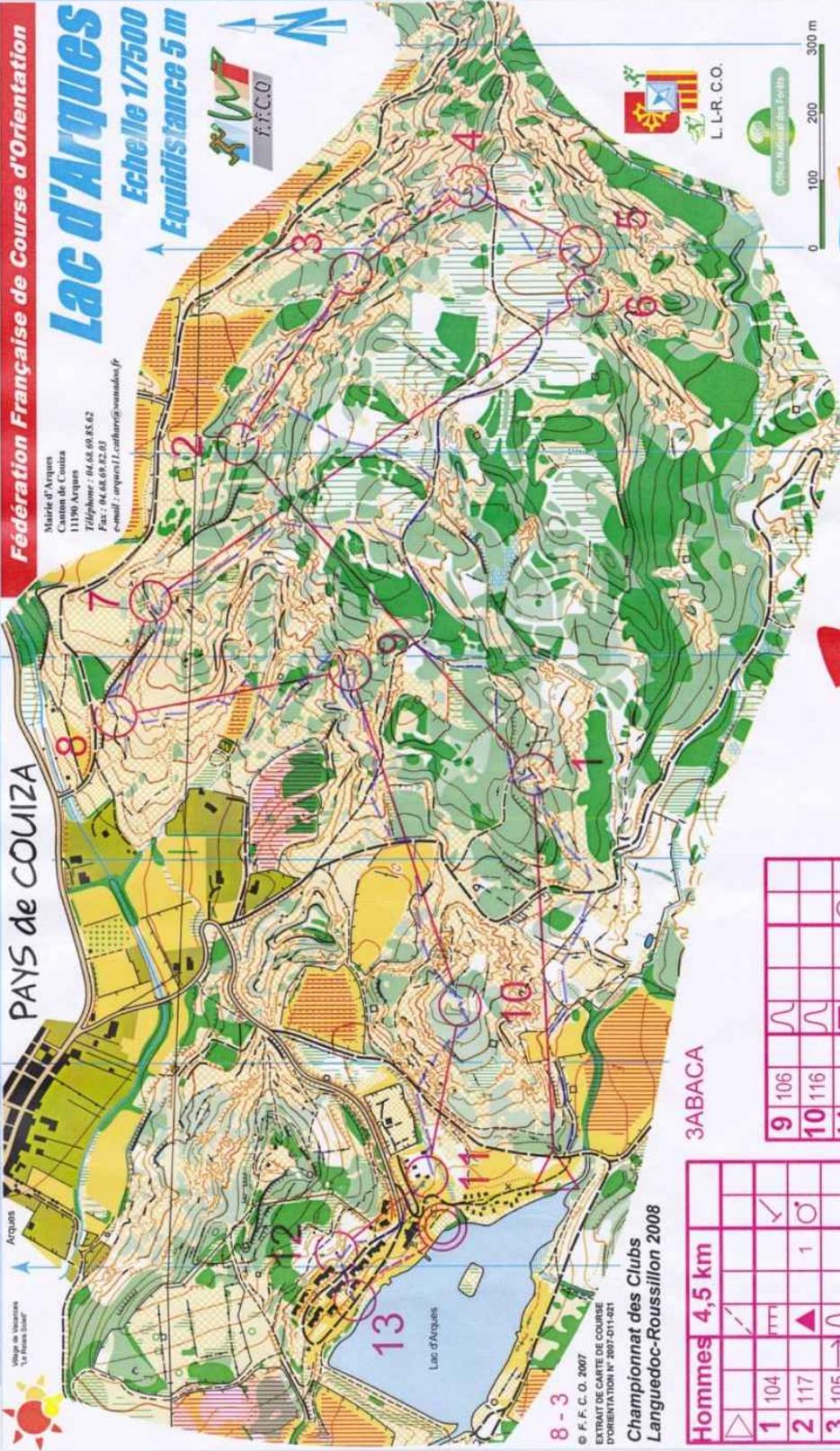
Nous avons réalisé une très bonne performance d'ensemble (Patrick, Loïc et moi). Je ne m'imaginai pas faire le sprint pour la victoire. L'équipe 1 du COORE a été en-dessous de sa valeur habituelle. Il faisait très beau et nous avons passé un bon moment de CO à Arques.

Fédération Française de Course d'Orientation
Lac d'Arques
 Echelle 1/7500
 Equidistance 5 m

Mairie d'Arques
 Canton de Couiza
 11190 Arques
 Téléphone : 04.68.69.85.62
 Fax : 04.68.69.82.83
 e-mail : arques1@orange.fr

PAYS de COUIZA

Arques
 Village de Vacances
 "Le Héron Blanc"



0 100 200 300 m



8 - 3
 © F. F. C. O. 2007
 EXTRAIT DE CARTE DE COURSE
 D'ORIENTATION N° 2017-071421

**Championnat des Clubs
 Languedoc-Roussillon 2008**

3ABACA

Hommes 4,5 km	
1 104	✓
2 117	▲ 1
3 105	→
4 113	↑
5 102	○
6 126	▬ 2
7 108	∧
8 125	→

9 106	∩
10 116	∩
11 132	■
12 120	▲ 1
13 255	↘
○ — 170 m	

(*) HNA = Haut Niveau Aquitain !!
et bientôt HNSO = Haut Niveau Sud-Ouest...

Pour cette fois, c'est le Lot qui a été choisi par le TOAC et le HNA pour pratiquer sur des types de terrains moins familiers, tout en assurant un bon niveau de qualité. Pour les plus grands, la préparation a été partagée entre Patrick/Valérie et Monique Thiébault, d'Aquitaine. Pour les plus jeunes (le HNA n'en ayant pratiquement pas), nous nous en sommes chargés complètement. Et nous avons décidé que sur place, nous aménagerions les exercices pour pouvoir aussi correspondre à un niveau intermédiaire, ni débutant, ni confirmé.

Le HNA commençait son stage dès le samedi 1er après-midi, et nous uniquement le lundi après-midi. Les Aquitains n'ont pas été récompensés de leurs efforts car il a plu des trombes d'eau le dimanche et ils ont dû se rabattre sur du travail théorique en salle !

Le lundi, il faisait bien meilleur... et bien plus sec. Après un rendez-vous pique-nique au bord du Célé (complètement en crue) sur la base « les Amis du Célé », nous montons sur le plateau. Nous y retrouvons les Aquitains pour une première série d'exercices : cartes au relief et « moulins » pour les plus grands, suivi d'itinéraire et ailes de papillon chronométrées pour les plus jeunes. Le suivi



d'itinéraire se révèle plus difficile que prévu, les lignes directrices étant principalement des murets en ruine, qui ne sont pas toujours facilement identifiables sur le terrain. Mais les plus jeunes étant systématiquement accompagnés par des adultes, tout le monde travaille. Les ailes de papillons devaient se faire initialement en relais, mais comme il est déjà tard, nous faisons juste deux départs groupés en décalé. Cela motive fortement ces jeunes entre 8 et 12 ans et ils finissent la journée plein d'enthousiasme.



Le premier gag du stage a lieu en fin de journée. Les Aquitains étant plus rapides que nous, ils partent du plateau en premier. Au moment de mettre le contact, Patrick réalise qu'ils sont partis avec les clés de la voiture. Nous en sommes quittes pour un aller-retour supplémentaire pour revenir chercher Patrick, qui de ce fait profite du coucher de soleil tout seul sur le plateau. C'est Jean-Pierre qui s'y colle. Pendant ce temps, aux Amis du Célé, douche et comptage des lits...

Pas facile de répartir 22 personnes dans 7 chambres en contentant tous les desiderata de chacun, les contraintes aussi des familles ou des « chargé de famille » (comme Frédéric et ses petits « Finois »). Mais en changeant un lit de chambre on y arrivera enfin.

La salle commune, et surtout les moyens de cuisson ne sont pas suffisants pour manger tous ensemble. Les Aquitains mangent donc en premier, et nous prenons la suite, avec un service pour les jeunes puis un service pour moins jeunes.

Puis vient la préparation du lendemain avec le deuxième gag du stage. Lors de la préparation de l'exercice de relocalisation basé sur un pair-impair qui se court à deux, chaque coureur ayant 1 interposte sur 2 sur sa carte, Patrick réalise qu'il a fait des impressions de circuits complets ! Comme le circuit est difficile, nous demandons à ce qu'ils le fassent à deux, en expliquant à tour de rôle leur stratégie de course (point d'attaque, point d'appui, lignes directrices), charge à celui qui suit de contrôler la réalisation. L'exercice s'avèrera intéressant.



Mardi matin, Patrick, Valérie et Jean-Loup partent en avance pour poser respectivement le circuit difficile, un circuit niveau benjamin et une étoile facile.

Le deuxième exercice pour les grands/moyens est un pose-dépose. Patrick s'occupe des grands, je m'occupe des plus jeunes, avec l'aide des parents présents. Le terrain est plus ouvert que la veille, il fait très beau, cela se passe bien. Les « moyens » sont en réussite sur le circuit et l'étoile, ils font pour finir un pose-dépose plus difficile accompagné d'un adulte. Les plus jeunes terminent la matinée un peu fatigués. Les plus grands se répartissent sur les 2 exercices (pose-dépose, et circuit), avec des équipes composées d'un Aquitain et un Toulousain. Loïc avec Nicolas, Jonathan avec Hugo, Simon avec Clément, et Jean-Pierre avec

Léa. Loïc se tire la bourre avec Nicolas sur le pose-dépose, mais cela devient difficile quand 2 paires se retrouvent sur la même « aile de papillon » et se mélangent les fanions !

Heureusement, il y a le pique-nique, (avec aoûtats en prime) pour récupérer. Monique, Anne et Anne-Françoise (les 3 personnes qui encadrent les Aquitains) ont profité de la matinée pour poser le mémo et le shaker de l'après-midi. Pour les plus jeunes, il est prévu suivi d'itinéraire et mémo.

Après le pique-nique, nous déplaçons les voitures vers le départ de l'après midi : très joli endroit : une belle caselle tout en pierres plates avec cheminée, réservoir d'eau abreuvoir au bord d'une petite plantation d'arbres en fond de vallée. Petit contre-temps, Noël se plaint du ventre et Hélène préfère rester avec lui à la voiture. Finalement, ce ne sera que passager. Patrick part poser le mémo avec Flore. Vu la complexité du terrain, le mémo se révélera un peu trop difficile, surtout sur les premières balises. Qu'à cela ne tienne, les plus jeunes le font à partir de la balise 5 et toujours avec un adulte. Je considère le suivi d'itinéraire comme un exercice de base pour les benjamins. Parfois, les plus jeunes rechignent. Mais les jeunes du FINO l'ont à mon avis bien apprécié et ils nous restituaient en fin de parcours la position des jalons avec beaucoup d'enthousiasme. Ils manquent un peu de rigueur sur la tenue de carte orientée avec le pouce indiquant la position actuelle (message pour Frédéric!). Il est vrai que certaines mains étaient toutes petites, et pour peu qu'il y ait le plastique autour de la carte, ce n'est pas facile à tenir correctement. Les grands du TOAC (Loïc, Simon, Jonathan) font l'option « appliquée » mais pas rapide l'après-midi. Loïc prétexte qu'il a déjà beaucoup donné le matin (raison non valable).



Le mardi soir, après un dernier apéritif ensemble c'est le TOAC qui mange en premier (platée de pâtes carbonara à la mode « Hélène-Agnès » : oeufs entiers mélangés avec les pâtes, plus crème fraîche avec lardons). Après le repas, il nous faut préparer le relais final, et faire les équipes de 2.

Mercredi matin branle-bas de combat : il faut faire le ménage, aller payer le gîte, passer à l'épicerie (où nous apprendrons que Obama a été élu haut la main) et se retrouver sur le lieu du relais, où Patrick, Clément et Hugo du HNA sont allés poser à l'avance. Tout cela sous une pluie battante, ce qui ne réjouit pas les foules, bien entendu. Mais on a tout préparé, ce serait dommage de revenir sur le programme.

Dernier gag du stage, malgré les indications du FINO, le point de rendez-vous n'est pas évident du tout à trouver. Avec le mini-bus de l'Aquitaine, nous nous engageons dans un chemin bordé de murets (typique de l'endroit) par erreur et sommes obligés de faire à peu près 500m en marche arrière avec peu de marge sur les cotés : chapeau à Monique au volant et Anne en avant-poste pour indiquer la direction (et moi en relais pour indiquer à Monique). Nous arrivons, bien entendu, en retard au rendez-vous. Il pleut toujours beaucoup. Nous décidons de faire quand même les 4 ailes de papillons (niveau grand, moyen ou court) avec un départ groupé. Par contre, pas de relais pour ne pas avoir à attendre sous la pluie. Le classement par équipes se fera a posteriori. Monique et Patrick sont à la table de chronométrage. Hélène aide les plus jeunes. Le terrain est très sympa : murets, dolines, ruines, moutons, clôtures (un peu beaucoup), plus facile que la veille. Loïc se rattrape de la séance précédente et fait le meilleur temps, et remporte le relais « Grands » avec Léa. Chez les « Moyens », c'est Pierre (Martinez) et Jean-Pierre qui l'emportent, et Louise & Lorraine pour les « Grands & Jeunes ».

Les Aquitains partiront en premier car ils ont beaucoup de route à faire. Les TOACiens débalisent et mangent sur place, toujours sous la pluie.

Le temps a un peu gâché l'ambiance de la fin du stage, mais à part cela, tout s'est bien passé, pas de blessé, et chacun a eu des exercices à un niveau lui permettant de progresser.

Un grand merci aux adultes qui à tour de rôle nous ont aidé à suivre les jeunes : Hélène, Agnès, Jean-Pierre, Jean-Loup, Frédéric, Véronique et Ninon. Merci aussi à nos amis Lotois (Frédéric, Philippe V. et Philippe B.) pour leur support efficace dans la préparation de ce stage.

A Bientôt à tous nos jeunes qui ont joyeusement participé à ce stage (des très jeunes aux grands en passant par les moyens) :

Jeanne et Nicolas (FINO), Noël (TOAC),
François et Philippe (Muret), Félix, Flore et Emma (FINO),
Lorraine (TOAC),
Loreline (TOAC), Camille, Erwan, Pierre M et Pierre S (HNA), Théo (FINO)
Claire, Jonathan, Christophe, Loïc et Simon (TOAC),
Léa, Louise, Clément, Hugo et Nicolas (HNA).

RAID hivernal du YAKO *14 dec 2008*



*Bienvenue en terre
aveyronnaise...*



A minuit on va se coucher en se demandant s'il va vraiment neiger. Pour l'instant c'est de la pluie ! Encore une prévision faite sur un calcul mal convergé chez Météo France...

Réveil prévu 7h45 pour un départ à 8h30 après le petit dej. Cette nuit se passe bien jusqu'à 7h45 (heure d'été) ! Oui je n'ai pas encore changé l'heure sur mon téléphone portable donc on a eu droit à un réveil légèrement avancé. Avant de me recoucher je jette un rapide coup d'œil derrière le rideau et la surprise, c'est tout blanc dehors et ce n'est pas une petite couche de neige qui est tombée: au moins 20cm. En fait c'est là que Julien se rend compte qu'il est en fait 6h45!



Donc au dodo tout le monde pour encore une heure. Après ne pas s'être rendormi durant cette heure (oui, car Julien a décidé de ronfler un peu pour se venger), on va tous prendre le petit dej en se demandant si course il y aura aujourd'hui et surtout si routes praticables il existe...heureusement on avait pris les chaînes des fois que Météo France n'ait pas fait une blague.

On arrive à sortir de Millau grâce aux chaînes car sinon il est sûr qu'on restait à l'hôtel. En fait à part quelques Aveyronnais complètement barjos qui roulent sans chaînes, la gendarmerie qui rode et des 4x4, on ne croise pas grand monde. En tout cas sur la départementale qui relie Millau à Candas en cheminant le long du Tarn, c'est un peu comme au trophée Andros, sauf que nous on ne tente pas le record de vitesse. On met 45 min à arriver à destination, pile à l'heure du départ initialement prévu.



Sur place le départ est retardé, certains sont en route. Le tracé des circuits est revu avec des balises jugées dangereuses supprimées (proximité de falaises). En tout cas, ceux qui sont là sont motivés car il savent que ce n'est pas tous les jours que l'on a la chance de courir une CO sous la neige...Finalement le départ sera donné vers 10h30 avec consigne de rentrer à 14h30 pour tous. Et hop c'est parti...

Le terrain du jour est super, surtout avec la neige toute fraîche dans laquelle les jambes sont à moitié recouvertes. Ca ralentit la course mais ne l'empêche pas vraiment, c'est plutôt la vigilance sur les appuis qui devient usante à la longue. En tout cas on retiendra: la couleur du jour: le blanc, la superbe vue sur le viaduc traversant le Tarn à la balise n°4, les descentes pas évidentes, les chemins pas du tout faciles à voir même s'ils sont en trait bien gras sur la carte, notre trace dans la neige (comme au ski...), le dénivelé astronomique et mon préféré: le paquet de neige accroché à la branche que l'on vient de toucher, qui tombe dans le col, juste le long de la colonne vertébrale, effet garanti !

Question course c'est une première, dans l'absolu tout le monde a fait p.m! Moi je suis rentré au bout de 2h de course (moitié du parcours) voyant que je coupais la route qui partait directement sur Candas. Je ne me voyais plus continuer, j'étais cuit, la neige et le dénivelé ayant eu raison de ma motivation initiale alors qu'un café chaud m'attendait à l'arrivée...

Le classement final a été fait au nombre de balise et l'ordre d'arrivée. Julien remporte le circuit B, et Sandrine aussi. On a aussi eu droit à un bon plat de pâte au beurre que tout le monde a dévoré. Le traiteur qui devait fournir le repas est resté bloqué chez lui pour cause de neige.

Bilan de ce week-end: on s'est quand même régalé, vivement les prochaines chutes de neige pour un RAID, peut être à Puycelsi pour le raid du BOA???



L'équipe du week-end



Nos vainqueurs

L'AG de la section TOAC s'est traditionnellement déroulée début Décembre, sur le complexe sportif du TOAC.

Le compte-rendu de la séance est en courte finale pour la diffusion officielle ! Outre les classiques bilans de l'année et propositions d'objectifs du Club, une évolution du règlement intérieur a été proposée.



Ci dessous les principaux points abordés et votés, à bulletin secret...

1- comme le TOAC'Orientation ne dispose pas de statut particulier en tant que section du TOAC, la finalité du Club n'apparaissait nulle part. C'est maintenant chose faite avec l'ajout de l'article 0 au Règlement Intérieur :

« Développer dans le cadre fédéral la pratique de la CO pour tous, jeunes et adultes, dans un esprit de compétition ou simplement pour le plaisir »

2- par ailleurs, nous n'arrivons pas aujourd'hui à faire venir de "nouveaux jeunes" dans le Club. Une proposition est donc de procéder à une remise de 50% du prix d'adhésion pour les jeunes licenciés (<=18ans) pour leur 1^{ère} année d'adhésion.

3- enfin, Proposition de faire passer le taux km à 0,20€/km pour les remboursements des trajets effectués en groupe.

Sites and Co

Patrick M.

Deux sites sont à notre disposition pour trouver tout et même plus sur notre sport favori. Pour l'instant, c'est Patrick M qui se charge d'alimenter et de mettre à jour ces deux espaces dédiés à la CO, locale et moins locale.

Il nous donne ici un petit aperçu des informations que l'on peut y trouver.

Quoi de neuf sur toaco.free.fr , le site web du **TOAC** orientation ?

Pas grand chose car le site ne vit pas beaucoup et je (Patrick Mathé) manque de temps, mais Pierre Gauffillet est en train de le rénover.

En attendant voici un petit tour du site actuel.



Tout d'abord la [page d'accueil](#) :

- animation graphique
- en bas à droite une **affiche** pour promouvoir notre sport et nos clubs haut-garonnais, sous différents formats. Elle présente la CO en quelques lignes et les prochaines manifestations (entraînements et courses). Elle est destinée à tous nos membres afin qu'ils fassent la promotion de la CO en la placardent en forêt (1 panneau d'affichage en forêt de Bouconne) ou ailleurs.



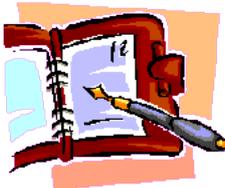
L' [Actualité](#) :

- le dernier numéro de Inf'O, notre bulletin d'information
- la prochaine course



Le [Club](#) :

- tout savoir sur le TOAC'O, la plaquette d'information sur le fonctionnement de notre section
- les compositions du comité directeur et du bureau
- la liste des membres, avec leurs numéros de licence, de puce et catégorie
- le règlement intérieur
- le bulletin d'adhésion



Les [Manifestations](#) :

- ✓ le calendrier des courses et formations (lien vers celui du site limipyco.free.fr)
- ✓ le calendrier des entraînements (communs avec MO)



[Divers](#) :

- ✓ les archives de Inf'O
- ✓ documents pour l'organisation de courses
- ✓ reportage Silesia 2004
- ✓ articles de presse



[Cartographie](#) :

- toutes les cartes de CO de la Haute-Garonne (compétition et initiation)



[Contacts](#) :

- ✓ liens vers les sites LMPCO, FFCO et webmaître

Que reste-t-il à faire?

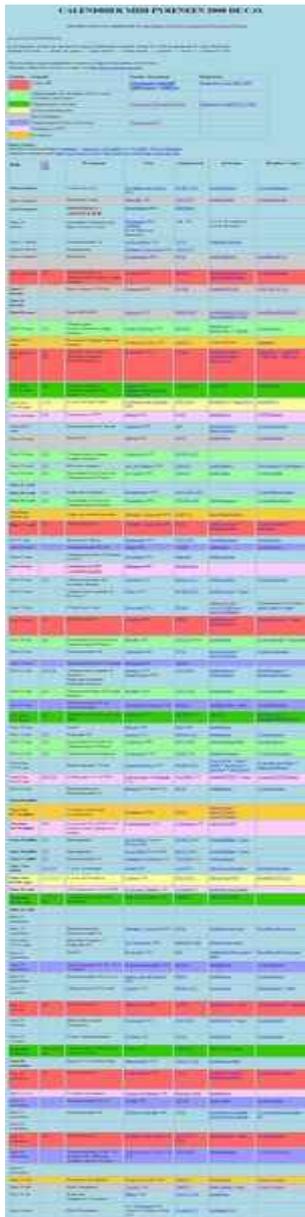
- revoir la mise en page car la page d'accueil est inutile
- mettre régulièrement en ligne des nouvelles, des comptes rendus de courses, de stages, d'entraînements, ...
- photos des membres
- palmarès
- forum ?
- cartographie sur carte interactive
- mini diaporama automatique

Qu'y a-t-il dans limipyc.free.fr, le site web de la **L**igue **M**idi **P**yrénées de **C**ourse d' **O**rientation ?

La question mérite d'être posée car le site contient beaucoup d'informations, pas bien mises en valeur par une présentation trop simple.



- Tout d'abord la [page d'accueil](#) :
- la partie supérieure contient la **carte midi-pyrénéenne cliquable** vous permettant de découvrir tous les clubs et comités départementaux de la région
- la partie centrale (et la plus consultée) se compose des **dernières nouvelles** (pour voir toutes les mises à jour), de l'annonce des **prochaines courses** (ou formations) et du **calendrier**. Vous y trouverez toutes les informations pour trouver des courses dans la région
- la partie centrale contient aussi des liens de **présentation de la CO**, par les **vidéos** ou de **belles photos** (si vous en trouvez d'autres, n'hésitez pas à nous les signaler), mais aussi des rubriques bien fournies (**liens utiles pour la CO**), communication (**bulletins des clubs**), **statistiques** (licenciés, participation) et **formation**.
- il y a aussi d'autres rubriques beaucoup moins fournies (souvent par manque de temps): cartographie, circuits permanents, Orientation à VTT, Raid Orientation. La cartographie devrait être un axe d'amélioration en proposant une consultation facile et agréable.
- ensuite vous trouvez des liens en image vers des sites vous permettant de sortir de la région :
- **co-news**, forum indispensable d'entraide et de communication des orienteurs des six coins de l'hexagone.
- **worldofdo**, toute l'actualité internationale : TV, photos, interviewes, ...
- la **lettre O'clubs**, informations mensuelles de la FFCO pour tous les licenciés
- la partie inférieure de la page d'accueil contient des liens vers la FFCO (licences, règlements), les statuts de la ligue et les documents d'organisation de courses.



La page [Calendrier](#) (1 page pour chaque année) vous informe, sous forme de tableaux, de toutes les courses et formations de la région et des départements limitrophes (quand elles ne font pas concurrence aux courses MP importantes) ainsi que les événements nationaux.

La mise à jour est très fréquente (plusieurs fois par semaine).

Le tableau du haut contient la légende des couleurs du calendrier et les liens vers les classements (nationaux, régionaux, départementaux) et les règlements associés.

Cette page a aussi des liens vers les calendriers des ligues voisines et le calendrier des vacances scolaires.

Le calendrier est le cœur du site car il contient les courses et formations (1 ligne pour chaque événement) avec les liens vers les informations associées :

- dates des vacances scolaires en gras
- classement national ou pas (lien vers la course sur le site du CN)
- événement
- localisation (carte routière)
- club organisateur (lien vers les infos du club)
- invitation et bulletin d'inscription
- résultats de la course
- temps intermédiaires
- graphiques Splitsbrowser (excellent pour comparer vos choix avec ceux des autres coureurs)
- Matrace : carte + animation graphique pour suivre les choix d'itinéraires et simuler la course
- classements (coupe MP notamment)
- équipe organisatrice
- photos
- articles de presse

La page [Liens](#) se décompose en plusieurs parties :

- structures sportives : ligues, FFCO, IOF
- cartographie : impression des cartes, normes cartographiques, présentation et histoire des cartes de CO
- matériel pour les parcours permanents
- matériel SportIdent
- pratique : où acheter du matériel de CO ? logiciels, livres, revues, forum
- entraînements : banque d'exercices
- étranger : terminologie en plusieurs langues, quizz, calendrier des courses internationales à étapes, worldofdo, ultimate-orienteeing, scientific journal of orienteeing, ...
- santé : liste des médicaments interdits, tiquatac site dédié aux tiques
- tourisme
- partenaires institutionnels
- outils informatiques gratuits

- La page [Formation](#):
 - qui a organisé quoi dans notre région ?
 - qui a été formé à quoi ?
 - (merci de signaler les oublis éventuels)
 - documents FFCO pour la formation
 - supports de formations SportIdent en MP
- La page [Communication](#):
 - tous les numéros de Azimut MP, le bulletin de la ligue, entre 2004 et 2007 (bulletin arrêté en 2007)
 - les « La Balise du FINO » (depuis 2006) et « Inf'O TOAC » (depuis 2005) sont passionnants et intéressent aussi les autres clubs



- Les pages [Présentation de la CO \(vidéos\)](#) et [Photos](#):
 - à destination des néophytes qui ne connaissent pas notre activité, recense les sites web et les vidéos qui présentent le mieux la CO
 - plus quelques autres vidéos intéressantes ou amusantes
 - tv.worldofo.com, la TV de la CO
 - recense les plus belles photos trouvées sur le web pour illustrer par exemple des articles de presse de présentation de la CO
- La page [Statistiques](#):
 - tableaux et graphiques sur le nombre de licenciés MP par club, catégorie, sexe
 - tableaux et graphiques sur la participation aux courses régionales (c'est utile pour estimer à priori la participation et la répartition des coureurs par circuit)
 - pour tous les coureurs, résultats de toutes les courses régionales depuis 1995

Ce qu'il manque:

- cartographie: mise à jour pour tous les départements, implantation sur une carte interactive
- parcours permanents
- orientation à VTT
- raid orientation
- orientation à ski
- orientation de précision
- un forum
- photos des dirigeants
- palmarès, photos des coureurs
- un mini diaporama automatique
- et aussi une présentation plus conviviale.
- ...

Bref beaucoup de travail en perspective.

Toute aide est naturellement la bienvenue !

Le Duel de l'Année !

André

... la suite est malheureusement reportée à 2010. Bon Rétablissement à Luc qui galope dans des terrains cabossés mais qui a dû mal à descendre d'une chaise (à moins que ce ne soit un escalier)... et une pensée pour Estelle qui devra patiemment supporter un sportif plâtré !!

Duels tous azimuts !

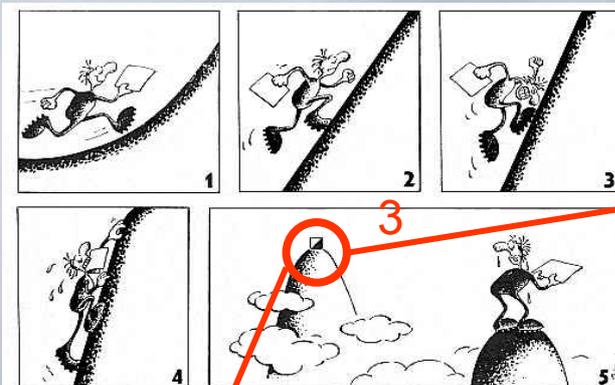
Qui pour l'emporter dans le match Berbett – Sylla ?

Tout au long de cette saison de C.O, le suspense sera resté entier dans le duel sportif (et psychologique?) que se livrent à distance Luc et André. Qui, des deux orienteurs, supportera le mieux la pression de l'adversaire et tiendra le rythme effréné imposé par l'autre sur chaque inter-postes? Voici un petit aperçu de cette bataille sans merci, qui pour sûr désignera un seul vainqueur. Alors vivez lecteurs, une de ces histoires que seul le TOAC'O peut vous offrir...

Par A.Nonyme

Round 1: Mais où est-il?

Le début de la saison commença logiquement en faveur du favori avec un K.O après seulement quelques rounds! Il faut dire que l'adversaire lui a facilité le travail en se réfugiant dans le Vert3 pensant ainsi se mettre à l'abri des coups. Mauvaise approche, le score est sans appel: 4 p.m à 0. Cependant ce score sévère ne reflète pas la physionomie de cette partie, il faut quand même rappeler qu'André est nouveau sur le terrain. L'adversaire lui en profita pour marquer de nombreux points et ainsi établir une hiérarchie. Il faut montrer qui est le plus fort!



Même sur un terrain dit « physique », il faut avant tout bien s'orienter ... Luc B. à la régionale de Léonard -Nov.08



A chacun son moment de gloire!

Round 2: La prise de conscience.

Notre nouveau commence à très vite comprendre les ficelles du métier. Dépressions, rentrants, ravins, fossés; le relief s'éclaircit sur sa carte. Anticipation, erreur volontaire, azimut, point d'attaque, son bagage technique prend du volume et déjà Luc, qui se sentait à l'abri, ressent le souffle rapide et régulier de son poursuivant qui s'approche. Les matchs à Caubeyres et Lasroux sont là pour lui faire tirer la sonnette d'alarme. A partir de là, le combat devient psychologique, le badaud assistera à plus en plus d'intox au départ des épreuves. La tension est palpable et rien n'est encore joué. Les boussoles s'affolent, les balises se font discrètes, le dénivelé s'accumule, plus rien ne semble calmer le combat entre nos deux coureurs.



Savoir rester dans l'ombre du leader pour mieux le surprendre.

Round 3: Aube ou Crépuscule, cela dépend...

Un matin de novembre quelque part sur un terrain caussenard, une température douce pour la saison et un soleil chaleureux, le temps et l'atmosphère sont inhabituels. Nos concurrents ont abandonné les 8 minutes qu'ils avaient pris pour habitude de mettre entre eux au départ. C'est sûr il va se passer quelque chose! Cette fois-ci le changement est là ! André finit devant Luc, une première ! La légende retiendra que cela s'est passé la semaine de l'élection de Obama, de là à faire un lien de cause à effet ça serait trop facile. C'est la vérité du terrain qui a parlé: la seule qui compte !

Epilogue:

Chers lectrices, lecteurs, il va falloir vous armer de patience car cette histoire est loin d'être finie. Ceci est une course par étapes et la saison 2008 n'en était que la première ! Alors pour en connaître le dénouement il vous faudra nous rester fidèle.

A.Nonyme pour la rédaction de Inf'O



Les p.m se trouvent toujours en fin de tableau.

André à ses débuts