

# Inf'O

N°15 – Janvier 2010



## EDITO

Et voilà, la boucle semble bouclée ! L'an dernier, à la même heure, nous nous posions la question de savoir si nous pourrions répéter notre Régionale car il venait de neiger. Aujourd'hui, près du feu, je boucle le dernier numéro de 2009 et les flocons tombent... 2009 aura fortement été marqué par les évènements météo. Régionale annulée pour cause de tempête, notre terrain de jeu restant marqué par le passage de Klaus, relais du CFC sous la pluie (mais là, c'est assez souvent le cas, me semble-t-il), très fortes chaleurs pour la semaine fédérale en Bourgogne à la fin de l'été, et enfin superbes couleurs automnales en Provence et dans les Corbières.

Que nous réservera donc 2010 ? Les rassemblements seront au rendez-vous et j'espère que vous aurez à cœur d'y participer. Individuellement, en équipe, en relais, sous la pluie ou la neige, dans le vent ou avec une légère brise, courez, orientez et faites partager votre plaisir !!

Hélène

## SOMMAIRE

### EDITO

### SOMMAIRE

### LES COURSES

La Semaine Fédérale en Bourgogne .....	3
Voyage en Italie - Juillet 2009 .....	5
Toussaint en Provence.....	5
Alaric' O - 31 Octobre et 1er Novembre 2009 .....	9

### ORGANISATION

Course au Score - 20 Juin 2009 .....	13
Régionale TOAC - Bilan - 29/11/2009 .....	14

### LES INFOS TECHNIQUES

Le règlement sportif 2010.....	16
Mais que s'est-il passé à Monteils sur le circuit A ?.....	18

Cette année, nous ne serons pas nombreux à faire le déplacement. Loïc accompagne ses parents, Loreline les siens et Arthur nous rejoindra avec Alain et Hélène seulement vendredi soir. Hélène nous a déniché un petit gîte, le « gîte des Abeilles » très proche des différents lieux de course. Appréciable lorsque les départs sont matinaux mais aussi bien entouré de caves. Belles dégustations en perspective...

#### **Mercredi 19 Août 2009 - Qualification de la Middle**

Après le copieux petit déjeuner (mais Valérie et Hélène, en grandes sportives ne prendront leur croissant qu'après la course) la petite délégation du TOAC prend pied sur le causse local de Chambolle-Musigny. Le challenge est clair : réussir, pour la première fois de son histoire, une qualification TOAC en finale A de moyenne distance. Le défi ne sera pas facile car le soleil tape fort entre les vignes bourguignonnes, ce qui n'était pas prévu a priori (ben oui, une course dans le nord, à la fin de l'été... ).

Afin de faire monter l'adrénaline du groupe, Patrick optimise son approche du stand départ en s'y présentant une minute avant l'appel de son horaire : 2,5 km entre le parking et le départ, plus une récupération de dossards, cela grignote les marges ! Il est suivi de près par Thierry (qui ne court pas aujourd'hui) et Loïc. Enfin arrivent les filles, Valérie et Hélène, encouragées par Loreline.

De la ligne de départ, les coureurs disparaissent rapidement derrière les vignes et on ne sait pas grand chose de la course. Les terrains présentent d'abord de grands espaces type causses, passage en forêt puis retour sur un terrain dégagé avec un petit dénivelé « casse-pattes ». Le dernier cheminement propose une alternance entre bosquets et rochers qui va vraisemblablement en dérouter plus d'un.

Mais à l'arrivée les efforts ont été récompensés :

Loïc remporte sa série en 40mn30 et Valérie signe une belle 4ème place en 55mn54. Hélène arrache en 1h05 une 12ème place bien méritée à seulement deux places de la qualification (ce qui n'est pas beaucoup). Patrick affiche une 21ème place (54mn21) sur une course où les places qualificantes furent chères.

Ce challenge a donc été relevé : une chaude après midi de détente fut la bienvenue. Au programme, sieste, visite des Hospices de Beaune (magnifiques toits vernissés de ce bâtiment bien connu des adeptes de la Grande Vadrouille) ou pêche du carnassier dans le canal de Bourgogne (je vous laisse deviner qui), suivi d'un peu plus tard d'un restaurant (escargot incontournable au menu).



En route pour les finales et les courses de classement national du lendemain.

### **Jeudi 20 Août - Finale et CN**

Réveil difficile pour la famille Fol.

Puis départ des premiers Toaciens pour leur finale A ou B. Pour les Opens (Loreline et Thierry) qui ne courent qu'à partir de 14h, petit footing pour réveiller les muscles suivi d'un entraînement de volley. Enfin on arrive sur le lieu de la veille. On attend avec Valérie, qui a fini sa course, Hélène approche les 1h10 de course. Tout le club s'inquiète. Est-elle perdue ? S'est-elle fait mal ? Patrick avertit les organisateurs et 50 minutes plus tard Hélène arrive, en compagnie d'une autre concurrente. On pense que le temps est à l'orage, on craint le pire. Et puis non, elle arrive tout sourire : pour elle et Sophie D. avec qui elle a couru, c'est clair. Dès le début, le doute s'est installé avec la première balise impossible à trouver (et en étant 12ème de la qualif, Hélène est partie dans les 5 dernières, donc seule très rapidement, pas moyen de se raccrocher à quelqu'un). La course présente ensuite un terrain qui leur apparaît très technique et à deux, ce fût la cata. Le point positif ? Révision de nombreuses techniques de CO : azimuth, cheminement entre les bosquets, recalage, pas mal de différents choix de points d'attaque et aussi une nouvelle technique : tourner autour de tous les arbres et bosquets ! C'était une journée très enrichissante... Pour les Open, Loreline a trouvé la course trop facile, se limitant à un bon footing. Elle finit 4ème à 10 secondes du podium et à 30 secondes de la première.



Loïc en finale A, décroche, conformément aux prévisions statistiques de Patrick, la 12ème place.

Valérie signe une 28ème place en finale A.

### **Samedi 21 Aout - Longue Distance**

Une longue course en forêt. Pour les plus jeunes, il y aura de nombreuses réclamations. Pas de lignes directrices si ce n'est les lignes de niveau, sur les circuits HD12. En H14, Arthur nous impressionne : près de 2h30 de course, sans abandonner, sans PM et avec le sourire à l'arrivée. Chapeau, prenez exemple !. Loreline passe complètement à côté de sa course en doutant au début de ses choix puis en ratant un muret. Cerise sur le gâteau, elle se blesse au genou et passe la ligne d'arrivée avec le moral au fond des chaussettes ! Les secouristes sont sympathiques et lui feront un beau bandage. Elle retrouve enfin le sourire, ouf !

### **Dimanche 22 Aout - Relais**

Nous sommes essentiellement venus jusqu'ici pour le relais car ce type d'épreuve revêt une ambiance qu'on ne retrouve pas ailleurs. Tout le monde donne toujours plus lorsque l'équipe compte sur soi !

4 équipes engagées : Arthur et Loïc en H14+16, Loreline et Victoria (ex-toacienne) en Open D12, puis Patrick, Thierry, Alain (H4045) et Hélène, Hélène et Valérie (D4045).

La météo est excellente, fraîche au petit matin mais rapidement chaude « juste ce qu'il faut » pour la course. Les départs sont toujours impressionnants, plusieurs lignes de coureurs qui se précipitent vers le petit passage en forêt (ça bouchonne d'ailleurs pour les retardataires) et 10 secondes plus tard, il n'y a plus personne en vue ! Le passage spectacle est assez long ce qui permet rapidement de mettre de l'ambiance dans la zone de relais.

Tous réalisent une bonne course.

Chez les Dames, saluons leur belle performance. Après la médaille de bronze 2008 sur la même épreuve, les voilà maintenant sur la 2eme marche du podium ! Challenge très accroché puisque la première équipe ne se trouvait qu'à 9 petites minutes mais la 3eme à seulement 4 minutes sur les talons... L'équipe a par ailleurs été plus homogène que l'an passé, chacune ayant donné beaucoup mais ayant aussi fait sa petite erreur. Hélène trouve qu'elle n'a pas été assez précise sur plusieurs balises, la seconde Hélène rate complètement une balise (le grand trou noir, où suis-je, que fais-je ici, Loïc m'avait pourtant alimentée en Nutella au petit déj, j'aurais dû prendre 2 tartines... ) et Valérie fait, elle aussi, une faute sur une balise. Promis ! On revient l'an prochain (Biarritz, c'est noté) et on remet ça, en mieux !



Pour l'heure, retour vers Toulouse...



Ah, les déplacements de l'été !! on en parle, on en parle mais pour les découvrir, il faudra vous-même y participer !

**Toussaint en Provence****Du 24 au 28 Octobre 2009****Hélène F.**

Alors que nous sommes particulièrement pantouflards lorsque les couleurs de l'hiver apparaissent, nous avons décidé cette année de profiter des derniers rayons du Soleil, qui en Provence, même à la Toussaint pourraient s'avérer très agréables. Et la chance nous a souris: pendant 5 jours nous avons abusé de soleil et des paysages d'automne lors des différentes étapes, de nature, de niveau mais aussi d'intérêt très inégal.

Les courses se sont déroulées dans les environs d'Aix-en-Provence :

- les villages de Meyrargues et Sisteron, au nord-est pour le Championnat de France de nuit et de sprint
- le centre-ville même d'Aix
- les pinèdes de Venelles aux portes d'Aix
- et enfin le superbe site protégée de la Montagne Sainte-Victoire

Je ne parlerai pas du Championnat de France de nuit. Ayant peur du noir et des grosses bêtes, je n'ai pas franchi le pas d'y participer. Même si toutes m'affirment que c'est vraiment magique, je ne suis toujours pas convaincue ! Les Capbern ont eu la gentillesse de ne pas nous réveiller à leur retour pour nous annoncer leurs victoires : Valérie finit 3ème, à 2sec de la seconde place (mais il y a eu sur la fin des chiens qui aboyaient... ) et Loïc remporte le titre de Champion de France de CO de nuit chez les jeunes Hommes !! Respect... Je suis sûre que bientôt, dans quelques mois, quelques années peut-être, il nous fera partager ses impressions de course, comme tous les grands champions, ou tout simplement comme tout... vétéran.



**Les champions de France de nuit 2009, Loïc bien encadré...**

Restent donc le Championnat de France de Sprint et les fameux « 3 Jours ».

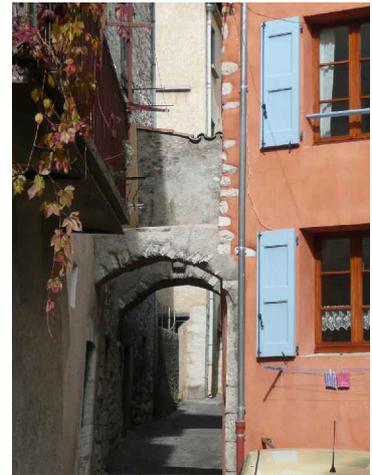
La ½ finale avait lieu dans le petit village de Meyrargues, au nord-est d'Aix. La course se déroule pour une part dans le village, avec ses jolies écoles et leurs préaux, et pour une deuxième part dans le parc du château. Pas de difficulté majeure si ce n'est la lecture très rapide de tous petits détails comme les accès aux écoles ou la toute petite sente qui mène au château ou encore le stress de la zone d'arrivée dans laquelle il y avait plusieurs balises mais une seule à poinçonner et tout ça sous les cris des spectateurs. Il est vrai que j'y ai surtout participé par curiosité. Attendre mon âge pour découvrir les joies de la quarantaine : enfermée près de 2h sur un terrain de foot grillagé, pour s'assurer que personne ne repère les précieuses balises avant sa course !



Le dimanche matin, la finale du sprint, fut par contre une expérience magique. La course débute de la citadelle de Sisteron, qui domine le vieux village et rejoint les quais de la Durance en sillonnant les petites ruelles de la vieille ville. Les tracés laissent libre court à la recherche du meilleur itinéraire, exigent une lecture très rapide de la carte, et si nécessaire des recalages immédiats. Certains se souviendront longtemps du tunnel qui passe sous les ruelles sans les couper. Mais quel plaisir de trouver la fontaine après le coin du deuxième escalier, la placette après deux ou trois changements de direction.



Et mon petit Noël est arrivé rayonnant à fond les ballons sur la balise spectacle ! Une très belle journée.



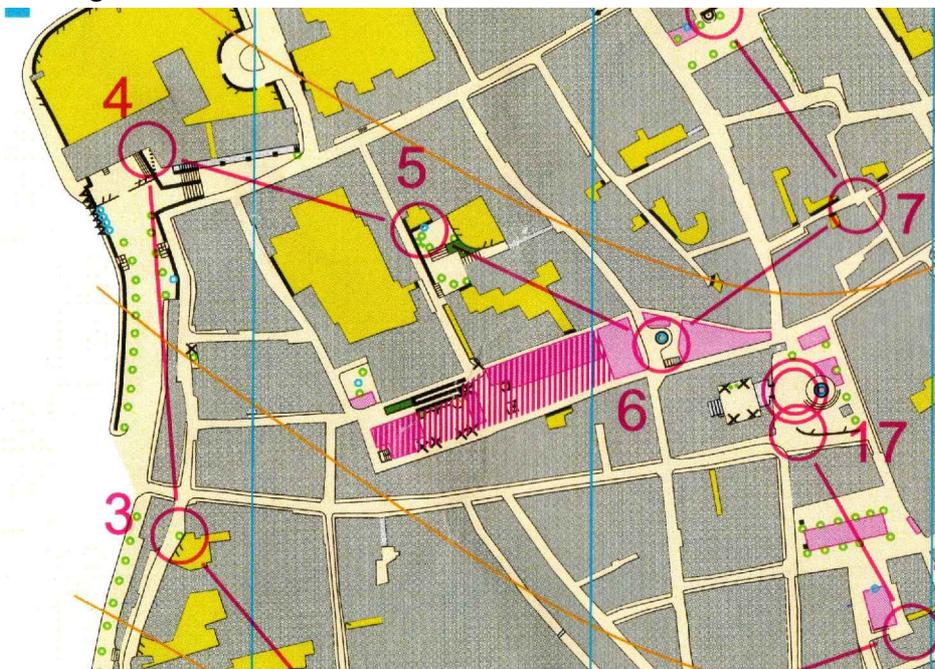
Sur la route du retour nous profitons de la fin de journée (aïe ! le changement d'heure est passé par là, et à 18h le soleil se couche déjà... ) pour visiter le site « des rochers des Mées » : la forêt méridionale mélange le vert des pins aux couleurs d'automne, les érables et sumacs sont magnifiques.



**Sisteron, la zone de course depuis la citadelle**

Les « 3 Jours de Provence » commencent alors, eux-aussi par un sprint dans la vieille ville d'Aix-en-Provence. Véritable sprint dont le principal enjeu était le slalom entre les badauds et l'évitement des poussettes ! L'intérêt : aucun tout simplement. Mais deux débats ouverts, qui m'opposent à nos grands spécialistes, les Capbern , mais qui ne m'ont pas encore convaincue ! L'appel à un arbitre sera peut-être nécessaire. Je vous soumetts nos débats :

Débat n°1 : - sachant que les consignes de courses demandaient explicitement de ne pas traverser les terrasses de café, - sachant que les terrasses de café sont représentées sur la carte par une zone violette, a-t-on le droit de traverser sur le terrain une terrasse de café mentionnée sur la carte mais vide de table et de siège ?



Débat n°2 : sur la carte jointe, repérez la balise n°4 et imaginez-vous arrivant sur la route par le Sud, tranquillement jusqu'à l'escalier. Devant vous une volée de marche vers le bas, une autre vers le haut qui monte sur une terrasse carrelée. Personnellement, je monte directement pour chercher la balise au coin du bâtiment. Elle y est, ouf, pas besoin de tout redescendre. Oui mais... , il y a un passage sous la terrasse (vous voyez les pointillés). Comment distinguer une balise posée au coin de la terrasse carrelée du haut de celle qui aurait pu être posée sur la terrasse dallée du bas (mais alors aussi sous un porche) ?

Quoiqu'il en soit, nous quittons la zone d'arrivée un peu dépités. Heureusement que la ville, une fois les baskets et les shorts enlevés, est agréable. Boutiques chics et gourmandes, magasins de jeux et terrasses de café, chacun y trouvera son petit plaisir.

Soyons fiers de Tanguy : le voilà sur le podium, aux côtés de Thierry Gueorgiou, grâce à sa belle victoire dans les rues d'Aix.

Mais après 3 jours de courses en ville, nous aspirons à retrouver des terrains de jeux plus habituels.

La Middle de Venelles nous en donne l'occasion. Partant d'un centre sportif, nous avons le plaisir de courir exclusivement dans les pinèdes alentours. Les paysages me rappellent les garrigues montpelliéraines. Personnellement j'ai beaucoup apprécié les enchaînements de vallons, les passages entre crêtes et ravines et surtout l'odeur des pins. Je pense que je suis rentrée très rapidement dans la carte et cela s'est avéré payant compensant la fatigue des jours précédents qui se faisait malheureusement déjà sentir.

Et c'est alors au tour de Loreline de partager le podium avec les meilleurs. Première de sa catégorie,

elle reprend la tête au classement général chez les Benjamines.

Et voilà le dernier jour. Nous courrons très tôt ce matin et arrivons donc sur le site avant 8h. Les parkings sont fortement réglementés. N'étant que 4 dans la voiture nous devons nous garer assez loin. Mais cela n'est vraiment pas un problème. Les jalons nous font serpenter jusqu'au départ, au pied de la Sainte-Victoire, avec une lumière froide d'automne. Le terrain ressemble à celui de Arques, avec des ravines importantes dans une terre très très rouge.



**Debriefing au pied de la Sainte-Victoire**

Les premiers TOACiens s'élancent à 9h. Il fait déjà chaud. Le tracé s'avère être très physique. Quelques choix d'itinéraires qui pourront faire la différence à la fin. La Sainte-Victoire nous domine de toute sa hauteur. Chaleur et fatigue aura raison de ma concentration. Mon cher et tendre coach m'expliquera par la suite que l'Acide Lactique s'acharne sur nos petits muscles endoloris mais perturbe aussi nos neurones affaiblissant ainsi nos capacités intellectuelles... PM donc sur l'avant dernière balise ! Zut, tout ça pour ça mais sans rancune, le cadre était superbe. Passage en crête sur des grandes dalles affleurantes, puis descente vers des ravines très rouges, terrasses d'oliviers à mi-pente, les balises sont bien cachées et parfois peut-être même délicates à atteindre. Tout le monde a l'air content de sa course, Noël a visité les sommets alentours, pendant que Tanguy et Loreline s'appliquent. Côté classement, rien n'est joué... Les concurrents directs de nos deux jeunes ont des départs tardifs et il faudra vraiment attendre le dernier moment pour fêter les deux premières places, bien méritées de Tanguy en H10 et Loreline en D12.



Après une première édition en 2007, le COORE nous propose un nouveau challenge Alaric'O. Alaric comme le nom du massif au sud ouest de Lézignan dans l'Aude et O comme Orientation. Un menu alléchant avec une course au cœur de la cité de Carcassonne plus deux autres dans les paysages typiques des Corbières. Un cartographe a la réputation grandissante Ray Hulse a été choisi. Il est installé depuis presque 10 ans dans la haute vallée de l'Aude. Il nous propose régulièrement des courses techniques sur des cartes de qualité irréprochable.

### **Une moyenne distance dans les marnes noires.**

La moyenne distance du samedi se déroule à proximité de Pradelles-en-Val. Nous allons courir sur deux flancs de montagne de marnes noires. Ces roches, friables, affleurent dans deux secteurs de la carte. Elles sont affectées par un fort ravinement. Depuis le parking, nous sommes spectateurs de la course comme dans un stade. Nous apercevons au-dessus de nous les premiers concurrents cherchant au milieu des ravines les postes de contrôles. Leur vitesse de déplacement est faible et les pentes sont prononcées, jusqu'à 35°. Cela ne convient pas forcément à toutes les catégories d'âge.

Compte tenu des trois épreuves proposées en deux jours, je choisis de ne pas m'employer à fond le samedi. Je connais mes possibilités, il y a trois épreuves à enchaîner en moins de 24h. Dès le premier poste, nous sommes dans la zone ravinée. Je commets une petite erreur en passant au fond d'une ravine au lieu de la contourner par le haut. Je m'égare ensuite sur l'inter poste 1-2 en allant trop bas et en cherchant le poste trop tôt. Temporairement, j'ai perdu le contact avec la carte. Il faut dire que la navigation est compliquée sur ce terrain avec des mouvements de relief qui se succèdent rapidement. La suite se déroule bien jusqu'au poste 7. Je ne prends pas de risques dans les descentes même si les chaussures à picots donnent une bonne adhérence sur ces pentes érodées. Je perds un peu de temps sur 7-8 en essayant de contourner un relief alors que c'était finalement plus rapide tout droit. Le tracé nous ramène vers le départ puis nous effectuons une deuxième boucle dans une autre zone ravinée. Il y a moins de dénivelé mais le relief est encore plus tourmenté: les grosses formes sont moins visibles. Je monte trop haut avant le poste 14 et je me retrouve trop loin au-dessus d'une pente infranchissable. Je dois rebrousser chemin pour atteindre le poste. La fin se déroule assez bien mais le cheminement le plus rapide ne saute pas yeux dans ces ravinements. Souvent il apparaît plus rapide de contourner le relief.

Le bilan est positif avec une seule grosse erreur et une 11ème place au classement du circuit.



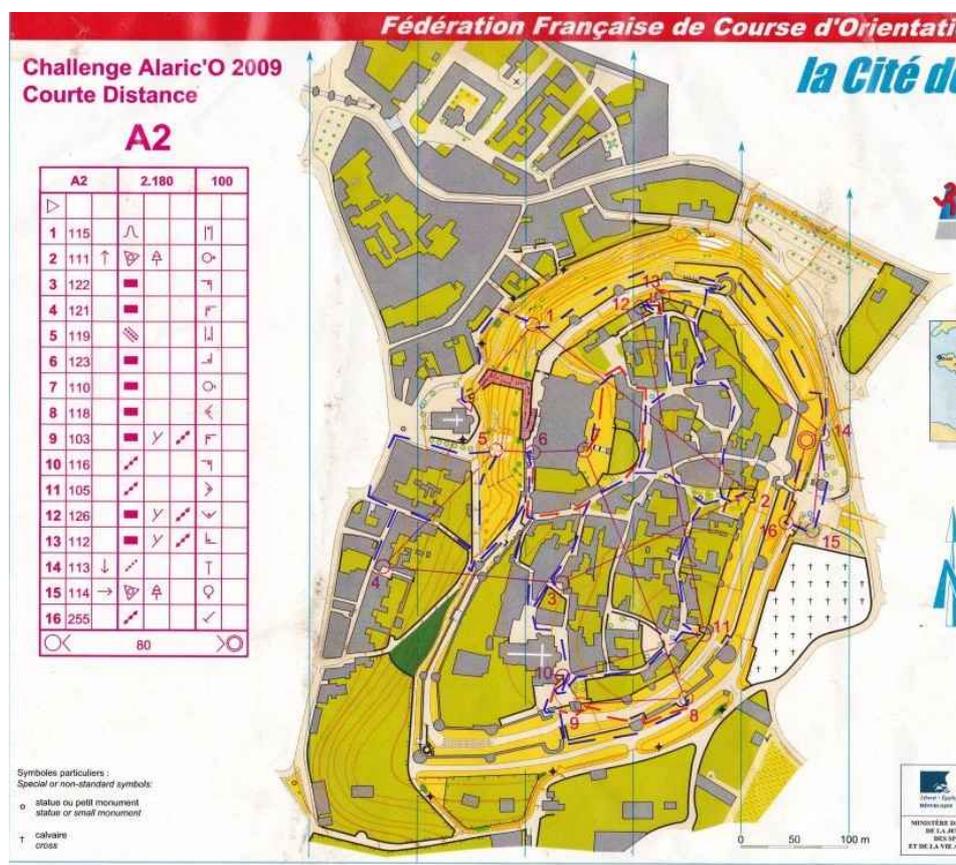
## A l'assaut de la cité.

Après quelques heures de récupération, direction la célèbre cité médiévale de Carcassonne. C'est la première fois qu'une telle épreuve s'y déroule. J'étais au courant qu'une carte avait été réalisée, je crois que le club organisateur attendait une autorisation depuis 3 ans.

Le départ est donné côté ouest au pied de la cité. Il est 21 heures, de gros projecteurs éclairent la muraille extérieure. Seuls quelques passages restent dans la pénombre, la petite lampe frontale devrait suffire. Peu de coureurs utilisent d'ailleurs les « phares » de camion propres aux courses d'orientation de nuit en forêt.

Dès le poste 1, il faut monter dans les pentes herbeuses sous l'imposante muraille. Les chaussures de course à pied ne donnent pas une bonne adhérence. Je perds un peu de temps en effectuant trop de distance. Pour aller à la 2, il faut trouver l'entrée la plus proche qui se trouve au nord. Une fois dans la cité, les spectateurs, tranquillement assis aux terrasses de restaurant, sont surpris par notre présence mais cela semble les amuser. Attention aux collisions il y a aussi du monde dans les rues. 3-4, le cheminement est compliqué, il faut franchir les deux enceintes puis trouver l'escalier pour descendre vers le poste. Je me fais piéger sur l'inter-poste 6-7: je ne vois pas le passage au nord du château. Par le sud, je concède au moins 45s. La balise suivante est à un angle de mur. L'expérience du sprint m'aide aujourd'hui et je lis la définition avant de partir vers le poste 8. Celui-ci se trouve en bas à l'extérieur de la cité. Attention au piège. Il y avait un choix plus rapide en passant par la porte d'entrée est de la cité. La fin du parcours me semble moins difficile, je termine sans donner le maximum.

7ème du circuit A2, je suis satisfait. J'ai bien progressé en sprint orientation depuis mes débuts. C'est une spécialité différente de la course en forêt et intéressante dans de tels lieux. Depuis mes débuts en CO, Grignan dans la Drôme et le championnat de France 2007 de la Charité-sur-Loire m'avaient également laissé un très bon souvenir.



## **La longue distance dans les vignes et la garrigue des Corbières.**

La longue distance se déroule sur les terres arides des Corbières sur un terrain ouvert, parfois semi-ouvert. Les vignes et des cultures remplissent les zones plates. Le relief est doux ou très marqué sur la garrigue avec du micro-relief ou des ravinements. Le tracé est marqué par des longs interpostes avec de multiples choix d'itinéraires.

Le poste 1 se trouve déjà à 1 km à vol d'oiseau. Je fais le choix de prendre un large chemin puis de couper à travers les vignes pour rejoindre la zone du poste. Mais je perds du temps lors d'une petite côte en forte pente. Bien appliqué lors des premiers postes, je ralentis mon allure, trouve un point d'attaque puis le poste. De la 3 à la 4, c'est le plus long interposte, 2,5 km. J'essaye de ne pas trop m'éloigner du trait rouge. Mais je dérive trop à gauche pour arriver face à une barrière infranchissable. Demi-tour obligatoire. Plus loin, il faut faire attention à une haie de vert 3 et trouver un passage. Lors de la longue montée en terrain ouvert avant le poste 4, je comprends que je n'ai pas de très bonnes jambes. Un coureur du NOSE me double et me prend beaucoup de temps. Nous arrivons sur un versant raviné. Cela se passe bien sauf pour le poste 5 où je fais l'erreur de ne pas descendre vers la vigne. J'ai été attiré par un autre coureur. Un nouvel interposte de 2 km se présente pour se rendre à la 8. Il y a un choix d'itinéraire par le chemin au nord mais je le trouve trop long en distance. Je passe à travers les vignes et perds un peu du temps en confondant deux tâches de verts 3. Je contourne par la gauche alors qu'il fallait rester à droite. Le poste 9 se trouve dans un bel environnement de ruisseaux et de ravinements. C'est une course, pas le temps de profiter du paysage. Après une dernière montée en forte pente pour rejoindre le poste 10, le plus dur est fait. Je fais une petite erreur sur la 11 où je suis attiré par une autre balise alors que j'arrivais à quelques mètres de la mienne.

Je réalise une bonne course dans l'ensemble. J'ai bien réussi l'approche finale de 13 postes sur 14 mais je dois m'améliorer sur les long interpostes où je fais régulièrement des erreurs de navigation. Je termine 3ème de ma catégorie à 10 minutes de Pierre Elias sur une course de niveau interrégional.

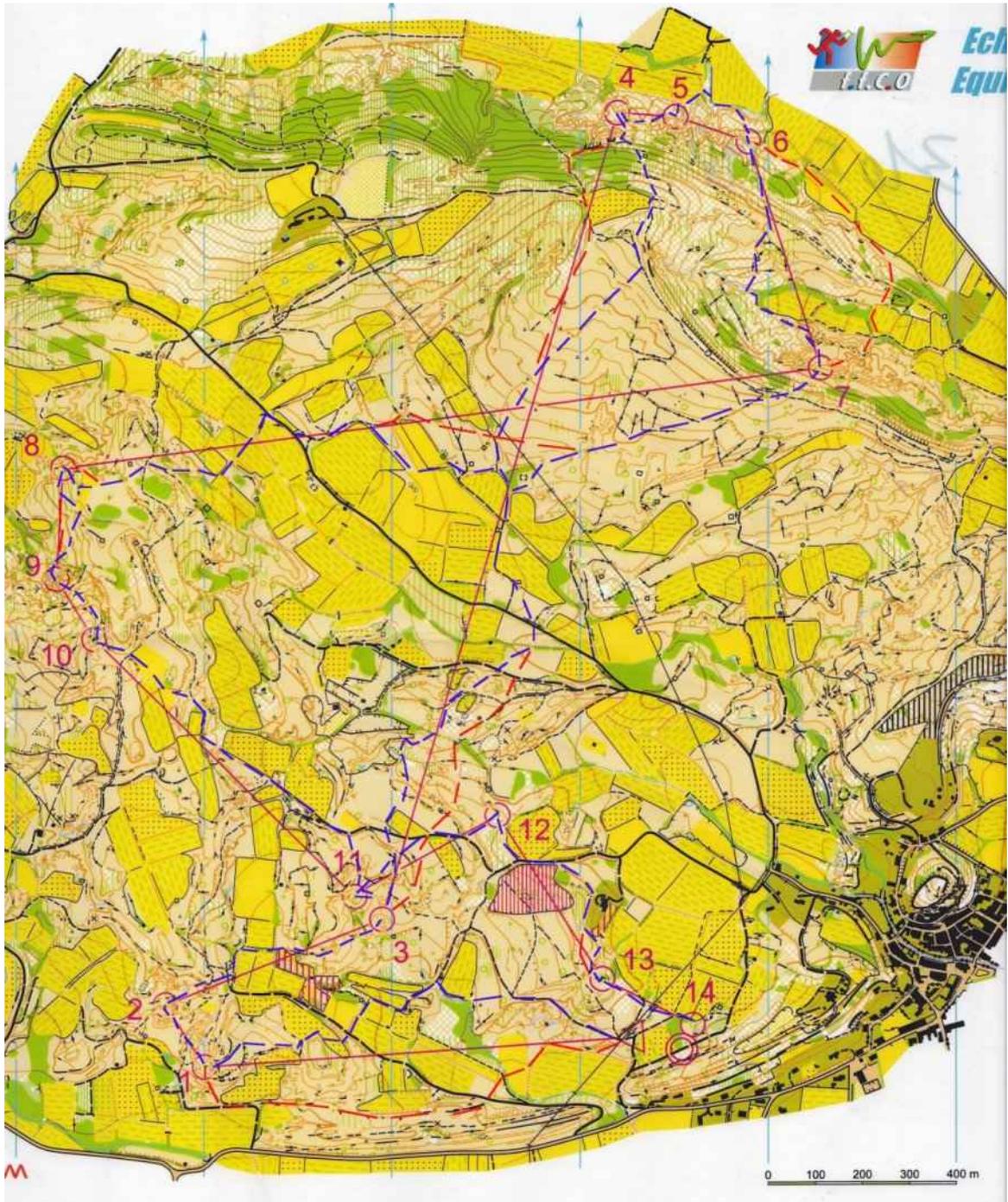
Les organisateurs ont fait des efforts pour médiatiser l'événement avec plusieurs articles dans la presse locale, « l'indépendant » et la « Dépêche du Midi ».

<http://www.lindependant.com/articles/2009-11-04/les-champions-montrent-la-voie-71736.php>

<http://www.ladepeche.fr/article/2009/11/01/705844-600-participants-a-Alaric-O.html>

Le sprint dans la cité a rendu visible au public la course d'orientation. Va t-elle créer de l'engouement dans l'Aude avec de nouveaux licenciés ? Ce n'est jamais gagné d'avance.

Avec une participation exceptionnelle, 600 coureurs soit un record dans l'Aude, des terrains attrayants, la présence de l'équipe de France et de son multiple champion du monde Thierry Gueorgiou, le challenge Alaric'O 2009 restera dans nos mémoires.



Du pain béni, pour moi !!

J'organise, j'écris, je publie !! Serait-ce le début d'une concentration des pouvoirs...

En tout cas, j'aime à croire que ce fut une bonne expérience pour la toute jeune organisatrice que j'étais (!), que la course a été appréciée des participants (merci Patrick C pour le tracé) et que le pique-nique était bien sympathique. Les nouveaux papas qui commençaient à nous oublier, les nouveaux licenciés qui commençaient à penser CO sont venus et j'ai trouvé cela bien agréable.



**En route vers le départ !**

Cette idée avait déjà été évoquée l'an passé en proposant une organisation par nos Jeunes. Mais ceux-ci étaient pris soit par les préparations des examens soit par une rentrée un peu compliquée, et le projet n'a pas vu le jour.

J'ai alors uniquement proposé de transformer une séance d'entraînement en une course au score. Tout simplement parce que cela permettait de contrôler la plage horaire de la course, ce qui est rarement le cas des CO traditionnelles. Par ailleurs certains licenciés des autres clubs m'ont même confié que c'était leur première Course au Score et cela était un argument fort de participation. Côté traçage, je pense aussi que c'est une formule qui permet de mélanger des circuits techniques à des circuits « découverte » de manière assez simple. Chacun choisit alors les balises en fonction de son niveau technique. Une trentaine de balises ont été posées, ce qui n'a monopolisé que 3 poseurs le matin même. Merci à Valérie, PMMP et PC de leur aide matinale. Merci Hélène pour le débalisage après tes cours d'anglais !!



**bienvenue aux futurs nouveaux licenciés !**

Côté bilan, nous avons eu grosso modo une petite cinquantaine de participants, 1/3 du Club, 1/3 de licenciés MP et 1/3 de Découverte. Pour le pique-nique, les TOACiens sont tous restés ainsi qu'une petite troupe de raideurs avec conjoints et enfants ! Notre nouveau parrain nous a même fait la surprise de nous rendre visite et le plaisir de partager un petit verre.



Personnellement, je pense que cette formule pourra être renouvelée soit au mois de Juin (mais il y aura cette année les courses qualificatives organisées par le TOAC le 30 mai), soit à la rentrée de Septembre, histoire de se remettre en jambes après la Semaine Fédérale.

Sous quelle forme ? Laissez libre cours à votre imagination mais lancez-vous !!

**Régionale TOAC - Bilan - 29/11/2009**

**Hélène F.**

Comme chaque année, le TOAC propose une course régionale mais la particularité de l'année est d'avoir longtemps hésité sur le lieu, la date...

Après une première proposition au mois de Mars sur Lasserre-Sud, un bon début d'organisation, la finalisation des tracés (depuis son fauteuil, Mr le traceur...), le passage de Klaus, finalement, p'tet ben qu'oui, p'tet ben qu'on, on arrête tout et on recommence. Plus tard, plus loin, mais tout à zéro...

Heureusement que l'on peut toujours compter sur vous : d'abord le traceur qui a attendu d'être remis pour pouvoir aller vérifier toutes ces approches de postes, le parrain de l'orga qui ne m'a pas laissée tomber se disant que j'avais qu'à mettre en application tout ce qu'il m'avait déjà dit 6 mois plus tôt, et toutes les bonnes volontés du Jour J.

Merci à tous. J'ai eu plutôt des retours positifs de cette journée. Grâce à vous.

### **Bilan de la participation**

- Au niveau des licenciés, participation moyenne en nombre. Les petits virus y sont sûrement pour quelque chose. Peut-être que Bouconne commence aussi à être connue et ne présente pas les mêmes attraits que certains terrains aveyronnais ou audois.
- Au niveau des participants « Découverte » : nous avons été littéralement débordés par leur nombre. Plus de 80 Pass'O délivrés cette journée, sachant que beaucoup de personnes venaient en famille. Il y a dû y avoir plus de 200 « Loisirs » en forêt. De là à recruter, c'est une autre paire de manche. Malgré tous les jeunes qui nous ont déclarés avec un grand sourire que c'était super, je ne pense pas que l'on verra le nombre de licenciés augmenter de manière exceptionnelle...

### **Bilan de l'organisation**

Le TOAC est le seul club de la Ligue qui doit faire face à un tel afflux de personnes plus ou moins novices en parallèle d'une course officielle. La leçon à en tirer est que, malgré l'effort déjà fait au niveau de l'accueil et du départ (un couloir réservé aux « petits » circuits et aux non-licenciés), cela n'a pas été suffisant.

Il faudra vraisemblablement prévoir ultérieurement deux courses parallèles, avec deux accueils, deux départs et deux arrivées.

2 accueils : pour avoir le temps de remplir sereinement tous les papiers nécessaires à la bonne prise en charge des coureurs

2 départs : pour ne pas gêner les licenciés, pour supprimer les prises d'horaires pour tous les non-chronométrés, pour avoir le temps de recopier les cartes au fur et à mesure, pour avoir le temps d'expliquer les légendes et le principe, même à un groupe de plusieurs personnes. Beaucoup de loisirs sont allés directement de l'accueil (munis de leur précieux cartons) au départ, sans se préoccuper de savoir ce qu'il fallait trouver et quelles sont les bases de la CO.

2 arrivées : en particulier pour que le ravitaillement prévu pour les coureurs épuisés ne soient pas immédiatement pillés par les jeunes moineaux tout contents de trouver des gâteaux après la course ! Entre autre aussi pour pouvoir assurer un suivi des retours de course même pour les non-chronométrés. Combien sont partis sans signaler leur retour ?

## Le règlement sportif 2010

Luc.

Comme chaque année, le père Noël apporte dans nos petits souliers d'orienteurs le nouveau règlement sportif.

Voici les nouveautés du [règlement 2010](#) (108 pages au total) pour la CO pédestre :

- **Championnat de France longue distance (Pays Basque le 28/08/10)** : La modification majeure est la suppression de la qualification pour la majorité des catégories.  
Qualification uniquement pour les H/D 16A, 18A, 20E et 21E sur le principe inchangé du minima (% du temps du premier) sur 2 épreuves parmi les 4 nationales (nouveau nom pour les ½ finales) et du championnat de ligue.  
Création de classes B ou C (C=Court) sans qualification : H/D 16B, 18/B, 21C, VC (= Vétéran Court et rien d'autre !)  
Les H/D 16A et 18A ayant raté leur qualification peuvent courir en classe B.  
Les H/D20E et 21E ayant raté leur qualification peuvent courir en classe A ou C.
- **CFC (Bourgogne le 09/05/10)** : Modification des horaires de départ et des circuits pour les équipes de chaque division.  
Pour le TOAC en 2010, l'équipe en Nationale 2 a les circuits de 50mn remplacés par des circuits de 40mn et part 10mn après la N1.  
En nationale 4, un circuit de 30mn est remplacé par un 20mn et part 1h après la N1.  
A noter également que si des équipes ne participent pas, des clubs de division inférieure ne sont pas repêchés pour compléter la division incomplète.
- **Championnat de France Moyenne Distance toutes catégories (Bourgogne le 08/05/10)** : La veille du CFC est organisé un championnat de France de Moyenne distance pour toutes les catégories sans qualification
- **Championnat de France Moyenne Distance Elite (Pays basque les 26&27/08/10)** : Ce championnat de France est réservé aux qualifiés du championnat de ligue de moyenne distance organisé par le TOAC le 30 mai. Le nombre de place dépend désormais du niveau moyen de la ligue et pour 2010, Midi-Pyrénées aura droit à 5 places Hommes + 4 places Dames (et toujours 3 jeunes D16 à 18 et 3 jeunes H16 à 18).
- **Championnat de France Sprint (Lot le 30/10/10)** : Ce championnat de France est réservé aux qualifiés du championnat de ligue de sprint organisé par le TOAC le 30 mai. Le nombre de place dépend désormais du niveau moyen de la ligue et pour 2010, Midi-Pyrénées aura droit à 5 places Hommes + 4 places Dames.  
Pour les jeunes, la qualification est désormais ouverte des H/D 14 à 18 avec toujours 3 places pour les D et 3 places pour les H.

### **En résumé, les dates clés pour 2010 :**

-**21 mars – Grésigne (81)**: championnat de ligue Longue distance qualificatif pour les catégories H/D 16A, 18A, 20E et 21E, ouvert à tous.

-

-**25 avril - Auvergne** : Nationale Sud Est longue distance qualificative pour les catégories H/D 16A, 18A, 20E et 21E, ouverte à tous

-

-**8 mai – Bourgogne** : Championnat de France Moyenne distance toutes catégories ouvert à tous

-**9 mai – Bourgogne** : CFC où le club pourra aligner une équipe en Nationale 2 et des équipes en nationale 4 (ouvert à tous)

-

-**30 mai – TOAC** : Championnat Midi Pyrénées de sprint permettant la qualification au championnat de France de sprint pour les H/D 14 à 18 et les adultes

-**30 mai – TOAC** : Championnat Midi Pyrénées de moyenne distance permettant la qualification au championnat de France moyenne distance Elite pour les H/D 16 à 18 et les adultes

-

-**13 juin – Aquitaine (33)** : Nationale Sud Ouest longue distance qualificative pour les catégories H/D 16A, 18A, 20E et 21E, ouverte à tous.

-

-**25 août - Pays Basque (64)** : Championnat de France de nuit ouvert à tous

-**26&27 août – Pays Basque (64)** : Championnat de France moyenne distance Elite réservé aux qualifiés de la ligue

-**28 Août - Pays Basque (64)** : Championnat de France longue distance ouvert à tous sauf pour les catégories H/D 16A, 18A , 20E et 21E qui doivent être qualifiés.

-**29 août - Pays Basque (64)** : Championnat de France de relais ouvert à tous

-

-**30 octobre – Lot (46)** : Championnat de France de sprint Elite réservé aux qualifiés de la ligue

-**31 octobre – Lot (46)** : CNE

Sous ce titre accrocheur, vous allez découvrir comment sont analysés les circuits des élites pour détecter à l'aide de Sport'Ident les coureurs courant en pack (c'est-à-dire en groupe).

Tout d'abord, qu'est ce qu'un pack : **un pack est un groupe de 2 coureurs ou plus qui poinçonnent un même poste dans un délai maximum de 12 secondes.**

Cette durée de 12 secondes a été déterminée statistiquement sur les courses de haut niveau. En effet, statistiquement, si 2 coureurs de niveau voisin poinçonnent un poste séparés de moins de 12 secondes, il est très probable qu'ils continuent à poinçonner les postes suivants ensemble (c'est-à-dire en moins de 12 secondes), en particulier du fait de la visibilité de la forêt.

En fait, lorsque 2 coureurs poinçonnent un même poste dans un délai maximum de 12 secondes, ils se retrouvent dans l'un des 4 cas suivants :

- **L'Influence** : Lorsque 2 coureurs ont un niveau technique et physique voisin, chacun bénéficie de l'influence de l'autre en terme de vitesse de course et de navigation mais chacun fait « sa » course et peut casser le pack s'il n'est pas d'accord du choix de l'autre.
- **La Collaboration** : les 2 coureurs collaborent volontairement et cherchent à maintenir le pack groupé quitte à discuter pendant la course lorsqu'ils ne sont pas d'accord sur le choix de l'autre afin de s'entendre et de maintenir la cohésion du groupe.
- **Le Suivi** : l'un des 2 coureurs suit l'autre et laisse l'autre coureur faire tout le travail technique. Ce cas arrive souvent lorsqu'un coureur faible techniquement mais fort physiquement se fait rattraper par un meilleur coureur. Ce cas est assez facile à détecter car le coureur suiveur poinçonne systématiquement quelques secondes derrière le coureur meneur.
- **Le Hasard** : dans ce cas, un coureur rattrape un coureur attardé au voisinage d'un poste. Les 2 coureurs poinçonnent en moins de 12 secondes puis se séparent, soit à cause d'un choix d'itinéraire différent, soit parce que le coureur rattrapé ne cherche pas à suivre le coureur le plus rapide. Ils se sont rencontrés par hasard au voisinage d'un poste puis se sont séparés. Ce cas est quand même intéressant, car il arrive que le coureur le plus rapide profite de la proximité du coureur attardé pour trouver un poste qui serait difficile à voir (si le poste est par exemple dans un trou, le coureur attardé peut sortir du trou et aider le coureur qui arrive).

On comprend donc l'intérêt au haut niveau de connaître les compositions des packs car tout coureur en pack est favorisé par rapport à un coureur isolé : soit il bénéficie de la dynamique des autres coureurs (cas de l'Influence), soit il est carrément aidé techniquement (autres cas).

Beaucoup de titres ou de podiums ont été obtenus par des coureurs ayant profité de course en pack pour avoir un meilleur résultat que ce qu'ils ont d'habitude (lorsqu'ils courent isolés).

Ce débat a lieu après chaque grand rendez-vous mondial (coupe ou championnats du monde par exemple) au point que l'IOF (la fédération internationale) se penche sur le sujet pour chercher à casser ces packs.

Plusieurs techniques existent à ce jour, aucune n'étant idéale, mais on peut noter notamment :

-**Le choix des horaires de départ** : pour le haut niveau, l'ordre de départ est déterminé après des courses de qualification : la liste de départ est donc homogène : du moins bon au meilleur. Aussi, l'une des recommandations est d'augmenter à 4 mn l'intervalle entre deux départs successifs.

-**Le traçage** a également un impact sur le maintien de pack. En effet, un traçage qui propose des choix d'itinéraires, des dénivelés forts ou des passages de forêt touffus (faible visibilité) permet de casser le pack.

A contrario, des postes à postes sans choix d'itinéraires (comme souvent les postes à postes courts par exemple), avec une très bonne visibilité (comme dans les landes par exemple) ne permettent pas de casser les packs, même dans le cas d'Influence où les coureurs ne cherchent pas volontairement à

maintenir le pack.

Après ces considérations théoriques, j'ai utilisé la méthode du haut niveau sur les résultats du championnat Interrégional AQ/MP de Monteils du 15/11/2009.

J'ai récupéré sur Internet le fichier Sportident qui contient pour chaque coureur, non seulement les temps mis à chaque poste, mais également l'heure de départ. Ainsi, j'ai pu calculer l'heure à laquelle chaque coureur a poinçonné chaque poste.

Connaissant ces heures, il est facile de chercher, pour chaque poste, s'il existe 2 coureurs qui ont poinçonné en moins de 12 secondes.

Le résultat est résumé dans le tableau suivant :

Nicolas	D'HOOGHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
J-Michel	TALON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Christophe	THOMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Laurent	FRAYSSINET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Anthony	TOLON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Raymond	HULSE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Adrien	SUDRES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Lionel	BONNEFOUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Fabien	LARUE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Eric	BALGUERIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Jean	ESCAUT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Yannick	LEMBEZAT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
J-Damien	BOURGEOIS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Jean-marc	PEYRARD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Mickaël	PARZYCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Pascal	DUPRON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
David	REULET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Michel	JOUBERT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
François	MARTINEZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
J-Marc	MARION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Henri	RENAULT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Patrick	RAULT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Bruno	COSTEDOAT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Gilles	ARCHER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
François	DELCAMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Quentin	SEYVE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Nicolas	DURANTON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Micha	BAUDRY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Yanis	DESANGLES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Jean	JACQUET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Thierry	FOL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Nicolas	DURAMAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Bruno	MARCHEGAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Gerard	GADEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Patrice	MILLERY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Pierrick	MASSE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Sylvain	HELSTROFFER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Jean	POIRIER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Jose	ASENCIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Gilles	TREMOULET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Bruno	COTTRET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Olivier	THOMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Michel	MARTY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
François	GISSOT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Gael	UTARD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Richard	PAUZE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Wilfried	LELOCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Guillaume	VERZA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Guy	LAGARDE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Christophe	DIDYME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Frederic	PORTOLEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
François	DUPUY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Patrick	MATHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Frederic	JORDAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Amadou	SYLLA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Joel	TREMOULET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Vincent	VONNET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Pierre	ROCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
J-Charles	DUPENLOUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Gilles	PINNA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Eric	DOUSSET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
David	CAYRAC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Pierre	RAOULX	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Luc	CHANDEYSSON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Jordan	BERNAC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Les coureurs sont classés suivant l'heure de départ.

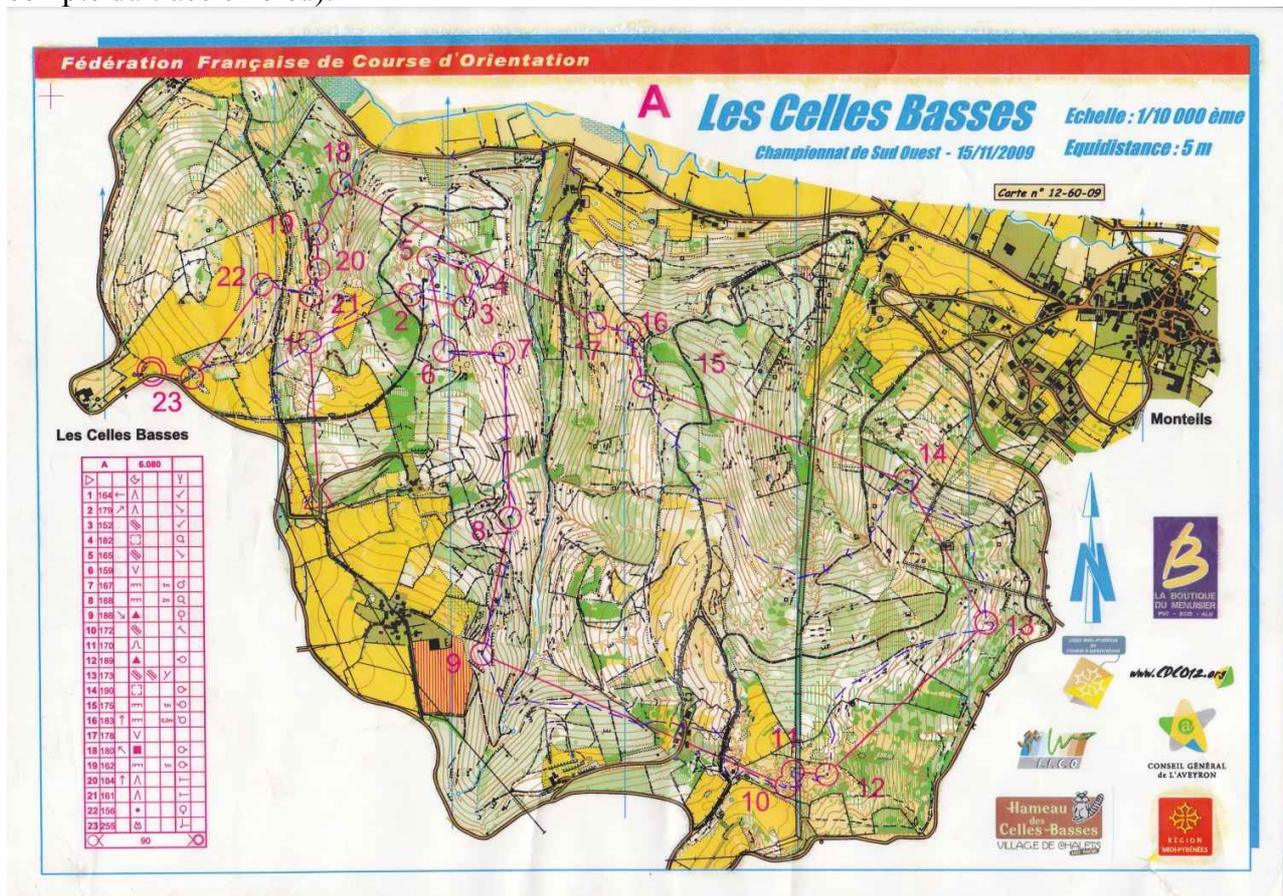
Le code couleur permet de connaître les coureurs en packs :

-Lorsque la cellule n'est pas coloriée, le coureur était seul (c'est-à-dire séparé de plus de 12 secondes des autres coureurs)

-Pour un poste donné, tous les coureurs avec la même couleur sont dans le même pack : par exemple, sur le poste 1, Frédéric Portoleau et Guillaume Verza ont poinçonné en moins de 12 secondes.

-Lorsque la couleur d'un pack est la même sur plusieurs postes, ceci signifie que les coureurs ont poinçonné en moins de 12 secondes toute la série de balises. Ainsi, par exemple, on voit que Larue et Balguerie ont poinçonné en moins de 12 secondes tous les postes de 2 à 11 inclus. Leur pack a également inclus Jean Escaut sur les postes 4 et 5 puis Jean est sorti de ce pack.

Ceci étant dit, la connaissance du parcours, nous permet d'aller plus loin dans l'analyse (ne pas tenir compte du tracé en bleu):

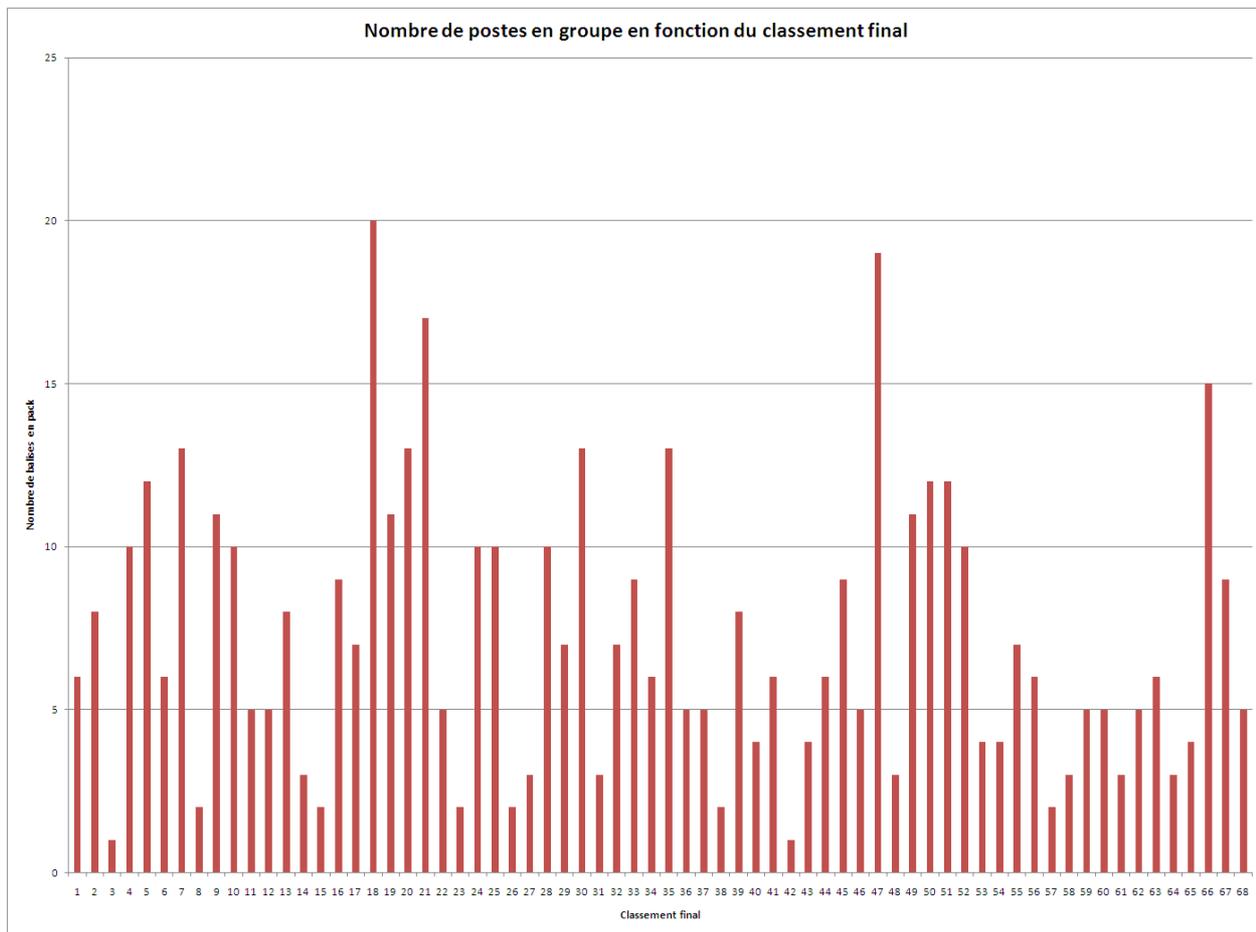


La première analyse consiste à relier les packs avec le traçage. Pour se faire, je n'ai conservé dans la grille d'analyse que les packs d'au moins 3 postes successifs afin de mettre en avant les tendances et d'enlever ce que j'ai appelé le pack de Hasard :

Nicolas	D'HOOGHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
J-Michel	TALON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Christophe	THOMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Laurent	FRAYSSINET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Anthony	TOILON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Raymond	HULSE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Adrien	SUDRES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Lionel	BONNEFOUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Fabien	LARUE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Eric	BALGUERIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Jean	ESCAUT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Yannick	LEMBEZAT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
J-Damien	BOURGEOIS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Jean-marc	PEYRARD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Mickaël	PARZYCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Pascal	DUPRON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
David	REULET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Michel	JOUBERT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
François	MARTINEZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
J-Marc	MARION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Henri	RENAULT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Patrick	RAULT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Bruno	COSTEDOAT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Gilles	ARCHER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
François	DELAMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Quentin	SEYVE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Nicolas	DURANTON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Michaël	BAUDRY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Yanis	DESANGLES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Jean	JACQUET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Thierry	FOL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Nicolas	DURAMAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Bruno	MARCHEGAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Gerard	GADDEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Patrice	MILLERY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Pierrick	MASSE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Sylvain	HELSTROFFER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Jean	POIRIER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Jose	ASENCIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Gilles	TREMOULET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Bruno	COTTRET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Olivier	THOMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Michel	MARTY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
François	GISSOT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Gael	UTARD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Richard	PAUZIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Wilfried	LELOCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Guillaume	VERZA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Guy	LAGARDE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Christophe	DIDYME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Frederic	PORTOLEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
François	DUPUY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Patrick	MATHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Frederic	JORDAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Amadou	SYLLA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Joël	TREMOULET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Vincent	VIONNET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Pierre	ROCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
J-Charles	DUPENLOUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Gilles	PINNA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Eric	DOUSSET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
David	CAYRAC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Pierre	RAOUX	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Luc	CHANDEYSSON	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Jordan	BERNAC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Anthony	NOYER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Franck	PRUVOT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish
Baptiste	BISSONNET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Finish

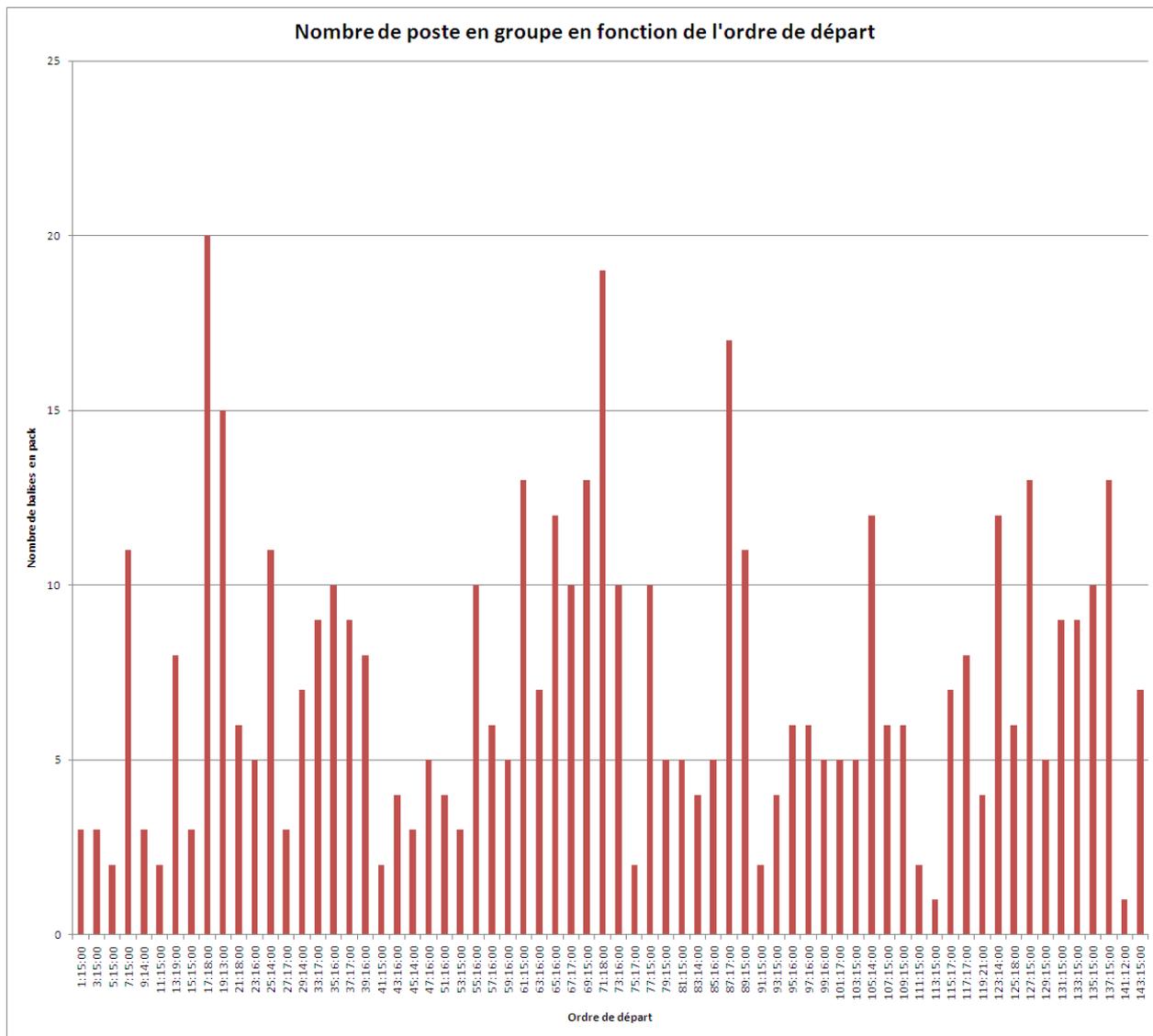
Cette grille met clairement en évidence:

- ✓ une formation des packs entre les postes 2 à 6 : zone de postes à postes cours, sans vrais choix d'itinéraires ni difficulté physique où un coureur rattrapé restera dans le pack
- ✓ Quelques packs s'arrêtent entre 8 et 9 : 2 postes pas très difficiles techniquement mais avec des fortes montées qui permettent une sélection physique
- ✓ Puis tous les packs s'arrêtent sur 13 et 14 : 2 postes qui combinent choix d'itinéraire et difficultés physiques : les ingrédients idéaux pour casser un pack.
- ✓ Puis les packs se reforment car le reste de la course ne propose pas de vrai choix d'itinéraire, seul l'aspect physique compte.



Ce graphique est clair : les 15 premiers coureurs au Scratch ont poinçonné relativement peu de balises en pack : il semble donc que le résultat n'ait pas été influencé par les packs. Ce sont plus les coureurs autour de la vingtième place qui ont couru en pack et on peut penser qu'ils ont donc fait un résultat un peu meilleur que s'ils avaient couru isolés.

Enfin, la troisième analyse est l'influence de l'horaire de départ sur la formation des packs. Le graphique suivant montre le nombre de balises poinçonnées en pack en fonction de l'heure de départ:



On voit sur ce graphique que la répartition est assez aléatoire et qu'il n'y a pas de plage horaire qui favorise les packs.

Ce point est important car les horaires étant libres en régionales, il est intéressant de noter ce fair-play des coureurs qui ne cherchent pas à se positionner pour suivre tel autre coureur.

De plus, le choix libre des horaires favorise une distribution étalée des coureurs en fonction de leur niveau et contrairement aux courses internationales, les coureurs de niveau voisin se retrouvent séparés de plusieurs concurrents moins forts. On suit donc la première recommandation de l'IOF qui est de séparer au maximum les coureurs de niveau voisin.

En conclusion, on voit que la méthode des packs peut être utilisée sur des courses régionales pour mieux comprendre ce qui s'est passé en forêt.

C'est un outil de plus dans la palette des analyses de course (avec les temps Sport'Ident, les logiciels de traçage comme Matrace, les discussions entre coureurs ...) qui peut permettre de comprendre certains résultats qui pourraient être « surprenants ». Il permet également au traceur de juger a posteriori de son traçage.