

Inf'0

N°9 – octobre 2007



EDITO

Actualité très riche en cette sortie d'été avec en point d'orgue l'organisation des Championnats de France en Midi-Pyrénées ... Des coups des blues, des galères mais surtout l'énorme satisfaction du travail accompli au sein d'une équipe spécialement constituée pour l'occasion.

L'impression de n'être qu'un petit pion au milieu d'une grosse machine (bien ?!) huilée, mais pourtant la conscience d'avoir joué un rôle essentiel dans la réussite de l'épreuve et l'énorme plaisir de croiser des sourires francs et entiers. Procurer de la joie, n'était-ce pas là l'essentiel ?

Deux récits criants de vérité vous plongeront au cœur même de l'aventure, l'un dans l'atelier départ, l'autre à l'arrivée.

Vous trouverez également la description d'une expérience unique : le bal des Rochers ... tango magique avec les fantômes du Larzac.

Une première aussi avec le déplacement de nos jeunes en Corrèze en confrontation avec tous leurs homologues français pratiquants en école de CO.

Avant quelques nouvelles des T-Shirts et des maillots, une page vous rappelle la vie du club et l'éternel appel au peuple pour mener à bien les projets à venir. Répondez nombreux.

... et puis une petite surprise vous attend à la fin mais je ne vous en dit pas plus.

Bonne lecture.



SOMMAIRE

EDITO	1
SOMMAIRE	1
Le Bal des rochers - 15/16 juillet 2007	2
Championnat de France 2007	3
Le départ	3
Championnat de France 2007	7
L'arrivée	7
Les résultats du TOAC au championnat de France	10
Challenge des Ecoles	11
Entraînements	12
Cartographie	12
Organisation TOAC	13
T-Shirts	13
Tenues club	13
Poste A Pourvoir	14
Avis de recherche	14
Clin d'oeil	14

... par Luc

Dans la foulée des 5 jours de France, la ligue Languedoc-Roussillon proposait 2 jours de CO sur les magnifiques terrains du Caylar.

Oùtré le fait de courir sur des terrains très techniques, ces 2 jours permettaient (déjà) de préparer les courses de 2008 puisque 2 événements importants se dérouleront à quelques kilomètres du Caylar : la demi finale Sud Ouest sera organisée sur le site des Rives et les 6 jours d'Aveyron à Cornus.

Assez peu de monde avait fait le déplacement pour cette 3^{ème} édition (environ 180 personnes) et nous étions 3 représentants du TOAC : Blandine, Sébastien M et moi, décidés à bien figurer.

Dimanche 15 juillet - 1^{ère} étape.

La 1^{ère} étape se courait sur la partie Ouest de l'A75, sur la zone la moins technique avec une carte au 1/10000. Le terrain se compose de zone de rochers, avec un flanc très pentu. Le traçage proposait des balises dans les zones techniques, ces zones techniques étant reliées entre elles par des interpostes plutôt physiques, avec de l'herbe haute au sol qui ralentissait la course. La carte et les circuits sont disponibles sur le logiciel Matrace à l'adresse suivante : <http://www.matrace.fr/gadget/cgi/reitti.cgi?act=map&id=109&&kieli=>.

Malgré un départ plutôt tardif, je décide de partir sans Camelback, les organisateurs ayant mis des bouteilles tout le long du parcours. Je pense que c'est une erreur car il a fait vraiment très chaud et je pense qu'il valait mieux s'hydrater régulièrement en petites quantités, plutôt que de boire une grosse gorgée de temps en temps.

Techniquement, j'ai fait une course très hachée : j'arrivais assez facilement dans les ronds mais je ralentissais significativement pour trouver les balises au milieu des dédales de rochers

Physiquement, j'ai eu une période de moins bien en milieu de course.

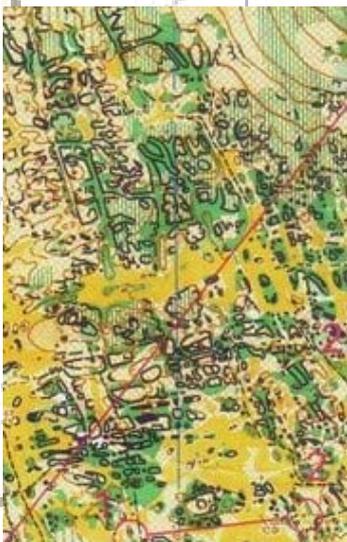
Au final, je prends la seconde place au classement à (quand même) 10mn du premier.

Blandine gagne sa course avec plus d'une heure d'avance sur sa concurrente !

Seb fait PM car son parcours avait des balises 10 et 11 très proches puis un long interposte 11-12 et il oublie le poste 11 allant directement de la 10 à la 12 (je ferai la même bourde 1 mois plus tard à l'IR précédant la semaine fédérale). Beaucoup de regrets car Seb aurait largement pu accrocher un podium.



Lundi 16 juillet – 2^{ème} étape.



Pour cette seconde étape, nous courons dans la partie technique accolée au village du Caylar. La carte est au 1/7500 pour permettre une meilleure lecture des rochers. La carte et les circuits sont disponibles sur le logiciel Matrace à l'adresse suivante :

<http://www.matrace.fr/gadget/cgi/reitti.cgi?act=map&id=110&&kieli=>

A l'inverse du premier jour, je pars premier de mon circuit : je ne peux donc compter que sur moi-même. Je persiste à ne pas prendre de Camelback ce qui sera à mon avis un bon choix car le niveau technique est tel que la vitesse de course n'est pas très rapide.

Je fais techniquement une course très fluide, chaque balise étant là où je l'attends. Je fais uniquement une petite erreur sur le poste 20 où je monte sur la mauvaise colline mais je m'aperçois vite de mon erreur et je trouve la balise à sa place.

Au final, je gagne cette seconde étape ainsi que le classement général avec près de 14 mn d'avance. Blandine gagne également avec 1h40 d'avance au général. Après son pm du premier jour, Seb était moins motivé et il finit en roue libre.

Pour les résultats détaillés : http://www.sportnat.com/llrco/ligue/courses/bal2007/annonce_caylar_2007_site.htm

En conclusion, ce type de terrain impose une fluidité de course et une concentration de tous les instants. La moindre erreur se paye cash à coup de dizaine de minutes. Il faudra donc être vigilant lors des 6j de l'Aveyron 2008 puisque les terrains sont annoncés plus techniques que le Caylar.

Championnat de France 2007 En Midi-Pyrénées

Le départ

... par Hélène F

Dimanche 19 août : coup d'envoi de la semaine fédérale pour la majorité des bénévoles de l'organisation ! Il s'agit d'assurer le bon déroulement pratique de 10 courses pendant 7 jours. Une centaine de personnes a répondu présent, la moitié est logée à l'est de la Forêt de Grésigne au Domaine de Lascroux, domaine qui sera notre point de repère à défaut de notre point de repos pour la semaine. Pour nous, les 2 Fols, Hélène et Thierry, l'arrivée est prévue Mardi soir. Mais cela ne nous empêche pas d'être solidaires dès le Lundi : sur la région toulousaine il pleut des trombes d'eau, qu'en est-il à Buzet pour la course de nuit ?? Comment cela va-t-il finir ? Avant de partir pour le Tarn, nous prenons le temps d'acheter des bonnes bottes de pêche, et nous ne le regretterons pas...



Mardi-20h30 : Nous voilà à Lascroux. C'est une véritable ruche dans laquelle nous sommes admis. Affectation « Atelier Départ ». Il y manque des bras et le responsable Pierre à l'air très carré sur son organisation, on adhère immédiatement. Reste à trouver un lit pour la nuit. On fait le tour des chambres et on se pose dès qu'une place est libre. Une chambre de filles pour Hélène, une chambre TOAC plus un ronfleur pour Thierry. La gestion un peu légère de l'hébergement fera craindre que certains ne soient obligés de dormir dans les couloirs en fin de semaine mais tout s'arrangera finalement après quelques tensions. Première leçon : prévoir un responsable des bénévoles, tout simplement, pour s'occuper de tous ces petits détails (affectations, informations, couchages, repas) qui finissent par entamer même les meilleures volontés.

Mercredi-7h15 : On est à pied d'œuvre pour l'installation de la zone de départ pour la course de sélection MD. Il bruine, nous faisons connaissance de l'équipe déjà en place (des clubs VO12, FINO, MOLO, BOA, TOAC) : Marlène et Annie secondées des « jeunes de VO12 » à l'appel des concurrents et au contrôle des licences, Muriel, Geneviève, Michèle et Hélène au contrôle des puces, Thierry et Sylvette à la prise des définitions, Patrick, Olivier et Gérard aux cartes. Les groupes ne changeront guère ensuite, on ne change pas une équipe qui gaze ! Patrick nous explique rapidement comment monter les tentes : un clic, deux clics, attention aux doigts, on écarte les pieds de la tente, on clique. Un clic, deux clics, on monte le toit. OK suivante. Chacun répète son rôle. Les contrôleurs et juge-arbitres viennent s'assurer que tout est en règle. Patrick dégage quelques ronces à la machette. C'est que nous attendons le gratin des coureurs aujourd'hui ! 9h00 premier départ, puis alternance 4H, 3D toutes les minutes. Au contrôle des puces, la concentration se lit déjà sur les visages mais cela n'empêche pas les coureurs de bavarder.



On verra aussi passer des têtes connues, Blandine, Valérie, Hélène (S., la motivation au fond des baskets vraisemblablement, alors qu'un challenge familial est en jeu). Thierry V arrive par le couloir des retardataires, une erreur sur le lieu de course, pas très serein pour sa course. Dernier départ, on commençait à être frigorifiés. Le café nous attend au camion, l'équipe buvette a pensé à nous aujourd'hui. Séance rangement : Pierre est le grand manitou du camion. On obéit au doigt et à l'œil sinon on risque de finir la semaine dans un sacré bordel.

Mercredi-11h00 : Dans la foulée, pas de répit. Nous partons installer le départ du lendemain (MD, Finale A et B). Alors là, ça se complique. En petites foulées, nous mettons 3min15 pour passer de H-5 à H-2 et impossible d'installer H-3 à l'emplacement prévu. Il y aurait ensuite un énorme raidillon pour atteindre H-2. Ce sont des champions mais quand même ... Tant pis, nous installerons en pleine pente une tente « dahu » pour que les coureurs soient à peu près dans les temps.

Mercredi-14h00 : Pas de sieste. Il faut maintenant préparer le départ de la CN. Les traceurs ont en effet prévu des départs distincts. Double travail pour l'atelier Départ. On remonte 4 nouvelles tentes et on rubalise dans tous les sens pour limiter la zone d'échauffement. On est dans un champ, en plein soleil, ça fait un bien fou !



Mercredi-16h30 : Briefing de la course de précision. Première organisation au Championnat de France et gros succès, 400 participants attendus. Oui, mais, personne ne sait comment ça marche. Joyeux brouhaha lors du discours de nos respectueux président de Ligue et responsable. Chacun repart avec une affectation sans savoir vraiment ce qu'il devra faire.

Mercredi-18h00 : C'est l'occasion de faire un footing, elle ne se représentera d'ailleurs plus par la suite. En sous-bois, nous sommes littéralement agressés par les taons. Ça promet pour Notre Course. En chemin, on trouve Patrick et Pierre en train de dégager à la serpe les ronces sur le chemin d'accès à la MD et de rendre accessible le triangle de départ de la CN.

Mercredi-21h00 : On s'y remet avant d'aller dormir. Compter les cartes, préparer toutes les caisses, vérifier les horloges, tout est prêt en doublon pour assurer le plus rapidement possible le passage de la MD à la CN en moins d'une heure.

Jeudi-7h00 : En route pour le montage des tentes de la MD. Bottes et Poncho de rigueur. On dirait les Sept Nains. L'installation est rapide ce matin, la pluie n'y est certainement pas étrangère. Arrivent les contrôleurs de course. Montre en main, ils se chronomètrent. C'est qu'on n'a plus 20 ans. Dur, dur le passage H-5 H-3. Petite panique un quart d'heure avant le départ. Les horloges ne seraient pas synchrones ! Vérification au pas de course et trois allers-retours plus loin, tout était bon. Le premier arrive, en alternance un circuit H, un circuit D. Trop facile pour contrôler les définitions et la prise de carte ! Les concurrents sont plutôt sereins, ils arrivent sous la pluie, dans la boue, ça glisse de plus en plus mais aucun ne râlera. Les dames arrivent même tranquillement nous expliquant qu'il vaut mieux perdre quelques secondes sur le départ officiel plutôt que de se griller d'entrée. Nous aurons droit à plusieurs « Je continue tout droit ? » étonnés, mais autour de nous, il n'y a que des ronces, pas le choix, il faut grimper. Ah messieurs, vous auriez apprécié le point de vue : de jolies jambes, des popotins bien moulés dans les pantalons de course, à l'assaut de la montée ... On retrouve Hélène avec le sourire : la météo, le relief, serait-ce l'ambiance vosgienne qui la motive ?



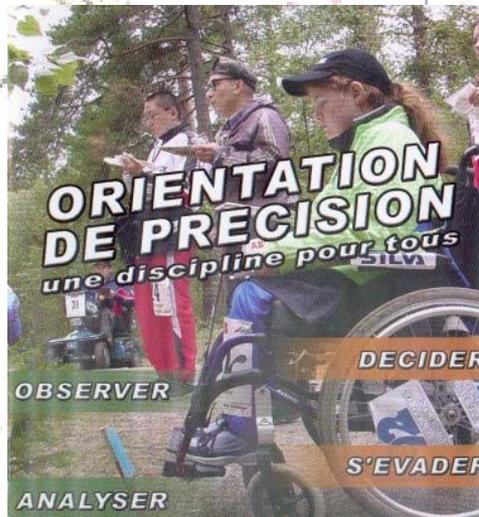
Jeudi-12h00 : Dernier départ. Chacun s'empare fissa-fissa du « petit matériel ». On plie les tentes mais heureusement les poseurs ont promis de venir les redescendre jusqu'au camion. Une vraie patinoire pour rejoindre les voitures. Zou, direction la zone de départ de la CN. Il y a un peu de renfort pour installer les cartes. On avale un sandwich et déjà les premiers coureurs arrivent à l'échauffement. C'est reparti pour un tour. Avec le soleil, la fatigue, on se relâche. Sous la tente H-3, on commence à papoter un peu trop vis-à-vis du sérieux de certains concurrents. Tiens, Valérie tourne en rond, elle prend ma place pour le dernier quart. Patrick à la prise de cartes note le florilège des remarques à la lecture du parcours. Le « Ah, putain !! » remporte le TOP10 des exclamations. Un petit bonjour à Simon, Jean-Pierre et Jonathan. **Jeudi-16h30**, on plie.



Jeudi-20h00 : Soirée toulousaine à Caussade, animée par Gare A Nous avec des reprises de Nougaro, bien sympa, mais on ne s'éternise pas

Vendredi-7h00 : Lac de Monclar de Quercy, Course de Précision. C'est un peu du chacun pour soi aujourd'hui. C'est tellement nouveau que c'est un peu la panique. J'installe seule mon poste Départ et personne ne s'inquiétera de savoir si je suis synchrone avec l'arrivée. Et les consignes, plutôt strictes au début, s'allégeront au fil du temps.

Une douzaine de personnes est affectée au contrôle des concurrents près des balises : il s'agit seulement de s'assurer que personne ne sort des chemins pour s'approcher des grappes de balises. Pas très excitant, en sous-bois, on se gèle, autour du lac, on aura vite trop chaud. Valérie et Patrick M. sont aux explications de course : 400 concurrents à briefer (dont 5 personnes handicapées). Thierry est au « chronométrage », la tente terreur des participants. Il s'agit là en moins d'une minute d'identifier la balise correspondant exactement à la définition parmi une grappe de balises (en général 5, relativement proches). Les coureurs passent un à un sous une de ces deux tentes et ressortent abasourdis. Moi qui suis 50 mètres plus loin, à l'étape suivante, j'apprécie les remarques : « sûr(e), je mē suis trompé(e) », « j'ai même pas lu là déf », « j'ai même pas trouvé le Sud ». Comme quoi... Mais tout le monde le prend très cool, aucune ambiance course sur cette épreuve. Les Bretons passeront à la fin nous questionner, organisation 2008 oblige.



Pendant 1/4h, j'ai abandonné mon poste à un contrôleur fédéral pour aller tester les 4 premières balises. Et bien, ce n'est vraiment pas facile !! Il serait intéressant peut-être d'installer une grappe ou deux sur les départs de course, histoire de s'amuser ... et de réviser ses définitions par la même occasion.

Vendredi-14h00 : 400 cartes et un sandwich plus tard (on mange si bien le soir que ces repas froids sont vraiment désolants), l'Atelier Départ repart vers la forêt de la Grésigne. Il y a deux zones de départ à installer, selon les circuits. Il fait très chaud, les renforts sont là, nous avons plus de bras mais aussi plus de têtes pensantes. Cela n'a jamais été aussi long de choisir l'emplacement d'une tente. On frise l'engueulade. Patrick C. arrive, il sera le juge serein et extérieur de l'installation, ouf. Tiens voilà des coureurs en reconnaissance semble-t-il, pas très correct tout ça.



Autre problème d'organisation, certains s'attardent sur les terrains : Bruno F pour installer son antenne Wifi, Muret pour les toilettes sèches, Gaël pour l'informatique, mais qui s'occupera de leur réserver les repas (Ah!, un responsable des bénévoles serait le bienvenu...)? Ce soir, on n'aidera pas à la préparation, demain nous courrons tous les deux. Il ne faudrait pas que nous ayons un avantage sur les futurs champions de France !!

Samedi-8h00 : Ah le réveil tranquille. Tout le gîte s'est agité avant 7h00 et nous dodo. Et en plus nous avons droit au pain frais (et oui, le pain rassis est réservé aux premiers levés). Nous imaginons bien les préparatifs en forêt. Première épreuve : réveiller les « petits » Capbern. Et ce n'est pas tout de le dire, Après trois tentatives, 9h-2min, ils passent directement de leur lit à notre voiture, sans déjeuner. Deuxième épreuve : les 2kms entre le parking et le départ. Pierre, Annie et Christine (MO) ont tout tracé à la machette mais personne ne se rend compte du boulot. Je crois que je le vois d'un autre œil.

Samedi-10h55 : Dernière D35 (j'ai bien dit D35, Valérie...) à partir. Un petit mot de soutien de chacun à H-3, H-2 et H-1, c'est sympa. J'ai chaud, il y a des taons et je ne suis pas concentrée du tout, je ne rentrerai pas du tout dans la carte tant pis pour moi. J'ai tout juste le temps de remonter au départ pour rassurer Thierry. 14h24, c'est son tour, il sera meilleur que moi mais ça va vite en H40. Finalement je reste au départ (quand ça vous tient) pour aider à débaliser les 2 kms.

Samedi-18h00 : On s'offre une sortie à Puyçelsi alors que les derniers courageux filent à Caylus pour anticiper le relais de demain. Les Capbern passent en moins de 2 minutes de leur chambre à notre voiture. Bière et glaces, ça en motive plus d'un ! Loïc fête son titre de Champion de France mais sa mère surveille.

Samedi-20h30 : Repas sous les étoiles. Hervé sort sa guitare. Ça sent les vacances et demain c'est la quille. Enfin les derniers rentrent, il est plus de 21h30 et les instructions pour le relais de demain ne sont pas encore claires.



Dimanche-5h00 : Pour la grass'mat, on repassera. Tout le monde est sur le pont dès 5h. La course a lieu derrière le camp militaire de Caylus (1h de route).



Pour l'Atelier Départ, il s'agira essentiellement d'accrocher les 600 cartes des 2^{ème} et 3^{ème} relayeurs sur 2 fils de 100m. Mais c'est très compliqué : il ne faut pas que la carte se déchire, qu'elle tombe, que les fils rentrent en vibration. Geneviève, Michèle, Thierry et Hélène au contrôle du dernier relayeur (le dossard rouge). Vraisemblablement les consignes de passage de relais ne sont pas classiques. Du coup, on se retrouve agressé par les premiers relayeurs. Tous ont peur de ne pas avoir le temps de passer. Il nous aurait fallu des gros bras. Et pour la prochaine fois, prévoir la matérialisation de différents couloirs pour canaliser les relayeurs. Bref on s'en sort au forceps mais j'avoue que tout n'a pas dû être fait vraiment dans les règles.

Au niveau de la prise de cartes, tout a l'air OK. On aurait dû mettre une personne de plus au contrôle du passage de relais. A midi, départ en masse : 2 concurrents sur la ligne.

Dimanche-14h00 : C'est l'heure de plier, mais comme on est la seule tente avec de l'ombre, on s'y retrouve tous. Un détail : personne n'aurait prévenu la buvette qu'on comptait sur elle pour manger. Ceinture aujourd'hui ... sans compter avec Gérard, notre grand et costaud de service. Qu'a-t-il fait, qu'a-t-il dit ? Mais 1/2h plus tard c'est Byzance, jusqu'aux boissons fraîches. On mange tous, on partage tout. Dernières photos, embrassades en espérant de tout cœur se croiser sur les prochaines courses.

Championnat de France 2007

En Midi-Pyrénées

L'arrivée

... par Hélène S

Avec ma sœur et sa famille, eux aussi orienteurs mais vosgiens, nous avons pris l'habitude de nous retrouver autour de la CO, cette fameuse semaine de fin août, semaine du championnat de France de CO.

En 2005, nous avons arpenté le Pilat, ses myrtilliers, et son brouillard.

En 2006, en Lorraine, nous étions en pays connu, du coup Nathalie partait très tôt le matin pour s'occuper de l'atelier départ avec son bob mais surtout avec sa cape de pluie et ses bottes, car tout le monde sait qu'en Lorraine (dans le Nord est, vous savez, là- haut !), il pleut beaucoup et ça n'a pas loupé !

En 2007, en Midi-Pyrénées, il faudrait se méfier surtout des grosses chaleurs.

J'avais décidé d'aider l'organisation, juste retour des choses. Jonathan semblait partant aussi. Nous avons été affectés à l'atelier « arrivée » avec Alex et sa bande.

Le planning fourni par Alex quelques jours auparavant ainsi que les tâches à réaliser m'ont fait prendre conscience que ce ne serait pas de tout repos, (l'enchaînement course de nuit à Buzet et course de classement à Varen le lendemain matin ne semblait nous laisser guère de sommeil).

Et le vendredi, quand au boulot j'ai consulté la météo, j'ai déclenché un fou rire généralisé en décrivant à mes collègues mon programme de vacances ! Bain de boue garanti (mais c'est bon pour la peau !), le risque maximal étant la pluie pour la course de nuit.

Mais ne gâchons pas notre plaisir, le week-end fut beau, seule la remise des récompenses de la course de Najac fut arrosée par la première averse orageuse d'une longue série.



Giroussens :

La première course de la semaine fédérale était le VTT'O, mise en jambe par le nombre de participants et d'organisateur mais tout y était, sauf la trousse à pharmacie !

Et très vite, je me spécialisais dans les sacs-poubelles avec Marie-Christine. Tout au long de la semaine, nous avons testé différentes méthodes mais les jours J de fin de semaine, nous étions fin prêts. Même les jeunes du TOAC nous ont aidés dans cette tâche.

Un autre point très important de l'atelier arrivée a été le déroulement et l'enroulement de la rubalise. Vaste programme : comment réutiliser au maximum la rubalise utilisée ? Là aussi, les membres de l'atelier arrivée sont passés maîtres dans la technique d'enrouler très proprement une rubalise très emberlificotée par les gamins qui tirent dessus, par le vent, la pluie,...



Pour revenir au VTT 'O, Philippe s'était amusé, dans le sprint final, à faire le tour de la grange pour un trou, mais finalement on n'a vu qu'une chute.

En revanche, les arrivées à la balise 255 furent impressionnantes : plusieurs soleils par freinage trop violent, tamponnages musclés, (voire très musclés, un boîtier a même fini par terre) avec la superbe table peinte aux couleurs de Midi-Pyrénées, casses mécaniques : porte-carte entre les dents, vélo sur l'épaule car chaîne cassée.

Et surtout, un nombre hallucinant de désorientations après le poinçonnage de la 255 alors que, pour les spectateurs piétons, le couloir d'arrivée après la 255 était évident. Je ne connais pas le VTT'O mais j'ai eu l'impression qu'à l'arrivée, tout le monde n'arrivait pas super lucide, de là, à conclure que c'est plus bourrin que la CO à pied ...

Une fois tout le monde arrivé, notre premier démontage commença, attention aux rubalises !

Chargement dans le camion et rendez-vous à St Sulpice pour un petit coup au bar de la place, en attendant la course de nuit à Buzet. Marie-Christine tombe en admiration devant une théière gigogne et nous devons la retenir pour qu'elle ne l'emporte pas.

Buzet :



Course de nuit, nous arrivons tôt mais nous ne sommes pas les premiers, certains camping cars se sont déjà installés, premier coup de chaud de Jean-Louis après les camping-cars et les responsables du parking qui ne sont pas encore là.

La soirée se déroule entre les sacs-poubelles, la rubalise, la banderole très haut dans les arbres, la panne de la machine à café, les toilettes sèches : découverte pour beaucoup d'entre nous. Certains lisent des histoires de hérissons, d'autres discutent le coup autour du rouge du buffet.

Finalement 22 heures arrivent, premiers départs !! A ce moment-là, la météo ne s'était pas trompée, des trombes d'eau s'abattent.

Nous décidons de faire des trous dans les sacs-poubelles, pour que l'eau ne s'y accumule pas et ne dégrade encore plus les cartes qui arrivent dans un piteux état ! Les premières jeunes filles arrivent, nous nous répartissons les parapluies, nous faisons très attention de ne pas glisser quand nous rangeons les cartes, car au bout de 3 allers et retours, c'est devenu une vraie patinoire.

Une heure après cette danse sous la pluie, éclairée par les frontales des coureurs ou plutôt éblouie, le bruit court qu'il y a des tentes, vite qu'on nous en installe une !!! Magique ! en 3 minutes, une tente se dresse puis une deuxième, ouf l'atelier arrivée peut voir venir la nuit avec plus de sérénité. La pluie se calme mais aura bien été la vedette de cette course. D'ailleurs, Arnaud n'étant pas assez mouillé a été testé l'étang.

Distribution des cartes, des numéros commencent à entrer dans notre petite tête : 3105 (on est chauvin ou on ne l'est pas), 4207, 7709, 8809, FRSO,... (3 semaines après l'événement j'ai tout oublié !!!).

Et je rentre, Alex m'a donné la permission à condition que je sois aux aurores à Varen, le lendemain matin. Jonathan s'est endormi dans la voiture pleine de buée. Couchée 2H du mat. Levée 6H en sursaut car mon réveil n'a pas sonné. Je fais le moins de bruit possible pour ne réveiller personne et je sors voir le temps : pluie, pluie, pluie. Là, j'avoue, j'ai eu un coup de mou !!!! Mais bon, je m'étais engagée, je pars donc sur des routes où tous les kms comptent.



Varen :



Le lieu de course est dans une ancienne sablière, la zone arrivée est une zone plate en contre-bas qui recueille très vite toute l'eau qui de nouveau s'abat sur les organisateurs.

La balise 255 doit être légèrement déplacée car son emplacement initial est maintenant au milieu d'un étang.

On a pris le coup, on commence par monter les tentes, sur lesquelles seront attachés les sacs-poubelles (les fameux !!!), l'intérêt c'est qu'on est au sec. Et puis, les coureurs arrivent, une partie de ciel bleu aussi, une dame cherche la garderie (autre nom de patageoire).

Et tout se déroule au mieux, pour nous au moins. A la fin, on cherche toujours à savoir s'il reste du monde en forêt ou s'ils sont

partis sans vider la puce.

Chargement final du camion et rendez-vous mercredi. Bonnes nouvelles : la moyenne distance se fait sur le lieu de l'hébergement de l'organisation et je cours.

Domaine de Lascroux :



Je cours ce matin, autre ambiance, toute aussi humide, 1ère balise très déroutante, long interposte et le meilleur choix c'est faire le tour par la route. Je suis très loin. Mais on a droit à la finale B de jeudi, chic !!! J'aide à ranger l'atelier : sportif la montée du champ avec les tentes ou les piquets sur le dos.

Jeudi matin, en se rendant à notre finale B, nous tombons sur une orienteuse complètement perdue et anéantie. « Très bon début de course », nous raconte-t-elle, « et puis le trou et ça fait 6 km que je cours sur la route ». Finalement c'est rassurant de savoir que ça arrive aux meilleures ! Elle craignait de salir ma voiture, car elle était trempée, dégoulinante de pluie mais surtout de pleurs.

On sent que l'événement commence à prendre de l'importance, le speaker s'en donne à cœur joie malgré le temps et grâce aux balises wifi de Gaël et de la famille Feneuil. De plus, l'équipe de David de la buvette réchauffe l'ambiance par une danse au soleil qui, sur le long terme, s'est montrée efficace !

La course de classement de l'après-midi égrène ses coureurs, il faut attendre les derniers départs pour donner les cartes (4207, 8809, 5402,.....), ça râle un peu mais le soleil sort enfin !!!! On en profite pour papoter, mieux connaître les personnes des autres clubs.

Il reste 4 coureurs en course puis 3. Après vérification, plus personne n'attend, il y a même un gamin de 14 ans qui est en forêt depuis 4H et personne à l'arrivée pour le supporter. On décide qu'il est rentré sans vider sa puce et on remballé.

Alex m'a donné la permission du vendredi pour me reposer et profiter de ma famille. Je promets de venir en fin de journée pour aider l'aménagement de la classique à Ste Cécile du Cayrou.



Ste Cécile du Cayrou :

Rendez-vous donc sur le lieu de course. Ça va être génial ! Belle aire d'arrivée, très dégagée, la météo est enfin favorable, seul hic : les taons attaquent c'est infernal !!!!



Alex orchestre sa petite troupe qui se renforce de jour en jour, de nouvelles têtes apparaissent, et on décharge un millier de bouteilles d'eau du camion de David en un clin d'œil grâce à une chaîne humaine très efficace !

Oups, on a failli aussi décharger les bouteilles destinées à Caylus pour le relais de dimanche. Qu'en fait-on ? On décide de les apporter le soir même à Caylus, jé me propose pour accompagner David et nous voilà partis dans son camion pour un tour du Tarn et Garonne. Ste Cécile du Cayrou, Puycelsi, Bruniquel, St Antonin Noble Val, Caylus. Quelques bouteilles nous échappent dans un virage, on vérifie l'amarrage du chargement, et là je m'aperçois que j'ai affaire à un pro.

A Caylus, on se perd un peu dans le camp militaire, je découvre le parcours du combattant, la boule rouge. Autre difficulté, il faut reconnaître exactement la zone arrivée, dimanche, on ne re-déplacera pas les bouteilles !! Et puis, on n'est plus dix comme à Ste Cécile mais trois. Super pour les pectoraux, effet garanti !

Le retour est tout aussi bucolique en essayant de couper au plus court. Caylus, St Antonin Noble Val, Vaour, Haute Serre, Ste Cécile du Cayrou. Il n'y a plus personne, les tentes sont installées, l'antenne Wifi, aussi.

Samedi matin, on sent la tension qui monte. C'est LA course ! Le speaker est tendu. Avec Marie-Christine, nous revoilà aux sacs-poubelles, yeah !!! Mais attention, on n'a plus beaucoup d'agrafes et pourtant, les gros clubs ont besoin de sacs solides, car mine de rien ça pèse des cartes.

On est prêt à l'heure ! Les premiers tardent même à arriver, alors on discute avec les nouvelles recrues. On a une belle vue sur le sprint d'arrivée qui semble impressionnant, d'abord une descente puis virage à 90° pour remonter ensuite dans le champ.



Les taons nous laissent tranquilles, ce qui ne sera pas le cas ni des coureurs ni de l'atelier départ. Les arrivées sont très variées, beaucoup sont éprouvés, car maintenant il fait très chaud ! On a même un vomissement devant la tente, une personne ne se sent pas bien, manque de tomber dans les pommes sous nos yeux et est évacuée sous la tente médicale, une jeune fille fait de l'asthme en arrivant,... Finalement, on a eu beaucoup de monde à nos pieds ce jour-là, le plus dur étant de récupérer les cartes le plus diplomatiquement possible.

Certains filous essayent bien de passer avec la carte. Avec l'expérience de la semaine, le stand fonctionne à merveille!!!!

Caylus :



C'est le relais, nous courrons avec Blandine et Valérie, je ne suivrai donc rien de la mise en place, je suis même à la bourre et n'assiste pas aux explications peu claires du passage du relais, semble-t-il, vu le brouhaha général quand on arrive. Nous nous sommes régalées, dommage que la FFCO n'accepte pas les surclassements (de Blandine) car nous aurions pu jouer quelque chose.

Voilà, je finis ma contribution à cette organisation en organisant les vraies poubelles cette fois. Finalement, cette semaine fut ma semaine poubelle !

Je retiendrai de cette semaine de bons moments de convivialité, de papotage au coin des poubelles à se protéger de la pluie et du vent mais aussi du soleil et de la chaleur, des photos de coureurs et de coureuses épuisées ayant tout donné, quelques coups de gueule, beaucoup de sourires et des petits bouts de choux que leurs parents portaient pour poinçonner la balise arrivée tellement ils étaient petits, ainsi que des grands-parents heureux de courir aux côtés de leurs petits-enfants.

Je trouve quand même super en tant qu'orienteuse de base de pouvoir côtoyer les meilleurs dans une ambiance transgénérationnelle sympatoche.

Ça a été aussi une très bonne occasion de faire connaissance avec les orienteurs de Midi-Pyrénées qu'on croise souvent mais qu'on ne connaît pas bien (et encore je ne logeais pas avec tout le monde !!)

Les résultats du TOAC au championnat de France

Tous les résultats de la semaine sont disponibles sur <http://cfco2007.free.fr/Resultats/index.html>. Nous ne nous étendrons pas sur toutes les nombreuses places d'honneur obtenues par les coureurs du club.

Il faut néanmoins saluer le **titre de Champion de France Longue distance H14 de Loïc Capbern** (une première pour un membre du TOAC) doublé d'une seconde place au Championnat de France de nuit.

Bravo à Loïc ainsi qu'à toutes nos 7^{ème} places :

- Jonathan 7^{ème} en H14 à la Longue distance et 8^{ème} de nuit,
- Blandine 7^{ème} en D18 à la Longue distance et qui gagne la finale B de la moyenne distance (dommage qu'elle ait raté sa course de qualification, mais c'est comme cela que l'on acquiert de l'expérience)
- Yoan et Arthur 7^{ème} en relais H12.



Challenge des Ecoles

... par Valérie



Samedi et Dimanche 22 et 23 Juin était organisé à Bugeat (Corrèze) le troisième challenge des écoles de C.O. 11 clubs participèrent à cet événement. Coté TOAC, Loreline, Tanguy, Noël, Yoan et Jonathan tentaient l'expérience, encadrés par Valérie, Alain et des Hélène.

En ce qui concerne le TOAC, les problèmes d'orientation commencèrent sur l'autoroute à l'aller, avec une sortie ratée, ce qui occasionna un petit détour de 20 minutes. Que la campagne Corrèzienne est belle ! Arrivés sur un très beau complexe sportif, superbe piste de 400m, nombreux terrains, gymnase, nombreuses chambres, self dernier cri (plateau délivré sur passage du badge).

Speech d'accueil vers 15 H en salle de conférence.

Dans la foulée, questionnaire écrit. Les jeunes sont plutôt impressionnés par la solennité de la chose. Le test est sur 20, élimination à moins de 12, 14, 16 en fonction du niveau ; Jaune, Bleu, Vert. Beaucoup d'adultes auraient été recalés à la balise jaune dès la première épreuve ! D'ailleurs, le test est prévu au premier entraînement à la rentrée. Deuxième épreuve, suivi d'itinéraire, pour tous, balisé avec notation des balises sur chemin pour balise verte, non balisé avec notation de l'emplacement des balises en cours d'itinéraire pour la balise bleue, non balisé avec mémorisation des emplacements et restitution à la fin du parcours pour les balises jaunes. 10 points de moins pour balise mal placée, 5 pour balise non poinçonnée.



Cela privilégiait bien le côté rigueur et application des jeunes, la moindre erreur étant fortement pénalisée. Yoan est sans doute sorti de son suivi et a raté une balise. Tanguy a confondu 2 bancs. Certains parents essayent de suivre discrètement leur rejeton avec plus ou moins de succès, n'est-ce pas Hélène.

Dernière épreuve du samedi pour les plus grands : parcours d'aisance : 200 m de descente dans un couloir jalonné avec 6 virages serrés et 4 passages de ruisseau, plus passage dans la fourche de deux troncs, plus boue et feuilles au sol donc terrain glissant.

Bien que ce soit uniquement pour les balises jaunes, tous les hommes du TOAC ont essayé. Jo a fait 47" et 43". Cela se gagne en 37" pour les jeunes. Alain, grand enfant, s'y est testé et a fait

38". Le plus difficile, c'était de faire les photos avec le numérique qui déclenche toujours en retard.

La journée n'était pas finie pour Alain et Valérie. Repartis faire un petit footing en forêt sans carte, nous comptons faire un aller-retour, mais ... erreur de mémorisation. Que la forêt Corrèzienne est belle !

Repas au self à 19 H. Balade digestive jusqu'à l'unique bar de Bugeat où les balises grises prennent une verveine, les jeunes s'orientent plutôt vers coca, orangina et ice tea.

Dimanche, petit déjeuner 8 H. Les horaires des parcours sont affichés. Tanguy passe en premier. Valérie part en même temps pour faire un parcours d'entraînement. Régala au 2 sens du terme : la forêt est variée, pentue, pleine de postes et relativement claire. En prime pause myrtilles. Pour Tanguy et Noël, c'est la première fois qu'ils font un parcours seul, non balisé et à la puce. Ils ont des petits problèmes au niveau des bâtiments. Loreline feinte la clôture infranchissable en passant le bras au travers du grillage pour baliser. Sur le circuit jaune, Jo perd du temps à la 2 et met 27' à 11' du premier. Sur le circuit bleu, 23' pour Yoan à 5' du premier, Sur le circuit vert, 14' pour Loreline à 2' du premier, Tanguy 18', Noël 21'.





Alain sera le seul des quatre à faire le circuit pour accompagnateur en entier. Valérie sauté 3 balises, les deux Hélène, qui se sont bien occupées de leurs petits, avec un sens maternel sans faille se contentent d'une petite reconnaissance. Voir la photo d'Hélène, très coquette en forêt, il ne lui manque plus que le maquillage.

Résultat : tous les jeunes TOAC sont reçus à leur balise. L'équipe TOAC fait 7 sur 14.

Entraînements

Depuis septembre 2007, l'offre d'entraînements du club s'est enrichie d'**entraînements physiques**.

Tous les jeudis soirs, Frédéric propose des séances d'entraînements de la condition physique couplée à de la simulation. Ainsi, chacun peut améliorer sa vitesse de course ainsi que sa capacité technique. Que chacun se rassure, ces séances ne sont pas réservées qu'à l'élite.



En effet, la partie physique est constituée d'accélération et de récupération que chacun peut parcourir à son rythme.

C'est également un bon moyen de travailler sa capacité de lecture de la carte en courant car ces entraînements se déroulant en parc, le sol est plus « propre » qu'en forêt.

~ ~ ~

Bien entendu, **les entraînements en forêt du samedi matin** sont maintenus dans les forêts autour de Toulouse. Valérie et Patrick proposent des exercices pour tout public (débutants et confirmés) pour découvrir et améliorer sa technique.

~ ~ ~

A noter également **le stage de Toussaint** organisé sur les magnifiques terrains de Lézignan Corbières :

- participation aux 2 jours Alaric'O (samedi 27/10/07 et dimanche 28/10/07 matin)
- suivi d'entraînements spécifiques dimanche après midi et lundi toute la journée.

Renseignements et inscriptions auprès de Patrick et Valérie.

Cartographie

Plusieurs projets de cartographie sont en cours cet hiver :



- Gérald et Sébastien M feront une nouvelle carte du parc de la **Vallée de l'Ayguebelle à St Lys**. Cette carte au 1/5000 enrichira notre panoplie de cartes de sprint et pourra également être utilisée par le collège proche du parc.

- Pour préparer la middle distance de mars 08, Frédéric est en train de reprendre des zones de **Bouconne Lasserre**. De même Luc reprend la carte de **La Ramée** pour une utilisation éventuelle lors du sprint de mars 08.

Nous vous rappelons également que la carte de **Cabirol** (Colomiers) est terminée et peut être obtenue sur demande en envoyant un mail à Sébastien ou Luc (gratuit pour les membres du club bien entendu).

Les 6 prochains mois seront chargés au niveau de l'organisation :

- le TOAC organise (avec le club de Muret) **le 21 octobre 2007 à Bouconne le Redéo** : relais de découverte et de promotion de la CO, pour des équipes de 3 coureurs (1 licencié FFCO maximum). Parlez en autour de vous et n'hésitez pas à constituer des équipes. Renseignement auprès de Patrick C.

- **le 18 novembre 2007 à Buzet**, le club organise une **régionale** qui servira également de support au championnat du Sud Ouest : la course sera originale car elle se déroulera sous la forme d'un One Man Relay (départ en masse, chaque coureur se passant le relais à lui même). Sébastien M sera organisateur, Laurent F traceur et Luc contrôleur.

- **le 09 mars 2008**, le TOAC organisera le championnat Midi-Pyrénées de **sprint** et de **Moyenne distance**. La moyenne distance se courra à Bouconne, le sprint à Bouconne ou à la Ramée.



Mis à part pour le Redéo, nous vous rappelons que **la priorité est d'aider à l'organisation**. Il y a des postes quel que soit votre niveau et vous serez accompagnés par des organisateurs chevronnés. Les nouveaux licenciés (depuis début 2007) seront prioritaires pour courir.

T-Shirts



La commande a été passée après de Décathlon et les T-Shirts devraient arriver dans la **première quinzaine d'octobre**.

Rappel pour ceux qui ont commandé un T-shirt: envoyez votre chèque à Vincent notre trésorier car le club a avancé l'argent au moment de la commande.

Si vous n'avez pas encore commandé de T-shirt, il est encore temps car le club a pris un peu de marge (contactez Luc).

Tenues club

Une nouvelle commande aura lieu avant mi-octobre. Les devis obtenus auprès des différents fournisseurs potentiels permettent d'être optimiste cette année.

Les tarifs prévisionnels (participation de la section à hauteur de 25% incluse) sont les suivants :

- 49 euros pour un haut seul
- 21 euros pour un pantalon
- 70 euros pour une tenue complète

Notez que la prochaine commande n'est pas à attendre avant 2009 et les stocks constitués seront maigres. Notez également que les hauts sont indestructibles et qu'un tel achat doit être considéré comme un investissement (aucun remplacement sur détérioration comptabilisé depuis les premières commandes en 2003).

Un pantalon permet de courir en moyenne pendant une saison pleine avant de devoir être remplacé.

Les délais annoncés sont de 10 semaines. On peut raisonnablement s'attendre à réceptionner le colis avant février.

Pour passer commande, contacter Sébastien à l'adresse suivante en donnant le nombre d'articles commandés ainsi que les tailles voulues : sebastien.mena@airbus.com



Poste A Pourvoir

BAIL A CEDER : après un mandat de 5 ans, Sébastien cède son poste de « **Responsable de la Communication** » au sein de la section à la fin de la saison.
Il faut dire que 2 enfants et une maison en 3 ans ont eu raison de sa disponibilité et de sa bonne volonté.

Les candidats sont donc invités à se faire connaître auprès du Comité Directeur de la section (représenté par Patrick son président) avant l'AG de fin d'année.
Qu'ils se rassurent ! La mission est très accessible et Sébastien restera à leur disposition pour les renseigner.

Avis de recherche

Pour courir le Championnat de France des clubs en juin 2008 à St Etienne, le club recherche de toute urgence **une jeune fille âgée de 13 à 18 ans** (en 2008 donc née entre 1990 et 1995 inclus).

En effet, le club courra en Nationale 1 ou Nationale 2 (suivant notre éventuel repêchage) et pour défendre notre place, nous avons besoin d'une jeune fille (Blandine passant en D 19 l'année prochaine).

La motivation pour la CO est le critère principale, nous avons le temps de former techniquement les candidates.



Clin d'oeil

Pendant que nombre d'entre vous étaient en forêt de Grésigne pour donner un vif coup de main à l'organisation des Championnats de France, à des milliers de kms de là en Ukraine, un certain **Thierry Gueorgiou décrochait pour la quatrième fois en 5 ans le titre mondial en moyenne distance**.
Un immense bravo à lui.

Vous avez sûrement raté les photos. En voici deux du podium :



On y voit Tero brandissant fièrement son bouquet de fleur, puis Tero arrosant copieusement l'assemblée à l'aide d'une bouteille de Champagne.

Tiens, Tiens !!! L'encadrement de l'équipe de France avait-elle prévu le coup en embarquant des bouteilles dans leurs valises ?

PAS DU TOUT !!

Pour preuve l'image suivante :



Et oui, cette bouteille était toulousaine, donnée des mains de Gérald, le plus français des Ukrainiens (ou l'inverse).