

# Inf'O

N°14 – Juillet 2009

## EDITO

Buller, bronzer, rêvasser, le nouveau vocabulaire des vacances revient à grands pas !! Mais sous une telle chaleur, qui ne rêve pas de retrouver un peu de fraîcheur ?

### les balises de l'été



Feuilletez donc ce nouveau numéro, vous y trouverez de la neige dans le Jura, un peu de pluie à Sédières, de l'eau dans le Sud-Ouest et un dernier relais, humide évidemment !!

A moins que vous ne préféreriez vous évader jusqu'aux forêts canadiennes et laisser vagabonder votre esprit ....

Et comme il est quand même très bon pour nos neurones de les solliciter régulièrement, Luc a pensé à vous. Un article technique qui sent bon la rentrée !!

D'ici là, Bonnes Courses pour les Sportifs de l'été !!

Hélène

## SOMMAIRE

EDITO

SOMMAIRE

Championnats de France d'orientation à ski.....	2
Stage Jeunes de la Ligue en Corrèze.....	4
Championnat du Sud-Ouest par équipe.....	7
Le CFC 2009 en images.....	8
Une première CO dans le coin de Gatineau – Ottawa .....	10
Les Régionales MP sont-elles moins techniques que dans les autres régions ?.....	11
Le rêve de l'arpenteur.....	15

### Les Cabannes, un WE de fin novembre

Avant de monter au plateau de Belle, accompagné par Régis Labro et deux autres skieurs nous passons saluer Georges, le loueur et vendeur de ski du village. Dans le rayon ski neuf, mes yeux se focalisent sur des Madshus en Carbone, le modèle utilisé par Ole Einar Bjordalen, le célèbre biathlète. Ils sont proposés avec 40% de réduction. Je dit à Régis que c'est un bon plan: il y a plein de neige cette année, l'annonce du championnat de France d'orientation à ski de Praz de Lys vient de paraître et mes vieux « Fisher » ont pris de l'âge ! Une semaine plus tard, l'acquisition de cette nouvelle paire sera faite.

12 journée de ski soit environ 30h d'entraînement au total sur les pistes des Pyrénées, du Massif Central et du Vercors, une course de préparation, la Ronde Catalane à Font Romeu: la préparation est assez sérieuse pour ces championnats de France d'orientation à ski. Il y a trois ans, j'avais participé à ces championnats « en dilettante » pour découvrir cette discipline avec seulement 4 jours de ski dans les jambes. Lors de la Ronde Catalane, à Font Romeu, j'ai pu me rassurer sur mon niveau actuel: 10 km en 32min46s sur un parcours assez vallonné.

### Mauvaise surprise à l'aéroport de Genève

Lever à 6h15 ce samedi 10 janvier, direction l'aéroport de Blagnac. L'avion me déposera à Genève puis je devrai attendre 3h sur place avant de prendre un bus en direction de Tanninges puis une navette pour rejoindre le lieu de course, le plateau du Praz de Lys. Mauvaise surprise à l'aéroport, je remarque que j'ai oublié le porte carte et la puce. Ce n'est pas un problème pour la puce car on peut en louer une sur place. En revanche sans porte carte, je dois revoir mes ambitions à la baisse !

Me voilà sur place, le site est splendide sans immeubles de douze étages. Au moins dans cette petite station de Haute Savoie, ils ont su préserver quelque peu l'environnement. Nous ne sommes pas dans une usine à ski de la vallée de la Tarentaise ! Après les formalités d'inscription, place au ski. Le temps est très ensoleillé, une couche de neige poudreuse de 20 à 30 cm, tombée en début de semaine, recouvre la sous couche dure et épaisse.

A l'échauffement, je ressens une petite douleur au bras gauche, ai-je trop forcé dimanche dernier à la Ronde Catalane ? J'enchaîne sans forcer les aller-retour sur une large piste de ski de fond en bords de route entre l'accueil et le départ séparés de 300m. La douleur au bras disparaît. Puis, j'effectue deux fois une portion de piste en forte montée pour faire grimper les pulsations. La forme est assez bonne et mes skis glissent bien. Le départ et l'arrivée se situent sur une zone ouverte et plane à l'entrée de la station du Praz de Lys. Aujourd'hui nous courrons au cœur de la station. La partie Sud Est est réservée pour le relais de demain.

### Une Moyenne Distance au cœur de la station

14h49, je découvre la carte du circuit B. Je pars en même temps que Théo Fleurent. Il est sur le circuit A mais nous empruntons la même piste en direction de nos postes 1 respectifs de l'autre côté de la carte. En ski de fond, je peux le suivre alors que j'en serais incapable en course à pied (il est en équipe de France junior). Sans porte carte, je dois



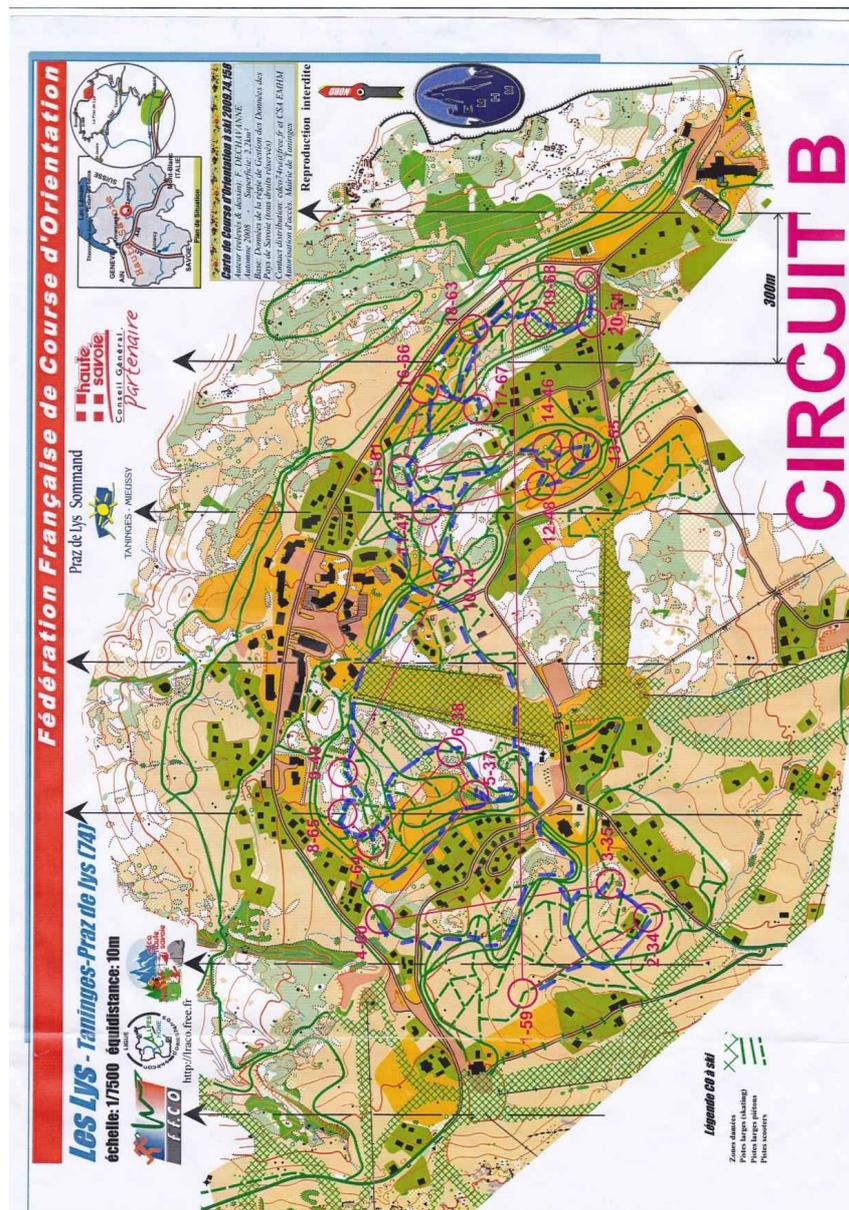
maintenir la carte dans la main gauche avec le bâton: la lecture de carte est plus difficile et la poussée avec les bâtons manque d'efficacité. Le poste 1 est situé dans une zone sans végétation le long d'une piste de scooter. Pour s'y rendre, il y a deux côtes, une traversée d'une piste de ski alpin et un déchaussage des skis au passage d'une route. Des traces des concurrents précédents facilitent l'approche des postes 2 et 3. La course se déroule assez bien, j'arrive à jeter des petits coups d'œil à la carte pour mémoriser les enchaînements de piste. Première hésitation entre les postes 5 et 6: il y a un ruisseau entre les deux balises. Je fais finalement le tour par les pistes alors que cela passait bien tout droit. Presque une minute de perdue. On traverse alors la seule zone forestière de cette moyenne distance entre les postes 7 et 9. Un peu de chasse neige en descente, puis montée en canard et poussée sur les bâtons sur ces pistes étroites. Les sensations sont toujours bonnes jusqu'au poste 14. L'arrivée est maintenant proche, cela me motive pour accélérer sur une piste large. Trop vite puisque je pars trop loin et perd le contact avec la carte à proximité du poste 15. Je dois m'arrêter et me recalculer. Cette erreur me coupe le rythme. Sur la fin de course, je n'arrive plus à enchaîner correctement les

interpostes. Je suis aussi attiré par d'autres balises qui ne font pas parti de mon circuit. Ouf, il est temps de rejoindre l'arrivée car je ne suis plus vraiment dans la course et concentré depuis le poste 15. J'ai quand même le sentiment d'avoir réalisé une course acceptable. Le thé et le vin chaud sont offerts par la station de ski, cela reconforte !

Nous prenons connaissance des classements de cette moyenne distance le lendemain



avant le relais. Finalement deuxième en H40, c'est une surprise mais j'espérais secrètement un podium ! L'analyse des temps intermédiaires montre que j'étais dans le même temps que le vainqueur, Michel Vuillemin, au poste 14. J'ai perdu le rythme après mon erreur sur le poste 15 et je manque donc ma fin de course.



### Un Relais plus pentu et plus forestier

Eric Pigache de l'OPA Montigny sera mon coéquipier pour le relais en classe « OPEN ». Nous participons pour le plaisir sans aucune pression de résultats. La météo est la même que la veille: grand soleil et vue dégagée sur les massifs environnants. Nous devons effectuer chacun deux boucles en vidant notre puce à la fin du premier parcours. Le départ en masse est spectaculaire: les coureurs doivent parcourir deux cent mètres sur une large piste en faux plat montant avant la prise de carte. Hélian Contraire et Franck Dechavanne sont tout de suite en tête. Un coureur se trompe de carte, il a pris la notre ! Eric doit attendre près de deux longues minutes avant de disposer de sa carte !

Le speaker annonce les numéros de dossard au poste 99 à 100m du passage de relais. Eric passe à peu près 15 minutes après la tête et je me lance sur la première boucle. Cela ressemble un peu à la veille mais il y a plus de pente dans les maillages qui sont dessinés sur des flancs ouverts avec quelques arbres dispersés. C'est parfois assez compliqué et j'ai quelques moments d'hésitation où je dois ralentir. Eric effectue une bon deuxième parcours et je rentre dans la zone d'attente au tout dernier moment, je n'avais pas entendu l'annonce de notre numéro. La deuxième boucle nous emmène au sud est de la station. Le réseau de pistes de scooter est magnifique. Il est tracé dans une zone forestière avec de la pente et de la poudreuse. Il faut zigzaguer à travers la forêt et faire attention aux sapins !

Je termine le relais juste derrière Manon Jouet, deuxième de la moyenne distance la veille en D21. Elle pointe juste avant moi l'avant dernier poste. Elle skie vite et je ne lui reprend que quelques secondes sur la dernière portion de 300m jusqu'à l'arrivée.

## Rendez vous à Bessans

La lecture du relief ne me semble pas aisée sur ce type de carte. L'œil est focalisé sur le dessin des nombreuses pistes qui se détachent largement du fond de carte. De plus les trames vertes de pistes damées masquent les courbes de niveau. La recherche de la balise reste simple par rapport à la CO à pied. Tout se joue sur l'aisance à ski et le choix des itinéraires. Et les variantes sont parfois nombreuses. Je pense que cela demande beaucoup d'expérience pour évaluer rapidement en course le bon itinéraire. Lorsque la neige porte (fond dur), le plaisir doit être à son maximum. Pour ce championnat, on pouvait couper dans la poudreuse uniquement avec un minimum de vitesse. Rendez vous à Bessans au mois de mars pour le sprint et la longue distance. En espérant une neige portante avec un patinage possible en hors piste. Cela me rappellera mes longues virées de « ski sauvage » dans le massif du Jura.



**Stage Jeunes de la Ligue en Corrèze  
du 15 au 18 Avril 2009**

**Hélène S**

Un peu dur d'écrire cet article au moment où nous apprenons le décès d'Alex, alors je lui dédie cet article étant sûre qu'il partageait les valeurs transmises à nos jeunes orienteurs.

### **Mercredi 15 avril 2009**

Stage ligue Midi Pyrénées de Course d'orientation en Corrèze. C'est vraiment très joli la Corrèze sous le soleil ! Le château de Sédrières, haut lieu de relais mémorables, toujours arrosés, accueille avec le soleil le FINO, le FLOC, VO12 et le TOAC, 7 adultes et 22 enfants de 3 ans à 20 ans.

Le pique-nique est vite avalé, le brownie du FINO prolonge le plaisir. Mais le temps s'assombrit. Vite, Jean-Louis, il faut lancer avant la pluie, les enfants sont séparés en 3 groupes par niveau, 4 très jeunes (D10 et H10) dont Théophile (6 ans), 7 niveau 2 et 10 niveau 1.

Jean Louis, responsable de l'entraînement propose 3 circuits de 4 balises, le niveau 1 n'a pas les chemins sur la carte. Tout le monde s'éparpille sous une pluie battante. Allers et retours sous le préau des dépendances du château s'égrainent régulièrement, échange de cartes et c'est reparti. Jean Louis note les temps sur la poubelle. Une fois l'exercice terminé, les adultes font la chasse aux enfants qui ne se protègent pas d'un vêtement sec.

L'entraînement se finit sur 2 moulins (un pour le niveau1 et un pour le niveau2) suffisamment efficaces pour dégager le ciel, laissant percer quelques éclaircies.

Tout le monde se change, les orienteurs sont trempés de la tête aux pieds !

NDR : la preuve en image ...



Le chauffage à fond dans les voitures, on part, direction l'hébergement. Carole et Joël, avec le GPS, prennent la tête du convoi de voiture mais consultent quand même un autochtone dans une minoterie, qui très gentiment nous emmène à destination.

Accueil très chaleureux à VOILCO aux bords d'un étang superbe, douches chaudes et activités diverses : tournoi de ping-pong, lecture de BD (les blagues de Toto remportent un bon succès), préparation des séances de jeudi.

Petit mot d'enfant : Dessin de Claire, 3ans, de papa. Au milieu du ventre, il y a une sorte de carré bleu. « C'est quoi ce carré bleu ? C'est le bidou ! »

## Jeudi 16 avril 2009



Anniversaire de Claire fêté dignement avec de la tarte aux pommes et 3 bougies ! Et le soleil ! Ca se voit d'ailleurs sur la figure d'un certain nombre, plus ou moins sensible au soleil.



Départ de l'hébergement à 9H10 grâce au réveil matinal de Valérie direction Miginiac, l'autre côté de la carte de Sédières.

On monte la tente du FINO en prévision de la pluie.

Malheureusement, des zones de coupe récentes viennent compliquer les exercices préparés minutieusement par Jean-Louis. Hélène part en reconnaissance sur le suivi d'itinéraire des D/H 10. La clôture a disparu, seuls restent le poteau de début et un bout de barbelé rouillé, le chemin est jonché d'arbres et invisible pour nos très jeunes. Tant pis, on s'adapte et on jouera au jeu des 7 erreurs. Pas de problème!

Les niveaux 1 et 2 partent aussi pour un suivi d'itinéraire et marquage après coup sur la carte des balises rencontrées. Certains manquent des balises et d'autres en trouvent des supplémentaires, celles de l'autre circuit par exemple.

Puis le second exercice est un exercice de repositionnement par 2: 1 orienteur part faire une balise, l'autre orienteur le suit sans regarder sa carte. A la balise, l'orienteur suiveur doit positionner la balise sur sa carte, validée par le 1er orienteur. Et ensuite, les rôles sont échangés.

3 binômes du niveau2 se retrouvent sur le parcours et se suivent dans un marais interminable et plein de ronces. C'est une des grosses difficultés du terrain, garder le cap, ne pas se faire entraîner par les méandres des marais et des petites collines.

Valérie fait le même type d'exercice avec les plus jeunes : Jeanne, Félix et Martin doivent la suivre en forêt, puis choisir entre 2 postes celui qui correspond à l'endroit où elle décide de s'arrêter. Elle n'a pas réussi à les perdre.

Pause déjeuner bien méritée, pique-nique très copieux fourni par VOILCO, au soleil !

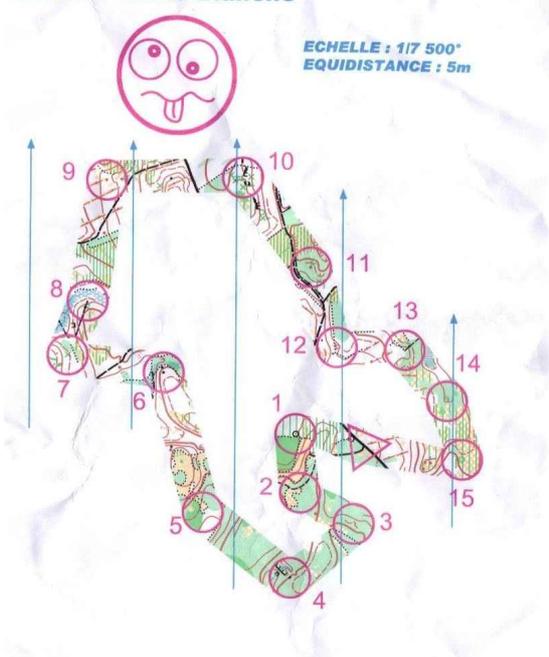
On démonte la tente et on reprend les voitures, pour aller un peu plus loin.

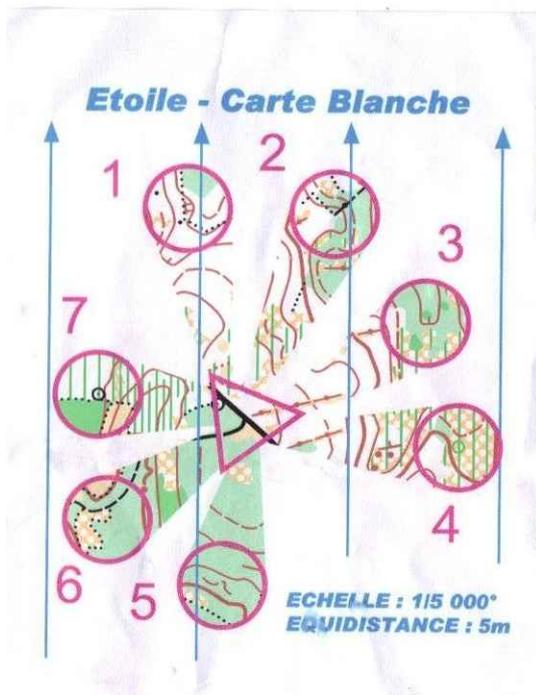
Forêt superbe. Le cadre du 1er exercice des D/H10 (suivi d'itinéraire et marquage sur la carte au fur et à mesure des balises vues sur le chemin) est magique : soleil à travers les arbres, chemins qui serpentent au milieu des vallons, des murets et des marécages. Jeanne est très sensible à la beauté de cette forêt.

Pour les autres niveaux, ce sont des exercices de visée, un couloir pour le niveau 1 et un circuit chronométré sans chemin (thème le relief).

Les exercices de visée sont très bénéfiques au niveau 2. La plupart n'en ont jamais fait et les progrès sont immédiats après un départ souvent chaotique. La difficulté augmente au fur et à mesure du déroulement des exercices et le niveau2 part sur un exercice sans chemin. Les stratégies sont différentes, certains appliquent la visée, d'autres utilisent le relief.

### Couloir - Carte Blanche





Très bonnes séances ! Les dernières bananes disparaissent et on range de nouveau la tente qui n'a pas servi mais tant mieux !

Retour au centre, tournoi de ping-pong et de foot, tout le monde participe.

Après un repas délicieux, séance de débriefing, niveau par niveau où chacun s'exprime.

### Vendredi 17 avril 2009

Départ du centre comme prévu à 9H : bonne performance, à 29 !

Direction Lac de Causse au sud-ouest de Brive, où nous retrouvons Bruno Marchegay. Très gentiment, il nous a imprimé les cartes et nous fournit les boîtiers électroniques pour la course test de l'après midi.

Montage de la tente rouge du FINO, sorte de rituel pour éloigner la pluie car on la sent proche.

En route vers le départ du seul exercice de ce matin : 3 par 3, les orienteurs dévalent la pente à donf sur 3 circuits différents (10' en moyenne par circuit), rdv en bas avec Vincent et retour à la case départ (100m de dénivelé raide à remonter en trotinant : « on n'est pas dans un stage de rando » !).

Et chacun exécutera les 3 circuits et pour les moins aguerris, 2 circuits.

Quant aux D/H10, ils se sont éparpillés sur 4 papillons très bien réussis.

L'après midi, clou du stage : la course test. Tout est réuni : les boîtiers, les puces, les poseurs, effacer/contrôler (n'est ce pas, Jonathan ?), l'échauffement, le temps menaçant, l'émulation et la préparation mentale, bref un grand moment en perspective !

25 balises pour le groupe 1, 9 pour le groupe 2 et 3, les 3 plus jeunes étant suivis par un adulte sur un terrain pentu, type Causse avec murets et pierriers.

La fête fut belle, à peine perturbée par un orage et quelques grêlons.

### Résultats,

	Circuit 1	Circuit 2
1	Bruno Marchegay (très content)	Loïc Marty
2	Arnaud Pezet	Thomas Mazars
3	Loïc Capbern	Claire Grelon
4	Valentin Mazars	Arthur Serrand

Après une dernière pomme, le rituel débalisage et la photo de groupe, tout le monde repart sur les routes rejoindre ses clubs et mesurer ses progrès sur les prochaines courses.

Ce stage ligue Midi-Pyrénées permet aux jeunes de la ligue de se retrouver, de pratiquer leur sport ensemble tout en progressant et de vivre des moments très sympas en commun. Merci encore à Jean-Louis, Vincent et à Valérie, les chefs d'orchestre, merci aussi aux accompagnants, petites mains indispensables pour le bon déroulement des exercices : Carole, Joël, Fred et Hélène.

**RDV l'année prochaine à ....**

## Championnat du Sud-Ouest par équipe

Le 26 Avril 2009

Patrick C

En 2009, cette épreuve était organisée en Lot-et-Garonne, à La Croix-Blanche, au Nord d'Agen, le 26 Avril. Le site a dû être changé au dernier moment à cause de la tempête, qui a rendu impraticable les forêts aquitaines au Sud de la Garonne. Le terrain est en zone militaire, la zone de départ/arrivée est dans un petit vallon entouré de 2 collines, ce qui a conduit à des dénivelées assez importantes, avec des pentes carrément raides !

Le terrain présente une alternance de zones assez vertes, semi-ouvertes, et de prairies, avec un réseau de sentiers assez dense par endroits. Le terrain était très humide au sol, avec en plus quelques passages de ruisseaux. Comme tous les récents relais, il n'a pas failli à la tradition, et s'est couru par un temps humide, avec plusieurs passages pluvieux.

Douze représentants TOAC ont fait le déplacement, ce qui a permis de présenter 3 équipes, 2 en championnat du SO, et 1 en challenge Décathlon Jeunes ; dans l'ordre des relais :

TOAC1 : Patrick C, Fred, Patrick M, Valérie, Loïc.

TOAC2: Vincent, Simon, Hélène F, Gaël, Jonathan.

Jeunes : Loreline & Noël

Hervé Letteron, le speaker de luxe, nous met la pression d'entrée en nous plaçant dans les 1ers favoris !

Le départ est donné à 10H00, et je m'élanche en compagnie de Vincent pour le 1<sup>er</sup> relais, avec les 20 autres équipes. Je suis un peu inquiet car mon mollet me fait mal (un genre de contracture) depuis quelques jours, et mon objectif est donc de m'économiser en vue du CFC, en espérant limiter les écarts. Au démarrage, je suis à l'écoute de mon mollet, et Vincent doit me rappeler que je devrais regarder la carte ! Nous démarrons donc pépères en queue de peloton, mais tous les 1ers, entraînés par les jeunes fougueux partis en tête, oublient de tourner à droite vers la balise départ, et du coup, nous nous retrouvons dans le groupe de tête !



*Patrick et Vincent, suivis de près par le photographe du Club ...*

Pour le 1<sup>er</sup> poste, je choisis de minimiser le dénivelé en contournant la crête par le flanc. Cela s'avère un bon choix, puisqu'à la 3<sup>ème</sup> balise, en redescendant de la crête, je me retrouve en tête, ce qui n'était pas du tout prévu, et me forcera à accélérer malgré moi pour la suite! Je peine à trouver un passage pour traverser le ruisseau et 2 concurrents me rattrapent juste avant la balise spectacle. Nous attaquons une 2<sup>ème</sup> remontée de la 1<sup>ère</sup> crête, avant de traverser la vallée pour nous attaquer à la 2<sup>ème</sup> crête. A ce moment, je suis toujours en tête, avec l'équipier du BONO; il poinçonne le poste du sommet devant moi. Dans la descente, après des choix différents, nous nous retrouvons à 3 avec Eric Bondivenne (COOL) qui est revenu ; mais je me laisse embarquer un peu trop loin sur un chemin, et doit revenir un peu en arrière, laissant partir Eric définitivement. Il reste à remonter une dernière fois la colline (c'est de la gourmandise !), avant la descente finale. A noter une grosse hésitation à l'avant-dernier poste, que j'attendais sur un flanc d'après les lignes de niveau, alors qu'il était près du ruisseau... mais qui lui-même était nettement décalé par rapport au thalweg !

Je passe finalement le relais à Fred en 2<sup>ème</sup> position, à 1'10s du COOL ; mais la meute des 1ers poursuivants n'est pas loin ! Il faut aussi rappeler que les meilleurs coureurs étaient tous sur le 2<sup>ème</sup> relais, celui à venir, le plus long...

Je laisse la parole à Fred pour décrire son parcours (ci joint son itinéraire) :

« je n'ai pas très bien géré l'approche du poste 3 en étant embarqué trop loin par un concurrent que je suivais. De plus je n'ai pas compris grand chose à la carte dans cette zone. D'où des difficultés pour me recalculer. J'ai mieux couru après le poste 3 en étant à la lutte avec Stéphane Rodriguez (Puymirol) et Thibault Clément du SCOR. J'ai tenté des choix différents mais je n'ai jamais pu prendre plus de 50m d'avance. Ils sont revenus à chaque fois. »  
Patrick M s'élanche alors en 4<sup>ème</sup> place à 3mn22s de VO12 qui est passé en tête devant PSNO, après les parcours canons de V.Henry et S.Rodriguez.

Patrick maintient l'écart et passe même le SCOR pour passer le relais à Valérie en 3<sup>ème</sup> place, à 4'44 de VO12. Valérie en fait de même, sans commettre de faute, et prend la 2<sup>ème</sup> place à VO12, qui coince sur un poste, mais elle reste à 3mn30 de PSNO.

Le dernier relais met aux prises les jeunes, avec Léo Carésio pour Puymiro, Loïc pour le TOAC, et Arnaud Pezet pour VO12. Après quelques erreurs pour les 1ers, les écarts se resserrent à l'arrivée, mais sans changement des positions ;

le TOAC termine donc 2<sup>ème</sup> à 1mn10 des locaux de l'étape, PSNO, le club qui monte !

Les temps de passage des 1ères équipes:

Relais 1:	Relais 2:	Relais 3:	Relais 4:	Arrivée:
1 COOL en 34min40s	1 VO12 en 1h16min28s	1 VO12 en 1h55min46s	1 PSNO 2h17min15s	1 PSNO 2h51min40s
2 TOAC à 1min10s	2 PSNO à 3min11s	2 PSNO à 50s	2 TOAC à 3min33s	2 TOAC à 1min27s
3 Bono à 1min23s	3 Scor à 3min17s	3 TOAC à 4min44s	3 VO12 à 9min34s	3 VO12 à 5min22s
4 Nord à 1min37s	4 TOAC à 3min22s	4 Nord à 8min59s	4 Bono à 12min20s	4 Scor à 10min04s
5 Ascopa à 1min39s	5 Nord à 4min31s	5 Scor à 9min58s	5 Scor à 12min44s	5 Smog à 20min44s
6 Smog à 2min07s	6 Cool à 4min51s			
VO12 à 3min49s				
PSNO à 6min42s				

L'équipe TOAC 2 termine 12<sup>ème</sup> /22, devant quelques bonnes équipes.



Loreline et Noël sont 2<sup>ème</sup>/9 du challenge Décathlon Jeunes (moins de 12 ans), Loreline passant en tête après le relais, et Noël terminant au sprint à 2s seulement des vainqueurs !

Ce relais a donc permis de passer un bon moment, et était une bonne répétition pour le CFC, pour se re-familiariser avec les tactiques des relais.



## Le CFC 2009 en images

Ah, le CFCO 2009 !! plein d'enthousiasme, nombreux les TOACiens avaient répondu « présent » pour venir défendre les couleurs de leur Club. Middle près de l'Espace Mille Sources le vendredi, Sprint sous un beau soleil le lendemain, et enfin, le relais du Dimanche, bien sûr sous la pluie, sur un terrain pour le moins vallonné (qui pourra oublier la banderole « Arrivée », là-haut, tout là-haut !!!). Malheureusement, les résultats n'ont pas été à la hauteur de nos espérances et .... plus personne n'a eu le cœur de partager ses impressions de course.

Alors je vous propose simplement quelques photos, briefing à la veille de LA course, passage aux différentes balises spectacles, attente de nos deux plus jeunes coureurs qui partiront quasiment main dans la main à leur tour, mais toujours le sourire près des tentes !

Et si les résultats n'étaient pas là cette année, l'ambiance conviviale et le plaisir de la CO, eux, ne nous ont pas quittés !!



Bonjour à tous !

Un coucou de Montréal où nous sommes installés depuis 15 mois.

A mon tour de faire le flash info canadien cette fois-ci.

Je vous raconte ma première CO dans le coin de Gatineau - Ottawa.

Départ de Montréal 7h30, il n'y a pas de rendez-vous à la cité de l'Espace, il n'y en a pas. Je passe donc chercher mon char, une Communauto : le concept est simple et marche très bien depuis 15 ans, basé sur le partage de l'auto. On trouve des petits parkings partout dans Montréal, on a une clé spéciale et on réserve sa voiture sur internet ! Excellent et citoyen donc, très XXI siècle en fait !

J'ai rameuté les relations sportives ou moins, mais sans succès. Je pense à me faire un costume de Drag Queen sur un prochain char de la Gay-Pride pour lancer des tracts de CO. Ici, un club en complète déroute sur Montréal, et il faut reluquer du côté des anglos (US compris) pour trouver de l'activité.

Marie et moi nous arrêtons sur l'autoroute 40 chez Tim Hortons prendre un café et un muffin, l'institution ici, nous ne dérogerons pas à la règle.

2h40 de route pour arriver en pleine forme ou presque au parc de la Gatineau, pas loin de la capitale.

Une balise qui flotte dans le vent m'indique où tourner à gauche dans un chemin de terre, juste à la sortie de l'autoroute 5.

Des anglos bien sympa, une quinzaine de voiture, et une tente. Une table avec des produits contre les insectes, aïe...cela fait partie de l'organisation de fournir le produit apparemment. On m'accueille gentiment, je passe presque pour une star française de passage (j'ai une seconde d'hésitation avant de rétablir la vérité !).

On me force à acheter un sifflet, bon, ok. Je prends le circuit Long Advanced, de 6 km.

Je vois les gens en habits classiques de CO, une puce à la main. J'ai gardé la mienne de France donc c'est génial, on m'inscrit en deux coups de cuillère à pot.

Il fait assez chaud (~27), mais, enfin c'est acceptable.

Au loin un terrain de jeu splendide, des collines de forêt. A l'intérieur, des blocs rocheux, entremêlés de troncs massifs, d'arbres morts, assez peu courant.

Des érables oui ! Des fougères aussi. Je pointe seul au départ, on me lance un "Good run" et je pars dans le seul chemin visible devant moi, qui n'est pas celui de la carte...tabernacle ! En 20 secondes, c'est réglé, je comprends que la carte va me jouer des tours et je me lance vraiment dans la course.

Terrible 5 premières balises, dans un vert peu pénétrable et une carte qui date. Vraiment ! Je vous jure ! Même moi, qui n'est pas hyper constant, je me dédouane de cette misère ! Bon je dois reprendre à la base, tout redescendre, m'appuyer sur l'unique ruisseau indiqué, que je trouve...ou bien faire un cercle entier autour de la colline pour compter combien de petits canyons je traverse.

Très belle forêt, pleine de surprises, de micro-reliefs totalement non reportés ! Je dégouline ! Ma casquette me protège des mouches à chevreuil, et des mouches noires. Je souris malgré tout, je suis bien et ne perds pas courage. Un lac, tranquille et reposant. Je lace mes chaussures et bois un coup, ça fait 1h45 que je suis dans cette maudite forêt. Mon camelback est déjà vide, c'est plate. Je ne croise pas d'ours ni même d'orienteurs. Le reste s'enchaîne mieux, falaises, rentrants, du classique ! Je termine dans un champs à remonter les jambes pour passer les herbes hautes. Le soleil tape, j'ai perdu trois litres d'eau.

Je débrieife rapidement avec le traceur, sympa. Le premier met 1h20, j'en mets 2h38...je n'ai pas cité le TOAC pour ne pas faire de contre-publicité !

Marie me rejoint l'air tranquille et reposée ! La maligne. Elle m'indique un ruisseau, où je pars m'ébrouer avec plaisir. Puis nous pique-niquons tranquillement face à l'éternité.

Qui me rejoint en 2010 pour les 6 jours du Canada ?

Plein de pensées d'ex-TOAC, et à vous les belles courses.

## Les Régionales MP sont-elles moins techniques que dans les autres régions ? Une première proposition de réponse

Luc

Il est courant d'entendre des coureurs se plaindre que telles ou telles régionales ne sont pas assez techniques. Certains vont même plus loin en estimant que la plupart de nos régionales sont techniquement trop faciles et tracées pour des coureurs à pied.

Le sentiment personnel sur la difficulté d'un parcours relève du ressenti et de l'expérience de chacun.

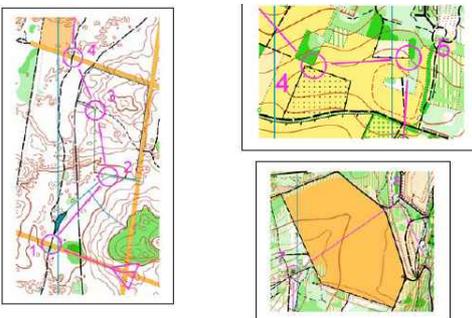
Néanmoins, les documents de la FFCO donnent des indications sur les méthodes de traçage.

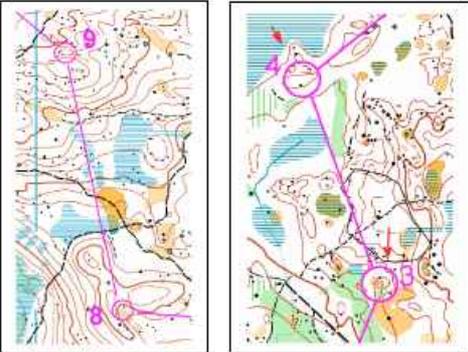
Tout d'abord, le règlement des compétitions donne pour chaque épreuve et pour chaque circuit (sprint, Moyenne et longue distance, relais), un niveau technique noté de 1 à 6.

La méthode fédérale d'apprentissage du traçage précise :

« Tracer un parcours c'est penser un itinéraire. Le traçage est donc, en partie, une mise en situation d'apprentissage indissociable, nécessaire aux acquisitions techniques et savoir faire de l'orienteur. »

Pour ce faire, un référentiel basé sur 6 niveaux a été établi par la FFCO et résumé dans le tableau ci dessous (les points importants sont soulignés).

Niveau	Règles de traçage	Exemples
1	<p>Le parcours doit être tracé sur un terrain comportant des <u>éléments évidents et reliés entre eux</u>. Le <u>point d'attaque est confondu avec le poste</u>. <u>Choisir des postes faciles</u>.</p>	
2	<p>Les postes sont à <u>proximité des mains courantes et du point d'attaque</u> mais <u>parfaitement visibles</u> de celui-ci et facile à identifier, avec des <u>lignes d'arrêt évidentes</u> derrière le poste. Des <u>choix d'itinéraires</u> sur diverses mains courantes de nature et de difficulté différentes peuvent être proposés. Possibilité de <u>couper sur des terrains totalement ouverts</u> avec des <u>lignes d'arrêt évidentes</u>. La visibilité des mains courantes doit être parfaite. <u>Orientation sommaire facile</u> vers des <u>lignes d'arrêt sûres</u>. La <u>visibilité est bonne</u> et les distances inférieures à 300m.</p>	
3	<p>Le parcours est tracé sur un <u>terrain plus difficile</u> mais la <u>pénétrabilité reste bonne</u>. Le terrain doit être constitué d'un réseau de mains courantes de natures différentes et de zones découvertes. Les <u>postes deviennent plus difficiles</u> mais toujours <u>précédés d'un point d'attaque net</u>. <u>Orientation à partir de la lecture du relief facile</u>. Possibilité d'utiliser les lignes de crêtes comme main courantes sur de très courtes distances. <u>Orientation de précision dans l'approche du poste</u> sur des éléments de planimétrie <u>encadrés par des lignes d'arrêt évidentes</u>.</p>	

4	<p>Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. <u>Eviter les terrains difficilement pénétrables.</u> A la différence des circuits faciles, les postes peuvent être sur des éléments de reliefs avec <u>obligatoirement un point d'attaque précis situé à moins de 200m du poste et une ligne d'arrêt nette.</u> <u>Il est nécessaire d'aller progressivement vers de l'orientation dans tous types de terrain en évitant des zones peu riches en éléments d'orientation qui privilégient uniquement la course.</u></p>	
5	<p>Les parcours doivent faire appel à des capacités de <u>planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course.</u> <u>Attaque du poste dans une zone avec peu de détails et postes sans lignes d'arrêt.</u> Utilisation de tous les types de terrains sauf les très difficiles physiquement.</p>	
6	<p>Orientation dans les zones de <u>relief difficile</u>  Utilisation de <u>terrains riches en détails et petits détails</u>  Absence de main courante  Visibilité réduite.  Choix d'itinéraires difficiles</p>	

Cette description des différents niveaux est donc assez précise. Ainsi, il est possible de donner un niveau de 1 à 6 à chaque interposte de n'importe quelle course, en se basant sur des éléments très factuels, comme par exemple :

- Présence ou absence de ligne d'arrêt nette
- Point d'attaque net
- Position du poste par rapport au relief (poste au sommet ou dans le flanc)
- Interposte en zone ouverte ou en forêt ; pénétrabilité de la forêt...
- ...

Puis en se basant sur la moyenne des niveaux de tous les interpostes d'un circuit donné, il est possible de donner un niveau moyen de 1 à 6 au circuit en question.

Et en comparant 2 courses destinées à une même catégorie, on peut comparer quelle course a, en moyenne, un niveau technique plus élevé que l'autre.

Il faut noter que cette note de niveau est valide uniquement pour comparer des circuits les uns avec les autres.

Le but n'est pas de dire qu'un circuit doit avoir une moyenne de X donc tous les interpostes doivent être de niveau X.

Il ne faut, en effet, pas oublier qu'un parcours réussi est « un parcours varié, c'est-à-dire qui présente des changements de direction, de longueurs différentes entre les postes et qui impose d'utiliser les diverses techniques d'orientation » (extrait des principes de traçage de la FFCO).

J'ai appliqué cette technique de calcul de niveaux moyens à :

- ✓ 30 régionales Midi-Pyrénées
- ✓ 63 autres régionales françaises trouvées sur Internet (Matrace notamment)
- ✓ 15 courses de niveau national (1/2 finales, championnats de France, Inter-régionales..) également trouvées sur Internet.

Afin de comparer ce qui doit l'être, je n'ai sélectionné que des courses Longue Distance pédestres (c'est à dire que je n'ai pas tenu compte des sprints, Moyennes distances, relais, courses de nuit ...).

J'ai analysé les circuits A des courses régionales ou les circuits H40 des championnats de ligue et courses nationales afin d'avoir des niveaux techniques et des durées d'effort similaires.

Les analyses jugent uniquement le niveau technique du traçage, indépendamment des conditions de courses (qualité de la carte, poste visible ou caché...) que je ne connais pas pour la majorité des cas.

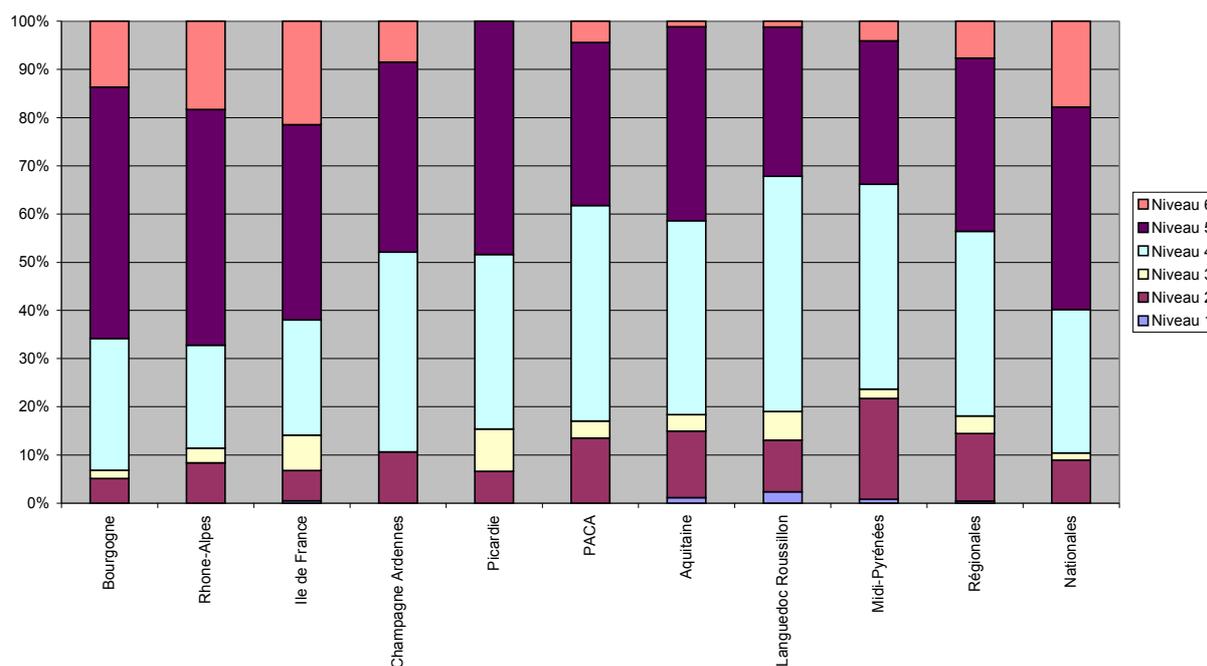
Le but de l'analyse est de situer le niveau de nos courses par rapport aux autres régions et de comprendre les différences afin de voir si nous pouvons améliorer les traçages.

Le tableau suivant donne le résumé de mes analyses. Le détail est disponible sur demande.

Seules les régions avec au moins 4 courses analysées sont affichées dans ce tableau. Il faut noter qu'il y a des ligues avec moins de 4 courses analysées qui ont une moyenne moindre que Midi-Pyrénées mais je considère que pour moins de 4 courses analysées, je ne sais pas si les courses sont représentatives du niveau moyen des régionales de ces régions.

<b>Courses régionales</b>		
Ligues (seules celles avec au moins 4 courses analysées)	Nombre de courses analysées	Moyenne des niveaux (= niveau moyen des courses analysées)
Bourgogne	5	4.66
Rhone-Alpes	6	4.64
Ile de France	9	4.61
Champagne Ardennes	5	4.36
Picardie	4	4.27
PACA	16	4.13
Aquitaine	4	4.08
Languedoc-Roussillon	4	4.02
Midi-Pyrénées	30	3.90
Total des régionales	93	4.17 (min 2.75 – max 5.63)
<b>Courses nationales</b>		
Total des courses nationales (H40)	15	4.60 (min 3.19 – max 5.95)

Le graphique suivant montre la répartition de la difficulté des interpostes sur les courses analysées :



Les conclusions suivantes permettent d'expliquer le niveau moyen obtenu par les courses de Midi-Pyrénées par rapport aux autres courses analysées :

- en MP, il y a relativement peu de courses de niveau 6. Pour mémoire, le niveau 6 s'applique aux zones très techniques ou avec des choix d'itinéraires difficiles. En MP, il n'y a quasiment que le Larzac qui ait des zones de niveau 6 (alors que RA, IF et l'Auvergne ont plus de courses avec des zones très techniques).
- De plus, les courses MP ont souvent beaucoup plus de postes (que BO et Champagne Ardennes par exemples) ce qui rend les interpostes peu intéressants d'un point de vue de la difficulté du choix d'itinéraires.
- En, MP, nous avons relativement beaucoup plus d'interpostes 4 et moins d'interpostes 5. Pour mémoire, un niveau 4 présente un point d'attaque et une ligne d'arrêt nette. Ceci est directement lié au traçage : la plupart des traceurs proposent ce type de poste plus souvent que dans d'autres régions.
- Nous avons également plus d'interpostes de niveau 2 qu'ailleurs (pour des circuits A !). Ceci est lié aux terrains de type Causse très découvert avec des bosquets très nets, très visible reliés par des murets. Il y a donc sur ces courses une possibilité de couper sur des terrains totalement ouverts avec des lignes directrices et d'arrêt évidentes. Ceci est du en partie aux terrains mais également aux traceurs qui proposent des interpostes courts et très simples.

En résumé, l'analyse montre effectivement que nos régionales semblent être moins techniques que dans certaines autres régions.

Les 2 raisons principales sont :

- Des terrains moins techniques et plus ouverts que dans certaines régions.
- Un traçage sur ces terrains ayant tendance à multiplier les postes, supprimant ainsi des choix d'itinéraires, ainsi qu'à sélectionner des postes simples. Ces postes simples ont pour principales caractéristiques d'être soit très simples dans du causse, soit d'avoir un point d'attaque net et une ligne d'arrêt nette.

Si nous pouvons faiblement agir sur la première cause (on ne choisit pas les terrains à proximité de chez soi), une sensibilisation des traceurs et des contrôleurs devrait pouvoir améliorer le second point.

*Le rêve de l'Arpenteur*

Quel est donc cet arpenteur étrange  
Zigzaguant maladroit sur le Causse  
Comptant avec soin les pas de sa course  
Parfois pataugeant dans la fange ?  
Il contourne la butte  
Tout en corrigeant son azimut,  
Abordant le raidillon avec peine,  
S'égarant dans les bosquets de chênes  
Parmi les bûches de l'abattis trébuchant,  
S'engluant dans la glaise des champs.

N'est-elle point futile  
Cette quête aux fanions bicolores,  
Dérisoires et inutiles trésors ?  
Mais de cet itinéraire laborieux et si peu subtil,  
De ce polygone, par quelque sixième sens,  
Il rêve d'en faire un art, une danse ;  
Inventant ses chemins imaginaires  
À travers friches et fougères,  
Le parchemin de couleur enfin livrant son langage,  
Effaçant les chemins factices  
Le paysage prend forme et tisse  
Un réseau d'élégants passages.

Il rêve de trajectoires secrètes  
Tantôt glissant le long des pentes, funambule,  
Parfois d'une doline à l'autre il déambule,  
Avant de voler léger sur la crête.

Mais je vous vois bien sceptiques  
D'efforts il ne peut y avoir l'économie  
Car même si en apparence le rêve est permis  
Ce n'est qu'au prix d'une intense pratique.