

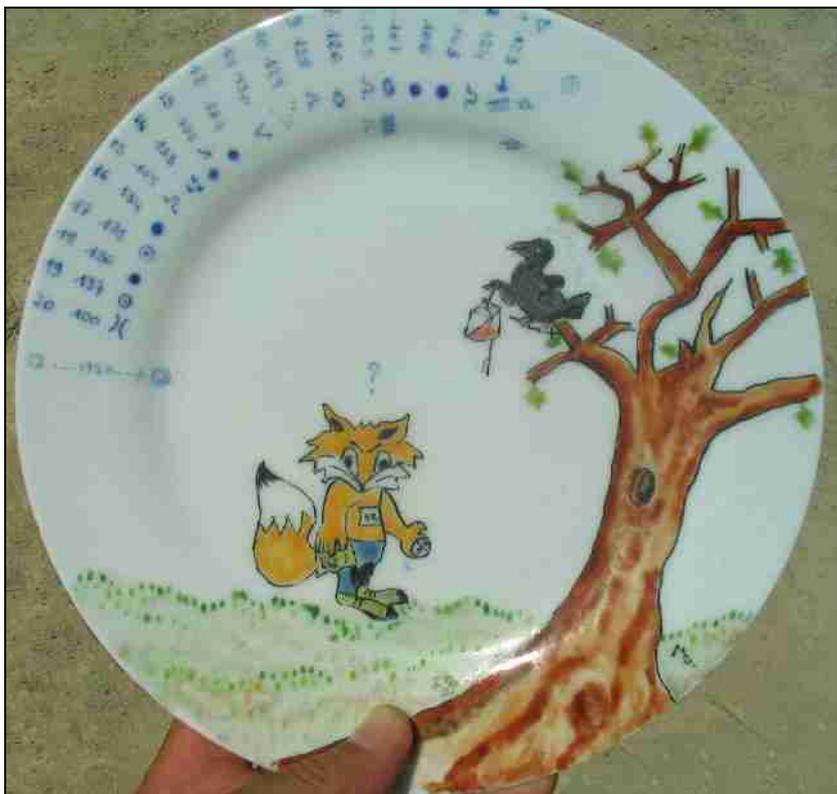
AZIMUT



MIDI-PYRENEES

SEPTEMBRE 2006

n° 53



A Potensac, les prix étaient des œuvres d'art originales !

Bulletin de la ligue Midi-Pyrénées de Course d'Orientation

Siège de la ligue : chez J.L Blein, En Herran-32120 Mauvezin,

tel : 0.562.068.143 ; Email : jean-louis.blein@wanadoo.fr

Site de la ligue : <http://www.membres.lycos.fr/limipyco> .

EDITORIAL

GRAND MERCI !!!!!

C'est à croire que l'été a été favorable aux scribes et autres artistes.

Il n'empêche que vous sautez d'un n° 52 bien maigre à un 53 bien lourd ! Grâce à Michèle, Sébastien, Frédéric et Bruno, ce sont des comptes rendus bien intéressants et instructifs, voire anecdotiques que vous pourrez savourer. Merci à tous.

Bonne lecture et j'espère que ces initiatives feront école et que le numéro de Décembre sera aussi riche.

Ne pouvant être présent au championnat du monde, tous les comptes rendus seront les bienvenus pour que je puisse constater ce que j'ai loupé.

Didier ANGLES

Pour nous faire participer à vos expériences,
envoyez vos documents avant le dimanche 26 novembre.

Rédaction d'Azimut

36 rue de montcalm, 12000 RODEZ (France) tel (après 20h30) : 05 65 68 05 29 fax : 05 65 78 08 33 E mail : angles.didier@libertysurf.fr

SOMMAIRE :

- | | |
|---|---|
| - p 3 : Comité directeur de la ligue du 15 septembre. | - p 28 : annuaire des clubs |
| - p 7 : Stage de ligue à Cabreret | <u>Co-rédacteurs du numéro</u> : M.Barral, S.Ména., F.Ramblière |
| - p 8 : Le petit poucet de Cabreret | <u>Crédits photos</u> : S.Ména, M.Barral, D.Angles |
| - p 10 : Dessins de C.O | <u>Dessin</u> : B.Costedoat |
| - p 11 : Régionale de Potensac | Impression à 200 ex par Imprimerie Lasserre à Rodez |
| - p 15 : 5 jours d'Italie 2006 | |
| - p 26 : Combiné de Lioujas | |
| - p 27 : calendrier | |

LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP

C.R COMITE DIRECTEUR DU 15 SEPTEMBRE

1- Calendrier 2007

1.1 Nouvelles règles 2007.

Il n'y a plus d'IR selon l'ancienne définition. Toutes les CO sont susceptibles de rentrer dans le ranking national (ndlr :lire classement), si elles respectent certaines règles (respect catégories,...), et seront soumises à taxe.

Les CO sont à harmoniser au niveau des inter-zones.

La FFCO travaille au cahier des charges des compétitions 2007.

1.2 Calendrier 2007.(voir sur le site de la ligue la dernière mise à jour de P.Mathé)

Janvier : 14 : Méridienne à Naucelle (CDCO12) ; 20 : AG LMPCO à Montauban ; 28 : Reg. MOLO à Montaigut ;

Février : 4: mini-raïd Mézens ; 25: raid SCOR

Mars : 18: Reg.BOA à Mézens (Ch.Ligue) ; 25 :Ch. Ligue Sprint & MD sur 1 journée (46)

Avril : 22 : Reg. MO à Bouconne

Aout : 19 : IR CDCO12

Septembre : 16: Reg. SCOR

Octobre: 7 : Reg VO12; 14: combiné VTT'O + CO score (FINO); 21: Interentreprises (CDCO31)

Novembre : 18: Reg. TOAC

Décembre : 2 : Reg. FLOC

+ SAO : 1 Reg. à confirmer

Possibilité d'inclure d'autres « IR » s'il y a des candidats.

Ch. de Ligue Classique : selon catégories IOF (qualificatif Ch. France)

2-Ch. de France 2007

2.1 Calendrier et sites:

Après discussion, le calendrier suivant est décidé:

Dim 19/8: IR (CDCO12)

Lundi 20/8: Nationale VTT'O (matin) + Ch . Fr. nuit

Mardi 21/8 après-midi : IR

Mer-Jeu 22-23/8: Ch FR MD (+ MD promotion)

Ve 24/8: CO urbaine + Ch Fr Précision

Sa 25/8: Ch FR LD

Di 26/8: Ch FR Relais

Il y aurait intérêt de grouper CO urbaine et Précision dans un même site (Bruniquel en principe). L'inclusion du VTT'O reste à confirmer

Lieux :

Centre de course : Caussade (ouverture de l'accueil à partir du dimanche 14H00)

VTT'O : Caylus ? (**à vérifier par P.Vergé**)

Ch. Fr nuit : Buzet

IR (mardi) : St-Projet

Urbaine + précision : Bruniquel

MD : Grésigne ouest

LD : Grésigne

P.Roch vérifiera avec la FFCO la possibilité d'organiser une CO promotion sur la même carte (au carton) à partir de 14:00.

Relais : Caylus

2.2 Traçage:

Ch. Fr LD : A.Viguiier / Ch. Fr MD : J.Viguiier à confirmer / Ch.Fr relais : JL.Blein / Ch. Fr. Nuit : C.Escudié / VTT'O : P.Vergé / Ch Fr Précision: S.Ruffio à confirmer / IR mardi: D.Maruéjouis à confirmer / CO urbaine: cf SCOR (2 circuits)

2.3 Matériel :

Une liste du matériel à nécessaire a été dressée par P.Roch (ndlr : les personnes ayant des idées ou du matériel peuvent le contacter)

WC : à sous-traiter

Tentes : partenariat prévu avec l'Armée de Terre, y compris montage.

Action tous clubs : recenser matériel dispo. pour le 6 octobre.

Piquets et boîtiers : prévoir 224 environ (dont + 30 boîtiers à acheter par la Ligue)

2.4 Retour d'expérience :

Il faudra prévoir une liste de questions à poser aux organisateurs 2006 (Ligue Lorraine).

2.5 Restauration/ Hébergement /Cérémonies:

Repas coureurs Jeudi et Samedi soir : prévoir traiteur

Repas/Hébergement organisateurs : prévoir ½ pension (mais option repas par la buvette à conserver)

C.Escudié regarde les possibilités et réserve à la F.O.L. à Puycelci

Buvette :

prévoir véhicule frigorifique
système à jetons envisagé
Remise des prix LD : samedi soir au centre de course

2.6 Bénévoles:

MOLO : 8 à 10 / MO : 2 à 3 ? / TOAC : 13 + ? / VO12 : 3 + ? / FINO :
4+ ? / AOC : 3 à 5 / FLOC : 3 à 5 / SCOR : 35 / SAO : ? / AB : ? / BOA :
7 + ? / Auch: 1?

Possibilité d'organiser et courir (en évitant LD et relais)

Action tous : terminer le sondage clubs pour le 6 octobre.

2.7 Responsables d'ateliers

- Pose : C.Escudié
- Départ : V.Decremps ?
- Montage infra-structures : P.Doulco
- GEC : G.Utard (+S.Sanjuan + B.Feneuil + P.Natali)
- Secrétariat & Accueil : P.Mathé
- Arrivée : A.Chenu à confirmer
- Assistance médicale (toute la semaine) : coordonnées et devis de Structures (DPC, Croix-rouge,...) à fournir par P.Roch, D.Angles (cf 5 jours Aveyron) et C.Escudié
- Accueil néophytes : D.Maruéjols
- Garderie : à définir par le SCOR
- Partenariat-Animation : C.Lipnick
- Animation : Y.Filiatrou (contact P.Roch pour devis) (MD, LD, Relais)
- Gestion organisateurs et Hébergement (F.O.L.) : à définir
- Buvette : F.Davard

2.8 Partenariats , institutionnels et communication

Action tous : voir les possibilités de partenariats.

(C.Lipnick : Eaux de St-Antonin,...)

Lettre standard Conseils Régional et Généraux (31, 81, 82) à préparer par P.Roch et à valider par JL.Blein :

- courrier modèle, plaquette, budget, demande de RV

Création d'un site dédié « CFCO2007.fr » : Action P.Mathé

2.9. Carto

Grésigne : repris entièrement par CDCO12 (MD et LD), suite défection cartographes russes
Caylus VTT'O : à prévoir si nécessaire

RAPPEL

*Comme vous le savez bien maintenant, notre ligue est organisatrice du **championnat de France C.O du 20 au 27 Août 2007**. Pendant une semaine des compétitions de CO pédestre se dérouleront sur des terrains du 81 et 82.*

Pour cette manifestation d'envergure que nous devons tous réussir, il sera indispensable que le plus grand nombre de licenciés de Midi Pyrénées apportent leur contribution à l'organisation.

Il serait souhaitable que dès maintenant vous vous manifestiez auprès de vos clubs.

Ateliers

- | | |
|---|------------------------------------|
| ✓ GEC (4 pers) | ✓ Parking : (10 pers) |
| ✓ Poseur-ouvreur : (15 pers) | ✓ Infrastructures: (10 pers) |
| ✓ Départ : (12 pers) | ✓ Cérémonie / récompenses (2 pers) |
| ✓ Arrivée : (10 pers) | ✓ Accueil : |
| ✓ Gestion organisateurs et Hébergement : (2 pers) | ✓ Animation : |
| ✓ Buvette: (20 pers) | ✓ Secrétariat : |
| ✓ Accueil néophytes (3 pers) | |

JL Blein

LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP/ LMP

STAGE DE LA LIGUE à Cabrerets (46)

les 24 & 25 Avril.

23 jeunes et 9adultes étaient réunis pour ce stage de 2 jours dans le **Lot**, avec hébergement en chambrée de 3 ou 4, à **la base du Liauzu** ; lieu très accueillant avec ses espaces verts et ses terrains de jeux, en bordure du Célé dans lequel nos jeunes n'ont pas hésité à se plonger tout habillés le dimanche soir, après la canicule de l'**IR, là-haut sur le Causse**.

Pas de répit **dimanche soir** : après répartition « délicate » des chambres et repas du soir : bilan de la course du matin pour chacun ... comparaison habituelle des choix, des hésitations, des erreurs de chacun etc... Pour **les jeunes**, exercices d'écriture de l'erreur, quand, pourquoi, et comment ne pas la renouveler....**ECRIRE** en vacances n'est pas toujours au goût de tous.....

Après une bonne nuit de récup et un bon petit dèj c'est parti !!!

Vincent nous a concoctés divers exercices, pour tous les niveaux. Michèle B. et Patrick C. aident à l'encadrement. La visite sympathique de Robert et Alain, le lundi et mardi, nous apporte une aide précieuse et efficace vu l'éventail de niveau des stagiaires

Alors dès **Lundi** matin, retour sur le Causse (en voiture) pour des « courses en opposition » sur petit circuit et des « poste à poste » encadrés, sans jalons pour les débutants .

Après le pique-nique : le terrible « SHAKER » de Vincent qui mélange Nord, échelle, légende.....pour les plus aguerris à la lecture de carte et au maniement de la boussole.

Un suivi d'itinéraire pour les plus jeunes (T et L feront une balade touristique de 2 à 3 km en plus...) puis une pose – dépose à 2 (T.F est un chef , F.F devient un prince, C.G. hésite encore un peu). Et vers 16h30 retour à la Base → lire l'épisode du petit poucet de Cabreret.

Mardi matin : exercices en RELAIS (papillon ou étoile) suivant le niveau et l'âge. Et circuit sans jalons pour les plus jeunes : que d'émotion de se retrouver seul dans la nature, et devoir décider tout seul(T.F et F.F se montrent les plus performants).

Retour et pique-nique à la Base (il fait bien chaud)

Puis derniers exos pas faciles du tout.....

- simulation pour les plus grands, dans le pré.

*puis soudain , à la jonction d'un chemin
où sont ses frères , 2 devant , 2
derrière ???
alors , comment regagner la maison ????
sans carte , et sans frères
que faire ????
où est le maison ???*

*3- après bien des questions
il choisit la solution
faire , vers les voitures demi-tour
seul , sur le plateau , que faire
au parking , ni parents ni frères
comment rejoindre la maison ???
par la route du matin , il repart
courageux et solide , pour descendre
vers le village et la maison*

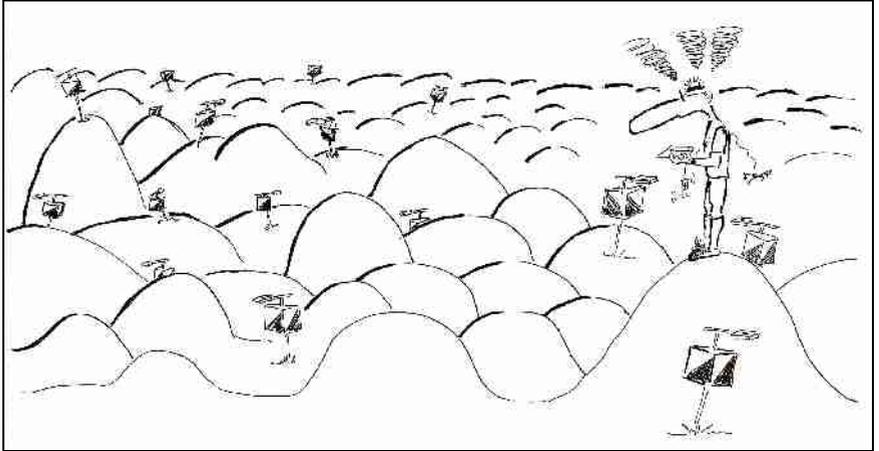
*4- heureusement , il ne croise pas « l'ogre »
mais les « chasseurs » et « pisteurs »
partis à sa recherche par différents chemins
pendant ce temps à la maison
les frères sont tous privés du « dessert » :
la baignade dans la rivière près de la maison*

*5- le soir , la famille enfin au complet
tous , épuisés mais heureux ,
nous avons fêté notre PETIT POUCKET*

*car
solitaire et COURREUR
sans cailloux mais
OBSERVATEUR
logique et ORIENTEUR
il a su vaincre sa PEUR*

*tel est
**NOTRE PETIT POUCKET DE
CABRERET***

Vues d'esprit ou expériences vécues par Bruno C. ???



Règle n° 1 : Etre précis dans son approche de poste...

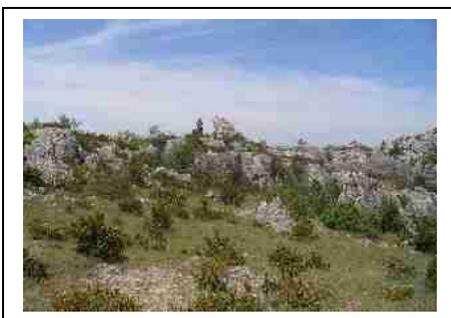


Réintroduction des ours en Midi-Pyrénées : Les clubs de C.O
indemnisés pour toute perte d'orienteur.

REGIONALE 5 : Potensac (12) – 11 Juin

Voilà bien un site qui devient mythique avec le temps, et oh combien il s'y prête !

Une nouvelle fois, les rochers de Potensac en ont dérouté plus d'un. Christophe, traceur du jour, a envoyé tout le monde dans ce désert minéral, du E au A. Le bémol a été avec les grands parcours qui ont démarré sur une zone boisée au Nord de la carte, sur des pentes aux multiples éléments, qui aurait peut-être mérité une cartographie plus fine. Quoi qu'il en soit, nous sommes tous passés sur le site du clapas de Potensac. Les jeunes ont du réfréner leur fougue et bien analyser l'accord carte-terrain s'ils ne voulaient pas se retrouver dans le décor ... égarés !

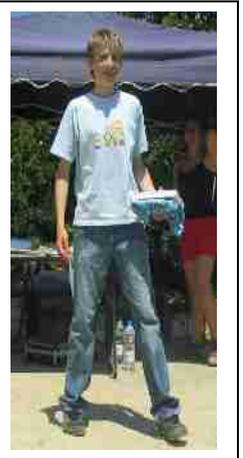


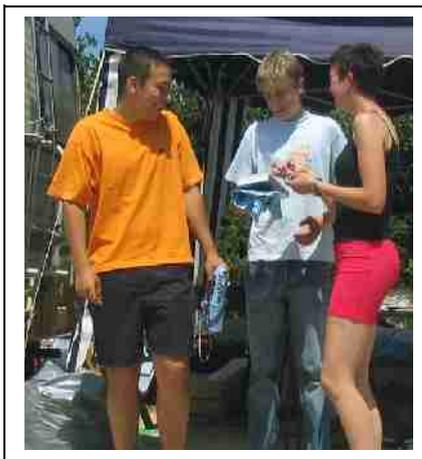
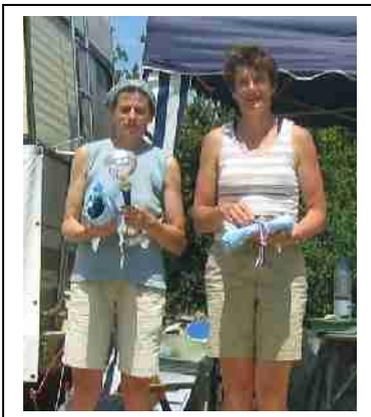


Et même les moins jeunes qui devront ici se servir de la loupe pour se retrouver !!!!



Rochers fantomatiques aux allures de champignons, de bateaux ...







GRAINE DE CHAMPION

La Bourgogne a été favorable à un Midi-Pyrénéen. Un champion de France benjamin nous en est revenu. Toutes nos félicitations à Titouan BREMAUD pour cette médaille.

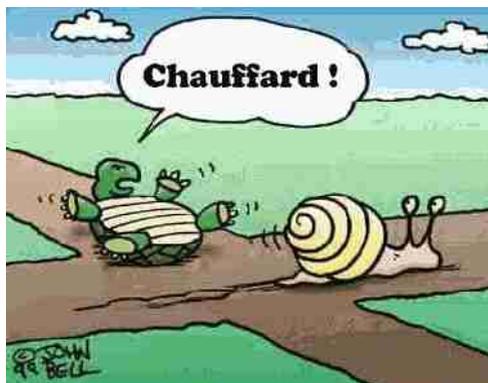
Le TOAC / SCOR aux 5 Jours d'Italie 2006

Préambule

Tout commence un certain 9 juillet. Nous sommes à l'aérogare de Fiumicino. Il est 18h. Les Capbern, les Mena et Thierry V ont voyagé par le même vol. Ils rejoignent une partie du groupe qui est déjà sur place, l'autre partie arrivera le lendemain.

L'ambiance est encore tranquille, mais ce n'est que le calme avant la tempête. Chacun passe à la location de voiture, premières difficultés avec la langue, mais on finit par se comprendre ... c'est l'essentiel.

On tourne la clé du contact et c'est parti. Nous voilà plongés dans le grand bain italien. On n'a pas fait 100m que l'on se fait allègrement griller la priorité, puis viennent les dépassements par la droite sur des zébras. L'heure de conduite à venir risque d'être rock'N'roll. Au programme, périphérique romain, autoroute puis petites routes de montagne avant d'arriver à Fiuggi au nord-est de Rome, tout ça sur fond de sortie de plages et de finale de coupe de monde de foot



... il y a une semaine, je me disais « Pourvu que l'France ne passe pas en finale ! » « Pourvu ... » ... et perdu ! On est en plein dedans.

Il est 19h30, l'heure fatidique du début de match approche, on allume la radio ... on n'est décidément pas familiarisé avec la langue. Le périphérique est bloqué, il fait chaud et on va y rester encore un certain temps. Autour, personne ne s'énerve mais les manœuvres périlleuses se multiplient. Je serre les fesses en priant pour éviter l'accrochage.

Ca y est l'autoroute est là, il est 20h, le match commence. A la radio on ne comprend rien alors on préfère éteindre. Tant pis on verra bien au moment d'arriver.

La route de montagne se déroule maintenant devant nous. Derrière, appels de phare. On est en pleine courbe et quelqu'un me double sur la ligne blanche à 90, puis un deuxième, puis encore un autre. Je suis abasourdi. Concentré. Il faut rester concentré, on est presque arrivé.

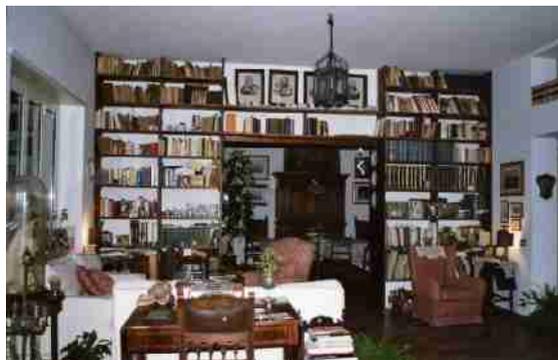


Ah !!! Fiuggi, enfin !!! On cherche l'hacienda et on la trouve rapidement. L'entrée est magnifique : un petit chemin serpente en montée au milieu des multiples essences de plantes. Un énorme drapeau français nous accueille. Sympa. La bâtisse est tout aussi jolie : les fleurs rivalisent de

beauté et l'édifice sur deux étages est coquet. Merci Hélène pour nous avoir trouvé un si joli endroit.

On pousse une grande porte débouchant sur le salon. Le style est ancien, voire kitsch, très chargé. Des bibliothèques couvrent l'intégralité des murs. Ici on est érudit et ça se voit. La vue de certains titres de livres en dit long : « Les filtres de Kalmann », « Théorie de la probabilité ... » ... le propriétaire est-il un ancien chercheur ?

Très vite on revient sur terre : les Serrand et les Chomaud déjà sur place sont scotchés devant la TV. C'est le début de la 2^e mi-temps et on nous annonce le score de 1-1. La France souffre mais la France tient ... un peu comme nous lors de notre périple en voiture finalement. On n'a pas mangé et on se risque à



repartir dans le centre de Fiuggi pour trouver quelque chose. C'est peine perdue : le centre est bloqué, les écrans géants sont de sortie et toute la ville vit

au rythme du match. On s'entête et trouve des sandwiches miteux au fond d'un bar désintéressé par l'événement.

Un petit coup d'œil sur les écrans : la prolongation suit son cours. On décide de vite retourner à l'hacienda pour y suivre les tirs au but. La suite, on la connaît : le dernier italien marque et c'est terminé. A l'étage, Giorgio, le maître des lieux, pourtant si réservé d'après Hélène, exulte. Dehors on entend la clameur monter du centre-ville. Ca durera toute la nuit. On est tout penaud, mais ce résultat est peut-être préférable pour la suite de notre séjour, pensais-je.

Jour 1 : Reconnaissance des lieux

Levée avec la gueule de bois. Les jeunes sont ceux qui ont le moins digéré cette défaite. La mauvaise foi est au programme et il faut calmer les ardeurs.



Pourtant la journée s'annonce superbe, le soleil fait sa sortie, le paysage qui s'offre à nos yeux depuis la véranda est magnifique et nous met à l'aise.

Pour ceux qui ont choisi le petit déjeuner, un festin les attend : au menu,

boissons chaudes, pain, croissants, jus d'orange frais, fromage, pâtisseries et confitures maison, fruits frais ... et tout ça à volonté. Le service est assuré par Giorgio qui a retrouvé sa réserve légendaire. Il faut quelques heures pour digérer tout ça mais c'est un délice.

Au programme du jour : centre de course et visite de Subiaco le matin. Rabe de tourisme pour ceux qui veulent l'après-midi et/ou entraînement sur le terrain de la 3^e étape.

Au centre, on a la surprise de constater que l'effectif inscrit dans la plupart des catégories est faible. Pas plus de 800 personnes sur la totalité, c'est peu. On s'en accommodera fort bien.

Premiers pas dans Subiaco et premières montées. Ce pays est beau mais il faut le



mériter. Dans une ambiance médiévale, chaque enjambée est un défi à la gravité tant les pentes sont fortes et la chaleur accablante. Les jeunes râlent (pléonasme). C'est pourtant là que se tiendra l'après-midi le prologue sous forme de sprint. On fait tous l'impasse : ce n'est pas préjudiciable pour le reste de l'épreuve et on va assez courir comme ça.

L'après-midi le groupe s'éparpille mais tout le monde décide tôt ou tard de faire l'entraînement. Premières foulées et premières mises en garde pour chacun. Le terrain est une alternance de découverts, de végétation dense et de rochers avec des reliefs très prononcés ... avec la chaleur, ça a un petit air d'Aveyron.

Le tracé paraît facile avec beaucoup de points de repère, pourtant la balise 3 pose beaucoup de problèmes : Patrick fait l'impasse avant d'y revenir dans un deuxième temps, Seb M y passe 20 minutes, les deux Thierry ne la trouvent tout simplement pas. Alain n'a toujours pas fini au bout d'1h30. Ça promet pour les jours à venir !!

Retour chez Giorgio le soir. On y retrouve les Lipnick, Seb L et Laurent F. Richard et Ludo, nos petits nouveaux au TOAC, arriveront plus tard dans la soirée.

Premiers essais avec la piscine (dont la pompe ne fonctionne pas au passage) : les multiples éléments flottants refroidissent à peine les ardeurs. Tout le monde plonge tour à tour.

Jour 2: Etape 1

Ca y est. On rentre dans le vif du sujet. Les gens sont affectés dans les voitures en fonction des heures de départ. Les jeunes et les seniors court ont le privilège d'ouvrir le bal. Une heure de route jusqu'à Monte Livata (lieu de la



finale de la Coupe du Monde de longue distance et relais 2005). On passe par des petits villages charmants avec toujours la même constante : le drapeau italien nous narguant aux fenêtres ...

Les organisateurs ont donné à tous les participants une carte d'échauffement avec des balises positionnées. Vu que l'on a ½h de marche jusqu'au départ, c'est une excellente initiative.

Entrée dans le sas de départ 3 minutes avant. Prise des définitions 2 minutes avant. Prise de carte au top départ. C'est parti. Le terrain est très dégagé avec une carte alternant le blanc et le jaune. Les courbes de niveau sont rapprochées et le traceur ne nous épargne pas la dénivelé, le bougre. La visibilité est

Bouconnesque et ce ne sont pas les branches mortes jonchant le sol qui peuvent ralentir l'allure. C'est un terrain fait pour aller vite. Pas de micro-reliefs mais des grands mouvements. Autant le rythme est rapide, autant il est compliqué de se recalculer tellement tout se ressemble (qu'est-ce qui ressemble plus à une charbonnière qu'une autre charbonnière ?)

Au bilan, pas de PM mais quelques chevilles qui ont tourné dans les courses à flanc, dont celle de Laurent qui est bien enflée. Quelques jolies options prises pour le général : Valérie en D40, Jonathan en H12, Thierry C en HA et Seb M en HK.

Jour 3 : Etape 2

Déplacement pour l'étape la plus éloignée de notre gîte : Campo Della Pietra. Plus d'une heure de route. On croise des vaches, des Fiat et autres voitures sans permis ... l'ambiance est champêtre et l'allure est faible sur ces routes tortueuses. Le regard se perd dans ces vallées boisées à perte de vue.

Accès au site par un observatoire près duquel est positionné le départ. Encore une demi-heure de marche entre l'arrivée et le départ, le tout le long d'une route ... décidément, les Italiens ne comptent pas les kilomètres. Le paysage est toujours aussi superbe : l'arrivée est placée au milieu d'un cirque dégagé. Une balise spectacle trône au milieu. Les flancs sont boisés, permettant à chacun de rechercher l'ombre pour déposer ses affaires.



La course se déroule en deux parties bien distinctes : une première semblable à la veille avec des flancs encore plus escarpés. Puis passage au fond du cirque pour la balise spectacle et remontée sur une

deuxième partie beaucoup plus technique avec de nombreux micro-reliefs. Le 1/15000° ne simplifie pas la tâche sur les grands circuits. Ceux qui ont abusé de leur force en première partie l'ont vite regretté ensuite.

Côté troupe, Laurent a sa cheville qui le fait terriblement souffrir en descente et qui le gêne pour courir, ça ne lui empêche pas de signer de très beaux inter-postes dans la partie technique.

Toujours pas de PM mais à 14h, il manque encore quelqu'un à l'appel : Hélène n'est toujours pas arrivée et les organisateurs démontent le couloir d'arrivée. On va voir, on explique, on regarde les dernières balises qu'elle doit réaliser et chacun se positionne pour l'encourager sur sa fin de parcours.

14h30. Il ne reste plus sur site que les Toulousains et quelques autres clubs dans notre cas. Hélène débouche du bois, il lui reste encore 3 balises et l'arrivée. L'allure semble encore bonne mais la lucidité n'est plus là. On l'encourage. On se relaie pour la guider. Le couloir d'arrivée est en vue (enfin ... ce qu'il en reste). Ça y est c'est fini. Un cauchemar nous raconte-t-elle ... et puis elle est partie dans les dernières, donc plus personne en forêt pour l'aider. La journée de repos de demain sera bienvenue.

Jour 4 : Jour de repos

La nuit a été rude pour ceux qui dormaient à l'étage. Les chiens de Giorgio n'ont cessé de hurler à la mort. Seb M est tombé malade et nous fait quelques accès de fièvre.

Ceux qui sont en forme en profitent pour faire un décrassage aux heures les plus matinales pour éviter la chaleur (vélo route pour Alain, footing pour les Thierry).

Le tourisme est de mise sous toutes ses formes : grande journée à Rome pour les Lipnick, sortie contemplation et aquarelle dans les rues de Fiuggi pour Valérie et les Mena, descente en rafting pour les plus motivés, mais aussi water-polo dans la piscine, concours de « Colons de Catane » pour les jeunes ou tout simplement farniente.

C'est aussi l'occasion de préparer l'étape 3, la plus technique à nos yeux. On recoupe toutes les informations à notre disposition (ancienne carte du site, carte d'entraînement et carte d'échauffement) et on établit des stratégies. Tout le monde est sur ses gardes compte tenu des expériences de chacun vécues lors de l'entraînement du premier jour. On sait que ce site a servi pour la middle distance de la finale de la coupe du monde 2005. Tero y avait terminé 3^e suite à pas mal d'erreurs de concentration.

Un grand banquet clôture cette journée agrémentée de la traditionnelle répartition dans les voitures du lendemain.

Jour 5 : Etape 3



Tout le monde est prêt pour le grand défi. Heureusement pour nous, seulement 15 minutes de route pour nous rendre sur le site de Altipiani di Arcinazzo nous permettent de traîner un peu plus le matin.

Une fois de plus, il faut compter 15 minutes de marche entre l'arrivée et le départ et, fait nouveau, 20 minutes de marche entre l'arrivée et le déchargement des puces. Pour l'animation de la course ce n'est vraiment pas terrible ... dommage.



La course tient ses promesses et dans la plupart des catégories, tout va se décanter aujourd'hui. Les écarts sont énormes et la moindre erreur se chiffre à

coups de 10 minutes. Chez les jeunes, les parcours sont particulièrement difficiles (bien au-dessus du niveau habituel) et l'étape est décisive.

A ce petit jeu, Marc et Seb M s'en tirent très bien en signant le 2^e temps dans leur catégorie respective. C'est suffisant pour leur donner une sérieuse option pour le podium final.

Les autres sauvent l'essentiel et souvent de belle manière. Seule Valérie hypothèque ses chances de podium en se faisant piéger par une grosse erreur. En tout cas, toujours pas de PM à l'horizon ... irait-on vers un sans faute ?



Aujourd'hui, c'est au tour des seniors longs de se faire attendre. Ils partaient tous entre Midi et 13h. Thierry V arrive. Un long moment se passe avant de voir passer Seb L puis Thierry C, un peu perdu dans son approche de la dernière balise. Reste Laurent et les organisateurs commencent à démonter le couloir d'arrivée ... on commence à connaître ce scénario. On déploie donc notre stratégie habituelle qui avait fait fureur avant-hier. Mais Laurent ne tarde pas à arriver ... dans un état de sérénité exemplaire. Son explication : « avec ma cheville, je ne peux pas aller vite, mais physiquement ça va ». On aimerait

tous tenir le même discours après 2 heures de course dans un terrain de type aveyronnais et en pleine chaleur.

Jour 6 : Etape 4



Retour à des choses connues : une heure de voiture sur des routes tortueuses. Un site superbe (Monte Livata) ayant servi pour la longue distance et les relais de la finale de la coupe du monde 2005. Un site montagnard servant de station de ski l'hiver et encore 20 minutes de marche jusqu'au départ. Un terrain très proche de ce que l'on a connu les deux premiers jours. Quelques spécificités : plus de micro-reliefs dans la zone d'arrivée et pas mal de grandes cuvettes en découvert entrecoupant des grandes crêtes rocheuses. Aujourd'hui, on va jouer aux montagnes russes et il va falloir se faire violence.

L'étape est somme toute plus tranquille que la veille et les temps à l'arrivée sont plus serrés. Une étape sans histoire où le physique a eu le dernier mot. Toujours pas de PM à déplorer et quelques jolis défis se dessinent pour la dernière étape :

- Jonathan est 6^e à 45s du podium
- Marc est 3^e en H14 avec 3 minutes d'avance sur le 4^e,
- Thierry C est installé dans une position inconfortable à la 5^e place en HA,
- Seb M est virtuellement 1^{er} avec 2'30'' d'avance sur le second suite à l'annonce de forfait du suédois en tête en HK.
- Richard et Ludovic se tiennent en 3 minutes à la 11^e place pour leur première participation à un 5 jours.

Retour au gîte et repas pantagruélique préparé par notre Giorgio préféré : tout est maison, servi sous forme d'un buffet à volonté. Il ne faut pas le dire deux fois aux jeunes qui se jettent sur tout ce qui se mange. « Non Marc ! La plante verte n'est que décorative ! ». C'était un régal. On a tous beaucoup trop mangé mais qui peut résister au péché de gourmandise ?

Le sommeil est difficile à trouver tant la digestion est active. Hélène préfère se relever. Christian conserve coûte que coûte la position couchée et le regrettera quelques heures après : « Si tu t'étais levé, ça ne serait jamais remonté !! »

Jour 7 : Etape 5

Réveil la bouche pâteuse. Pas de temps à perdre : à part les Capbern et les Serrand, tout le monde quitte définitivement Fiuggi et son cadre idyllique. Les valises sont à faire et on les entasse dans les voitures qui ont la place (merci les Serrand).

Le lieu de course est maintenant bien connu : même endroit qu'hier, même carte et même défi physique.

Les seniors courts ouvrent le bal :

- **Richard** écrase **Ludovic** à plate couture. Il pourra regretter son loupé du premier jour car le reste était très prometteur.
- **Seb M**, malgré une course sans grosse faute, s'incline de 10 minutes devant le Letton. Rien à dire, rien à faire. Trop juste physiquement, c'est tout.

Les jeunes arrivent tour à tour :

- **Loïc** fait une erreur de 2 minutes et se fait rattraper par son poursuivant ... qui n'a rien trouvé de mieux que de jouer les sangsues jusqu'à l'arrivée. Loïc, grand seigneur, ne lui en a même pas voulu.
- **Marc** remplit son contrat et conserve sa 3^e place
- **Jonathan** est effondré. Il n'a pas tenu la pression et réalise sa plus mauvaise course ... si prêt du podium. En guise de consolation, il conserve sa 6^e place tant son avance était solide.



Chez les filles :

- **Hélène** nous signe une énorme 4^e place à une dizaine de minutes d'Odile Perrin ... allez Hélène, deux étapes de plus et tu la battais.
- **Valérie** s'impose de main de maître. Le style est haché et la volonté était bien là.
- **Cécile**, enceinte de 5 mois et qui a terminé toutes les étapes en marchant, bat pour la première fois une concurrente en DB ... et à la régulière (sans PM ni abandon).
- **Christine** n'est pas à son avantage sur ce terrain. « Trop longs les inter-postes ... définitivement trop longs ! ».

Le reste des hommes ferme le bal :

- **Christian** termine dans la bonne humeur ... et non, il n'est pas sorti de la carte aujourd'hui☺.
- **Patrick** assure une belle course propre mais les premiers sont beaucoup trop forts. Les dix premiers, ça sera pour l'an prochain.
- **Thierry C** fait preuve d'une belle maîtrise technique et d'une vélocité incroyable dans le final. Là aussi rien à faire : devant ça va très vite et les faux pas ne sont pas au rendez-vous. Une belle 5^e place tout de même au général.
- **Thierry V, Seb L** et **Laurent** s'attèlent à terminer. Les traits sont tirés, la foulée courte mais le sourire est toujours là. Dernière montée, dernières forces jetées dans le sprint. L'exploit personnel n'était pas pour aujourd'hui mais l'essentiel est assuré.
- Pour la première fois, **Alain** fait jeu égal avec les seniors longs, signe d'une progression constante au fil des jours. Encore une saison et il pourra taquiner le haut des classements régionaux.



Et oui,
l'objectif
principal est
remplit : pas
de PM !!!!
17 coureurs,
5 jours de
course et pas
une balise
manquée, pas
de blessure majeure et pas d'abandon



... une première chez nous.

La cérémonie des récompenses ne tarde pas, dans un brouhaha général : les organisateurs ont eu la bonne idée de laisser les haut-parleurs à l'autre bout du couloir d'arrivée. Résultat : pas moyen d'entendre le speaker, il valait mieux suivre pour ne pas être perdu. Sans compter la sportivité des organisateurs qui ont confisqué tous les drapeaux sauf le drapeau italien ... on rit jaune dans le camp français.

Au bilan, deux podiums, deux petits podiums, une victoire d'étape et surtout ... pleins d'images dans toutes les têtes.

A l'année prochaine.



Résultats complets

Sur <http://www.o-id.it/5gg2006.asp>

S.M

+++++

Combiné d'Orientation le 17 Septembre à Lioujas (12)



Le ciel était gris et bas, et les coureurs peu nombreux (ndlr : près de 50, quand même ! sous quelques averses, pour sûr) pour cette première organisation du Yak'O -club millavois ex SAO12 pour ceux qui n'auraient pas suivi.

Les absents ont eu tort. Car sur la toujours superbe carte de La Cayrouse (et le terrain, quel terrain de jeu !), un programme de roi, nous était offert: une course au score d'1h30 et 20 balises en hors d'œuvre, et un VTT'O de 25 ou 17 km en plat principal. Que du bon !

Moins de 50 coureurs pour un tel menu, il y avait de quoi démoraliser les plus fêrus des organisateurs. Mais il n'en a rien été. Nos hôtes furent tout sourire sous le crachin pour nous envoyer dans les épineux, sur les dalles glissantes de glaise, ou en VTT hors sentier dans les prairies du causse Comtal ou sur les seules pentes à 10% de la carte !

A mi chemin entre une C.O. traditionnelle et un raid, ce type d'épreuve mérite le détour des orienteurs, et peut être un premier contact avec le VTT'O. Pour sûr que nous reviendrons.

En attendant, il n'est pas encore l'heure de remiser le VTT car le 19 Novembre, le FiNO vous convie à son 5^{ème} VTT'O (déjà). Suivant une formule qui a fait ses preuves l'an passé, nous reviendrons sur Carayac pour une course au score de 2 heures. Encore de nouveaux chemins à découvrir. ... avant le fameux casse-croûte d'après course qui a fait la réputation de cette épreuve, et sa très célèbre tomme de Carayac (en vente sur place, à la ferme).

Frédéric Ramblière

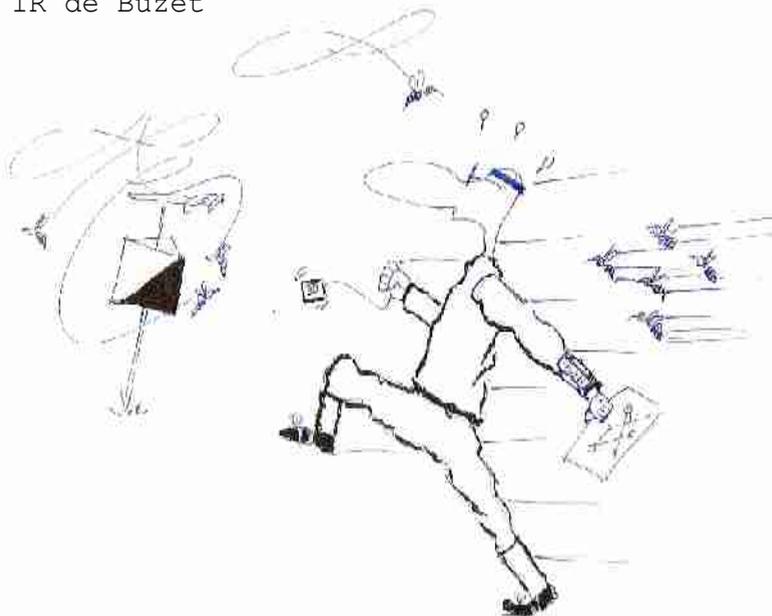
CALENDRIER fin 2006

mise à jour : 18.09.06

	Date	Manifestation	Lieu	contact	remarques
Octobre	1 au 7	Finale coupe du monde C.O	Clermont ferrand (63)	Ligue auvergne	SiteWcup2006
	S7 & D 8	NATIONALE 2	Auvergne	Ligue	
	D 15	Chall.inter entreprises	Forêt de Buzet (31)	CDCO31	
	D 22	Régionale 7	Bruniquel (82)	SCOR	
Nov.	D 19	VTTO	Lot	FINO	
Dec.	S 2	Départementale 82	Tarn et garonne	MOLO	
	D 10	Régionale 8	Gers	FLOC	

Le calendrier prévisionnel 2007 est visible sur le nouveau site de la ligue et mis à jour régulièrement. Vous l'aurez aussi sur le prochain azimuth.

IR de Buzet



Des temps records sur les interpostes

AOCC (8104)	Azimuth Orientation Castres	ao.c.seaonne@hotmail.fr	05.63.74.72.02	05.63.74.13.45
ASGC (1205)	Ass Sportive Grands Causses	ass.grandscausses@carmail.com	05.65.60.49.39	05.65.61.17.30
AUCH (3201)	Auch Orientation	combearnie@wanadoo.fr	05.62.65.51.35	
TOAC (3102)	Toulouse Olympique Aéronautique Club	patrick.cabern@free.fr	05.61.85.87.36	05.61.76.81.24
ROA (8105)	Railse Orientation Albi 81	boa81@voila.fr	05.63.40.69.98	05.63.40.69.98
ClO (4602)	Cahors Lot Orientation	laurent.torne@wanadoo.fr		
FINO (4601)	Figeac Nature Orientation	baillv.nh@wanadoo.fr	05.65.34.16.12	05.65.34.18.80
FI OC (3203)	Fleurance Loisir Orientation Club	jean-louis.blein@wanadoo.fr	05.62.06.81.43	
MO (3104)	Muret Orientation	alex.chenu@free.fr	05.61.51.54.19	
MOLO (8202)	Montauban Loisir Orientation	RochPnt@aol.com	05.63.63.89.25	05.63.67.83.44
SCA (12)	Sport Causse Aventures	cc.artes@wanadoo.fr	05.65.46.10.42	
SAO12 (1206)	Sud Aveyron Orientation 12	vako12@gmail.com	05.65.43.10.57	
SCOR (8203)	Sport Causcade Orientation	fvavard@wanadoo.fr	05.63.31.02.15	
VO12 (1202)	Villefranche de Roue Orientation 12	robert.tenedos@wanadoo.fr	05.65.29.53.88	05.65.81.22.00

Les sites à visiter:

Fédération Française de course d'Orientation

LIGUE Midi Pyrénées de course d'orientation

Comité Départemental de C.O de l'Aveyron

<http://www.ffco.asso.fr>

<http://lmiivco.free.fr>

<http://www.cdcn12.org>

<http://azimut.oc.free.fr>

<http://boa81.france.com>

<http://fno46.site.voila.fr/>

<http://fleurance.orientation.free.fr>

<http://muret.orientation.free.fr>

<http://home.tele2.fr/vako>

<http://toac.free.fr>

<http://VO12.free.fr>

Toulouse Olympique Aéronautique Club(TOAC)

Sud Aveyron Orientation 12 (SAO12)

Villefranche de Rouerque Orientation (VO12)