

# Inf'O

N°16 – Juin 2010



## EDITO

Et voilà le petit dernier, arrivé avec l'été ! Un numéro qui s'avère être un très beau numéro et pas si petit que cela au final ! Merci aux habitués qui n'hésitent plus à partager leurs expériences, merci aux nouveaux reporters qui ont accepté, sous la contrainte ..., de jouer le jeu de l'écriture ! Il est vrai que de nouvelles règles draconiennes ont été mises en place à l'unanimité de la Rédaction :

- un podium en relais = un article
- une boulette en course = un article
- une sélection européenne = un article

Mais le message est maintenant bien passé. Plus besoin de demande acharnée. Plus besoin de relance (enfin, disons le vite...). Votre participation est agréable et très appréciée !!

Comme tout ce qui se passe au sein du TOAC'Orientation. C'est bien le bénévolat de chacun, l'engagement de tous, l'implication même mineure de tous les adhérents qui nous rend le club sympathique !!

Hélène

## SOMMAIRE

### EDITO

### SOMMAIRE

<b>Les Courses de l'Hiver 2010.....</b>	<b>2</b>
Orientation à ski, Championnat de France	
<b>Les Stages.....</b>	<b>7</b>
Stage RDE Sud-Ouest	
Stage de Ligue : à la découverte des cheires	
<b>Les Relais du Club.....</b>	<b>17</b>
Championnat de relais du Sud-Ouest – Bois d'Auch	
CFC en Bourgogne	
<b>La vie du Club.....</b>	<b>23</b>
Mes premiers pas de traceur	
On leur doit tant !	
L'Actu du Club	
Reprise du Duel 2010	

Orientation à ski, championnats de France  
13 & 14 Mars 2010

Fred

Le WE du 13/14 mars 2010, l'EMHM (Ecole Militaire de Haute Montagne) organisait les championnats de France de sprint et de longue distance d'orientation à ski. La montagne du Semnoz, à proximité d'Annecy en Haute Savoie, servait de cadre pour ce deuxième rendez vous de l'hiver de la discipline en France. Une semaine plus tôt, les skieurs se sont disputés les titres de la moyenne distance et du relais à Bessans.

### Sprint

Le Sprint du samedi après midi avait lieu sur la partie basse du plateau dans une zone ouverte en pente douce. Temps très ensoleillé avec une neige portante très agréable.



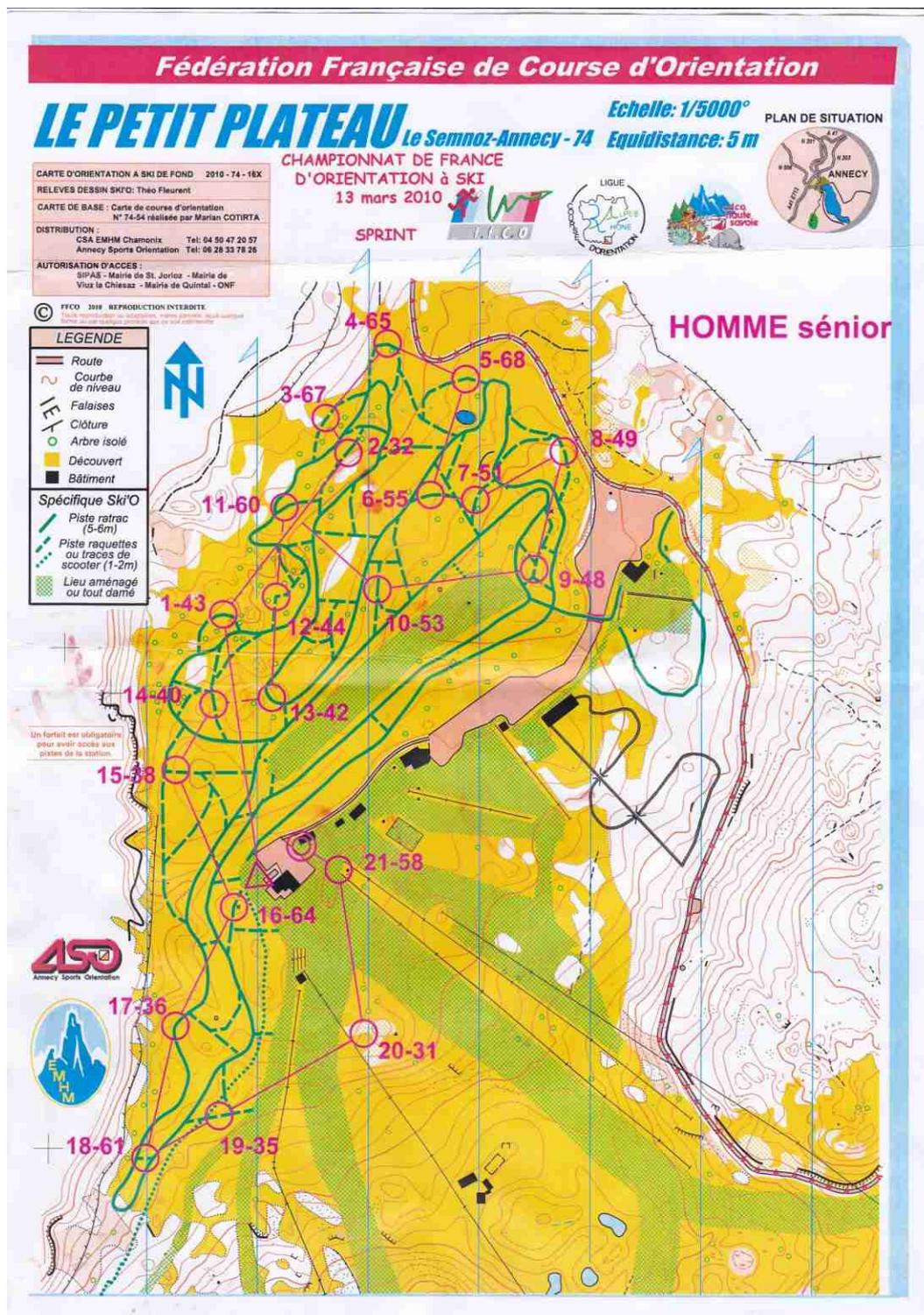
Il a été remporté par Franck Dechavanne, ici en pleine lecture de carte.



Le sprint demande beaucoup d'anticipation avec des enchainements de postes rapides. Ici, les concurrents n'ont pas pris le temps de lire la carte avant d'arriver au poste 48 !



Avant le départ, j'étais dans l'inconnu n'ayant pas pratiqué l'orientation à ski depuis un an. Pourtant, j'ai ressenti une nette amélioration de ma lecture de carte à ski. La technique de déplacement à ski est plus complexe que celle d'un coureur à pied. Les moments favorables à la lecture de carte sont moins fréquents en raison de la vitesse et de l'équilibre nécessaire. L'orientation à ski fait travailler la mémorisation. Le sprint s'est très bien déroulé dans l'ensemble sauf pour l'inter-poste 5-6. A ce moment là, j'ai été attiré par une balise ne faisant pas parti de mon circuit: recalage nécessaire avec perte de 1 minute 30s. Le temps défile très vite !! Au classement final, je termine 10ème et 3ème vétérans. Cette année, il n'y avait que le championnat de sprint Elite, toutes catégories. Donc pas de podium.

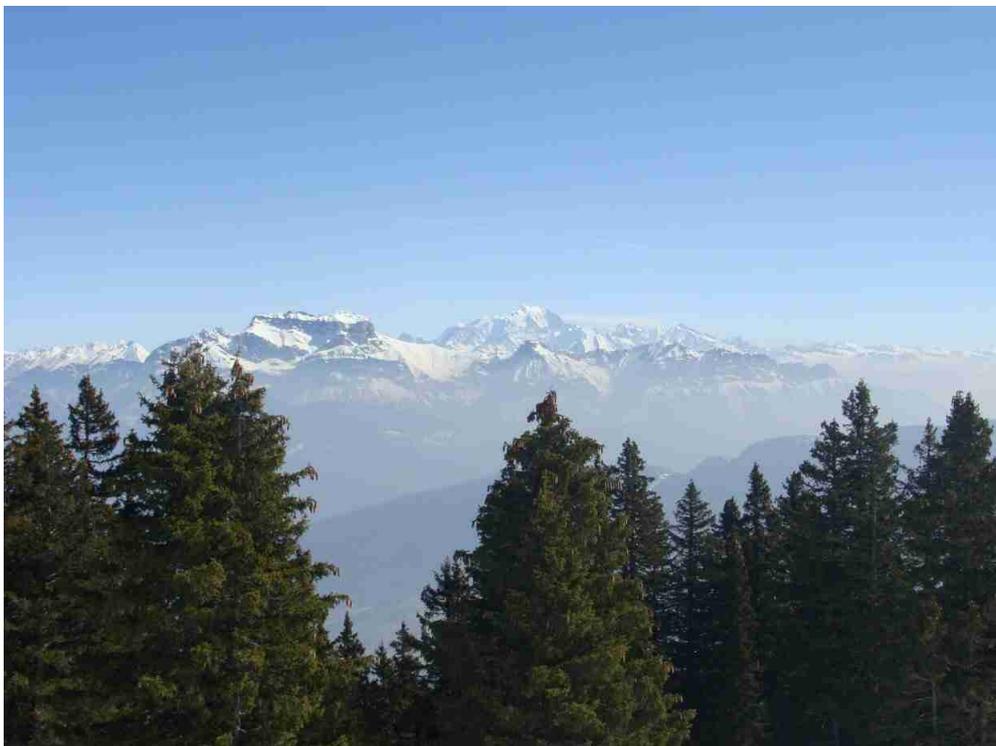


## La longue Distance

Le lendemain matin, direction les sommets...en télésiège pour la longue distance. Ici, le départ du sprint avec une vue sur le Crêt de Chatillon, 1700m d'altitude. Le départ de la longue distance se trouvait juste derrière le sommet.



Au sommet des pistes, très belle vue sur la Tournette et le Mont Blanc.



Pour cette épreuve, j'ai commandé un fartage performant dans un magasin de sport d'Annecy. Le choix s'est porté sur le type HF8 (fart hautement fluoré, -2°C/-8°C). A l'échauffement, la glisse est très bonne, merci au farteur. Dix minutes de télésiège puis me voilà dans le stand de départ. Le hasard fait que le champion de France 2009 de moyenne distance H40 Michel Vuillemin part juste derrière moi. J'ai un peu de pression. Logiquement il devrait me rattraper en cours de route.



J'effectue un bon début de parcours. Comme la veille la neige est un régal, on patine en hors piste sans difficultés. Nous sommes sur les magnifiques crêtes du Semnoz mais je n'ai pas le temps de profiter du panorama ! Sur 5-6, je lis mal la carte et fait un mauvais choix d'itinéraire en effectuant trop de dénivelé. De plus, je pars trop loin et je dois faire demi-tour. Au poste 6, j'aperçois Michel Vuillemin 100m devant. Je l'aurai en point de mire jusqu'au poste 11 sans pouvoir lui reprendre du terrain. Sur le long inter-poste 11-12, je monte trop haut sur la piste et je perds encore un peu du temps. Entre les postes 12 et 14, j'accuse cette fois-ci le coup physiquement. La pente est forte. Après le passage au sommet du crête de Chatillon, entre les postes 14 et 15, il n'y a plus que de la descente jusqu'à l'arrivée. C'est un plaisir de se laisser glisser malgré la traversée d'un télésiège et la cohabitation

avec les skieurs Alpin de la station du Semnoz. En H40, Pierre Bernard l'emporte de peu devant Michel Vuillemin. Je termine 5ème de cette longue distance à 7 minutes. C'est un bon résultat, mieux que l'année dernière où j'avais terminé 11ème. En senior, Laurent Dechavanne l'emporte.

Le poste 17 se trouvait près d'un refuge.

Je garderai un excellent souvenir de ce WE en Haute Savoie. La longue distance en particulier restera dans les mémoires : les conditions météo furent exceptionnelles. La neige portante apporte un petit plus à cette discipline. Les choix d'itinéraire se multiplient et les postes ne sont pas toujours en bordure de piste. Je peux encore m'améliorer en orientation à ski. Pour cela, il faudrait que je m'inscrive à plus de compétitions de ski de fond et d'orientation à ski.

Les classements :

#### Sprint Homme Sénior

1	DECHAVANNE, Franck	14:57
2	DECHAVANNE, Laurent	16:09
3	BERNARD, Pierre	17:03
4	BOICHUT, Charly	17:40
5	DIMITRIOU, Alexandre	18:19
6	LAFARGE, Alexandre	18:34
7	GAINE, Francis	18:58
8	VUILLEMIN, Michel	19:21
9	JANOD, François	19:23
10	PORTOLEAU, Frédéric	19:33

#### Longue Distance H40

1	BERNARD, Pierre	48:17
2	VUILLEMIN, Michel	49:19
3	GOUDARD, Olivier	53:50
4	CALANDRY, Christophe	55:07
5	PORTOLEAU, Frédéric	55:39
6	BORNARD, Patrice	59:19
7	BODY, J-Laurent	59:31
8	LAVENNE, Philippe	1:00:29
9	DAILLE, Jérôme	1:03:14
10	PINEL, Patrick	1:04:49

circuits de ski  
008  
Crêt de l'Algle  
Crêt de la grande Danne  
Station de Haute Savoie  
.com  
Tel. 04 50 53 76 23  
33 78 26  
Chiesaz - Mairie de Quintal

## Longue Distance



## Circuit B



## Les Stages

Stage RDE Sud-Ouest - Tarn & Garonne - Janvier 2010  
Stage Ligue - Auvergne - Avril 2010

### Stage RDE - Sud-Ouest Janvier 2010

Patrick & Valérie

Suite au déploiement des week-ends RDE par la FFCO, la Ligue MP avait pris en charge l'organisation du week-end des 16 & 17 Janvier.

La 1<sup>ère</sup> difficulté a été de trouver une carte adaptée et avec autorisation d'accès. Les zones de la Grésigne et de Cabrerets étant confisquées par la chasse à cette époque, nous nous sommes rabattus sur la carte des hauteurs au Sud de Caylus, et sur celle de Varen, sur les hauteurs de la vallée de l'Aveyron, dans le Tarn-&-Garonne. La préparation des exercices du samedi après-midi a demandé pas mal de cogitations afin d'optimiser l'utilisation de la carte et du temps imparti, tout en prenant en compte le nombre conséquent de participants (49 !) de niveaux variés. Nous avons aussi eu peur de ne pas recevoir à temps le papier Préac envoyé par AirXtrem (sponsor FFCO). Il a fallu mettre un mot sur la boîte à lettres pour que le facteur laisse le colis aux voisins...

L'utilisation du CN s'est révélée utile pour faire des groupes de niveaux assez homogènes avec des jeunes qui ne se connaissent pas. Ces groupes seront encadrés chacune par un responsable adulte.

Les ateliers de l'après-midi seront les suivants :

- Circuit mémo ;
- Pose-dépose dictée ;
- Circuits-couloirs & fenêtres ;
- Vrai-faux-manquant ;

Ayant peu de temps à la réception des participants, nous avons préparé des fiches d'instructions pour chaque responsable d'atelier, pour que tout le monde sache exactement ce qu'il a à faire.

Le jour J, nous avons soigneusement vérifié que nous n'oublions rien d'essentiel (toiles, cartes, etc...), et c'est parti direction Caylus, où nous allons poser les exercices du samedi après-midi, en nous partageons les zones. La pose effectuée, nous avons RV avec Jean-Louis qui sera responsable de l'un des ateliers (fenêtres et couloirs). Puis c'est Benoît Peyvel, cadre technique de la FFCO en charge du Groupe Cadets, qui nous rejoint.

Il est ensuite temps de rejoindre le RV des participants, qui sont déjà tous arrivés !



En un tournemain, le rôle de chacun est défini, chaque groupe de 6 jeunes étant encadré par un adulte, et chaque atelier ayant un responsable : Hélène et Anne pour la pose-dépose dictée, Jean-Louis pour les couloirs et fenêtres, et Vincent Pezet pour le mémo.

Nous pouvons enfin songer à nous restaurer un peu à l'atelier d'Hélène, quand nous avons une 1<sup>ère</sup> alerte ; appel de Vincent Pezet qui s'est perdu en allant à son atelier ! Par téléphone, nous le remettons sur le bon chemin, et nous pouvons enfin nous occuper de nos sandwiches...



Ensuite, les groupes n'ont plus qu'à suivre le programme prévu. Valérie vaque d'un atelier à l'autre, puis doit rejoindre l'arrivée du Vrai-faux-manquant ; pour ma part, j'ai tout juste le temps d'aller rejoindre Jean-Louis, pour lancer le dit Vrai-faux-manquant. Eric Bondivenne et Patxi Martinez, responsables des groupes 1 & 2, seront chargés du débalisage de ce circuit.

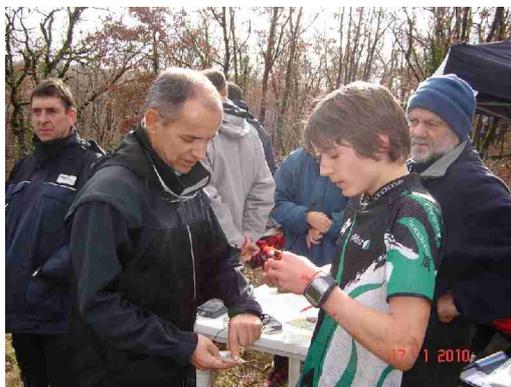
L'heure de la fin des exercices se profile avec l'arrivée de l'obscurité. Nous faisons le compte des groupes et O' stupeur, il nous manque 4 jeunes ! Ils étaient sensés être partis de l'atelier couloirs/ fenêtres il y a déjà un moment.

L'inquiétude s'accroît avec la tombée de la nuit, et nous nous apprêtons à envoyer des véhicules à leur recherche quand ils apparaissent à notre soulagement.

Pendant que le gros de la troupe reprend les voitures en route pour l'hébergement, les « grands » s'équipent, de leurs frontales pour rejoindre le départ de la CO de nuit, alors que la pluie qui s'est mise à tomber depuis le début de l'après-midi, a tendance à redoubler...

Nous lançons les jeunes à 1mn d'intervalle et je pars à leur poursuite pour déposer les postes. Comme le circuit fait un « huit », j'aperçois rapidement des lumières, et je tombe sur un regroupement généralisé ! L'orienteur devient grégaire en CO de nuit...

J'ai du mal à terminer la dépose du circuit, ma pile étant de plus en plus faible. Le temps de passer un vêtement chaud, et nous prenons à notre tour la route de la colonie de Fontbonne. Après un repas fort apprécié des jeunes affamés, une nuit réparatrice nous attend. Mais avant cela, Benoît Peyvel fait un exposé sur les principes de l'entraînement de CO, et sur les dossiers CNDS. Avant d'aller se coucher, il faut encore préparer le matos du lendemain, toiles et boîtiers.



Le lendemain matin, réveil matinal pour les 4 poseurs : Eric, Patxi, Benoît et Patrick. Le petit déjeuner est expédié et direction Varen pour la pose. La carte est belle et avec du dénivelé. Nous avons 2 soucis ; Eric s'arrache les cheveux sur certains postes où la carte est sujette à « interprétation », et doit revenir avec Benoît pour les poser. Plus grave, Patxi n'a pu poser que la moitié de ses postes du fait d'une battue en cours ! Heureusement, il s'agit de la zone de la dernière boucle du one-man relay, et la battue devrait être terminée à temps. Entre-temps, le groupe est arrivé sur place, et Valérie et Jean-Louis s'occupent du départ, qui est lancé par vagues de 6 jeunes. Il s'agit ensuite de bien gérer les différents changements de cartes, en donnant la bonne variante à chacun.





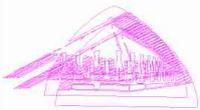
# CAYLUS - SAINT AMANS LE VIEUX

Echelle : 1/10000  
Equidistance : 5 m

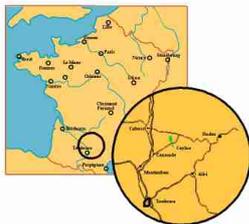
Cartographie : A. Pellegry  
2003

CAYLUS

**Coupe Latine 18/10/2003**  
**Course Nationale**  
**moyenne distance**



REGION  
MIDI  
PYRENEES



Carte n° 82-25  
Réalisation Alain Pellegry  
Relevés : Alain Pellegry  
Juin 2003

D 82-25 -2003  
P.F.C.O.  
37 Avenue Gambetta BP 226  
75007 PARIS CEDEX  
Tél : (01 47 91 11 91)  
E-mail : ffcoc@wanadoo.fr

Comité départemental de Tarn et Garonne de Course d'Orientation  
CDCO 82 121 Impasse Labatouille 82000 MONTAUBAN  
Ouvrages : 05 63 83 89 25 ou 05 63 31 82 16  
Email : rochep@tad.com ou Labatou@wanadoo.fr

© F.F.C.O. - Toute réimpression interdite

A B C

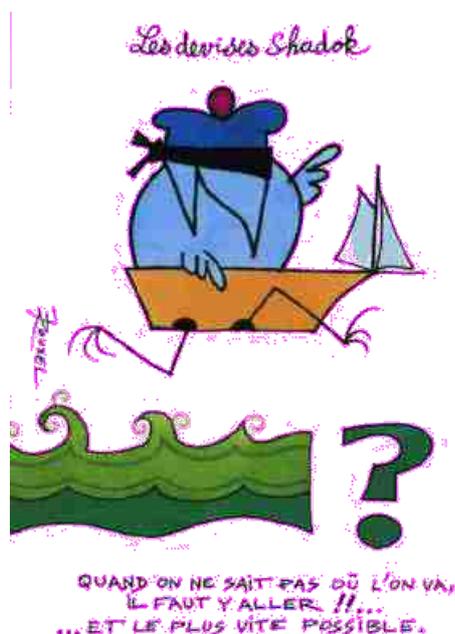
Dimanche 25 Avril, 15h, dernières images de ces paysages si caractéristiques d'Auvergne, succession de dômes volcaniques, de profondes vallées, et au loin la neige. Nous rentrons de la Nationale auvergnate et ces paysages typiques, nous avons eu l'occasion de les admirer de près aujourd'hui. Ah, les fameuses cheires volcaniques. Qui ne les a pas vécues ne peut pas comprendre !! Mais tout orienteur qui se respecte doit y passer au moins une fois. Une expérience unique à vrai-dire. Ces cheires sont simplement le reflet de l'activité volcanique d'il y a 4000ans. Le terrain est maintenant une succession de creux et de bosses habillés par de petits blocs de pierre, aujourd'hui tout moussus.

Le relief semble donc complètement déchiqueté et seule une progression très proche du terrain permet de garder le contact avec la carte.

Ajoutez à cela une forêt assez sale par endroits (suffisamment sale en tous les cas pour masquer les éléments du terrain) et vous comprendrez la délicatesse de ce type de course. Combien de fois avons-nous entendu : « ça a été ? », « oui, plutôt bien il me semble, sauf le poste... ».



Rares sont ceux qui peuvent se vanter de ne pas avoir rater une seule approche. Pour ma part (circuit F, D18-40-45) la première moitié du circuit (10balises) était située dans la zone technique mais sans longs interpostes (donc limitant les risques de déviation) et souvent proches de zones très caractéristiques. Sur les tracés « Hommes », la traceur avait choisi de très longs interpostes conduisant à des zones très perturbées ! Plus d'un s'y est cassé les dents, plus d'un pense que la chance a joué son rôle (je me permets de vous contre-dire Monsieur le Président de la Ligue MP).



N'hésitez pas à jeter un coup d'oeil sur les cartes de Vulcania. Au 1/10000, cela donne un peu le tournis mais allez-y, cherchez les creux, les bosses, un rentrant, deux rentrants, je monte, je descends, je contourne ... Quel plaisir !

Et félicitations à Loïc qui sur cette course, comme sur la MD la veille, sélectives pour les EYOC, fait un temps canon, reléguant à 10 minutes le second. Un exploit qui lui vaut ... son premier contrôle anti-dopage.

La veille, était organisée une Middle sur le site du Lac de Pavin. Course finalement facile, physique pour les grands circuits, avec une ascension du Puy local, puis un retour pour tous sur les pistes de ski de fond. Parcours très courant, les pieds dans la neige !

Pour préparer ce week-end sportif, la Ligue MP avait eu la bonne initiative de proposer le stage de Printemps dans cette région. Et la participation des licenciés, jeunes, accompagnateurs ou entraîneurs, était à la hauteur de l'ambition de la Ligue sur les courses. Etaient représentés, la Ligue en la personne de son président, ainsi que les clubs : AOC, BOA, FINO, FLOC, TOAC et VO12. 3 groupes de niveau pour la progression :



**niveau 1** : Loïc, Loïc, Jonathan, Titouan, Léo, rejoints par Arnaud le vendredi et complété d'Alain qui se l'est joué « jeun's » pendant 3 jours

**niveau 2** : Loreline et les garçons : Etienne, Arthur, Paul, Antoine, Valentin, Théo, Damien

**niveau 3** : Théophile, le benjamin de la troupe, Noël et Martin qui roulaient des mécaniques, Manon et Coline, Lise et Léa, des jeunes filles très motivées.

Laurent (A. AOC), Patrick (C. TOAC) et Nicolas (D. BOA) validaient par la même occasion leur degré d'Animateur CO, niveau régional. Du luxe pour ces 20 jeunes : 3 entraîneurs rejoints pour une journée par Vincent (VO12). Cela a sûrement permis de varier les exercices, les approches pédagogiques aussi. Cette diversité n'a pu qu'augmenter la qualité du stage.



Personnellement, j'aime bien cette ambiance de stage de Printemps. D'abord il fait souvent beau, oui on a eu les pieds bien mouillés vendredi et les enfants réticents à s'entraîner sous la pluie au départ, ont tous joué le jeu. Chapeau à nos petites demoiselles qui enduraient cela pour la première fois.

Ensuite c'est un moyen pour les jeunes de mieux se connaître (quoi de mieux qu'un match de foot, suivi d'une bonne bataille de polochon dans les dortoirs) mais aussi pour les accompagnateurs. 3 jours c'est qu'en même mieux qu'un simple pique-nique d'après course pour discuter (et mieux qu'une pause café



lors d'une réunion Ratier-Figeac/Airbus....). J'ai ainsi repéré que Carole (la fonceuse qui ne tient pas en place) prépare des cakes salés étonnants et adore le chocolat presque autant que Jean-Louis. Emmanuelle, la maman d'Antoine et de Léa, est une recrue de premier choix : saucissons maison (et nous n'avons pas eu l'occasion de goûter le jambon de ses cochons) et

pain frais / nutella en pleine forêt, à la fin de l'entraînement pour tous, petits et grands. Du jamais vu.

Alors merci à tous ceux qui ont participé à la réussite de ce stage : Patrick et Valérie, Alain, Thierry et Nicolas, Robert, Isabelle et Patrick, Carole, Frédéric, Myriam et Laurent, Aline et Michel, Anne et Stéphane, Jean-Louis, Emmanuelle, Claire et Laurent, Vincent (VO12, sauf qu'il a essayé de perdre ma fille mais c'était sans compter sur mon instinct de mère...).

Coté technique, les groupes ont enchainé 2 à 3 exos par ½ journée, toujours précédé d'un échauffement digne des élites : course en forêt, course sur terrain accidenté, étirements,... et chorégraphie de Jean-Louis pour les chevilles.



En général, le même thème décliné en différents exos selon les niveaux. En voici quelques-uns.

### **Mercredi Après-Midi – Lac d'Aydat – PPO – les premières cheyres**

- couloirs (en étoile ou en circuit)
- travail de relocalisation : en binôme, le premier coureur amène le 2<sup>nd</sup> sur un poste. Le 2<sup>nd</sup> coureur doit identifier le poste.
  - Niveau 1 : le 2<sup>nd</sup> coureur n'a pas la carte pendant sa course et le 1er coureur ne lui précise qu'une large zone dans laquelle il doit se trouver
  - Niveau 2 : le 2<sup>nd</sup> coureur, toujours sans la carte, doit choisir parmi 3 postes identifiés sur la carte lequel est le bon
  - Niveau 3 : le 2<sup>nd</sup> coureur, qui suit avec la carte, choisit entre 2 postes lequel est le bon

20h15, après le repas mais avant le match, debriefing pour tous les groupes, avec vidéo-projecteur et analyse des erreurs des « grands » comme des « petits ».

### **Jeudi Matin – Mazailles – très beau soleil**

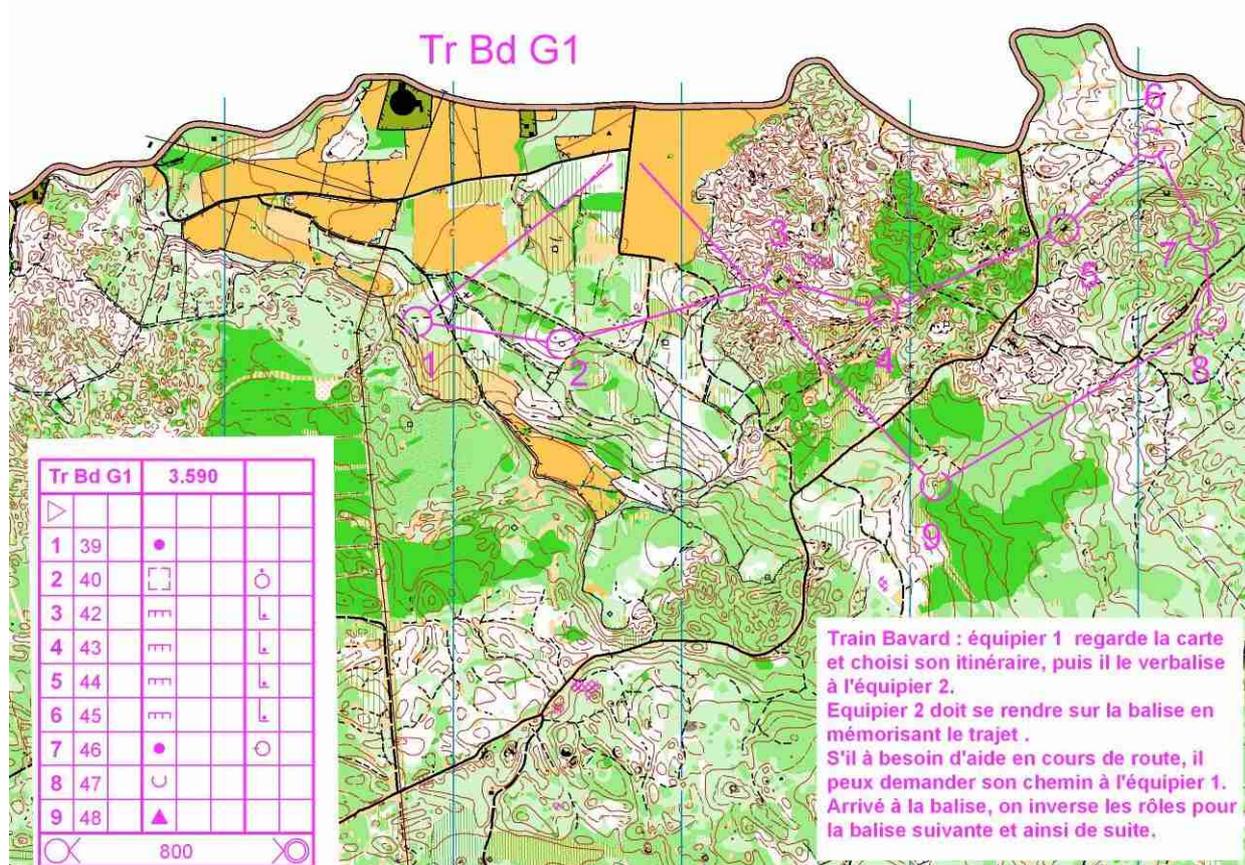
- simulation mémo (répétition très concentrée pour le groupe 2)



- train bavard : toujours par équipe de 2. Le premier coureur explique à son coéquipier comment rejoindre la balise suivante, puis carte pliée, il faut la trouver. Même principe pour tous les groupes. Difficulté souvent de mettre des mots sur les intentions et choix d'itinéraires souvent moins performants mais plus facilement explicables. Et à l'arrivée, pas question de s'amuser. Jean-Louis attend les plus jeunes qui doivent ré-expliquer leurs itinéraires et leurs erreurs. Nicolas demande même au groupe 2 de mettre par écrit tout ce qui s'est dit oralement. Bonjour les vacances !!

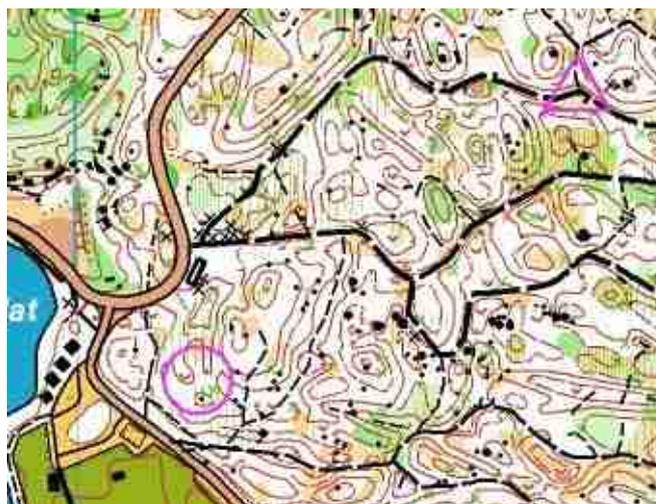


Pique-nique dans un grand pré, volley (attention aux chevilles), difficile de repartir sur Aydat.



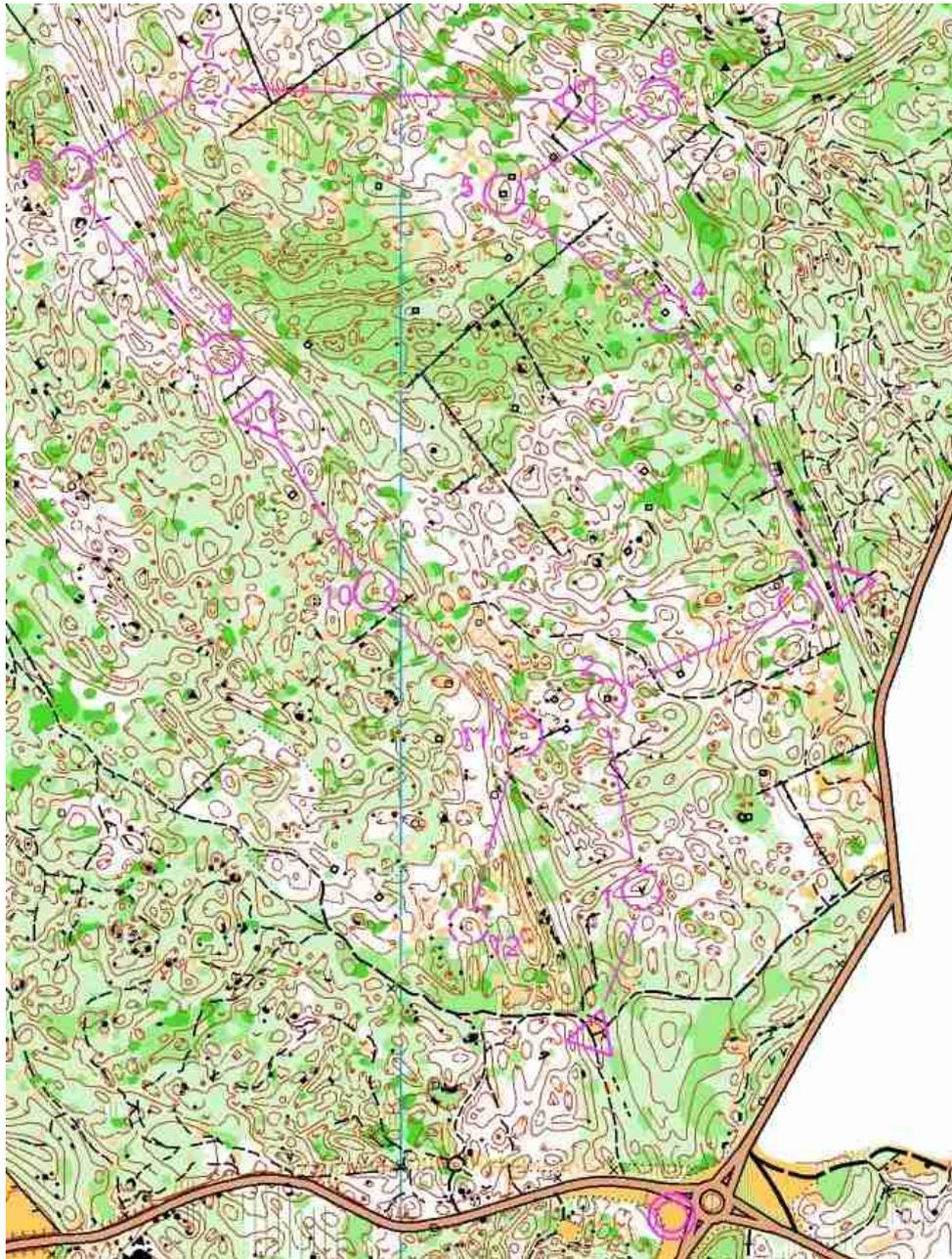
### Jeudi Après-Midi – Lac d'Aydat

Travail du point d'attaque avec des exercices de pose-dépose. Les groupes 2 et 3 doivent poser « dans le cercle » et expliquer clairement à leur déposateur quel élément a eu sa préférence.



Puis c'est parti pour un « Renard-Chasseur » : le Renard doit poser ses 3 balises alors qu'il est talonné de près par 2 chasseurs qui cherche à l'attraper avant qu'il n'ait fini de poser. Un peu de pression pour le poseur, qui conduit à faire des erreurs de pose, les élèves appliqués sont pénalisés par rapport aux « tout-fous ».

Le tracé suivant était celui du groupe 2 :



Tout le monde rentre un peu fatigué mais pas de répit... Débriefing avant l'oreiller.

### **Vendredi Matin**

Il a plu toute la nuit. Il pleut encore. La tête de Titouan et Loïc devant le désastre des maillots et chaussures restés dehors à s'aérer.

La météo prévoyant une nouvelle dégradation l'après-midi, les coaches décident de maintenir l'entraînement du matin. Toujours difficile d'accepter d'être trempé pour courir après des balises alors qu'il fait si bon à l'intérieur.

Les jeunes, après un suivi d'itinéraire puis des exercices de pose-dépose, découvre avec Vincent, le « Poste Mystère ». dans une zone bien délimitée par un mur, sont cachés 7 postes. A vous de les trouver : 2 techniques, le ratissage systématique ou la réflexion et l'anticipation : qu'aurait fait le traceur dans ce champ ?

Pour les plus grands, pose-dépose sur des vermicelles (choisir un poste caractéristique sur une ligne imposée pour y placer la balise) puis long circuit qui permet de redécouvrir les cheires dans le vert ou les cheires dans le blanc... Un peu long finalement au vu du timing serré mais, pour l'avoir fait, très intéressant et très instructif. En débalisant, Alain croise l'Equipe de France qui s'entraîne sur les mêmes postes. Quel hasard !!

### **Vendredi Après-Midi**

Il ne pleut plus, ouf, mais gros travail de remotivation pour le groupe 3, ils commencent à se rebeller les loupiots.

Suivi d'itinéraire pour les jeunes (changement de dernière minute pour éviter un chenil où les chiens hurlent à la mort au moindre passage) puis travail original pour les 2 groupes 2 & 3. Sur sa carte, le premier coureur choisit d'aller poser son poste en ayant obligatoirement « 2 changements de lignes directrices » pour le groupe3 ou « 1 intersection et 1 point d'attaque précis » pour le groupe 2. Puis en revenant de sa pose, le coureur fait tout simplement un croquis (simple mais précis, seuls les éléments essentiels doivent apparaître) explicatif pour que son coéquipier débalise.

17h : on plie bagage avec un fabuleux goûter, pain frais nutella, tout droit sorti du grand cabas d'Emmanuelle.

Dernier debriefing, ping-pong et babyfoot. Et hop, au pieu !  
Demain les choses sérieuses peuvent commencer !!



## Les Relais du Club

Relais du Sud-Ouest – Bois d'Auch  
CFC – Bouilland (Bourgogne)

## Championnat de relais du sud-ouest – Bois d'Auch – 14 mars 2010

Pour ce relais, le comité directeur avait décidé d'engager le maximum d'équipes, compte-tenu des contraintes de catégories. En plus d'une équipe Jeunes, 3 autres équipes intégraient nos « grands » jeunes, Lorraine, Loreline et Arthur afin de préparer les futurs relais nationaux.



La course vue de l'intérieur par 2 de nos représentants TOAC, l'un de l'équipe « 1 », l'autre engagé dans le challenge O'Timmins - O'Hara

Jean

Le TOAC présente 5 équipes pour cette compétition de relais qui regroupe les clubs de course d'orientation du sud-ouest dans trois formats : le championnat « officiel » avec des équipes de 5 coureurs dont un(e) jeune et une féminine, le challenge avec des équipes de 3 coureurs et le challenge « jeunes » avec des équipes de 2 coureurs H/D 12 maximum. 4 équipes TOAC sont inscrites en championnat et une en challenge jeunes, 22 membres s'étant portés volontaires pour participer. Une équipe « 1 » a bien sûr été sélectionnée par le comité directeur pour tenter de reconquérir le titre perdu l'an dernier dans des circonstances scabreuses. Les 3 autres équipes allaient s'affronter amicalement dans le cadre d'un challenge interne avec pour seule récompense la satisfaction d'avoir participé.

Malheureusement l'édifice était instable et le forfait d'André, inscrit dans l'équipe 1, allait obliger le staff à recomposer les équipes à la dernière minute, juste avant le départ en masse prévu à 10 heures. En conséquence, la 4<sup>ème</sup> équipe se retrouvait amputée d'un coureur et ne pourra terminer la compétition.

La course était animée par un speaker de choix, Mr President Patrick Himself ! Sa connaissance de la course d'orientation et des coureurs de la région a été un atout apprécié par les organisateurs et les participants. Quelques défaillances du matériel audio ont malheureusement obéré la bonne restitution de ses commentaires. La situation du point de relais, en bas d'un talus de faible pente, était idéale pour observer la course et anticiper les départs. La balise spectacle avait d'ailleurs été placée au même point que la dernière du parcours, celle précédant le passage de relais par transmission de la carte. Cela permettait aux équipiers de s'en donner à cœur joie pour encourager leurs relayeurs en plein effort.



Le départ était donné en masse à l'heure prévue. Sur ce 1<sup>er</sup> relais de 4 km, le BOA terminait en tête et Vincent (V) pointait en seconde position pour notre équipe fanion. Gérald passait le relais à Simon 3 minutes derrière Vincent puis Marc et Hélène (S) finissait à leur tour leur parcours. Sur le second relais, décisif car long de 6 km, Loïc faisait parler la poudre et plaçait le TOAC en tête. Le BOA se maintenait en seconde position et VO12, avec une équipe très jeune, restait au contact. Dans les autres équipes TOAC, Simon, Alain et Gaël terminaient dans cet ordre sans faiblir.

Le 3<sup>ème</sup> relais, de 4 km était assuré par Patrick pour l'équipe 1, Hélène (F), Jean et Jean-Pierre pour les autres équipes. Patrick tenait bon et ne perdait que quelques secondes sur le BOA tout en regagnant du temps sur les aveyronnais. Derrière, quelques équipes de bon niveau régional perdaient tout espoir de victoire à cause de poinçons manquants, souvent dus à un oubli d'effacement de la puce (NORD, SCOR, PUYMIROL par exemple) Au TOAC, Jean passait Hélène et plaçait l'équipe dite des « Serrand » en seconde position du challenge interne devant l'équipe des « Fol ». Jean-Pierre finissait son parcours alors que Lorraine était déjà partie en masse avec 2 autres coureurs du 4<sup>ème</sup> relais. Elle terminera malheureusement sans relayeur à qui donner sa carte.

La décision pour la victoire s'effectua à l'occasion du 4<sup>ème</sup> relais, de 2 km, lors duquel Valérie prit un quart d'heure d'avance sur Albi, et ne perdit que 2' sur Robert, le seul ancien de l'équipe VO12. La victoire ne faisait plus de doute car Luc, en convalescence, mais fort de son expérience, prenait le 5<sup>ème</sup> relais en remplacement d'André avec 5' d'avance sur Titouan. Il en gagnera une et le TOAC sera donc de nouveau champion du sud-ouest.

Derrière, le BOA, grâce à un dernier relais stratosphérique de Nicolas Duramay, obtenait la 3<sup>ème</sup> place, concluant un podium 100 % midi-pyrénéen. Ce n'est qu'à la 4<sup>ème</sup> place que l'on rencontre le premier club aquitain, le COOL, composé à 60 % de la famille Bondivenne, formée en Midi-Pyrénées !

Les deux autres équipes complètes du TOAC en championnat ont terminé aux 8<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> places sur 14 équipes classées et 21 participantes, ce qui fait un très bon bilan d'ensemble, d'autant qu'aucun poinçon manquant n'est à déplorer sur 19 parcours. En relais, la discipline et la rigueur payent toujours, autant que l'homogénéité des équipes, qui a été un des points forts de l'équipe première cette année. Quant à nos juniors, Tanguy et Noël, ils ont obtenu une 6<sup>ème</sup> place sur 9 équipes à 8 minutes des premiers. Ils se consoleront de ce résultat un peu décevant en remarquant qu'ils sont les premiers midi-pyrénéens, quoique la région n'était représentée que par deux clubs..., contre 5 d'Aquitaine et un de Languedoc Roussillon.

Cette répétition générale aura été de bon augure, espérons le, pour le Championnat de France des Clubs du mois de mai qui regroupera en Bourgogne tous les meilleurs clubs de France. Le TOAC y concourra en 2<sup>ème</sup> division avec l'objectif de remonter en 1<sup>ère</sup> division, ce qui le placerait dans les 20 meilleurs clubs de l'hexagone. Alors bravo à tous et bonne chance pour le CFC.



Le 14 Mars quatre équipes de 5 personnes se sont rendues au championnat Sud-Ouest de relais dans le bois d'Auch pour défendre les couleurs du TOAC. Organisée tous les deux ans, cette compétition voit s'affronter les clubs des ligues Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon, Aquitaine, Poitou-Charente et Limousin. A l'image du Championnat de France des Clubs, une femme, un jeune et un vétérans doivent au moins figurer parmi les membres des équipes. Le TOAC était donc représenté par quatre équipes :

Vincent V, Loïc C, Patrick C, Valérie C et Luc B

Hélène S, Alain S, Jean E, Arthur S et Jonathan S dit la team « Serrand »

Gérald A, Simon F, Hélène F-R, Loreline F et Thierry F dit la team « Fol »

Marc C, Gaël U, Jean Pierre F et Lorraine E, équipe malheureusement incomplète.

L'avant course est marquée par le remplacement d'André, absent, par Luc dans l'effectif de l'équipe 1. Et alors que dans la voiture nous menant à Auch Luc nous expliquait qu'il avait horreur de courir en position de dernier relayeur, le voilà qui hérite de cette position à quelques minutes du départ. Mais il en faut plus pour déstabiliser un vieux briscard, habitué des courses à enjeu!

Le départ est donné en masse à 10 heures pour les 21 équipes participant au championnat. La forêt est roulante et il est possible de garder une vitesse de course élevée entre les premiers postes. Et à la balise 4, je me retrouve en tête en compagnie de Marc, talonnés de près par le relayeur du COORE. Et comme parfois dans ces situations, la machine s'emballe et une grossière erreur de lecture de carte me coûte cinq minutes. Dans une course de relais ces cinq minutes paraissent très longues! Fort heureusement, Marc m'aide à me resituer sur la carte et je poinçonne la balise 5 avec plus de cinq minutes de retard sur la tête de course. Dans ces situations, il ne reste plus qu'à terminer la course en ne commettant aucune erreur supplémentaire et en espérant que les équipes de tête lâchent un peu de temps. C'est justement ce scénario qui s'est produit, favorisé par le traceur du relais. En effet, les variantes du parcours sont très peu nombreuses et au cours de ma remontée je bénéficie de la présence des concurrents que je rattrape. Au passage à la balise spectacle mon retard n'est plus que d'1 minute et 20 secondes et je réussis à grappiller vingt secondes supplémentaires dans la dernière boucle.

Loïc s'élance donc avec une minute de retard sur Francis Dupuy du club d'Albi. En grande forme il le rejoint après 7 balises avant d'accélérer dans les bosses du parcours. Il passe le relais à Patrick avec 50 secondes d'avance. A ce passage de relais, le team « Fol » devance le team « Serrand » de près de cinq minutes.

Patrick fait une course propre comme à l'accoutumée mais le jeune relayeur de BOA parvient à faire la jonction et le manque de variante entre les différents relais joue cette fois en notre défaveur. Patrick ne parvient pas à le distancer et ils arrivent ensemble à l'avant dernier passage de relais. Valérie s'élance donc en même temps que la relayeuse de BOA. C'est ce relais qui va faire la différence. En effet alors que Valérie fait une bonne course, la relayeuse de BOA, plus âgée, met plus de temps à couvrir les 2 km. Au passage de témoin, le TOAC possède une marge de six minutes sur l'équipe suivante. Luc peut alors faire parler son expérience et c'est accompagné du reste de l'équipe qu'il franchit victorieusement la ligne d'arrivée. Il devance au final VO12 de six minutes et le BOA de plus de 11 minutes.



Dans la bagarre amicale et passionnante qui oppose le team « Fol » au team « Serrand » Jean a donné l'avantage au team « Serrand » lors du troisième relais. Et malgré la bonne course de Loreline, c'est Jonathan qui s'élance en tête pour le dernier relais avec trente secondes d'avance sur Thierry. Les nouvelles lentilles de Thierry (un peu fiévreux par ailleurs..) ne suffiront pas et grâce à la belle course de Jonathan, le team « Serrand » devance à l'arrivée le team « Fol » de plus de cinq minutes. Cette course a été l'occasion d'une belle bagarre entre ces deux équipes. Mais leur entente cordiale est parfaitement illustrée par l'équipe Tanguy Serrand et Noël Fol qui terminent le challenge jeune à une belle sixième place. L'absence d'un cinquième relayeur empêchera la quatrième équipe d'être classée.

A 14h30 prenait fin cette belle journée de CO. Sur le plan sportif on regrettera l'absence des équipes de la ligue Aquitaine qui constituent les adversaires traditionnels du TOAC sur cette compétition. Tant pis pour eux et c'est finalement la famille Capbern qui est repartie avec la bouteille de vin dédicacée par Francis Cabrel! Sur le plan de la vie du club, les relais sont toujours des courses particulières à l'ambiance très sympa! On y découvre la CO sous un autre jour en courant au sein d'une équipe. Il est d'ailleurs dommage de ne pas voir plus de débutants, plus ou moins confirmés, à l'occasion de ces courses. Si l'expérience vous tente sachez que tous les ans le TOAC participe à au moins une compétition de relais. Alors la prochaine fois n'hésitez pas!

**CFC en Bourgogne**  
**09 Mai 2010**

**Alain**

Les 08 et 09 Mai dernier a eu lieu dans la région de Dijon la grande messe des clubs de CO : le CFC 2010. Les traditionnels relais des clubs étaient précédés du championnat de France de Moyenne Distance par catégorie.

Important déplacement donc pour tous les clubs et objectif affiché pour le TOAC en début d'année. En 2009, année noire avec descente des 2 équipes engagées vers la division inférieure (N2 et N4) ; il s'agissait donc cette année de remonter la pente et notamment replacer une équipe en N1 le plus vite possible. Malheureusement, l'éloignement aidant, la mobilisation des membres n'est pas au rendez-vous et c'est difficilement qu'une seule équipe (8 coureurs) arrive se constituer pour relever le défi. En comparaison, on pourra noter les 11 équipes du TAD engagées (70 coureurs)! Le premier club de la ligue Midi-Pyrénées mérite mieux dans cette compétition collective unique de l'année de CO.

### **Samedi 08 Mai**

Après une petite escale à Moulins pour la nuit, le minibus TOACien arrive tranquillement à Arcey à une dizaine de kilomètres de Dijon pour la Moyenne Distance. 2 petites surprises pour commencer : 1) le terrain : on se retrouve dans une mini-zone montagneuse avec des falaises, des lacets sur la route et une forêt très propre ; 2) le monde : plus de 2000 personnes déboulant de toute la France. La carte de la course est relativement restreinte, tous les circuits étant concentrés sur un flanc entre

une route en contre-bas et des champs sur la crête. Les fortunes sont diverses à l'arrivée pour le TOAC, avec de très bons résultats pour Loic : Champion de France H18 ! écrasant la course, Patrick 3<sup>ème</sup> H50 et Frédéric 7<sup>ème</sup> H40, et de beaucoup plus moyens pour les autres. Cependant bon entraînement pour le lendemain pour tous.

### **Nuit de Samedi à Dimanche**

Petit hôtel routier près de Nuits-St-George mais gros repas « du terroir » avec légumes, pommes-de-terre rissolées et pâtes (rien que ça) pour l'accompagnement de la salade de gésier et le plat en sauce ou l'entrecôte... Bref, des ressources pour le lendemain !

Petit briefing pour la course pendant le repas avec l'ambition affichée de l'équipe TOAC : la remontée en N1. Surtout pas de PM et on vise la 12<sup>ème</sup> place qui devrait être suffisante pour remonter.

### **Dimanche 09 Mai**

Traditionnel lever type CFC à 05h20 du matin et arrivée avec le lever du soleil sur le terrain de la course à Bouilland. Celle-ci va se dérouler sur la même carte que le Championnat de France Longue distance 2009 mais dans sa partie sud. En comparant les 2 cartes, on retrouvera d'ailleurs des postes communs aux 2 courses.

Bonne ambiance avec beaucoup de monde sur ce champ au milieu de nul part de la campagne bourguignonne et premier gros scoop de la journée: il ne pleut pas ! Et les gouttes attendront la remise des récompenses pour s'inviter à la fête. Que c'est bien de faire le guet des relayeurs, de s'échauffer et de se changer au sec.

Le terrain est moins compliqué que la veille avec une bonne visibilité en forêt mais une course pas forcément facile avec rochers et cailloux au sol. Par contre il faut soigner ses azimuts et bien estimer ses distances, ce qui a manqué à certains...

Place à la course. Départ de la N1 à 07h00 et de la N2 10 minutes après. Départ prudent de Patrick dans la masse. Vieux briscard, il se laisse glisser en queue de peloton dans le sprint de départ, laissant l'euphorie aux autres et se replace vite dans les 5 premiers après 2 balises. Passage à la balise spectacle en 8<sup>ème</sup> position, il boucle le premier relais en 9<sup>ème</sup> place en 43 minutes (parcours de 40'), les 6 équipes devant étant très proches.

Loreline s'élance à son tour dans une ambiance assez chaude car il y a beaucoup de monde au poste relais. Elle gère très bien ce stress et fait un superbe parcours remontant 4 places en 25 minutes (parcours de 20') ! Comme le dira Hélène après sa course : « que les choses soient claires : Loreline me prend 15 à 20 secondes sur toutes les balises et fait des meilleurs choix d'itinéraires ». Tout est dit !

Valérie, un tantinet stressée avant le départ (qui l'eut cru ??), se libère et fait un parcours prudent et sans faute en 37 minutes (parcours de 30'). Le TOAC pointe alors en 7<sup>ème</sup> position.

Frédéric, concentré à bloc, part pour une course rapide et sans faute en 44 minutes très proches de celui réalisé par Patrick (parcours de 40'). Grâce à cela, le TOAC gagne 2 places et remonte à la 5<sup>ème</sup> place. C'est inespéré à ce moment de la course et il s'agit maintenant de gérer cette place au mieux.

Déjà pas très en forme la veille, Alain rate complètement son début de course par des azimuts approximatifs et du grenouillage sur les 4 premières balises. Résultat : 10 minutes de perdu et recul de 4 places au classement (9ème). En final, 44 minutes (parcours de 30') le plus mauvais temps de toute l'équipe tous parcours confondus... et le droit d'écrire cet article en prime !

Danger donc à ce moment de la course, mais heureusement les 3 derniers relayeurs remonteront tout ça.

Hélène part à son tour pour le parcours 20'. Elle assure un temps de 28 minutes et le début de la remontée au classement (8<sup>ème</sup>). Par contre, elle ne peut que constater que Loreline est 3 minutes devant sur la même boucle. Tout comme Loïc plus tard, les jeunes ont pris le pouvoir sur leurs parents !

Grand moment de gloire éphémère pour Luc qui s'élance dans le couloir de départ 5 secondes devant Thierry Gueorgiou sous la voix à moitié hystérique du speaker de la course. Il faut dire qu'à ce moment de la course N1, le NOSE (équipe de Th G) a 13 minutes de retard sur HVO et est donc pratiquement battu, ce qui est un sacré scoop. Malheureusement pour Luc, la gloire se transforme en grand moment de solitude quand le grand barbu lui met 40 mètres dans la vue ... sur les 80 mètres du couloir de départ. Bon, peu importe, course très propre de Luc, à part une petite frayeur à la 2, avec un temps de 30 minutes pour le parcours de 30' ! La remontée continue avec la 7<sup>ème</sup> place et le coude à coude pour la 6<sup>ème</sup> avec l'équipe 2 du NOSE.

Loïc s'élance en même temps que Gilles Perrin qui le suivra sur les 6 premières balises. Petit coup d'accélérateur de notre champion H18 et, hop !, le coureur du NOSE 2 est distancé. Encore un temps canon pour Loïc à l'arrivée : 32 minutes sur le parcours 40' distançant de plus de 10 minutes Patrick et Fred sur un parcours similaire... Arrivée triomphale à la 6<sup>ème</sup>, 3 minutes derrière l'équipe 5<sup>ème</sup> qui était donc atteignable sans les errements d'Alain.

Objectif largement atteint donc pour l'équipe TOAC et grosse satisfaction pour les courses de Loreline et Loïc.

Côté N1, Thierry Gueorgiou ne fera pas de miracle, reprenant tout de même 7 minutes sur HVO, ces derniers remportant le titre. A noter quand même la bizarrerie de fin de course : c'est en fait le TAD qui est arrivé premier sur le terrain, doublant HVO dans le dernier relais. Le problème est que le TAD était PM dès le premier relais. On a donc assisté à une ovation par le public à l'arrivée du TAD, dernier de la course et une arrivée discrète de HVO pourtant vainqueur. De quoi perdre complètement le speaker, déjà pas très à l'aise avec les subtilités de la CO....



*Trouver l'erreur ...*

En conclusion, très bon week-end pour le TOAC malgré le long voyage et un nouveau défi à relever l'année prochaine (se maintenir en N1 pour l'équipe 1 et monter en N3 pour l'équipe 2) en allant encore plus loin. Vive le CFC 2011 à Metz !

## La Vie du Club

Mes premiers pas de traceur

On leur doit tant !

L'Actu

Reprise du Duel

## Mes premiers pas de traceur

Mars 2010

André

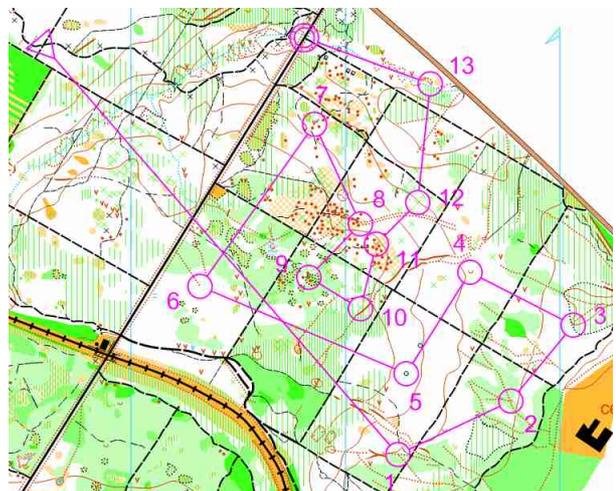
Après trois ans de pratique de la CO ponctuée de quelques pm et de peu de victoires, je me suis décidé à passer de l'autre côté du rideau pour voir un peu ce qu'il s'y faisait. C'est donc à l'occasion de la course de nuit organisée par le TOAC le 27 mars que je vais faire mes 1er pas de traceur. Vaste chantier au début car mes connaissances à ce sujet ne dépassent pas la taille de la végétation basse de Bouconne mais qu'importe ! il faut bien apprendre un jour. Je vous écris donc un petit mot sur ce propos et notamment pour illustrer le fait qu'un traçage de parcours est loin d'être immédiat et qu'il faut souvent s'y reprendre plusieurs fois avant de converger sur un tracé satisfaisant. Voici donc un aperçu de l'évolution du parcours A deux mois avant la course jusqu'au jour J. Pour ceux qui n'étaient pas là, le parcours A était composé d'une course au score enchaînée d'un circuit classique le tout sur la carte de Bouconne Lasserre Nord remise à jour par Fred. Je vous propose une comparaison de ce qu'a été la deuxième partie du parcours A à trois moments : le 18 février, le 9 mars et le 25 mars.

18 février

**Premier jet devant mon PC!**

**13 postes, longueur : 4,8km**

J'imaginai un circuit avec des postes dont l'attaque ne serait pas facile de nuit (3 à 6) et une seconde partie de circuit avec une enchaînement de poste à poste court (7 à 12) avant l'arrivée. Le 1er poste quant à lui restera toujours ce long inter-poste où je voyais bien des itinéraires potentiellement variés et surtout d'une bonne longueur pour créer des écarts au cas où des concurrents auraient fini le score dans les mêmes temps.



Ca me semblait bien beau tout ça mais il a fallu prendre quelques éléments en considération avant d'aller plus loin. Tout d'abord la longueur du circuit qui dans ce cas n'était pas compatible avec une course d'environ 1 heure (il y avait le score avant...) et aussi d'un point de vu matériel le nombre de postes à poser était trop important. Il fallait composer avec un nombre de piquets volontairement réduits pour une logistique plus simple. La difficulté rencontrée ici vient du fait qu'il est difficile de bien visualiser la longueur des inter-postes sur le terrain en étant devant son PC ! Le logiciel de

traçage le donne bien mais ça ne parle pas vraiment ! Trois autres facteurs se sont rajoutés et n'ont pas été en faveur de l'enchaînement 8 à 12 que j'imaginai... Tout d'abord le contrôle se faisait au carton donc la possibilité de trouver les postes dans le désordre était forte et donc potentiellement l'envie de les poinçonner l'était aussi. Deuxièmement la course étant de nuit les lumières des concurrents auraient pu influencer les coureurs dans une zone réduite avec trop de postes (ce qui par ailleurs peu faire parti du jeu...) et enfin j'ai eu la remarque de faire attention à la zone semi-ouverte où il y a eu le plus de travaux d'élagage car celle-ci était très encombrée rendant une course de nuit pas très sûre. Certains postes (3, 5, 6) ont été jugés trop aléatoires de nuit et donc introduisaient un facteur « chance » qu'il fallait retirer aussi tôt.

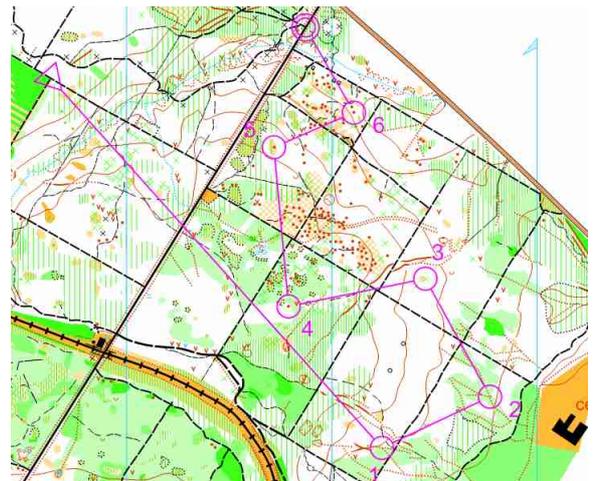
En résumé j' étais content de ce premier jet mais il a fallu tout repenser car ça n'allait pas !

9 mars

**Toujours devant mon PC !  
6 postes, longueur : 3,0 km**

En tenant compte des divers remarques de Seb & Luc, il a fallu réduire la longueur de mon circuit et revoir certains postes vis-à-vis des commentaires notés auparavant.

Pour cette nouvelle itération j'ai conservé les 2 premiers postes et opéré un raccourcissement du circuit en enlevant le poste le plus à l'est (poste 3 du 18 février). Eviter la zone encombrée éliminait de fait 5 postes et résolvait en grande partie tout ce qui n'allait pas dans la version précédente.

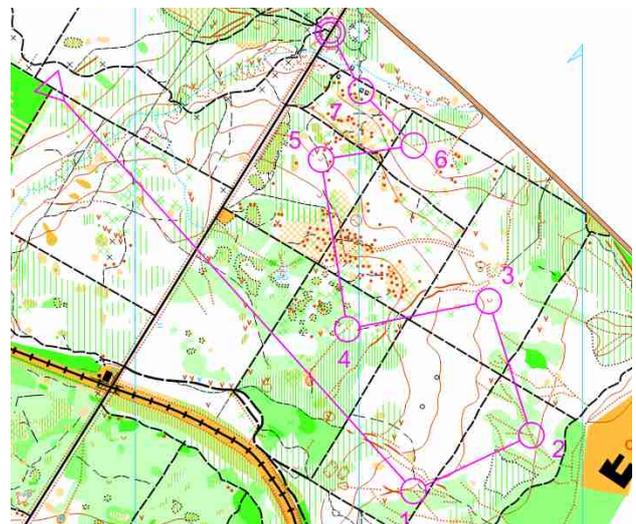


L'objectif semblait être atteint, le circuit était d'une longueur raisonnable et le nombre de poste réduits. Les postes ont des points d'attaque multiples et l'approche peut être « agressive » ou bien sûre, de quoi faire la différence entre les coureurs. Par contre il manque une étape incontournable au traçage : aller sur le terrain et valider tout ça ! Devant son PC la carte a l'air très claire, les éléments sont bien identifiés par leur symboles mais qu'en est il réellement sur le terrain? Comment est la végétation en ce moment ? Comment les travaux ont-ils perturbé le terrain ? Les éléments sont-ils facilement repérables dans la forêt ? Il ne faut surtout pas oublier que la course se fera de nuit, que je n'ai jamais tracé et aussi jamais couru de CO de nuit... Autant de conseils bien utiles de Seb qu'on invente pas forcément tout seul, eh oui ça sert à ça un parrain! C'est donc confirmé, j'ai gagné le droit d'aller en forêt et vérifier tout ça.

25 mars

**Après un passage en forêt et à J-3  
7 postes, longueur : 3,1Km**

Mon petit tour en forêt a été très utile et m'a permis de vraiment me rendre compte de l'état du terrain, la qualité de la carte et de la facilité à identifier les postes ! Autant dire qu'il y a encore du boulot ! Il s'agissait principalement de revoir de quelques mètres les emplacements des postes



car même de jour j'ai eu du mal à me décider sur la netteté de certains éléments, par exemple choisir la bonne butte parmi toutes celles qui sont présentes sur le terrain à cause des travaux de déblayage.

Les modifications apportées après la visite dans la forêt n'ont pas changé la philosophie du parcours. Par contre je me suis vite rendu compte qu'il fallait déplacer les postes 3 à 6. La raison en était simple : après la tempête je me suis dit qu'il fallait éviter tous les postes placés sur une butte ou une souche dans cette partie de la carte ! J'ai eu l'impression (et ce n' était pas qu'une impression je suis sûr !) qu'il y en avait partout, trop de terre retournée par les engins, des tas de branches ici et là, des souches en-veux-tu, en-voilà, en tout cas, c'est le sentiment que j'ai eu une fois sur le terrain. Je me suis donc dit que de nuit ça risquait d'être du grand n'importe quoi dans l'identification des éléments. Il faut les choisir de manière distincte par rapport aux éléments présents dans la même zone. Le poste 3 a donc bougé sur la dépression très marquée au même endroit, le poste 4 a fini sur l'extrémité du fossé (cela dit en passant, ce poste s'est avéré difficile car l'extrémité du fossé était très peu marquée et la végétation au sol un peu dense), le poste 5 a fini sur une dépression (peu marquée mais bon il n'y en avait qu'une dans la zone) et le poste 6 a été déplacé sur l'extrémité du fossé.

Hop voici donc la version finale du tracé prête. La longueur semble la bonne et cohérente avec le reste du circuit, les postes sont nets (pardon pour le n°4!) et sans ambiguïté, le terrain est praticable, la course devrait être correcte et juste pour les coureurs.

Au final sur ce circuit A le temps des coureurs correspondaient à peu près au temps estimé pour les premiers (sauf pour Loïc bien sûr mais on va dire qu'il connaît la forêt par cœur et qu'avec sa lampe c'est comme en plein jour!). Le poste 4 a créé un peu de difficulté du à son emplacement sur un élément difficile à trouver de nuit. Sur le 1er poste, je ne suis pas sûr après coup de l'intérêt de l'avoir mis si loin et pour le reste, j'espère que les gens ont trouvé ça intéressant. En tout cas j'aurais bien aimé la courir cette course ....

Sur le plan de l'apprentissage du traçage j'ai adoré, c'est très ludique et on se rend compte de la difficulté que cela peut poser de faire un parcours intéressant car il faut se convaincre déjà soi-même que l'itinéraire proposé peut être discutable et sujet à différentes options plus ou moins risquées. Le fait de tracer une course contrôlée au carton impose aussi certaines contraintes et je me dis que l'apparition des boîtiers sur les courses permet finalement de faire des choses intéressantes quant à la proximité des postes ou bien le retour sur un poste déjà pointé (papillon).

J'ai été aussi surpris par le nombre de modifications importantes que j'ai apportés au traçage, il suffit d'un poste bougé d'une centaine de mètre pour remettre en cause l'utilité du poste à poste précédent ou du suivant et donc cela oblige à repenser entièrement une partie du parcours. Finalement j'envie de dire que c'est un exercice relativement amusant, pas compliqué et que l'on peut dire réussi dès que le traceur se dit lui-même que ce poste qu'il vient de placer n'est pas évident à trouver (cela dépend du niveau technique recherché bien sûr!). En tout cas vivement l'année prochaine j'ai déjà plein d'idées.

Je n'oublie pas de remercier tous ceux qui m'ont aidé et conseillé sur cette première. Merci à Hélène pour l'organisation, Julien pour la pose, Florence et Gaël pour l'accueil. Grand merci aussi à Sébastien pour tous ses conseils sur le traçage et à Fred pour son support Ocad.

Parcours Circuit A de la départementale de nuit (pas à l'échelle) :

1<sup>er</sup> partie Score

Fédération Française de Course d'Orientation



Departementale TOAC 27 mars 2010

Score A	9 controls			
43	⊗			
44	×			
46	⊞		<	
49	↓	∨		
51	⊞		—	
53	⊞		○	
55	⊞	↘	Y	
57	←	⊞	⊞	
58	⊞			

- légende**
- Courbes de niveau, Talus
  - Ravin, Fossé, Trou, Dépression (petite grotte)
  - Bulles, Collines, Levées de terre
  - Falaises (franchissable, infranchissable)
  - Rocher (petit gros), Trou rocheux
  - Mars, Marais infr., Marais fr. (large étroit)
  - Rivières infr., Rivières fr., Ruisseau (gd petit)
  - Bourne, Trou d'eau, Puits, Point d'eau part.
  - Prairie, Clairière avec végé., Forêt atténuée
  - Végétation (course normale à difficile)
  - Végé. basse (course normale à difficile)
  - Plantail., Culture, Vigne
  - Roads (important à secondaire)
  - Chemin (important à secondaire)
  - Ligne élect., Mur
  - Clôture (inf. fr.), Construct., Ruine
  - Biome, Calvaire, Souche, Arbre particulier
  - Zone d'habitation, Parking, Objets part.

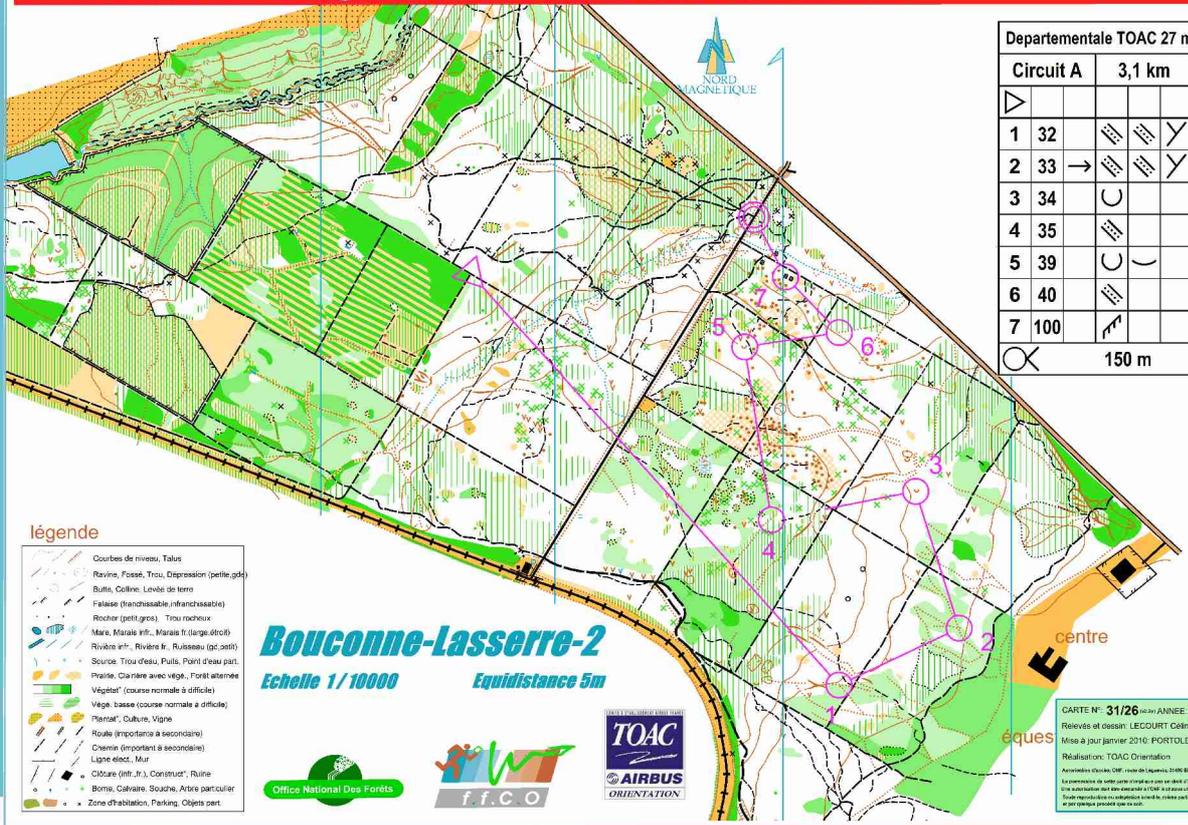
**Bouconne-Lasserre-2**  
Echelle 1/10000 Equidistance 5m



CARTE N°: 31/26 (31) ANNEE: 2004  
Relevés et dessin: LECOURT Céline  
Mise à jour janvier 2010: PORTOLEAU Frédéric  
Réalisation: TOAC Orientation  
Auteurs: Pierre OUF, Jean de LIGNY, Fabrice BENOIT  
La reproduction de cette carte est autorisée pour un usage personnel. Une réimpression ou une réimpression à usage collectif est interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la TOAC est considérée comme illégale. Les droits réservés sont ceux de la TOAC.

2<sup>ème</sup> partie circuit

Fédération Française de Course d'Orientation



Departementale TOAC 27 mars 2010

Circuit A	3,1 km				
1 32	→	⊞	⊞	Y	
2 33	→	⊞	⊞	Y	
3 34		⊞			
4 35		⊞		—	
5 39		⊞	⊞		
6 40		⊞		—	
7 100		⊞			

- légende**
- Courbes de niveau, Talus
  - Ravin, Fossé, Trou, Dépression (petite grotte)
  - Bulles, Collines, Levées de terre
  - Falaises (franchissable, infranchissable)
  - Rocher (petit gros), Trou rocheux
  - Mars, Marais infr., Marais fr. (large étroit)
  - Rivières infr., Rivières fr., Ruisseau (gd petit)
  - Bourne, Trou d'eau, Puits, Point d'eau part.
  - Prairie, Clairière avec végé., Forêt atténuée
  - Végétation (course normale à difficile)
  - Végé. basse (course normale à difficile)
  - Plantail., Culture, Vigne
  - Roads (important à secondaire)
  - Chemin (important à secondaire)
  - Ligne élect., Mur
  - Clôture (inf. fr.), Construct., Ruine
  - Biome, Calvaire, Souche, Arbre particulier
  - Zone d'habitation, Parking, Objets part.

**Bouconne-Lasserre-2**  
Echelle 1/10000 Equidistance 5m



CARTE N°: 31/26 (31) ANNEE: 2004  
Relevés et dessin: LECOURT Céline  
Mise à jour janvier 2010: PORTOLEAU Frédéric  
Réalisation: TOAC Orientation  
Auteurs: Pierre OUF, Jean de LIGNY, Fabrice BENOIT  
La reproduction de cette carte est autorisée pour un usage personnel. Une réimpression ou une réimpression à usage collectif est interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la TOAC est considérée comme illégale. Les droits réservés sont ceux de la TOAC.

Pascal Grégoire-Boutreau est grand reporter à L'Equipe depuis 1998. Il pratique plusieurs sports dont la CO. Il écrit sur le site Internet du journal l'équipe des articles plutôt décalés par rapport à ce que l'on peut trouver d'habitude dans ce journal (dont je ne suis pas un grand fan il faut le dire).

Un de ses articles m'a particulièrement plu car je trouve qu'il s'applique très bien à la problématique que l'on a en CO. Je vous livre quelques extraits, l'article complet est disponible ici : ([http://www.lequipe.fr/Aussi/breves2010/20100324\\_100542\\_on-leur-doit-tant.html](http://www.lequipe.fr/Aussi/breves2010/20100324_100542_on-leur-doit-tant.html))

Dans toute la France, des milliers de bénévoles font vivre le sport français au quotidien que ce soit dans l'encadrement ou dans l'organisation des événements. Ne jamais oublier que sans eux, rien ne serait possible.

« Ils », ce sont ces bénévoles sans qui le sport français ne pourrait être aussi riche, sans qui rien ne serait possible. Le 11 avril prochain, ils seront cette fois 3 000 à se lever à l'aube (le rendez-vous est fixé à 6h45) pour venir porter leur pierre à l'édifice du Marathon de Paris et accueillir au mieux ses 35 000 coureurs venus du monde entier. Certains remettront des dossards, d'autres seront postés à un point de ravitaillement, à la consigne des sacs ou encore à la remise des médailles. « Ce sont simplement des gens qui donnent de leur temps libre », commente Mathieu Boutroux, responsable des bénévoles chez ASO, l'organisateur du marathon parisien.

Parmi eux, 550 seront affectés à la signalisation, poste ô combien ingrat. Pendant des heures, ils devront affronter ces Parisiens irascibles bloqués à un carrefour et mécontents de devoir faire à pied les 400 m qui les séparent de leur boulangerie et de leurs croissants dominicaux. Un scénario classique sur toutes les courses à pieds, vélo, triathlons, raids, etc. Combien de coups de klaxon, combien d'insultes doivent entendre ces bénévoles chaque dimanche au moment où, avec leur petit panneau, ils bloquent momentanément la circulation pour laisser passer un coureur ? Et tout ça pour rien. Un casse-croûte, un tee-shirt, quelques mercis et la satisfaction d'avoir apporté leur petite contribution et d'avoir aidé les participants par leurs encouragements et leur indéfectible bonne humeur.

Ce sont eux (*il parle là des dirigeants bénévoles*) encore qui doivent aller aux réunions, remplir des demandes de subventions, se dépatouiller avec une paperasse toujours plus importante, tenir la buvette et faire les sandwiches lors du tournoi organisé pour renflouer les caisses du club. Et puis ce sont eux aussi qui doivent encaisser toutes les remarques de ceux qui, sous prétexte d'avoir payé une cotisation, estiment souvent que tout leur est dû, en oubliant que ces bénévoles leur consacrent une grande partie de leur vie, souvent aux dépens de leur propre univers familial. Parce que leur vie, c'est aussi notre passion.

Alors vous qui courez, pédalez ou taperez dans un ballon ou une balle les week-ends prochains, pensez à ces anonymes venus consacrer leur journée pour votre plaisir. Un p'tit merci, juste comme ça en passant au ravitaillement, à une intersection ou à la sortie du vestiaire, ça ne vous coûtera pas grand-chose...et sûr qu'ils sauront l'apprécier.

Chacun d'entre vous sait que la CO est un sport qui nécessite beaucoup de personnel, tant avant mais surtout le jour J.

Nous préférons tous courir plutôt qu'organiser. Mais, sans club ni volontaires pour les organisations, il n'y aura plus de course pour personne.

Aussi, lors des appels à bénévoles ou de votre propre chef, n'hésitez pas à vous engager. Les membres expérimentés sont là pour vous aider et il y a du travail pour tous, quel que soit votre niveau. Tous les postes ont la même importance vis-à-vis du succès de la course, même si certains (comme le parking) sont plus ingrats que d'autres.

La règle TOAC veut que chacun organise une fois dans l'année. Est-ce vraiment trop demander au vu de tout ce que nous profitons le reste de l'année sur les autres courses ? Je ne le crois pas.

## L'ACTU du CLUB

### Retour de la **CO en Ariège**

sous l'impulsion de la famille Capbern, le Club s'est enrichi de nouvelles cartes dans la région de Massat, Massat-forêt et Massat-village. Les épreuves régionales sélectives pour le Championnat de France de Sprint et de Middle s'y sont déroulées le 30 Mai pour la plaisir de tous. Terrain très physique, les jeunes ont aimé, les vieux ont transpiré, et une cartographie à la hauteur malgré les chutes de neige tardives.



La cartographie de l'**Etang de Lers**, pour la Nationale 2012, est en bonne voie.

Le projet de **Beille** est toujours à l'étude

La maquette d'un **nouveau maillot** est en préparation. Les couleurs du TOAC seront reprises (blanc et bleu balonne, réhaussés de vert) avec le logo du TOAC, sur le coeur, en haut à gauche. Un cerf sera le nouvel emblème de la section. Des nouvelles en septembre.

Avec ses excellents résultats (meilleur français H18), Loïc Capbern est sélectionné dans l'équipe de France (3 coureurs) qui participera du 30/06 au 05/07 aux **Championnats d'Europe Juniors** en Espagne.

Ah, le **duel** tant attendu ... des nouvelles ...

Résumé des épisodes précédents: un certain A.Nonyme a lancé dans l'Info #13 ce qui devait être le duel 2009 entre André et Luc. Malheureusement, suite à un malencontreux accident arrivé à l'un des 2 concurrents (certaines mauvaises langues diront, sans preuves, commandité par son concurrent), le duel a dû être reporté à 2010.

ROUTE GADGET

2010-04-26 Nationale SE

**Round 4 – l'évitement** : Avec un énorme courage, Luc s'est préparé à relever le défi après une année entre parenthèse au cours de laquelle André a acquis une expérience en CO digne des plus grands. Néanmoins, les contraintes de calendrier (organisation, catégories affectées sur des circuits différents ...) n'ont, pour le moment, pas encore permis la confrontation tant attendue par tous.

**Round 5 – en attendant, on s'occupe comme on peut** : cette annonce de duel a donné des idées à Laurent et Seb M qui, chacun de son côté, s'est lancé le défi de battre Luc au moins une fois en 2010, ce dernier courant sa dernière saison en H35.

Le début de saison a largement été dominé par Luc qui, sans sortir de grande course, a réussi à maintenir ses rivaux à distance respectable.

**Round 6 – l'Auvergne** : Le match attendu par tous était la Nationale Sud Est en Auvergne sur le site de Vulcania. Cette carte a été utilisée en 2006 pour la finale de la coupe du monde. De l'avis général, c'est l'une des cartes les plus difficiles au monde, le terrain se caractérisant par des cheires (micro relief créé par les anciennes coulées volcaniques, avec des pierres recouvertes de mousse au sol et une végétation dense par endroit) très technique.

Les cartes et les parcours sont disponibles sous Matrace :

<http://www.matrace.fr/gadget/cgi/reitti.cgi?act=map&id=492&kieli=fr>

Sur ce type de terrain, la course est très ouverte car pour des coureurs de notre niveau, il est très difficile de prédire le résultat final, ce dernier étant essentiellement conditionné par les erreurs qui se chiffrent vite en dizaine de minutes.

Au final, différentes stratégies ont été adoptées: Laurent a préféré faire une course lente mais sûre techniquement afin d'éviter les erreurs. Seb a eu moins de réussite que Laurent avec un poste partiel de 47 mn pour la balise 7. Luc a choisi une tactique plus offensive et a dû compenser ses 3 grosses erreurs techniques (perte de 3\*10 mn sur 3 balises) par une course plus risquée.

Au final, c'est Luc qui emporte ce match avec 33 s d'avance sur Laurent. Certains parleront de chance, mais Laurent, beau joueur, n'a pu qu'admettre que « c'est dans les moments difficiles que se révèle la valeur d'une grande équipe » (sic).

**Epilogue**: tout ce petit monde se retrouvera à Bruniquel pour une régionale qui s'annonce déjà d'anthologie. En effet, tous les protagonistes seront présents pour en découdre:

- André n'aura-t-il pas gaspillé trop d'énergie à attendre cette confrontation 1 an durant ?
- Laurent saura-t-il rebondir après la frustration de s'être incliné de si peu ?
- Seb saura-t-il s'arracher sur ce terrain physique qu'il n'apprécie guère ?
- Luc ne sera-t-il pas trop confiant après cette série de victoire ?