



La balise du FINO

Vous l'avez attendu plus de 6 mois, et l'édito le prouve, elle n'est pas toute très fraîche ... mais certainement la plus riche et complète possible. Bonne lecture sur la plage, le transat, ou dans le hamac. N'oubliez pas pour autant vos affaires de sport, histoire d'être en forme pour les rentrées !

L'édito' O (Par Fred.): Merci Président ! Bravo Champion !

A l'origine de la création du FiNO, 13 années à sa tête, plus de 20 courses en tant que directeur de course... et un bilan des plus remarquables. Philippe Bailly a ancré la C.O. et le FiNO dans le paysage sportif et associatif figeacois. Il a assuré la pérennité du club, l'a lancé sur de bons rails avec un effectif en hausse régulière, une cartothèque variée, des finances saines et une ambiance familiale.

Et il est toujours bon de rappeler que la C.O. est un sport ou l'engagement bénévole est important. Chaque manifestation (course ou entraînement) est un mini-projet demandant des heures de travail en amont ! Bref, Philippe n'a pas lésiné sur son temps au service du club, et nous ne pouvons que l'en remercier...

Coïncidence ou résultat du travail de 13 ans (?), Loïc Marty arrive cette année au sommet national avec deux victoires en course Nationale, 2 podiums en Championnat de France et surtout deux sélections en équipe de France. Superbe progression !

Merci Président ! Bravo Champion !



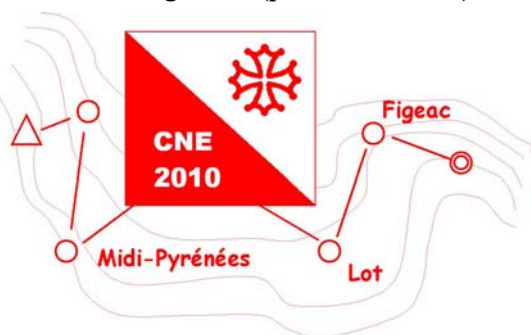
Philippe et Loïc récompensés par l'Office Intercommunal des Sports de Figeac Communauté

Quoi de neuf ? *La rubrique qui mélange les pinces, les balises et les cartons de contrôle.*

■ Bienvenue à :

- la famille Grélon d'Aurillac: Agnès, Patrice, Marc, Claire, Philippe et François qui a été licenciée à Muret pendant plusieurs années (et au TOAC pour Claire)
- Clément Chevalier de Figeac, un nouveau jeune orienteur.
- la famille Pivaudran-Collette de Calès (Céline, Marc, Guillaume et Gabriel).

- En décembre dernier, Loïc Marty et Philippe Bailly ont été distingués à la soirée des trophées de l'Office Intercommunal des Sports: le premier comme sportif, vice champion de France et récompensé à ce titre par l'intercommunalité et par le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) du Lot; Le second comme dirigeant fort méritant après ses 13 années à la tête du club et ses nombreuses organisations de C.O. dans le Figeacois (photos ci-dessus).



- CNE suite et fin : Un pot a été organisé cet hiver à Reilhac pour remercier les élus et propriétaires qui nous ont aidé à organiser cette course.

Le bilan financier de cette manifestation est enfin clos. A grosse organisation, gros bénévolat et beaux bénéfices. La ligue en a gardé la moitié, et a redistribué le reste aux clubs au prorata de leur participation à l'organisation, soit 1330€ pour le FiNO ! Que tous ceux qui ont contribué par leurs actions à cette réussite en soit une dernière fois remerciés.

- Michèle Barral a complété la cartographie du Lycée Collège Jeanne d'Arc. La carte a été remise à la direction du Lycée, en remerciement des services rendus durant le CNE.

- Deux WE RDE (Réseau de Développement des Elites) ont été organisés dans l'interzone sud-ouest début 2011: à Monteils (12) début Janvier et Chamberet (19) début février. Ces WE regroupent les jeunes de 13 à 18 ans des 4 Ligues de l'interzone pour des séances de perfectionnement et d'évaluation. 4 jeunes Finoliens ont participé à ces deux WE (Claire, Cyril, Loïc et Théo) accompagnés de Michel puis de Stéphane.
- Philippe Vergé est depuis décembre dernier diplômé Traceur National. Il a participé pour cela à une formation à Trignac en Corrèze organisé par la FFCO (Voir article en page 6).
Joël Trémoulet est pour sa part Traceur Régional depuis le 20 mars, suite à sa participation à 2 stages organisés par la Ligue Midi-Pyrénées, à Auch puis Toulouse. (Voir article en page 9).
- Figeac Communauté a attribué une subvention annuelle de 943€ au FiNO.
Le Conseil Régional a validé pour sa part une participation de 800€ pour l'achat des vestes techniques.
- Le roumain Marian Cotirta a cartographié pour le FiNO les étangs de Puy-Blanc à Cambes.
Cette nouvelle carte a déjà servi pour la Rando-découverte "Puy-Blanc à la carte" du dimanche 29 mai, organisée conjointement par l'association "Du côté de Puy-Blanc" et le FiNO, dans le cadre des journées nature en Midi-Pyrénées et des portes ouvertes en vallée du Célé . 45 randonneurs ont répondu présent.
- Raid des cazelles le 26 Juin : événement incontournable pour les amateurs de raid multisport convivial, le raid des cazelles 2011 organisé de main de maître par nos amis de Raid'O Cazelles n'a pas déçu : 9 épreuves sur le circuit long dont 5 en orientation, plus de 5h de course pour les premiers, des terrains typiques de nos causses et vallée, et une qualité d'organisation et une ambiance au top !
Le FiNO se satisfait d'avoir de nouveau contribué à cette manifestation (fourniture de cartes, prêt du matériel).
8 Finoliens ont couru (et fini !). Bravo à eux et aux organisateurs.
- O'Record : à l'occasion des Championnats du monde, la FFCO incitait les clubs à amener la Course d'orientation dans les écoles, en proposant une coopération avec les enseignants débouchant sur une manifestation marquante.
Le FiNO a répondu présent, en ciblant les écoles primaires et maternelles publiques. Des supports pédagogiques ont été réalisés par le club et distribués aux maîtres et maîtresses, et des bénévoles du club sont venus animer des séances de C.O. dans la cour des écoles Paul Bert, Jacques Chapou, Louis Marcenac et Louis Barrié.
Au final, et malgré l'impossibilité de faire une rencontre sur la plaine de Londieu (du fait des travaux en cours), le bilan est très satisfaisant et à la hauteur de l'investissement : près de 300 enfants se sont initiés à la C.O., les retours des enseignants comme des enfants sont pour la plupart très bons, et tout pousse à penser que les fiches pédagogiques vont servir dans les années qui viennent.



Carte de l'école primaire Jacques Chapou :
une des 3 cartes d'école réalisée pour O'Record



une Longue Distance), superbes terrains montagneux, tracés intéressants, ambiance hispanique (pardon catalane !)
Week-end prolongé pour le FiNO en Espagne et Cerdagne
(sur la photo, manquent Evelyne, Jérémy et FleurAnne Vergé)

- Balises FFCO : en parallèle à la course régionale de Puylaroque le 22 mai, la ligue Midi-Pyrénées (en l'occurrence Valérie Berger-Capbern) proposait aux jeunes licenciés de passer le passage des Balises de couleur (verte, bleue ou jaune). Les jeunes étaient jugés sur le temps de leur course, un questionnaire, et un suivi d'itinéraire.
Jeanne, Félix et Martin ont obtenu la Balise verte, et Théo la Balise jaune. Bravo à eux !
- 11 Finoliens se sont déplacés en Espagne pour un Week-end de 3 jours organisés par notre ambassadeur en Cerdagne Philippe Vergé : deux courses (une Moyenne et une Longue Distance), superbes terrains montagneux, tracés intéressants, ambiance hispanique (pardon catalane !) avec pastèque, gambas et autres plaisirs, et de nombreux podiums pour la délégation française (FiNO + TOAC).

- Lors de sa dernière réunion, le Comité Directeur du FiNO a voté la résolution suivante :
"Le covoiturage est encouragé pour les déplacements aux activités du club (courses, réunions, formations...)." Le club recommande un partage des frais au taux de 0,30 €/Km+ frais de péage, à répartir entre co-voiturés."
Faites en bon usage...
- Et les dernières nouvelles, celles des championnats de France en Corrèze :

**Loïc vice champion de France en longue distance
et médaille de bronze en Moyenne distance !**

Formidable !!!

Les Finoliens affinent leur Look ! – Par Carole Trémoulet



Pour compléter la tenue officielle Orange, Noire et blanche, les FiNoliens ont décidé lors de la dernière AG de compléter leur garde robe par une veste....

Après plus de 1 mois de recherche du nouveau logo, puis du modèle de veste, 2 mois d'essayages, 1 mois de validation de la position des logos sur les vestes choisies, 3 mois d'attente fournisseur suite à de rupture de stock de veste femme, changement unilatéral du modèle veste femme par ortienstport, 15 jours de négociation suite à erreur de couleur de broderies... nos vestes FiNO sont enfin arrivées fin avril !

Les enfants ont bien chaud dans leurs polaires épaisses et les grands sont à l'abris de la pluie et du vent dans leurs softshell... Loïc ne s'en sépare plus, même sur les photos officielles des EYOC !

Concernant le renouvellement des maillots, les maquettes sont en cours chez Noname pour un total relooking ! La collection complète automne hiver devrait être présentable aux aficionados à la fin du troisième trimestre... Nous faisons d'ores et déjà appel aux top models du club pour une présentation officiel lors du défilé/AG de fin d'année !



Marc, le 50^{ème} licencié FiNO en 2011,
à l'arrivée à Espédaillac

Ma première C.O. – Par Marc Pivaudran

Depuis le temps que Caroléjo nous en parlaient, on a enfin testé la course d'orientation. Bien qu'inventé par des militaires scandinaves, c'est très sympa.

Bon il y a bien un moment où tu te poses la fatidique question "mais qu'est-ce que je fous là", en particulier quand tu cherches cette foutue balise 11 au milieu des taillis, qu'il pleut, que ton vieux genou couine et que des mecs te doublent à la vitesse de Usain Bolt !

Le principe est simple : il y a plein de balises que de dangereux pervers s'amuse à disperser sur un grand terrain de quelques hectares, à la végétation variée, mais heureusement majoritairement plat ce matin. Ensuite sont tracés les différents

circuits (8 ce matin), qui passent par un certain nombre de ces balises, de 8 ou 9 pour les petits à plus de 20 pour les meilleurs.

Une carte très précise au 1/10 000e de la zone a été dressée, avec tous les détails du terrain et de la végétation. Elle t'est remise juste au moment du départ et sur cette carte sont positionnées les balises de ton circuit. Il faut les retrouver (dans l'ordre), et valider son passage grâce à une puce que l'on insère dans un boîtier électronique lié à chaque balise. On te donne aussi une liste des postes (balises), tableau rempli de signes cabalistiques que n'aurait pas désavoué Champollion.

Et donc tu croises des gens un peu partout dans la pampa, concentrés avec leur carte à la main, et tu ne peux même pas vraiment les suivre car tu ne sais pas quel circuit ils font (en plus ils courent !).

On a aussi une boussole mais j'avoue ne pas trop m'en être servi... J'ai plutôt fait mon parcours en m'aidant de la carte et des particularités du terrain local (merci les murets !)

J'ai eu en 2 heures un bon aperçu des petites galères du débutant :

- la pluie tout d'abord, qui a transformé rapidement mes définitions de postes en boulette de papier mâché,
- des chaussures à grands lacets qui se prennent dans les branches et les ronces,
- partir bien trop couvert, parfait pour faire cocotte-minute au moindre effort,
- navigation osée par excès de confiance après avoir bien trouvé 3 balises de suite,
- erreur en suivant des gens d'un autre parcours.

A l'arrivée, ta puce est lue par un ordi, et on te donne une belle liste, façon ticket de caisse, avec ton temps total et le temps mis à chaque balise.

J'ai trouvé mes 18 balises, mais en marchant et trotinant, donc j'ai mis 2 heures (6,6 km théoriques), le meilleur sur mon parcours ayant mis 50 minutes, mais il est jeune et bon !

Une expérience à refaire dès que possible.

Le Tour de France ... des cartes

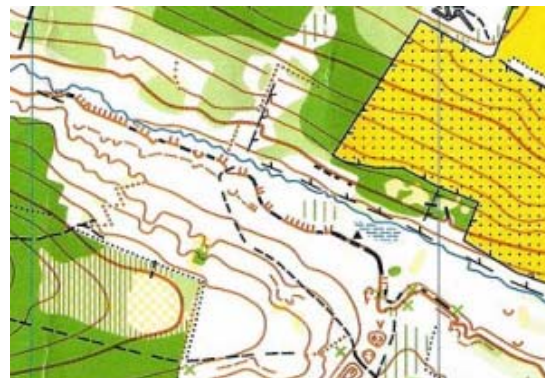
Pour ce numéro 47 de la balise, ... Le LOT ET GARONNE est à l'honneur.

Région : Aquitaine

Chef lieu : Agen

4 clubs de C.O. très dynamiques dans le Lot et Garonne :

- L'ASCOPA : Association de C.O. du Passage et de l'Agenais
- Le NORD : Nature Orientation Randonnée Détente, à Nérac
- Le VASCO: Villeneuve Sur Lot Association Sportive de Course d'Orientation
- Le PNSO : Puymirol Sport Nature Orientation



De belles forêts de feuillus et de nombreux champs et vignobles caractérisent les cartes du 47

Quelques mois de C.O. ... tout en image



2 équipes mixtes du FiNO sur le podium du raid de Roquemaure (81) en février



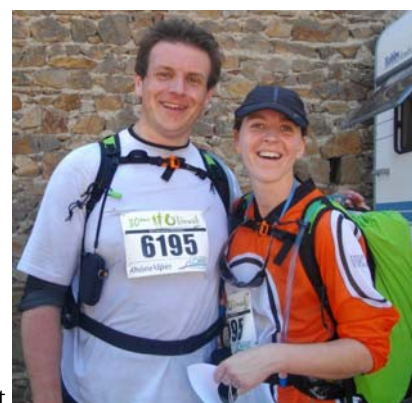
La famille Ramblière au départ de O'Bivwak à Pélussin (42) début Juin



Magali a recouru ... et il a plu !
 A Espédaillac le 27 mars



En juillet, en Corrèze, ça rigole à la semaine fédérale
 (sur la photo manque Nicolas Cros).



... et Marc et celine tout sourire à l'arrivée de leur premier raid C.O.



Loïc à l'attaque pour le championnat de France Longue distance en Corrèze en Juillet
Médaille d'argent !



Soirée FAC-FiNo pour fêter l'été et les vacances, en Juillet



La flamme du FiNO a voyagé jusqu'en forêt de Fontainebleau pour la Nationale Nord-Ouest, en février

Figeac Nature Orientation (<http://www.fino46.org/>)
 La Graville Basse 46100 FAYCELLES
 Tel. 05 65 34 18 80 / 06 73 50 84 16 (Frédéric Ramblière)

Secrétariat: 05 65 11 41 19/ 06 72 81 20 02 (Carole)
 Trésorière: 05 65 34 20 87 / 06 25 22 68 48 (Magali)

Formation Traceur national à Bugeat (11-12/12/10) – Par Philippe Vergé-

Nous étions onze autour de la table pour ce stage de certification plutôt que de formation. Il valait donc mieux maîtriser les différents formats de course ainsi qu'OCAD 10. Deux jours assez intenses (9h-22h le samedi) où Hervé et Bruno nous ont demandé de tracer un CFC Nationale 1 en 5h, une finale CF sprint Hommes en 4h et pré-baliser des postes sur une carte du coin (avec une erreur acceptée et deux éliminatoires). La barre était assez haute et les exigences réelles ; ceux qui ont déjà tracé s'en doutent... Pour J-Luc, du TOAC, et moi-même, ces deux jours ont fait office de validation suite à nos tracés du petit we sympathique organisé dans le Lot fin octobre. Souvenez-vous...

La rubrique catalane – Par Philippe Vergé-

26-07/03/11 : entraînement de la Fédé catalane autour d'Isona (je vous laisse chercher...) avant la première course de la Copa sur la carte « Parc del Cretaci », un des hauts lieux de la préhistoire ibérique où il n'est pas exclu de fouler quelques empreintes de dinosaures entre les balises ! Evelyne perd le nord dans les amandiers en fleur et fait 4 en D45, je finis 1^{er} en H45. Sur les bons (?) conseils d'un ami catalan, il me faudra courir en H40 la prochaine fois... Il est vrai que les circuits, de ce côté-ci des Pyrénées, sont un peu moins techniques pour les catégories « Tamalou ».

10/04/11 : O'VTT à Navarcles. Je suis les bons conseils de l'ami en question et tente le double surclassement pour tester la forme chez les séniors A. Finalement, les jeunes vont plus vite (CQFD) et je finis 7/17 à 12' et après 2h d'effort, mais la course était intéressante et le plaisir de rouler sur de superbes « single track » dans cette serra de les Garces (!) l'a emporté.

Epidémie de PM au FINO – Par Carole Trémoulet

En ce Printemps Maudit, les PM ont fleuris au FiNO... 3 petits bips pour 3 Podiums Manqués...

Caroléjo ouvrent le bal lors du O'biv sur la Pélussienne Montagne, après 10h40 de Progression Modérée sur le B, ils sont la 3ième équipe à récupérer le jus de Pomme Maison à l'arrivée ... mais ils découvrent qu'ils ont oublié la Potentiellement Mythique 174 (Poste Marqué 100m avant l'arrivée) : Polémique Maritale !

Loïc équipé de son Phare est Méconnaissable quand il arrive en tête de Championnat de sprint de nuit, ses supporters, Chrono Polar en Main, sont en liesse, disposés à faire Péter le Mousseux !... Le ticket de caisse Pointe Malheureusement l'oubli du poste 7, Loïc Penaud Marmonne : Putain Merde !

Michel et Loïc sont Prêts Maintenant pour finir la semaine fédérale en beauté, Lolo s'élance sur le relais Particulièrement Motivé, il Poinçonne Minutieusement toutes les balises et Passe Magistralement le relais en tête de course à son Papa Michel. En Père Missionnaire de la victoire familiale, il se Propulse Majestueusement sur la carte, Prend ses Marques, dresse son Parcours Mentalement et se Projette Magnifique sur le Podium de ViaM avec son fiston, hélas Pris de Mélancolie, il se Plante Minablement et oublie la 56... Loïc ne lui en veut pas : Progéniture Magnanime !

Peaufiner les Mécanismes, Poinçonner Meticuleusement, Perfectionner le Mental... nous Pouvons faire Mieux !
Mais aurons-nous des anecdotes Plus Marrantes ?

World School Championship –ISF 2011 (Championnat du Monde Scolaire) - Par Loïc Marty

Ma première course internationale avec l'équipe de France, du 21 au 27 Mai à TRENTO (Italie). 23 pays sont représentés dont la CHINE, la NOUVELLE ZELANDE pour un total de 620 orienteurs répartis en 8 catégories.

Après les sélections de Belfort, sur la première épreuve du sprint une belle entorse à la cheville où je termine 2ème. L'après midi pour la moyenne distance, il fallait limiter les risques, je pars tranquillement et je décroche la première place. Le dimanche pour la longue je fais l'ouverture des circuits et, je monte sur la troisième marche du podium. Contrat rempli, je suis sélectionné pour les EYOC fin juin en République Tchèque, ce qui était l'objectif pour 2011, et également la participation aux ISF en Italie.



Départ de Figeac le vendredi pour Saint-Étienne où je rejoins Charly, un des entraîneurs, samedi direction Primiero au nord est de Trentino dans les Dolomites.

Dimanche entraînement pour une première prise de contact avec le terrain, et le soir, cérémonie d'ouverture, avec défilé de toutes les équipes, une ambiance de folie.

Lundi les choses sérieuses commencent par la longue distance, la pression monte dès le matin. Début de course où je me fais rattraper à la première balise par un Suédois parti 2mm après moi. Malgré ça, un bon début jusqu'au poste 6 et là, une grosse erreur voir énorme où je perds 5 minutes et 8 places au général. Ce qui me fait sortir du petit podium et arrivé 14ème, égalité avec un coéquipier français. Une

journée qui se finit sur une pasta party, mais avec des regrets. Remise des récompenses le soir, avec une belle place de Lauriane Beauvisage 2ème en D18.

Mardi, journée touristique, avec montée à un sommet de 2700m d'altitude pour le paysage, et visite d'un parc naturel protégé. Ce qui me permet de découvrir les dolomites, un site magnifique

Mercredi, Moyenne distance, je pars concentré et revanchard sur ma performance de la longue. Bon début de course, mais une faute à la 5, me fait perdre 2min (ce qui est énorme sur une middle). De plus je me fais rattraper par un autrichien (arrivé 2ème de la longue), on restera ensemble jusqu'à la fin en se donnant mutuellement les postes !





Mon équipe sur le « Friendschip team »

Au final je finis dans le top10, à la 9ème place ! Heureux même si je perds encore du temps pendant la course ! Le soir remise des récompenses, avec un petit podium pour Florentin Body, 4ème et une médaille d'argent pour Delphine Poirot.

Jeudi, « Friendschip team », je vais vous expliquer, ceci est une répartition de différentes balises entre 3 orienteurs, mais la particularité, c'est le mélange des nations dans les différentes équipes ! Moi je me suis retrouvé avec un autrichien et une slovène ! Une course dans l'esprit d'amitié, de partage entre toutes les nations ! Un moment fort passé avec d'autres personnes de culture extérieure à la notre ! J'ai ressenti une grande émotion, un grand plaisir de pouvoir échanger avec d'autres orienteurs de la planète.

L'interview de la Balise : Stage jeunes dans le Tarn – Par Fred Ramblière-

La commission formation de la ligue Midi-Pyrénées (représentée par Valérie Berger-Capbern) organisait comme chaque année un stage de perfectionnement à destination des jeunes orienteurs durant les vacances de pâques.

Ce stage s'est déroulé du 5 au 7 mai dans la montagne noire au dessus de Mazamet.

19 jeunes de 8 à 18 ans étaient présents, dont 8 du FiNO (Jeanne, Valentin, Martin, Félix, Théo, Loïc, Cyril et Claire) accompagnés par Carole, Françoise et Fred.

Carole a aussi profité de l'occasion pour mener sa première séance d'animation avec des exercices multi-niveaux... l'occasion de transpirer sur OCAD et l'imprimante jusqu'à minuit la veille au soir...

La balise a rencontré Valentin et Cyril pour recueillir leurs impressions à l'issu de ces 3 jours de formation et de vie en collectivité :

La Balise : Comment avez vous trouvez les terrains et les cartes ?

Valentin : c'était assez facile, sauf le premier jour, mais épuisant à cause des pentes. Il y avait beaucoup de limites de végétation.

Cyril : Super ! Varié avec des forêts et des marécages. Sur la carte avec les éoliennes, il était particulièrement difficile de se repérer !

La B : Et les exercices ?

V : ils m'ont bien plu, surtout le circuit en étoile

C : Ils m'ont bien aidé à me repérer et à progresser, surtout les exercices de caps. Les exercices étaient très variés.

La B : les stagiaires venaient de 7 clubs différents, et vous avez vécu ensemble pendant 3 jours. Comment avez-vous trouvé l'ambiance ?

V : J'aimais bien. L'ambiance était bonne dans le groupe.

C : Pas de soucis dans le groupe... mais entre frères il faut bien s'engueuler un peu !

La B : Quel est votre meilleur souvenir ?

V : Les éoliennes !

C : Les éoliennes aussi, et les exercices en groupe.

La B : Etes vous prêts à revenir en stage ?

V : Oh oui !

C : Oui, tout de suite !



Valentin Gehu



Cyril Gehu

Sur les traces d'un stage de Traçage – Par Joël Trémoulet-

La rédaction de la Balise du Fino m'a demandé d'évoquer le stage de « traçage » effectué en février et mars dernier. Pour resituer le contexte, je rappellerais juste que lors de l'AG du FiNO, lorsque j'ai été gentiment proposé, et que j'ai gentiment accepté cette mission, je n'avais qu'une notion de base de ce qu'est le « traçage ».

Cette notion de base du « traçage » est simple (comme dirait ma sœur !) : il suffit de tracer sur une carte des petits traits qui partent du départ, relient des ronds et vont jusqu'à l'arrivée d'une Course d'Orientation. On ne peut pas faire plus simple.

Bon. Ce serait trop simple. Il faut maintenant que les ronds soient là où il y aura des balises pour une course, bien sûr.

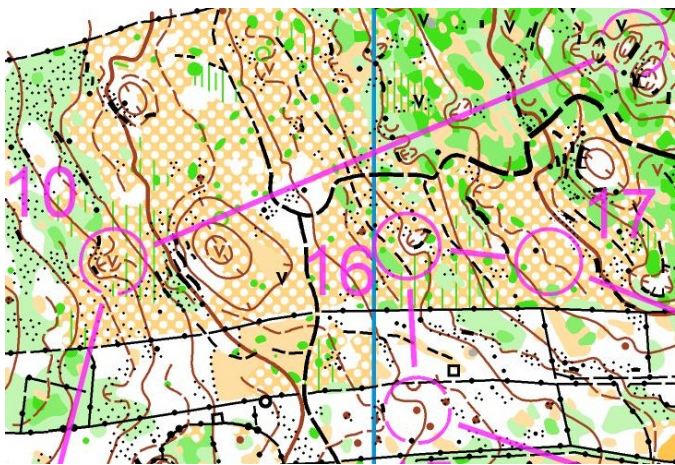
Bon, pour cela, il faut des « points caractéristiques », par exemple, des rochers. Là, ce n'est pas le bon exemple, parce qu'après, le rocher, il faut le trouver sur cause. En fait, on y arrive à le trouver. Le problème c'est que l'on en trouve trop de rochers... On peut rajouter tous les rochers sur la carte, mais si le cartographe ne l'a pas fait c'est qu'il a fait du tri, sinon on ne verrait plus rien.

Mais là on se dit ; Robert, y'aura sûrement un Robert à la course, et si je mets la balise à ce rocher, il y aura au moins un Robert qui dira, « moi je pense que la balise elle n'était pas au bon rocher ». Bon on oublie le petit Robert illustré et on se concentre

Le traçage c'est simple. On choisit des points caractéristiques pour les ronds sur la carte. J'avais quand même imaginé que c'était un peu plus compliqué. Philippe (Vergé) m'avait dit, tu verras, tu risques d'y passer du temps. Donc pour être plus efficace, stage traçage.

19-20 février, me voilà parti trop tôt (pour le sommeil mais pas assez pour être à l'heure !) pour Jegun, belle petite bastide du Gers, après Auch. Cours intensif studieux construction cordial pour la petite équipe (6 stagiaires menés avec humour et tact par Jean-Louis Blein), du matin au soir tard avec pique-nique devant les cartes au tableau puis, tout de même pour de grands sportifs, le pub Irlandais et le restau du sympathique village.

De nombreuses notions sont découvertes. Je ne serais que trop conseiller à ceux intéressés par faire du traçage, de faire le stage (indispensable) et de plus s'essayer avant à Ocad (le logiciel de carto et de traçage CO).



Extrait du traçage du Circuit A au Championnat de Ligue 2011 à Espédaillac (Traceur Joël)

Pour simplifier, le traçage d'une longue ou moyenne distance, c'est différent d'un sprint, d'un VTT (certains codes cartos et règles de traçage différent). C'est beaucoup plus simple qu'un relais où il faut trouver des postes différents et à la fois aussi difficile techniquement et aussi loin d'autres postes qui doivent être communs... Ce fut l'objet de la 2^{ème} partie du stage suite auquel un examen est demandé (4h pour tracer un relais avec 3 niveaux d'équipe).

En fait, le principe est : c'était compliqué la première phase, alors il faut en rajouter une petite couche pour trouver qu'en fait ce n'était pas si compliqué la première phase ! La CO, c'est avant tout de la psychologie.

Donc, on trace des traits qui relient des ronds sur des points caractéristiques. Mais il faut, quand le point d'arrivée a été donné au traceur, trouver un départ : pas trop loin, qui puisse permettre d'avoir un circuit pour les petits facile, sécurisé, peu de dénivelé, qu'il puisse permettre de trouver pour chaque circuits (8 !) une balise différente. On peut bien sûr prévoir 2 départs, mais là il faudra plus d'organisateurs après...

Donc on a le départ, ensuite, il faut pour chaque circuits (toujours 8 !) faire un chemin pas trop long, mais assez long. Se référer au référentiel fédéral (qui change) et le multiplier par un coefficient (fonction de la courabilité !) lorsqu'il est connu. Il y a un niveau technique et physique adapté à chaque niveau (débutant à expert !) en lien avec les circuits (toujours 8 !).

Pour ça on nous explique à quoi correspond chaque niveau. Chaque niveau correspond à un niveau de circuit (8 ?), mais y a aussi des sous niveaux. Par exemple, H12, on suit les lignes (chemins, muret), mais on peut traverser une surface (bois, champ) pour « sauter » à une autre ligne, mais pas plus de 2 fois dans le circuit !..

Bon ok, on assimile, les notions, mais ça s'entasse...

Aussi, il ne faut pas trop de postes (après y aura pas assez de piquets ou alors les poseurs, ils vont râler). Pas d'angles aigus et encore moins d'entrée-sortie d'un poste par le même endroit. Alors on peut ajouter une balise proche, mais ça ajoute un poste (penser aux nombres de piquets...). Du coup, on peut (et doit) utiliser des postes pour plusieurs circuits. Mais il faut y aller dans le même sens, sinon, celui qui sort peut « donner » la balise à un qui la cherche !..

Il faut aussi éviter les zones dangereuses, les terrains interdits (ruches, chablis...), de croiser trop les routes. Ce serait bien, si bien sûr c'est possible, d'avoir une balise spectacle. Pour aller au départ, éviter de traverser la zone de course...

Bon OK, c'est super, j'arrive à faire un tracé. Il faut tout reprendre plusieurs fois pour s'assurer que l'on tout pris en compte. L'idée est quand même que les coureurs s'amuse (à leur niveau !) : Pas de « trahisons », qu'il y ait des choix d'itinéraires, pas de séries de postes alignés (d'où changements de direction, mais pas trop, c'est pas beau sur la carte), alterner inter-postes courts et moyens, prévoir au moins un grand inter-postes, au moins pour les longs circuits...

Voilà, je ne suis pas certain, mais y a des trucs qui prennent forme. A chaque fois que je regarde, j'affine, et j'affine, quitte à refaire ce que j'avais fait y a 2 jours (ou 2 nuits !).

Bon, maintenant, faut aller vérifier sur le terrain. A oui, parce que, le stage c'est une chose, mais surtout, c'est que, tant qu'à faire, je dois tracer le championnat de ligue midi-py ! Du coup, ça force à la concentration et au maintien de pression du stage jusqu'à la course...

Les Philippes (Vergé et Bailly) me font des rappels et complètent toutes les notions abordées qui sont en fait les bases !.. (bien merci à eux pour leur pédagogie, patiente et indulgence).

Donc maintenant, on est bon, des tracés pas mal, pas extraordinaires comme peut-être espérer, mais on devrait éviter la catastrophe.

Lorsqu'on a un tracé sur la carte, « il suffit ensuite de mettre les tickets » sur le terrain ; là où seront mises les balises. Et là, c'est l'impression qu'on a pas tout à fait fini : il faudrait éviter cette zone pour éviter cette clôture ou risquer d'endommager ce mur. Il y a une igue dangereuse. Ce point est trop technique. Pourquoi j'ai 3 butes autour de moi et seulement 2 sur la carte... Sans parler du bûcheron qui modifie bien involontairement « notre » carte, du propriétaire avec qui on se doit (avec joie) de boire l'apéro au bord du cantou.

Voilà donc une belle expérience. Le stage est bien la base d'un traçage. Et un traçage dans la foulée du stage permet de bien mettre en œuvre les notions (hélas pas toutes) abordée.

C'est, après coup, très intéressant. Le fait d'avoir eu cette « expérience » change aussi l'approche des courses. Je regarde différemment les cartes maintenant. Comme le dit si bien Philippe Vergé, dans un tracé c'est l'esprit du traceur (et aussi ses limites !) qui ressort. Lors de l'élaboration du tracé, on est à la fois dans du calcul cérébral et aussi dans les cailloux et les odeurs de printemps ; On est à la fois au-dessus et derrière chaque coureur, de celui du jalonné, aux premiers (les loïc !) qui donneront les temps de références que doivent respecter les standards fédéraux. En traçant, on essaye de tracer au mieux l'itinéraire qu'on aurait aimé faire sur une telle carte. C'est au final assez inattendu comme sensation. Et puis on est tellement soulagé lorsque la course est finie...

Réunion du Comité Directeur du FiNO - Cambes (Puy Blanc) 27/01/11

Présents: Michèle Barral, Carole Trémoulet, Magali Moulènes, Philippe Bailly, Michel Marty, Frédéric Ramblière, Stéphane Géhu

Excusé: Philippe Vergé

Présents: Michèle Barral, Carole Trémoulet, Magali Moulènes, Philippe Bailly, Michel Marty, Frédéric Ramblière, Stéphane Géhu

Excusé: Philippe Vergé

Ordre du jour : régionale du 23/03/11, Bilan, du CNE, Subventions club, Frais de formation, Cartographie de Puy-Blanc, Journée nature à Puy-Blanc, O'Record, Vestes club, Maillots club, Nationale de Fontainebleau

Réunion du Comité Directeur du FiNO - Figeac (Maison des sportifs) 28/04/11

Présents: Michèle Barral, Carole Trémoulet, Philippe Bailly, Michel Marty, Frédéric Ramblière, Stéphane Géhu

Excusé: Magali Moulènes, Philippe Vergé

Journées natures environnement : Samedi 28 mai 2011

Licences : Avec l'arrivée des 4 membres de la famille Pivaudran Collette licences : 51 licenciés !

Bilan Régionale d'Espédaillac :

Très bon retour, traçage intéressant.

Recettes : environ 500 €.

Problème de définition du circuit F : OK sur déf codée, KO sur déf en clair.

Carte de la zone en sous-verre à offrir à la mairie.

Retour d'Expérience :

- Supprimer les définitions en clair sur circuit F et vérifier le rôle de chacun : Qui doit contrôler ?
- Problème de communication sur les participants aux ateliers : Les bénévoles doivent tenir leurs engagements ou avertir le directeur de course. En cas de changement, le directeur de course doit prévenir les responsables ateliers.
- Eviter les dates de courses communes avec les ligues voisines (Championnat de Corrèze à la même date).
- Balise 255 trop loin (située avant le carrefour sur la carte, après le carrefour sur le terrain). Pose sans ticket...
- Communication vers les néophytes / initiations : prévoir des flyers ?
- Règles de remise des récompenses à clarifier entre les titres de champions de ligue et premiers des circuits.

O'record : 5 au 12 juin

Réunion du Comité Directeur du FiNO - Cambes (Puy Blanc) 25/05/11

Présents: Michèle Barral, Carole Trémoulet, Philippe Bailly, Michel Marty, Frédéric Ramblière

Excusé: Magali Moulènes, Philippe Vergé, Stéphane Géhu

Objet : préparation des journées O'Record

Réunion du Comité Directeur du FiNO - Faycelles 18/07/11

Présents: Michèle Barral, Carole Trémoulet, Philippe Bailly, Michel Marty, Frédéric Ramblière

Excusé: Magali Moulènes, Philippe Vergé, Stéphane Géhu

Ordre du jour : - calendrier 2ème semestre, départementale Puy-Blanc, maillots, subventions, forum des associations

Voir la résolution prise lors de cette réunion (en page 2).

European Youth Orienteering Championship – EYOC 2011 (Championnat d'Europe) – Par Loïc Marty

Après les courses en Italie pour les championnats du monde scolaire, place au championnat d'Europe, c'est la compétition la plus importante à notre âge. Celle ci s'est déroulée dans la ville de Jindrichuv hradec, en République Tchèque, du 23 au 26 juin 2011.

Une semaine et demi avant la compétition, c'est déroulé un stage de préparation avec tous les coureurs qualifiés, plus les remplaçants. Un stage orienté vers un entraînement technique sur les terrains du pila (Lyon 69), qui ressemblaient aux terrains de la république tchèque ainsi qu'une préparation physique, et une analyse de la semaine de compétition à venir.

Départ de la maison, c'est parti pour une grosse semaine !!!!!!!!
Départ de la maison en train le mardi !! Nuit chez les Rauturier, puis le lendemain direction l'aéroport pour prendre l'avion à 15h ! 1ère fois que je prenais l'avion, une sensation nouvelle et marrante !! Arrivée à Prague vers 17h puis 3h de voiture pour arriver sur la ville de course. Installation à l'hôtel 3 étoiles !!



Jeudi, Moddle éven et 1er contact avec le terrain, avec différentes allures de course, réunion le soir avec les coachs et briefing sur les différents éléments sur le sprint le lendemain, puis on nous a distribué des dossards. La pression monte en préparant le sac du lendemain.



Vendredi matin, réveil musculaire, moddle éven du sprint à une allure très modérée, les choses sérieuses commencent l'après-midi, avec la mise en quarantaine pour le sprint ! La pression monte pendant l'échauffement. Départ à 15H47 et 30s ! C'est une course très rapide et très physique. Une petite erreur de 30secondes mais une course que j'ai bien gérée pour la première de la semaine !! Donc juste un cran en dessous de la vitesse qu'il aurait fallu pour être bien placé, mais je voulais me mettre en confiance, ce qui fut fait en me classant 25ème à 1minute 20s du 1er !! Content au final même si j'aurais pu aller plus vite. Une bonne journée pour l'équipe de France, car Delphine Poirot finit 4ème en D16 et Quentin Rauturier 12ème en H16.

Samedi, longue distance départ à 10H35 ! Une course où mon temps était proche de celui des meilleurs, car sur les temps intermédiaires, ils n'étaient pas plus rapides que moi !! Mais ce qui a fait la différence, ce sont les deux erreurs de 2 min que j'ai faites. Elles m'ont déjà fait perdre 4 minutes, ce qui coûte très

cher à ce niveau de compétition. Les premiers allaient aussi vite que moi, mais ne commettaient aucune erreur ! je dois encore progresser pour pouvoir égaler leur niveau ! Au final, je termine 20ème dans le classement, mais sans ces deux erreurs j'aurais pu être dans le TOP 6 ! C'était tout de même une course « solide ».



L'après-midi, repos (sieste), récupération, puis nous avons analysé les cartes de la longue. Nous nous sommes vite « replongé » dans la préparations de la course du lendemain : le Relais.

Le Dimanche nous avons réalisé une épreuve particulière : le Relais. Les équipes de cette course sont composées de trois orienteurs. Notre relais H16 était composé de Quentin Rauturier, Luc Sandevor et moi ! Le départ de la masse START des H16 est donné à 10h10!! Je me suis chargé du départ en masse avec toutes les autres nations !





Pour le début de course je m'étais fixé pour objectif de rester derrière les leaders, de ne pas faire d'erreur et de revenir avec le paquet. Mais ceci ne s'est pas déroulé comme prévu, car au bout d'un moment, j'ai pris les choses en mains et au fur à mesure chaque pays n'arrivait plus à suivre, à cause des erreurs et « du manque de jambes ». Je suis satisfait de ma course, car je l'ai terminée sans avoir fait de fautes, et sans trop m'épuiser ! Je suis passé à la balise spectacle en tête, avec le lituanien, le reste relégué des coureurs était déjà à plus de 30 secondes de nous. Le lituanien et moi repartons ensemble sur la 2ème boucle ! Sur la balise 15 (je m'en rappelle), il fait une grosse erreur et je me suis retrouvé en tête. Je termine ma course à fond et au final, je suis à 2min 30s du deuxième. Luc part en deuxième relayeur avec un avantage sur les autres concurrents (« dans un fauteuil » dixit Loïc) ! A ce moment là, tout était envisageable, car c'était très bien parti ! Mais Luc, n'a pas supporté la pression, il a

perdu plus de 10minutes, il a donné le relais à Quentin en 11ème position ! Quentin a bien rattrapé cette erreur, car nous finissons à la 8ème place, avec beaucoup de regrets car nous avions les capacités de faire un meilleur résultat. J'ai fait la course de ma vie et j'ai encore des étoiles plein les yeux quand j'y repense.

A noter une très belle 2ème place des D16 derrière la République Tchèque.

Quelques résultats :

Rappel : tous les résultats disponibles en lien sur le toujours-à-jour site de la ligue <http://limipyco.free.fr/>.

Ben voilà, le rédacteur en chef de la Balise ayant pris d'autres fonctions au sein du club, il n'a plus le temps de compléter la page résultat de la Balise.

Si vous en êtes fort chagriné, faites nous le savoir !

Si vous vous sentez de prendre le relais et de mettre en forme cette rubrique, vous êtes les bienvenus !

La suite ... au prochain N°...



En cas de doute sur un événement du calendrier, consultez le site du club ... (adresse en pied de page).