

Orienteur *Aquitain*

Bulletin Bimestriel de la Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation

» Décembre 2011



Une année 2011 très dynamique !



Invité de la rédaction :
Jean Michel PARZYCH, du
SMOG

○ Page 3

Les Clubs de la LACO
- Le BONO - Le CACC
- Le COURANT D'AIR

○ Page 5

La vie de la ligue :
La parole aux responsables
de commissions

○ Page 25

→ Edito

Par Denis VALENTIN – Président Ligue Aquitaine de Course d'Orientation



Le Yin et le Yang : Propriété Privé, défense d'entrer !

« Le principe suprême ou Taï Ch'i engendre le Yang ou essence positive, il en résulte le Yin ou essence négative. La première sert à transformer et la seconde à unir. Il n'y a pas de Yang sans le Yin et vice versa. Leur interaction est permanente, comme le positif et le négatif, le pair et l'impair, le masculin et le féminin... Yin et Yang sont inséparables et n'existent que l'un par rapport à l'autre »

Il y a des règles, incontournables, des règles de vie, des règlements, des règles de bonne conduite, et celles de respecter les règles de course, celles de respecter les propriétés privées ! Celles de se respecter entre concurrent, entre pratiquant ! De se tolérer et d'accepter nos différences ! Mais la CO et ses pratiquants se veulent bien au-dessus, bien supérieurs aux autres. L'ego surdimensionné des personnes qui gravitent autour de la CO est effarant. Des donneurs de leçon, une majorité de puristes qui ne tolèrent pas les erreurs des autres mais acceptent avec facilité les leurs !

Peut-on tolérer que deux Aquitains se prennent le bec dans l'aire d'arrivée des championnats de France pour une question mineure ? Peut-on accepter les critiques perpétuelles des cartographes entre-eux ?

Peut-on critiquer sans cesse : Une organisation, un cartographe, un choix de traçage, un lieu de course ?

En cette période où tout va vite, où la société a viré dans un monde de consommation et à l'ère du jetable, dernier édito, dernier billet d'humeur d'un monde à qui je tourne le dos, non pas que l'activité déplaît, mais où je ne partage décidément pas les comportements, pour peu que je les ai partagés un jour ! Oui ! Ma volonté de consensus s'est émoussée, ma capacité à rassembler s'est noyée !

Bilan : s'il est un bilan à faire en cette fin de saison, la course d'orientation se porte bien ! Fabuleux résultats des championnats du monde en France, côté sportif et coté organisation ! En Aquitaine, la saison s'est terminée dans le causse Périgourdin pour sacrer la régularité de nos champions, l'assiduité de beaucoup, une excellente participation tout au long de la saison !

A tout bilan, il y a forcément ses points positifs et négatifs, s'il est une certitude, ce n'est pas en petit comité que l'on dynamise une activité ! La ligue n'est justement pas une propriété privée ! Au moment où des décisions sont à prendre, les commissions ont œuvré, de nombreux acteurs se sont impliqués, beaucoup d'autres ont critiqué !

Alors merci à tous ceux qui ont œuvré en cette année, l'assemblée générale sera un moment fort et important pour la suite de la ligue où l'on doit prendre en considération l'essoufflement de certains, les choix d'autres, mais surtout la nécessité de se mobiliser autour d'une équipe renouvelée et soudée.

Alors bonne lecture de cet OA et bonnes fêtes à tous et à vos proches.

SOMMAIRE

L'édito	Page 2	La vie de la ligue	Page 15-23
L'invité	Page 3	Raid Landais	
Dossier Jeunes	Page 4	Raid Nature 46	
Le HNA		La Machine à remonter le temps	Page 24
Avantage aux clubs	Page 10-11	La vie de la ligue	Page 25-31
BONO – CACC		Responsables de commission	
COURANT D'AIR			
Nos Courses	Page 8-14		
Régionale de Savignac les Eglises			
Championnat de Gironde			
Bord'Orientation			
Raid'O Puymirol			

L'INVITE de l'Orienteur Aquitain

Jean Michel PARZYCH - SMOG

Les nations affiliés à l'IOF ont découvert un Aquitain choisi pour illustrer l'affiche des championnats du monde 2011 en Savoie, quand et comment as-tu appris ce choix de la FFCO?

Le 30 Avril 2010, j'ai été contacté par téléphone par Madame DUMAZ, chargée de communication pour les championnats du monde de Savoie Grand Revard. Elle m'a demandé l'autorisation de droit à l'image sachant que ce ne serait pas forcément cette photo qui serait retenue car il y avait plusieurs maquettes. Le 20 Mai 2010, Madame Dumaz m'a envoyé un mail avec l'affiche officielle sur laquelle je figurais.



Qu'elle est l'histoire de cette photo?

Cette photo a été prise lors des qualifications du sprint des championnats du monde au Japon en 2005. Le photographe a pris cette photo à un moment très précis, en effet je venais juste de poinçonner un poste et je regardais la direction du poste suivant. Cela met en avant la concentration et la détermination du compétiteur en pleine action.

Tu n'as malheureusement pas pu participer à cette semaine du mondial qui a vu la réussite de l'équipe de France et sa récolte de médailles. Que ressent-on quand on se découvre sur tous les sites de CO en France, dans les journaux, également sur les produits dérivés des WOC 2011 et sur tous les murs de la Savoie Grand Revard.

Je ressens de la fierté et je trouve l'affiche très réussie.

Ton parcours en équipe de France a débuté comment?

Du fait de mes bons résultats en compétitions en Aquitaine et Nationales, j'ai été sélectionné pour mon premier stage en équipe de France en 1997. Mon intégration a été difficile car j'étais le seul jeune de la région Aquitaine à participer aux stages, mais j'ai persisté car je trouvais que c'était une chance de m'entraîner sur d'autres terrains et de me confronter aux meilleurs français. Mes efforts ont été récompensés car j'ai fini par être sélectionné pour des compétitions internationales.

Qu'elles ont été tes principales sélections?

- Championnats du monde junior (JWOC) en Bulgarie en 2001.
- Championnats du monde sénior (WOC) au Japon en 2005 où je fais mon meilleur résultat international = 19ème à l'épreuve de Sprint.

A quel âge as-tu débuté la CO et quels sont les clubs que tu as fréquenté?

J'ai fait ma première CO seul vers l'âge de 7/8 ans. J'ai toujours baigné dans le monde de la CO grâce à mes parents. J'ai fréquenté 4 clubs :

- Club Maridor de Mont de Marsan de 1989 à 1997.
- BA 118 de Mont de Marsan en 1998.
- BONO de 1999 à 2008.
- SMOG depuis 2009.

Tu as dernièrement été sacré champion de France 2011 des Raid Orientation avec Wilfried Schneider, est ce une nouvelle voie qui s'ouvre devant toi?

Non, ce n'est pas une nouvelle voie qui s'ouvre devant moi, j'aime diversifier mes activités sportives : trails, raids multisports, raids orientations, CO, VTT... Avec mon coéquipier, on a participé à ce championnat pour le plaisir avant tout et aussi pour faire connaître notre Team ESTU'R.

Merci Jean-Michel et bonne continuation.



Propos recueillis par Pierre LOUF
Responsable Communication Cartographie

Dossier jeunes

Le HNA



Le samedi 05 novembre dernier, les encadrants du groupe **HAUT NIVEAU AQUITAIN** retrouvaient 10 jeunes qui avaient adressé une lettre de motivation sollicitant l'intégration à ce groupe en 2011/12. Ils étaient donc convoqués depuis **Agen, Soustons, ou Bordeaux** pour subir quelques tests d'évaluation physique et de connaissances techniques, à l'issue desquels les encadrants devaient déterminer ceux ou celles susceptibles d'intégrer le HNA.

Une première rencontre s'est faite à la **gare de Bordeaux** pour quelques-uns, puis au parc floral de Bordeaux. Le temps n'était pas à la fête, et les polaires n'ont pas été inutiles.

Les jeunes présents avaient d'abord dû passer une **présélection à la course de la Teste**, après avoir envoyé une lettre de motivation.

Le samedi, étaient présents : **Mathilde DOUSSET, Chloé GENSOUS, Océane GUILLEMET, Valentin LORTOLARY, Sarah MOUSSU, Luis Enrique PULIDO, Raphaël SOULIE et Marine TRESSOL. Pierre MARTINEZ et Dorian VASQUEZ** étant excusés.

Les jeunes ont ainsi participé à partir de 14h30 à divers exercices physiques sur le site du parc floral. Sur une **carte de Tchèque**, il leur était demandé lors d'un léger footing de 20 minutes, de trouver et mémoriser les définitions IOF des postes. Puis de venir recopier leur définition sur une fiche. Cette simulation ayant permis aux jeunes de s'échauffer, le test physique démarra dans la foulée.

Après un premier tour avec **Nicolas et Clément** pour découvrir le circuit à faire, les jeunes furent lâchés pour parcourir un maximum de distance en 30 minutes pour les filles et 40 pour les garçons.

Pour terminer la journée, un **Orient'show** était organisé par **Stéphane Rodriguez à Confor Expo** pour promouvoir la CO. Le groupe a été organisé en plusieurs poules et ils ont eu l'occasion de réaliser jusqu'à trois parcours qui devaient les sélectionner pour obtenir la meilleure place au classement. Tous les jeunes présents se sont investis au maximum dans cette épreuve, très ludique et très stimulante. Ils avaient par ailleurs l'avantage d'être un peu plus protégés du vent froid du parc floral, et ont donc beaucoup apprécié cette animation très bien préparée et installée.

Après observations et résultats des jeunes, il fut décidé **d'intégrer au HNA, Mathilde D, Océane G, Valentin L, Sarah M, Dorian V, Raphaël S, Marine T et Pierre M qui par ailleurs vient d'intégrer le Groupe France -18.**

Notre première rencontre se fera **les 10 et 11 décembre** prochains sur un regroupement fédéral (RDE) à Figeac.



Par **Monique THIEBAULT et Clément RAYMONDAUD**
Encadrants HNA

Avantage aux clubs



BONO

Affilié à la FFCO sous le code 4010 AQ, mais plus communément appelé **BONO**, le club fût crée en 1997 et fait partie du CD40.

IL compte actuellement **34 licenciés** et espère voir son effectif progresser.

Le bureau est composé de **Chantal BURBAUD** (Présidente), **Bruno PEYRUSEIGT** (trésorier) et de **Pascal GENSOUS** (secrétaire)

Au niveau palmarès : le club a atteint il y a quelques années la Nationale 1 puis est descendu jusqu'en promotion nationale. Grace aux efforts de tous les membres nous seront l'année prochaine en Nationale 2.

Le club possède **une école de CO** : des entrainements sont organisés tous les samedis après-midi, sauf les jours de compétitions et vacances scolaires.

Parallèlement, de nombreuses animations au profit des collèges et du centre aérés sont faites le mercredi après-midi en période scolaire, et au profit des estivants tous les jeudis matins. Toutes ces activités sont encadrées par Chantal BURBAUD. Suite à toutes ces utilisations le matériel souffre, heureusement nous avons deux licenciés qui passent leur temps à remettre tout en état : merci à Philippe et Jojo.

Les projets et l'avenir :

- développer sur le pays du Born l'activité course d'orientation
- développer notre école de CO
- pouvoir organiser une course de championnat



Par Pascal GENSOUS

Le BONO en Bref

Présidente : Chantal BURBAUD

Contact : Pascal GENSOUS

Site internet : <http://club.quomodo.com/biscarrosse-orientation-bono/accueil>

Nombre de licenciés : 34

Coordonnées du club : 06 87 33 54 33

Adresse mail : cburbaud@hotmail.com

Avantage aux clubs

CACC

Le **Club Athlétique de Cherveix-Cubas**, même s'il a commencé la course d'orientation en **1998** est en fait un très vieux club fondé en **1933** ! A partir des années 1980 le club s'est tourné vers de nouvelles activités comme **la course d'orientation** avec l'arrivée de Rémy Durrens en 1995.

Le club omnisport se compose entre autres d'une section **course d'orientation** et course nature qui comprend désormais une quarantaine de licenciés.

Il y a donc, au sein du club, les purs locaux, membres du bureau et bénévoles, qui ne sont pas des compétiteurs, et dont les objectifs sont surtout d'animer la commune et les environs : **course sur route du Pervendoux, trail des Mouflons, Raid GrandAiga, circuit vélo**. Les autres sont des sportifs, et donc au 2/3 des orienteurs qui vont faire des compétitions un peu partout en France et au-delà.

Certains aiment bien aussi pratiquer des **raids avec CO** mais cela reste assez ponctuel chaque année en essayant de varier les courses.

Le CACC s'est retrouvé le seul club de **CO domicilié en Périgord**. Les orienteurs sont donc assez dispersés géographiquement : il y en a une petite moitié entre Hautefort et Excideuil (Nord-Est du département), une autre entre Saint Astier et Ribérac, et d'autres enfin, plus dispersés, dans le reste du département et quelques-uns en Gironde ou plus loin suite à des déménagements.

Cette dispersion est une contrainte pour les entraînements, et chacun fait ce qu'il peut dans sa zone. Heureusement il y a aussi des établissements scolaires pratiquants où se retrouvent pas mal d'orienteurs comme à **Excideuil, Saint-Astier, Tocane** ou **Riberac**.

Des groupes de jeunes se sont entraînés assez régulièrement à **Cherveix-Cubas** avec Jean Pierre Cournil. Cette année, Stéphane Chagnon et Sylvie Gilliard encadrent une école d'orientation avec une douzaine de pratiquants à chaque séance tous les quinze jours.

De 2007 à 2011, le club est passé de 20 à 40 coureurs et de la 9^{ème} à la 6^{ème} place de la coupe d'aquitaine

La progression, en quantité et en qualité, est donc régulière...et vivement 2012 où on devrait faire encore mieux !

Les licenciés du CACC aident le Comité Départemental, qui dispose du matériel spécialisé, à organiser des compétitions sur des terrains les plus variés possibles et souvent. Inédits, effort qui, espérons-le est apprécié des orienteurs aquitains.



Par Rémy DURRENS

Le CACC en Bref

Président : Jacques GERARD (Président club OMNISPORT)

Contact : Rémy DURRENS

Nombre de licenciés : 40

Année de création du club : 1998

Coordonnées du club : Rémy DURRENS – 06 88 77 86 06

Adresse mail : rdurrens@aol.com

Avantage aux clubs



COURANT D'AIR

Depuis plusieurs années, l'Association **Courant d'Air** regroupe ses adhérents autour d'une même passion : les activités de pleine nature.

Course à pied, Trail, Course d'Orientation, VTT, Raid Multisports...

Autant de disciplines très prisées par les sportifs de notre région...

Courant d'Air organise chaque année 2 évènements « phare » sur lesquels l'association communique activement.

- La **Xikint'Night**, le 26 novembre 2011 à Anglet, **forêt du Pignada**: Une manifestation très porteuse, destinée à un large public. Originale et ludique, elle se déroule en nocturne, et regroupe plusieurs épreuves (Orientation, course...) pour petits et grands.
- Le Raid Xikint'O, le 9 juin 2012 à Urdax. Pour la troisième année consécutive, cette épreuve accueillera des sportifs et orienteurs aguerris, comme des raiders débutants.



Les deux premières éditions ont rencontré un vif succès et attiré de nombreux concurrents parmi lesquels quelques-unes des meilleures équipes de la région.

Enfin, la présence de nos membres sur les manifestations sportives au Pays Basque et ailleurs... tout au long de l'année, leur implication et leur cohésion témoignent de l'esprit qui règne à l'Association Courant d'Air : **Dynamisme, authenticité, et partage**



Le COURANT D'AIR en Bref

Président : Jean Christophe CONTON

Contact : Jean Pierre LABROUSSE

Coordonnées du club : Jean Christophe CONTON– 06 83 25 45 23

Adresse mail : courant.air@free.fr

Site Internet : <http://courant.air.free.fr/>

Blog : <http://btzcourantdair.blogspot.com/>

Nos courses

Régionale de Savignac les Eglises

Ce **dimanche 12 novembre** par un temps magnifique pour cette fin d'automne, s'est déroulée à **Savignac-les-églises**, la **dernière course d'orientation régionale d'Aquitaine** de l'année.

C'est la première fois qu'une course fédérale était organisée sur ce terrain. La carte réalisée il y a quatre ans, servait avant aux militaires. Après la disparition du 5^{ème} chasseur de Périgueux, le terrain était désaffecté, il a été l'an dernier vendu à la **communauté de communes** « Causses & rivières en Périgord » qui le destine à être un espace naturel protégé utilisable pour du « land art » et surtout des sports nature. Dès à présent des sentiers balisés pour la randonnée et un panneau d'information pour la marche nordique ont été mis en place. Cette course avait valeur de test et gageons que dans un avenir assez proche un **parcours permanent de course d'orientation** y sera installé.

En matière de météo, la journée ne pouvait pas être meilleure : température idéale et très beau soleil pour la saison. De nombreux clubs y étaient représentés et d'autres étaient venus de régions voisines (CO-Corrèze, CSA 87 de Haute-Vienne, FINO du Lot). Au total plus de **300 coureurs** ont pu apprécier la carte au **1/10 000**, très précise, et le terrain très varié constitué de bois de chênes et landes sèches avec genévriers riche en traces du passés comme les vieux murs moussus, les cabanes et bories en pierre sèche, les carrières... La couleur pouvait faire peur, mais en fait, la plupart du temps, cela passait bien dans le vert1 et le vert2.

Le record de l'année a été battu pour les plus jeunes avec **38 petits coureurs** sur le circuit jalonné ! C'est de très très bonne augure pour la saison prochaine...



Nos courses

Régionale de Savignac les Eglises (suite...)



La course s'est parfaitement déroulée et a été, pensons-nous, appréciée des coureurs, et les meilleurs s'y sont imposés.

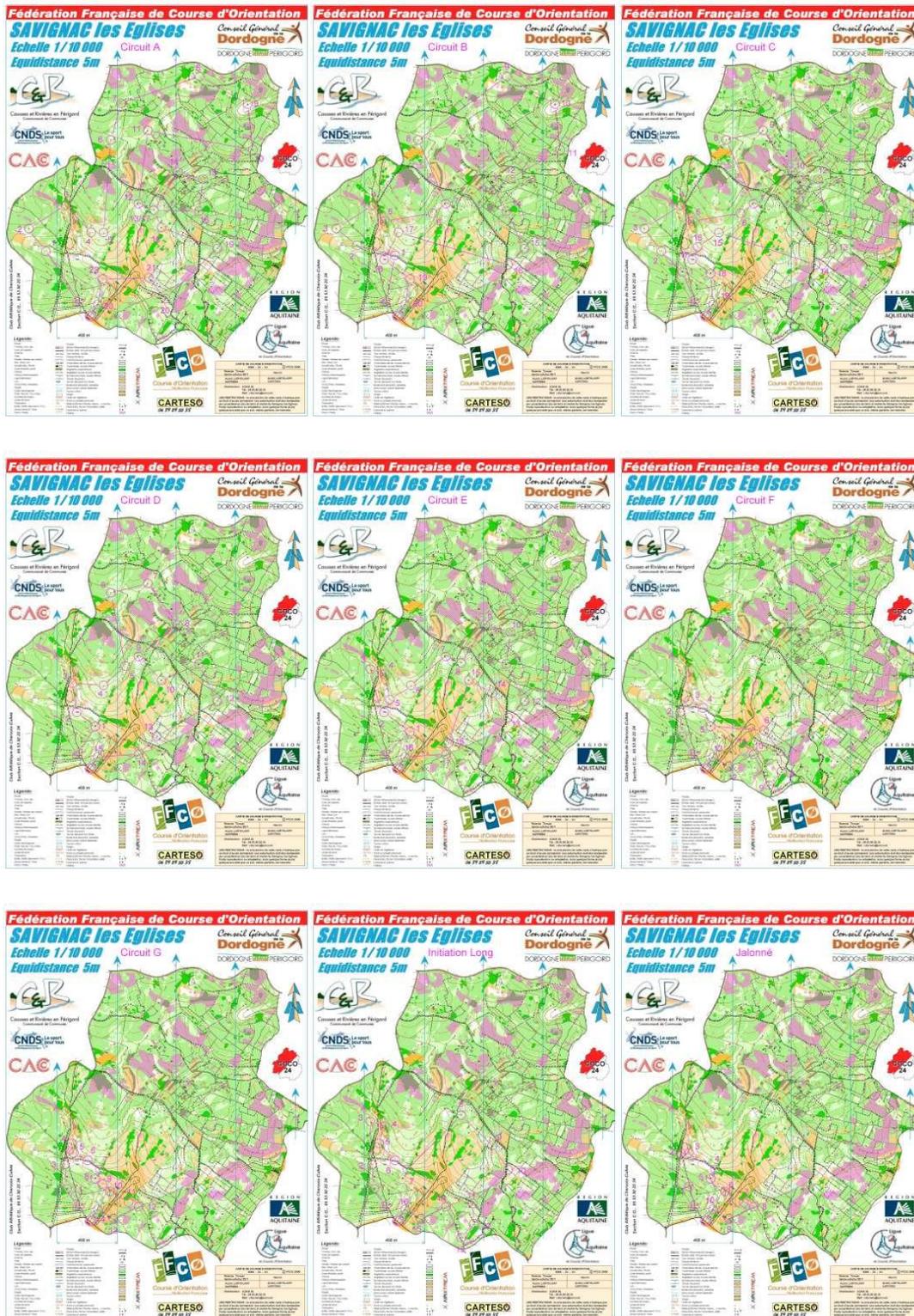
Circuit A (7.5 km, 23 P)	Clément RAYMONDAUD (SMOG, H20A) en	59:43
Circuit B (6.1 km, 20 P)	Jean-Christophe LEDUC (Cor C.O, H45) en	54:47
Circuit C (4.8 km, 19 P)	Pierre MARTINEZ (BROS, H14C) en	41:52
Circuit D (4.2 km, 15 P)	Jean-Paul DARTHAIL (SAGC, H60) en	48:04
Circuit E (4.0 km, 18 P)	Clément BATTISTA (SAGC, H14) en	34:52
Circuit F (2.1 km, 13 P)	Raphaël SOULIÉ (SMOG, H12) en	18:53
Circuit G (1.6 km, 14 P)	Emma VALENTIN (PSNO, D10) en	18:10
Jalonné (1.7 km, 10 P)	Maxence DESLANDES (N.L.) en	13:58
Initiation court (2.2 km, 10 P)	Thierry LAFON (N.L) en	54:45
Initiation Long (3.3 km, 16 P)	Yannick LEBRIQUER (N.L.) en	1:19:09

Par Rémy DURRENS
CACC



Nos courses

Régionale de Savignac les Eglises (suite...)



Nos courses

Championnat de Gironde



Comme on dit, jamais deux sans trois ! Pour la troisième année consécutive, l'ASM CO organise à domicile, c'est-à-dire au **camp de Souge**. Cette fois-ci, il ne s'agit pas d'une régionale mais du **championnat de Gironde**. Il fallait en profiter car nous allons laisser reposer la carte pendant plusieurs années ! Pour changer un peu, une aire d'arrivée différente des précédentes éditions. Pas besoin de faire compliqué, donc départ / arrivée / accueil très proche... des circuits moyenne distance (pas forcément très adaptés à toutes les catégories donc système à revoir). Un temps de novembre... pluvieux donc !

A noter une très grande surprise, nous attendions 70 coureurs voir 90 avec le soleil, vous étiez presque **150 passionnés sous la pluie** (et pas que de la Gironde). Pour une course non inscrite à la coupe d'Aquitaine et ne comptant pas au classement nationale, c'est presque incroyable.

Tous nos remerciements aux coureurs et aussi au nouveau régiment (13^e Régiment Dragons Parachutistes) qui nouvellement arrivé n'a pas hésité à nous faire confiance.



Par Michael DESQUEYROUX
Président ASM

Nos courses

Bord'Orientation

Un événement du paysage bordelais

Le dimanche 2 octobre 2011, dans le cadre de la journée sans voiture à **BORDEAUX**, le **Comité Girondin de Course d'Orientation** organisait, la 7^{ème} Bord'Orientation.

Malgré la présence, en matinée, d'une randonnée organisée par la FFRP, 302 personnes, petits ou grands, seuls, en couple ou en famille, se sont lancés sur le circuit d'orientation imaginé par **Monique Thiebault**. Pour cette édition, la manifestation était uniquement consacrée à la découverte du patrimoine de la ville de Bordeaux à travers un parcours laissé au libre choix des participants.

Particularité de cette édition, passage du témoin et formation par P. Girard à un membre du comité Girondin.

De nombreux points de satisfaction

Notre partenaire principal, la **Ville de Bordeaux** nous a comme d'habitude particulièrement aidé tant dans la logistique que dans la promotion de l'événement. (mairie annexe- office de tourisme) et grâce à un grand soleil la participation est restée **satisfaisante** avec, de toute évidence, une majorité de personnes qui étaient venues spécialement pour la **Bord'Orientation**. Les raisons semblent multiples : des habitués qui reviennent chaque année, **le bouche à oreille**, les amis des orienteurs, les curieux, et les touristes qui, au détour du **Cours du chapeau rouge** ou de **la Place de la bourse**, découvrent notre manifestation.

Enfin, au bout de 6 années, les bénévoles des 3 clubs girondins répondent toujours présents pour aider le **Comité Girondin** à monter cette manifestation. Sans doute sont-ils conscients de son rôle, même modeste, dans le développement de la course d'orientation. Qu'ils soient tous remerciés.

Ce jour-là, l'absence de course pour les organisateurs leur a permis d'être plus disponibles et détendus pour enregistrer et aider les participants.



Nos courses

Bord'Orientation

Dans le registre des regrets

Malgré une distribution de flyers dans les « poches » des participants de la randonnée du matin, nous n'avons pas enregistré de randonneurs à notre manifestation.

Nous pouvons d'ores et déjà vous donner rendez-vous en **2012** pour la **8^{ème} BORD'ORIENTATION**. Le challenge à relever est de trouver une formule qui satisfasse les habitués, les orienteurs licenciés et les novices

Retrouvez de nombreuses photos de la 7^{ème} Bord'O sur www.gironde-orientation.com

Par Jean Marie Gaillard
CD 33



Nos courses

Raid'O à Puymirol



Grand succès à Puymirol et à Saint Pierre de Clairac avec plus de **685 participants** sur les 8 épreuves proposées durant le week-end !

L'équipe du **PSNO** était très satisfaite après ce week-end sport Nature plein d'émotions avec en prime du soleil pour cette 3ème édition. Ces épreuves traversaient les communes de **Saint Urcisse, Saint Romain Le Noble, Saint Jean de Thurac, Puymirol et Saint Pierre de Clairac**

Le film...

Samedi midi, ce sont **74 orienteurs** qui ont démarré ce long week-end avec la victoire de la paire **Amelette/Lachaumette** suivi des raideurs

partis sur un week-end "des travaux d'Hercule" !

Cette première journée se terminera à la frontale pour **145 traileurs et 70 randonneurs** avec en prime le groupe "**Zarpatuk 47**" pour donner l'ambiance. Le local Damien Jean-Jean remporte l'épreuve chez les hommes et la Rochelaise (ils seront 28 de La Rochelle!) Claire Paulin chez les féminines.

Dimanche, près de **200 coureurs** démarreront la deuxième journée sur le **28 kms** suivi des 3 joëlettes (avec notre marraine Elsa!), des 40 féminines, et des 100 traileurs sur le 12 KM.



Nos raideurs, eux finiront leurs "**travaux d'Hercule**". Les herculéens **Perridy/Puchault** chez les hommes et **Dauriac/Cather** chez les mixtes remportaient cette première édition qui en promet d'autres pour les années futures.

C'est encore le local, **Damien Jean-Jean** qui remporte haut la main l'épreuve phare du 28km chez les garçons et **Sylvie Dubras** chez les féminines.

Le 12km a été remporté par Robert Dajeau chez les hommes et Magali Luconi-François chez les féminines. Le trail 100% féminin avec une quarantaine de participantes était remporté par l'agenaise Marie-Christine Fraysse.

Quant au challenge sur les deux jours, c'est la landaise Nadège Serril qui le remporte chez les féminines et bien sûr Damien Jean-Jean.

Parcours sauvage, paysage Lot et Garonnais, une vraie CO, une belle organisation, la bonne pælla d'Alain... ceux sont avec ses souvenirs que sont repartis les coureurs !

Par l'équipe de bénévoles du **PSNO**

La vie de la ligue

Nos Participations

- **Le Raid Landais par le Team SAGC:**

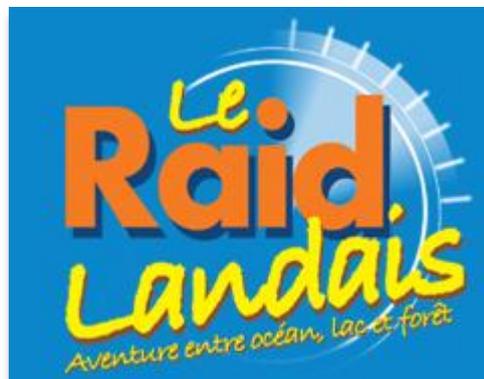
Comme tous les **1er Week-end d'Octobre** un des grand rendez-vous des Raiders s'annonce chaud : le **RAID Landais**

Jour 1 - Samedi

VTT 10 km : C'est au train que le départ est lancé. On sera 3 équipes à poser le VTT en tête.

Trail en lecture de carte 5km : On part groupés. La carte est pourrie, j'ai l'impression qu'ils ont oubliés d'imprimer les chemins ... On tente l'azimut. Aïe ! On bifurque un peu trop tôt, du coup on se retrouve dans une **zone marécageuse... TRES marécageuse**. On est 4 équipes à galérer (en fait, les 4 1er du général). On décide de faire demi-tour, on retrouve la piste qu'on a quitté presque **20-25 min** plus tôt sauf que là c'est l'ensemble des équipes à la queue leu-leu qu'on retrouve, et c'est donc dans les derniers qu'on reprend le cours "normal" de la course. La fin sera facile, on cavale pour remonter le plus d'équipe et ne pas prendre le canoë trop loin dans la masse.

Canoë 8km : On doublera encore pas mal d'équipe



Carte au trésor : Finalement la seule CO du Week-end sera cette petite CO memo, très courte deux balises (tirées au sort) à mémoriser et évidemment à aller pointer. Cyril s'est mis en mode disque dur et retrouve les balises sans pb.

Roller : 8km : Le revêtement est super on avance pas mal.

B&R 11km : On est pas mal physiquement. Pas contre notre orientation est très approximative, trop ! Un carrefour raté nous oblige à prendre une longue portion de pare-feu dans le sable, bon prince je laisse le VTT à Cyril sur ce tronçon qui est complètement impraticable. On perd beaucoup de temps ...

VTTO 20 km : Après un départ hésitant, On se met en mode gros bourrin, faut bien rattraper le temps perdu. Cyril a les cannes. Il ouvre la voie, on se relaie, ça avance vite (trop vite ?). Un petit carrefour en Y passé un peu précipitamment, un coup d'œil à la boussole trop approximatif et nous voilà repartis en galère. Après un beau détour, on récupère finalement le bon chemin, mais que de temps perdu ...

On termine cette première journée 4eme. Mais devant c'est déjà assez loin (~25min) et derrière pas assez (12min)

Jour 2 – Dimanche

Trail Coasting 10km : Ça part au train sur le 1er km pour rejoindre la plage, passage de dune, ouïe, les jambes piquent.

La vue est belle mais pas de bol c'est marée haute. On appuie. Très vite deux équipes en tête de course.



La vie de la ligue

Nos Participations

- **Le Raid Nature 46 par le Team SMOG**

Nous étions environ **30 équipes** sur l'épreuve experte de la 3e édition du « **Raid Nature 46** », organisée autour de Mayrac durant le week-end **des 5 et 6 novembre**.

Le raid a commencé samedi après midi à Rocamadour par une **course d'orientation à VTT** où les premiers finissent en 1h43, suivie d'une **CO au score de nuit de 1 h 30 dans les bois de Mayrac**, sur une carte retravaillée norme IOF, suivi d'un délicieux cassoulet préparé par l'organisation.

Dimanche matin **réveil matinal** pour un départ à 7H00 pour un petit **trail** de 4Km, avant de démarrer **une course d'orientation de 12 km** sur une carte IGN, intéressante avec un premier poste posant quelques difficultés, ensuite **canoë** pour une descente de 15 km de Souillac à Calviac en Périgord, avant de s'élancer sur **10km en rollers** sur la « voie verte » pour enchaîner ensuite la dernière épreuve de VTT O où il ne fallait pas trainer pour éviter les barrages horaires.

Au niveau résultats nous sommes déçus de notre prestation, car malgré nos progrès en orientation, nous avons fait beaucoup trop d'erreurs ce qui nous coutera de lourdes pénalités, notamment sur la co au score et la dernière O'VTT, où le dernier barrage horaire nous a interrompu, bilan 13H00 de raid et 13 heures de pénalités. Evidement c'est quelque peu frustrant mais nous savons qu'il faut encore s'améliorer dans la gestion tactique de course et la lecture IGN .

Nous avons vécu malgré les conditions climatiques un bon week-end et tenons à remercier les organisateurs et bénévoles pour l'esprit convivialité de ce raid.

James et Laurent du SMOG.



La vie de la ligue

Nos Participations

- Le Raid Nature 46 par le Team CACC



Et oui, il faut bien commencer un jour... **C'est notre premier RAID, en mixte**, donc nos premières interrogations, nos premières craintes, nos premiers achats spécifiques.

Trois disciplines sur fond de **CO, course à pied, canoë et VTT**. Par prudence nous choisissons le parcours court du dimanche avec l'espoir de briller sur la partie **CO à pied**... Nous y reviendrons.

Dimanche matin. Il pleut. Motivant? Cela dépend. Il fait très doux. L'accueil est au rendez-vous, chaleureux. Nous nous équipons du Buff cadeau pour une immersion totale. Le départ est donné, nous partons tout doucement et sympathisons rapidement avec les deux François dont l'un deux est unijambiste. Bluffant.

Après une session trail, nous attrapons la carte d'orientation, carte IGN, déroutant pour nous, amateurs de cartes au 10 000e.

Peu importe, c'est la fête, on y va. Nous suivons les chemins mais on s'aperçoit rapidement des nombreuses erreurs de cette **carte IGN**. Devons-nous réfléchir en orienteurs ou en traileurs? La différence est simple; pour les seconds, il n'y a pas de pièges. A fond, et on passe. Pour les orienteurs... cela s'avère le plus souvent différent.

Nous arrivons à une **première balise**, tout va bien mais le numéro est effacé. Le lieu est simple, entrée d'un tunnel, on poinçonne. Un kilomètre plus tard, nous arrivons à une deuxième balise, le numéro inscrit dessus ne correspond pas à celui attendu ni la position de cette dite balise. Nous continuons donc sereinement. Nous attendons la jonction d'une ligne à haute tension et du GR, qui, soit dit en passant ne correspond pas à la réalité. Le GR de la carte n'est pas le GR du terrain, difficile non? Et devinez quoi? Point de balise... d'autre binômes nous doublent en nous expliquant qu'elle est bien plus haute et qu'il n'y en a qu'une... (Souvenez-vous celle qui n'a pas le bon numéro, ni la bonne position...) J'y retourne, Emilie cherche dans le secteur, François, sur une jambe et deux béquilles cherche également, la tension monte, tous les groupes s'éloignent.



La vie de la ligue

Nos Participations

- Le Raid Nature 46 par le Team CACC (suite ,...)

Tant pis, on est sûr, ce n'est pas la bonne, on poursuit, elle a dû être déplacée par un sanglier. On arrive à la troisième supposée balise, pas le bon numéro... Cela recommence mais la position semble correspondre sauf que c'est dans un virage (l'organisateur nous en avait parlé au briefing). On se dit donc que les numéros ne sont pas ceux attendus? On se pose trop de questions? On devrait poinçonner ce que l'on rencontre? On poinçonne donc, on remonte poinçonner la fausse deuxième et on repart pour la quatrième et dernière balise.

On décompresse en regardant le superbe paysage qui s'offre à nous : **soleil sur la Dordogne**, point de vue du haut de la falaise. La "**CO**" se termine, il reste deux **canoës**... cela sent la fin du peloton. C'est parti pour **6,5 km de Dordogne**, vent qui tourne souvent, nichées de canards, quelques courants intéressants mais que l'on n'arrive jamais à prendre, épaules qui chauffent, on profite ! On débarque sous un immense pont ferroviaire, remarquable, et une petite transition pédestre nous permet d'évacuer l'eau de nos chaussures. On avait loupé de quelques mètres le débarcadère...

Arrivés sur le **parc à VTT**, on s'équipe tranquillement, prenons la carte sur 3 feuillets et c'est parti sous un timide soleil, pour une **randonnée de 30 km**. Premier village, tout le monde pose pied à terre. Devant nous, un mur de 200m. On est doublé par les groupes du Raid long. Toutes les techniques sont bonnes, on pousse, on porte le VTT et les pauses permettent d'admirer le paysage. Le suivi d'itinéraire nous permet de lier randonnée et orientation, très agréable. Le choix de l'itinéraire est parfait mais très physique. Le plus dur est de voir l'heure limite de fermeture du circuit court... on y passe avec 15 minutes d'avance... ouf, on finit en roue libre pour profiter au maximum de nos **7 derniers kilomètres**. L'arrivée, pour **notre premier RAID**, est savourée comme il se doit.

Direction les douches du stade de la commune voisine et, vu le nombre de coureurs passés avant nous et vu le nombre de joueurs de football réunis l'après-midi sur le site... il n'y avait plus d'eau chaude... Enfin, direction une grande salle où nous fut servi un repas local, tout ayant été cuit dans le four à pain du village ! Soupe campagnarde, canard confit, tarte et fromage local. Un régal après quelques 7h d'efforts. Un grand merci aux organisateurs pour l'accueil et la journée même si la première partie orientation nous aura fait réfléchir quelque peu. On remet ça dès que possible.

Emilie et Stéphane Chagnon du CACC.



La vie de la ligue

Nos Participations

- Le Raid Nature 46 par le Team AGN33 - VASCO



9h30, samedi 05 novembre. Je retrouve Nicolas à Saint Antoine : Oh ! Nico, je voulais te dire que j'ai eu un rhume tout la semaine et que je n'ai pas la forme olympique, mais toi, pourquoi tu as la voix de Garou ?? Nicolas m'annonce lui aussi une **petite forme** cette semaine. Vendredi, chacun de notre côté, nous avons écumé **les pharmacies** de la région pour trouver de quoi nous faire tenir ce week end ! Nous aurions pu faire une pyramide de boîte de médocs dans la voiture !

Sachant que l'organisation nous annonce **120km** de course tout en orientation, que la météo a décidé de laisser tomber un léger crachin à longueur du week end, nos états de forme nous laissent présager des moments difficiles ! **Quelques minutes après notre départ**, nous passons chez **Fabrice Magimel** pour récupérer un phare Silva pour la CO nocturne. Fabrice, lui, est inscrit sur le raid court du lendemain. Nous y reviendrons plus tard...Quelques minutes plus tard, nous récupérons **Francis Condé** chez lui. Francis fera en individuel la CO nocturne ainsi que le raid court du dimanche avec 2 amis du **Pech Bike Club**. 11h00 Ca y est, on a tout le matériel, on est tous les 3 dans la voiture et direction **Rocamadour** ! L'heure trente de trajet défile sans que l'on s'en rende compte. 2 raisons : il y a trop de virages sur la route et nous avons refait le monde des raids au moins 2 ou 3 fois ! Pas le temps de s'ennuyer !

Arrivés à Rocamadour, une petite collation, préparation du matos, **et 13h45 départ de l'épreuve de VTT Orientation.** L'organisateur annonce **13 balises, 27km et 850m de D+.** Comme c'est départ toutes les 3 minutes, nous faisons le choix de partir au plus tôt, à 13h48 histoire de rentrer tôt se reposer pour la suite et d'éviter la nuit. C'est Nicolas qui oriente et qui orientera tout le week end. Moi je suis là pour aller poinçonner le carton de pointage, regarder le paysage mais finalement je ne verrai surtout que l'arrière du VTT de Nicolas ! Les balises s'enchaînent à bon rythme, nous ne nous arrêtons presque pas sauf sur la 5 où nous jardinons un peu avant de nous recalculer sur la route, passons à travers les gouttes, et malgré quelques grosses frayeurs dans les descentes (la pluie sur feuilles mortes et cailloux, c'est pas le top pour l'adhérence !). Nous bouclons finalement cette étape technique et physique en **2h11.**



La vie de la ligue

Nos Participations

- Le Raid Nature 46 par le Team AGN33 – VASCO (Suite ...)



Quelques minutes après notre arrivée, **la pluie se met à tomber fortement**. Nous avons alors une pensée pour toutes les équipes qui sont sur le circuit, et nombreuses seront celles qui se feront prendre par la nuit sans éclairage.

Nous avons ensuite rendez vous à Souillac pour récupérer les clés du gîte que nous avons loué. La propriétaire, **une femme d'un certain âge, mais respirant dynamisme** et envie de bien recevoir ses hôtes, voyant l'allure fatiguée de Nico, nous propose une petite verveine, que ce dernier s'empresse d'accepter !!! Et hop, 3 minutes après, nous voilà assis dans la véranda, avec tisane et petits gâteaux, pendant que Nico appelle le **médecin de garde**. Quelques secondes au téléphone, un diagnostic médical et un fax plus tard, une seconde pyramide de boîte de médicaments l'attendra à la pharmacie du coin : « Je vous mets sous cortisone pour que vous puissiez tenir le WE et lundi matin, direction votre médecin généraliste » lui explique le médecin. **Le gîte** (une petite maison de 65m² à l'ancienne) est tellement accueillant que nous ne sommes pas sûrs de vouloir retourner à la course !! Malgré tout, et après une soupe et un plat de pâtes, nous repartons en voiture à **Mayrac pour 1h30 de CO au score et 19 balises**. Et sur les routes mouillées et sinueuses du Lot, nous ne savons pas si c'est l'effet des médicaments ou des mélodies de David Guetta, mais Nicolas s'est transformé en Sébastien Loeb !! Ca a remis tout le monde en

condition pour la course au score !!

20h00, départ de la course au score sur carte IGN transformée en IOF. Les organisateurs annoncent la couleur : c'est technique, et peu d'équipes arriveront à tout faire (et en effet, 1 seule y arrivera). Imaginez **40 équipes de 2 plus quelques individuels**, sur une route étroite à 400m environ des cartes. Quand le départ est donné, c'est un véritable sprint vers les cartes, puis nous faisons un rapide point. Nous faisons le choix de partir dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et vers le nord. Ce choix aura été sûrement payant, car nous avons été les seuls à faire ça, et visiblement pour ceux qui sont partis dans l'autre sens, il y a eu de gros embouteillages pour poinçonner les premières balises. Nous avançons régulièrement, en prenant quelques risques calculés, et malgré un petit demi-tour sur la seconde balise, nous montons et descendons à bon rythme. Depuis la 18, nous décidons d'aller chercher la 3 dans du vert 3 à 300m. En gardant la même ligne de niveau et en comptant les pas, nous tombons nez à nez avec la balise. La remontée sur la 4 va nous faire mal mais on s'accroche. **Au bout de 45 minutes**, nous décidons de faire un point sur ce qui est fait et reste à faire. Nous voyons alors que nous pouvons tout rentrer ou presque, donc la stratégie est décidée : **on fait à fond !!** à 15 minutes de la fin, nous décidons d'aller chercher la 9, mais elle est dans du vert 7 (au moins) et plus en contrebas que ce que l'on pensait. Je descends seul, poinçonne, mais la remontée de cette ravine est terrible ! Lorsque je retrouve Nicolas, il reste 5 minutes, nous savons que nous ne sommes pas loin de l'arrivée, moi il faut que je récupère un peu, et il se dit qu'il peut aller chercher la 10 seul, je le suis de loin.

La vie de la ligue

Nos Participations

- Le Raid Nature 46 par le Team AGN33 – VASCO (Suite ...)



A son retour, il nous reste **2 minutes** pour faire environ 500m, le calcul est clair : **il ne faut pas calculer !!** A fond à fond ! et nous rentrons en 1h30 et 30 secondes, ce qui nous vaudra 7minutes de pénalités. Il nous manque 2 balises, mais nous sommes satisfaits, car rapidement nous nous rendons compte que seules 3 équipes ont fait mieux. Francis de son côté, est aussi satisfait de sa course de reprise, après quelques longues semaines de blessure. Nous sommes trempés et fatigués, donc nous rentrons vite au gîte pour une soupe (encore !), des pâtes (encore !) une douche. A minuit, tout le monde est couché.

5h30...le réveil sonne...dur dur !! Francis mange déjà des pâtes. Nous savons que la journée va être longue. Les médicaments ont l'air de faire effet sur Nico, qui malgré sa voix à la Gérard Darmont, m'annonce qu'il se

sent en cannes ! J'aurais dû me méfier !!

7h00, briefing, sous la pluie, à la lueur des frontales. Nous voyons sur la feuille des résultats de la veille que **nous sommes 6ème**, mais qu'entre le 3ème et le 11ème, il n'y a que 20min. Autant dire, une paille compte tenu de ce qu'il nous attend ! Nous partons pour 1,5km de course à pieds hors chrono pour rejoindre le départ réel, puis feu ! **4km de trail**, puis **CO ; 12 balises**. Nous mettons quelques minutes à rentrer dans la carte (mais nous ne sommes pas les seuls, car tout le monde jardine dans la forêt !). Dès la balise 2 mon estomac commence à faire des 8 et je sens que la journée va être looooooongue. Nicolas, carte à la main, laisse peu de place au hasard dans le choix des itinéraires. Arrive la fin de la CO, mon GPS m'annonce déjà 15km parcourus et 400m de D+. Nous partons pour **16km de canoë** sur la Dordogne, en pagaies simples. Et contrairement à ce que l'on peut penser, quasi 2 heures à pagayer sur une rivière avec peu de courant, c'est pas de tout repos ! Heureusement, 1 pêcheur par ci, un vol de canards par là, une équipe ou 2 qui nous double, 1 équipe ou 2 que l'on double, ça fait de l'animation ! Nous savons que nous sommes dans les 10 premiers, et nous nous tenons à 6 canoës en l'espace de 3 ou 4min. Ca promet pour la suite !

A la descente des canoës, **les rollers** nous attendent. Nous n'avons pas eu trop froid sur les canoës, mais mon ventre me fait comprendre qu'il serait mieux assis dans un canapé au chaud accompagné d'une pizza, que froid et humide à avaler des gels énergétiques ! **10km pour la section rollers** (ou autres, car il y avait aussi trottinettes diverses et skates boards !). Après 2 ou 3 petites figures de style, Nico trouve son équilibre, et nous avançons doucement mais sûrement sur cette piste cyclable recouverte de mousse et de feuilles mortes, mais plutôt ludique. Le roller en raid, c'était une première pour nous, et nous avons franchement apprécié ! A un moment, Nico me dit : on va bien là, on doit être à 18 ou 20km/h ! Je regarde mon GPS et lui dis : on est à peine à 14 !! Déception ! Mais j'étais en hypo totale ! La vraie, la belle ou t'arrives plus à rien. Je serre les dents pour arriver à la transition. A la transition, j'ai déjà **42km au GPS**, et il nous en reste autant de VTT avec 1200m de D+ annoncés. Là, 2 possibilités : soit je me fais rapatrier en hélicoptère au 1er Mac Do sur la route, soit je me dis que la douleur n'est qu'une information que je ne suis pas obligé de prendre en compte. Pendant que Nico prépare les vélos, installe sa carte, discute à droite ou à gauche, je choisis l'option 2 tout en prenant le temps de manger ce que j'arrive à faire passer.

La vie de la ligue

Nos Participations

- Le Raid Nature 46 par le Team AGN33 – VASCO (Suite ...)



Allez ! **La dernière section** ! Et après 5min de plat, une montée...et quelle montée ! **1,5km annoncés à 20%**. Les connaisseurs apprécieront. Tout au long de la journée, Nico a failli attraper un torticolis à force de regarder derrière si je suis encore là ! Je me force encore à manger, je vois que l'énergie remonte, et malgré l'impression que nous n'avancions pas, nous doublons 1 puis 2 équipes. Ouf ! y'a plus rincé que moi (c'est petit, mais on trouve de la motivation comme on peut) ! Dans une descente Nico m'offre la joie de **2 figures de style conclues par 2 chutes sans gravité**. Mais il ne fait pas d'erreur, nous avançons tranquillement mais sûrement, peu ou pas d'hésitations, je vois que ça va mieux et les kilomètres qui défilent sur le GPS associés à quelques rayons de soleil, la beauté des paysages et les encouragements de mon co-équipier me redonnent le sourire. Nous

cherchons la balise 7. Nico me dit : faudrait aller en face. Oui Nico, mais en face, c'est un près avec une bonne vingtaine de vaches qui nous regardent d'un œil noir ! y'a pas moyen de passer ailleurs ?? On passe à gauche, on hésite, tournicote un peu, on décide de faire un azimuth plein Nord en direction de la route et paf !! on tombe par hasard sur la 7. Dans ces conditions, la chance, on l'apprécie !! D'autant plus que nous sommes limite au niveau de la seconde porte horaire. **Les 15 derniers kilomètres sont plus roulants**. Heureusement ! Car mon estomac me fait à nouveau comprendre qu'il préfère le canapé au VTT, et Nico commence à avoir des difficultés à me pousser dans les montées. Puis quelques maisons apparaissent, un dernier raidillon à monter sur 200m, la 1ère fois de la journée que j'arrive à passer quelques centimètres devant Nico (ouf !), on entend du bruit...puis le tour de l'école et...l'arrivée !!! Mon GPS annonce **84km et 8h30 d'efforts** !!

Une belle satisfaction d'avoir réussi ce périple dans cette magnifique région. Nous retrouvons **Francis** et ses compères pour manger le repas d'après course. Nous cherchons aussi Fabrice Magimel qui devait venir avec Jean Philippe TAMISIER pour faire le raid court, mais...ou est Fabrice ?? Nous l'appellerons dans la voiture et il nous apprendra qu'il a préféré ne pas venir par manque de motivation... Bon, on ne va pas l'enfoncer encore un peu plus mais, c'est vrai qu'il est en H45 et qu'on a eu 3 gouttes de pluies....(de la part de Nico) Une soupe faite maison, pâtes, coq au vin fromage, dessert et bière. Que du bonheur ! Chacun refait la course et raconte quelques anecdotes. Le retour d'abord au gîte pour rendre les clés à notre super hôte puis à Villeneuve ne sont que discussions et rigolades !

En conclusion, il n'y a rien à jeter de ce week end : **un raid très bien organisé**, des orientations techniques et très variées, des paysages pleins les yeux (de la boue aussi !!), super repas d'après course, l'ambiance dans la voiture et au gîte, et un co-équipier solidaire! Enfin, un grand respect à un concurrent que nous avons croisé 2 fois sur le petit raid, et qui a fait la course alors qu'il n'avait **qu'une prothèse à la place de la jambe droite**. C'est le genre de vision qui rend humble face à l'effort...

Un grand bravo aux organisateurs et bénévoles. Nous recommanderons sans hésiter cette course !

Par Willy BUCHMANN du Team AGN33

Histoire

La machine à remonter le temps

- Le HNA – Saison 2005 :

UNE BELLE VICTOIRE

Après une première course de sélection à **Sisteron** sur un terrain technique, physique mais surtout très différent des terrains aquitains avec des circuits proposant longs et cours itinéraires (voir carte), et une deuxième à **Loches** à l'occasion des **championnats de France de moyenne distance**, deux athlètes du HNA se distinguent. Ambre et Kévin sont ainsi sélectionnés pour les EYOC 2005, championnat d'Europe des jeunes en **République Tchèque**. Pour sa première sélection, Ambre se classe à la 19ème place de la classique. BRAVO !

DES PODIUMS AUX 5 JOURS

Le HNA est parti à la conquête des terrains aveyronnais du 9 au 14 juillet à l'occasion des 5 jours de France au Caylar. Profitant de cette compétition pour faire un stage, le HNA reste présent sur les podiums de cette course. Alizée en D14 et Claire en D18 terminent 2ème sur des terrains très techniques où vigilance et points d'attaque sont de rigueur.

DES RESULTATS QUI SE CONFIRMENT

En effet, les jeunes du HNA étaient au rendez-vous des championnats de France, où ils se sont encore illustrés par leurs performances. A l'IR, Claire arrive 3ème en Dju et Alizée 3ème en Dmi. A la classique, Alizée est sacrée **championne de France 2005**, Claire et Elodie, en Dju atteignent respectivement la 3ème et 4ème place à 30 secondes d'écart. Ambre obtient une 6ème place. De très bons résultats qui permettent à 5 athlètes aquitains d'être sélectionnés en **équipe de France 2006**. Félicitations à Ambre et Alizée Gaillard, Claire Masson, Kévin Virefleau et Elodie Miotto.

Elodie Miotto
Membre du HNA 2005



La vie de la ligue

Convention entre la FFCO, l'USEP et l'Education nationale —○

Forte de son envie de développer la CO auprès du jeune public, la **LACO** va signer sous peu une convention tripartite avec l'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré) et l'Education Nationale. La première convention qui a vu le jour en Aquitaine a été signée il y a quelques jours en Dordogne par l'**Inspectrice d'Académie**, par **Stéphane Chagnon**, Président de l'USEP 24 et par **Rémy Durrens**, Président du CDCO24. Cette convention sera ensuite proposée comme modèle à chaque département aquitain et, bien sûr, une mouture régionale est prête. L'USEP Aquitaine se félicite de cette entreprise. La LACO doit se rapprocher du Rectorat de Bordeaux afin de légitimer l'ensemble des actions d'orientation à destination des plus jeunes.

Pourquoi travailler avec l'USEP? Car son implantation dans la majorité des écoles, sous forme d'associations sportives scolaires, est un gage de reconnaissance par les enseignants des activités qui seront proposées en partenariat LACO/USEP.

Et la signature de l'éducation nationale permettra aux animateurs CO de travailler au sein des écoles, soit ponctuellement, soit sous forme de cycles d'apprentissages.

L'essentiel étant la promotion de la CO auprès de nos futurs coureurs aquitains. Nos clubs et écoles de CO en récolteront rapidement les fruits

Par Stéphane CHAGNON – Président USEP 24

La Parole aux Responsables de Commission ———○

Commission **ESO** :

ESO en cours de réalisation :

- ESO AVENSAN (mis en place par société Form').
- ESO CENON (parc Cenon-palmer) (33),
- ESO PAU (Les berges du Gave) (64),

Remise en état ESO :

- ESO CENON (en cours)
- ESO BASSENS CARBON BLANC (en cours)

Par Michel VINCENT
Responsable Commission ESO

Commission **Technique** :

Le samedi 10 décembre 2011 à partir de 14H00 une réunion rassemble en grande partie tous les acteurs des organisations de courses. Un point sera fait sur tout et chacun pourra prendre la parole.

(TR – CCR – DR/AR – ORG – GEC – président de club)

Par Michel PARZYCH
Responsable Commission Technique

La vie de la ligue

La Parole aux Responsables de Commission

Commission **cartographique**:

Déclarations:

N°	Nom	Ville proche	Cartographe	utilisation
2011-D33-219	Château Palmer	CENON	Alain Beaubois	ESO
2011-D33-220	La Pimpine 2011	Sadirac	Pierre Louf	ESO
2011-D47-107	Rogé 2	Villeneuve/lot	E.Letteron	Initiation
2011-D47-108	Village Vacances Fol...	Saumejean	A. Lortolary	initiation
2011-D47-109	Caubeyre OVTT	Caubeyre	Lortolary/Octeau	OVTT
2011-D47-110	Charbonniere de la taillade	Casteljaloux	F. Jourdan	Régionale
2011-D64-162	Ouillon	Ouillon	M.Vincent	initiation
2011-D64-163	Alkurruntz	Ainhoa	JP Labrousse	initiation
2011-D64-164	AZcar	Ainhoa	JP Labrousse	initiation
2011-D64-165	Urdazubi	Ainhoa	JP Labrousse	initiation
2011-D64-166	Sokorri	Urrugne	JP Labrousse	initiation
2011-D64-167	Pointe Sainte Barbe	Saint Jean de Luz	JP Labrousse	initiation
2011-D64-168	Urrugne Bourg	Urrugne	JP Labrousse	initiation

Par Pierre LOUF
Responsable Commission Cartographie

Commission **Classement** :

La dernière course pédestre de l'année est terminée. Les résultats de la coupe d'Aquitaine sont les suivants (rappel, 7 courses pour prétendre à la coupe):

INDIVIDUELS :

H 10 : RODRIGUEZ Lucas PSNO	D 10 : VALENTIN Emma PSNO
H 12 : BRESOLIN Alexis ASCOPA	D 12 : GENSOUS Chloé BONO
H 14 : BATTISTA Clément SAGC	D 14 : GUILBAUD Jenny PSNO
H 16 : TREZEGUET Hugo SMOG	D 16 : BONDIVENNE Perrine COOL
H 18 : FLEMING Thomas CACC	D 18 : RAYMONDAUD Léa SMOG
H 20 : RAYMONDAUD Clément SMOG	D 20 : BONDERRITER Lucie SMOG
H 21 : PARZYCH Jean-Michel SMOG	D 21 : DARMAILLACQ Aurélie BROS
H 35 : CHASLOT-DENIZE Cédric SMOG	D 35 : RODRIGUEZ Delphine PSNO
H 40 : RODRIGUEZ Stéphane PSNO	D 40 : DOUSSET Corinne PSNO
H 45 : DUPRON Pascal ASCOPA	D 45 : BAYLET Marie-Pierre SMOG
H 50 : MARTINEZ François BROS	D 50 : LEROUX Anne-Françoise ASM
H 55 : VINCENT Michel COOL	D 55 : DUBROCA Monique SAGC
H 60 : DARTHIAL Jean-Paul SAGC	D 60 : GARROS Jocelyne COOL
H 65 : QUEYROI Henri SAGC	D 65 : BLASCO Nicole CACC
H 70 : MERLET Bernard ASCOPA	

La vie de la ligue

La Parole aux Responsables de Commission

Commission **Classement** : (Suite ...)



CLUBS

1 SMOG	10921 points
2 PSNO	10290
3 SAGC	10050
4 BROS	9368
5 ASCOPA	9154
6 CACC	8685
7 BONO	8096
8 VASCO	8086
9 ASM	7955
10 NORD	7794
11 COOL	6830
12 CODA	1440 (en cours d'année)

Challenge O.VTT

H 12 : PULIDO Luis-Henrique BONO

H 14 : BATTISTA Clément SAGC

H 16 : RAJAIN Thibault et VASQUEZ Dorian BROS

H 21 : MESPLEDE Jérôme BROS

D21 : DARMAILLACQ Aurélie BROS

H 35 : VALKE Bruno COOL

D 35 : VALENTIN Emmanuelle PSNO

H 40 : JOFFROY William SAGC

D 45 : GILLIARD Sylvie CACC

H 50 : LUCAS Daniel BROS

D 50 : GAULTIER Colette SMOG

H 55 : BATTISTA Jean-François SAGC

D 55 : ADLOFF Brigitte BROS

D 60 : BURBAUD Chantal BONO

H 65 : LAVIELLE Alain BROS

H 70 : GERBAUT Jean-Pierre

Toutes les coupes ont été distribuées aux récipiendaires ou aux clubs (ou leur représentant pour distribution lors de leur AG).

Challenge des clubs jeunes

Après l'addition de la finale de l'O DEFI, le classement est le suivant :

1	PSNO	8044	7	VASCO	3755
2	CACC	5524	8	ASM	3571
3	ASCOPA	5249	9	NORD	3307
4	SMOG	5189	10	BROS	3061
5	SAGC	4162	11	COOL	2063
6	BONO	4124			

Les cinq premiers clubs se verront remettre les récompenses lors de l'AG de la LACO le 04 février 2012

Par Michel PARZYCH – Resp Commission Formation

La vie de la ligue

La Parole aux Responsables de Commission



Commission **Formation** :

Les dernières sessions (TR et animateur) sont terminées.

Sept candidats des sessions animateurs auront une attestation de la FFCO en début 2012 par leur réussite sur les épreuves obligatoires (suivi et pose) et sur les épreuves d'animations. Un seul candidat a déclaré forfait pour la deuxième session.

Cinq candidats des sessions traceurs sont aptes à préparer un traçage d'une compétition officielle régionale corrigé et évalué par un contrôleur des circuits. Si le traçage est bon, à l'issue ils auront la qualification TR.

Le calendrier prévisionnel pour 2012 :

- 21 et 22 janvier session 1 TR Soustons
- 18 et 19 février session 2 TR Soustons
- 25 et 26 février Cartographie Biscarrosse
- 15 et 16 Septembre session 1 Animateur Bordeaux
- 6 et 7 octobre CCR et AR lieu indéterminé
- 20 et 21 octobre session 2 Animateur Bordeaux

Un stage GEC peut être réalisé à condition d'avoir un minimum de cinq stagiaires. La date sera à voir avec le formateur GEC.

Pour les stages, une information complémentaire sera diffusée un mois avant avec les conditions requises pour s'inscrire.

Par Michel PARZYCH – Resp Commission Formation

Commission **VTT'O** :

Comme en 2010, la saison de CO VTT s'est articulée sur quatre épreuves dans quatre départements différents. Le nombre de courses prévues était raisonnable, 4 au total comptant pour le challenge aquitain. Elles étaient toutes organisées dans le cadre de la Ligue, sans championnat de France ou d'Interzone.

La participation aux épreuves, qui reste toujours assez modeste est toutefois en légère progression et confirme une augmentation constante d'année en année. Le nombre de coureurs licenciés ayant marqué des points lors des différentes épreuves du challenge aquitain a, cette année, dépassé la centaine avec une certaine fidélisation par rapport à 2010.

2007 : 55, 2008 : 64, 2009 : 62, 2010 : 93, 2011 : 101 donc + 8%

La vie de la ligue

La Parole aux Responsables de Commission



Commission VTT'O : (Suite ...)

La moyenne de **57 coureurs** par épreuve est encourageante et doit permettre de ne plus décourager les organisateurs. Le nombre varie peu d'une course à l'autre.

Beaupouyet (Dordogne): 52, Le Taillan(Gironde): 58,
Caubeyres(Lot&Garonne): 63, Soustons(Landes): 56.

Les catégories sont, comme l'an dernier, presque toutes représentées mis à part les D 14 et d'autres n'ont pas assez de concurrents chez les hommes (H20, H60) mais surtout chez les femmes (D35, D40, D45, D50, D55).

Les plus disputées ont été les mêmes, à savoir les H21, H35, H40 et H 50.

A signaler également un peu moins de pass'orientation sur des épreuves équivalentes (-20%) mais un peu plus de coureurs venant d'autres régions que l'Aquitaine sur de simples régionales (+ 53%).

D'après une petite enquête réalisée auprès des orienteurs VTTistes et à laquelle ont répondu six d'entre eux, il s'avère que une satisfaction d'ensemble.

Les courses sont qualifiées de variées, maîtrisées et assez nombreuses. Un coureur compare la région Aquitaine à celle de Midi-Pyrénées où cette année il n'y a eu aucune course O'VTT.

- Certains font cependant quelques remarques :

- certaines cartes sont trop connues (le Taillan)

- Un contrôle de la pose doit être plus rigoureux (oubli de toiles)

- La mise aux normes ISMTBOM 2010 doit être poursuivie.

- Certains terrains devraient être plus techniques avec des single-tracks (piste monotrace) et plus variés avec un peu moins de grands chemins ou routes.

- Le format « moyenne distance » ou sprint devrait être pris en compte, pourquoi pas sur deux manches d'une même épreuve. Ce sera fait en 2012.

- Le couplage d'une moyenne distance pédestre avec une O' VTT devrait être tenté. Ce sera fait en 2012 également.

- Les courses devraient être mieux réparties dans l'année. Ce sera effectif en 2012 avec une course de plus (5) réparties sur janvier, mars, septembre et octobre.

Par Rémy DURRENS – Responsable Commission VTT'O



Commission **Communication** :



Confor'expo, le salon des sports annuel de la région Aquitaine a bien eu lieu du 4 au 13 Novembre et nous étions présents !

Il s'agit d'un salon important sur lequel nous nous devons d'être présents et de montrer notre envie de s'afficher et de faire connaître notre sport. C'est pour cette raison que nous avons axé notre communication sur le visuel du stand (affiches réalisées par la FFCO et imprimées par la LACO) mais également, nous avons choisi de réaliser un Orient'Show sur l'Arène du salon qui nous était mise à disposition.

Ce qui a été fait :

- Mise en place d'affiches conçues par la FFCO et imprimée par la LACO.
- En plus de la banque et d'un tabouret fourni par le CEB, on a apporté 1 table et 2 chaises.
- Installation d'un ordi portable et d'une télé.
- 3 jeux ont été proposés au public : 1 pour les petits (environ 5 ans) questionnaires avec appui photo ; 1 table de pinces permettant de trouver les points cardinaux ; utilisation du jeu vidéo Catching Features (10-12 ans). Les 3 permettent une rotation, adapter le jeu en fonction de l'enfant, faire patienter les enfants si nécessaire.
- Réalisation d'un Orient'Show sur l'arène

Points d'amélioration pour les années à venir :

- Mise en place d'une plante verte et/ou éventuellement un fond (type poster géant) d'une forêt ou du moins d'un élément qui évoque la nature.
- un spot pas trop fort qui « allume » le stand.
- Des récompenses pour le jeu conforathlon et sur le stand (type bonbons, badge, autocollant, tatouages...)
- Un affichage efficace pour annoncer les jeux.
- la liste des clubs de la région, le calendrier de la saison à venir, des porte-documents
- un manuel de fonctionnement du stand à se transmettre entre les différentes personnes qui tiennent le stand, avoir suffisamment de photocopies.
- une table basse avec des cartes consultables en particulier des cartes simples de la région, voire un fauteuil
- Des infos plus locales : sur les personnes, les évènements...

La vie de la ligue

La Parole aux Responsables de Commission

Commission **Communication** : (Suite ...)

Points d'amélioration pour les années à venir : (Suite...)

- Acheter un canapé gonflable et louer une table basse : amélioration du visuel/sensation de confort
- Diminuer les affiches : Réduire l'aspect administratif/plus percutant sur les infos, avec mise en place de mascottes : meilleur visuel.
- Varier les jeux : les enfants reviennent d'une année sur l'autre/penser à un éventuel partenariat avec les autres ligues et faire une sorte de chasse aux trésors à travers conforexpo.

Fréquentation :

- Les jeunes ont cherché le parcours à travers Conforexpo, sont passés devant en cherchant des yeux quel était le jeu, et ceux qui ont participé dans l'ensemble ont apprécié les activités.
- Beaucoup de demande de la part des adultes pour faire de la CO en loisir.
- Il y a eu des demandes pour trouver un club dans la région Médoc.
- Beaucoup de personnes intéressées par les trans-disciplines, ex : cyclo/USEP qui veulent participer au O'VTT, triathlon/raideur qui veulent participer et avoir une meilleure formation en CO, char à voile qui voudrait faire une journée nature avec une carte de CO / chasse au trésor

Par Nicolas D'HOOGHE

Responsable commission Communication

Résultats Coupe de France :

C'est lors du CNE fin octobre que s'est déroulé la remise des récompenses de la coupe de France pédestre. La ligue d'aquitaine place 7 podiums avec 3 victoires pour **Pierre Martinez, Delphine Rodriguez et Nicole Blasco**.

H12	LUCAS MAGIMEL	VASCO	2IEME
H14	PIERRE MARTINEZ	BROS	1IER
H50	FRANCOIS MARTINEZ	BROS	3IEME
H60	JEAN PAUL DARTHIAL	SAGC	3IEME
D10	EMMA VALENTIN	PSNO	2IEME
D35	DELPHINE RODRIGUEZ	PSNO	1IERE
D65	NICOLE BLASCO	CACC	1IERE
H70	JP GERBAUT	BROS	1 ^{IER} (O'VTT)



Ligue Aquitaine de Course d'orientation – Maison des sports d'Aquitaine – 119, boulevard du président Wilson
33200 BORDEAUX

Tel : 05 57 22 42 13 - Site Internet : <http://ligueaquitaine-co.fr>

Orienteur Aquitain : Responsable Rédaction : Nicolas D'HOOGHE – Responsable Publication : Denis VALENTIN

Remerciement à l'ensemble des **édacteurs** : Denis VALENTIN, Stéphane CHAGNON, Stéphane RODRIGUEZ, Clément RAYMONDAUD, Monique THIEBAULT, Michel PARZYCH, Michel VINCENT, Pierre LOUF, Aurélie PARZYCH, Jean Pierre GERBAULT, Chantal BURBAUD, Rémy DURRENS, Jena Michel PARZYCH, Elodie MIOTTO, Willy BUCHMANN, James et Laurent du SMOG, William JOFFRAOY et Cyril MELOT du SAGC, Jean Marie GAILLARD, Jean Christophe CONTON, Pascal GENSOUS

