



Sommaire :

- Régionale Normandie ; forêt de Grimbosq en (10 mars)
- Nationale du sud-ouest en Corrèze (16 et 17 mars)
- Régionale Bretagne ; forêt de Liffré (24 mars)
- Entraînement ; forêt de St Aubin du Cormier (31 mars)
- A venir...

1. Régionale Normandie ; forêt de Grimbosq (10 mars) (P Masson)

Une semaine après la régionale de St Cadou, 4 irréductibles orienteurs du CRCO (Tom, Valentin, Raph & Philippe) sont partis en covoiturage (écologie & économie obligent) pour un petit tour en Basse Normandie, à Grimbosq, commune de la Suisse Normande.



Sûrement la voiture d'un p'tit gars qui aime la CO !!!

Excités par la découverte de nouveaux terrains et de nouvelles cartes sauf pour Raph, bien entendu, qui avait déjà couru dans cette forêt lors d'un raid. Pas de pluie et un petit 8° au thermomètre, idéal pour pratiquer la CO. La forêt de Grimbosq a accueilli une cinquantaine de coureurs. Les orienteurs ont pu découvrir un terrain varié, avec une alternance de parties roulantes et de beaux mouvements de terrain. Pas de grand dénivelé certes, mais une succession de côtes assez usantes. Une forêt agréable et propre dans son ensemble. La carte réactualisée (La Grande Vallée partie sud au 1/10000^{ème}) avait une bonne lisibilité. Le traçage comme la carte est au rendez-vous et les temps de course étaient dans l'ensemble conformes au règlement FFCO (pas comme dimanche dernier). Pas besoin de prendre son camelback !!!

Un bon départ pour tout le monde, et une bonne course (pas trop difficile sur le plan technique) pour l'ensemble des orienteurs du club. Tom a même eu le temps de faire deux parcours pour le prix d'un (H12 et H14), attention la relève arrive. Une belle course de Valentin avec un excellent temps à l'arrivée.

Devancé malheureusement par deux régionaux avec une mention spéciale pour l'orienteur supersonique François Calandot qui a bouclé les 10kms en moins d'une heure. Pour Raph et Philippe, une bonne course avec quelques petites erreurs et un temps plus que correct à l'arrivée.

De l'avis général, nous avons passé un bon moment et je suis prêt, personnellement, à retourner dans cette très belle région que je ne connaissais pas ... mais pour pédaler sans boussole !!!

Les résultats :

Tom Le Cam (H12 mais surclassé en H14...) :

2/4 sur le circuit E (2km)

Valentin Payssan (H21) :

3/13 sur le circuit le A (10,1km) en 1H15mn

Raphaël Le Cam (H45) :

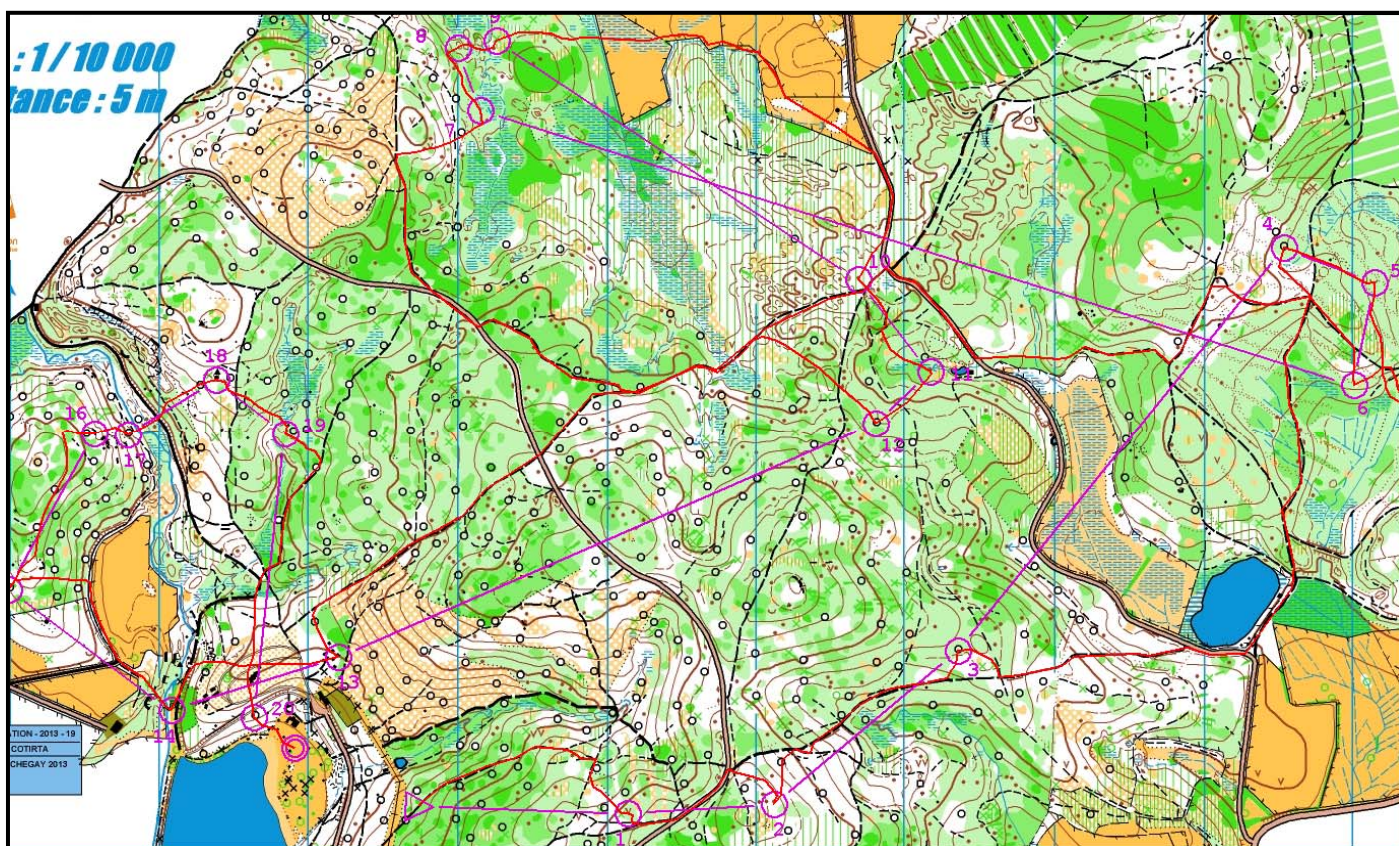
1/14 sur le circuit le B (8,2km) en 58mn

Philippe Masson (H50) :

1/11 sur le circuit le C (5,8km) en 44mn



2 Nationale du sud-ouest en Corrèze (16 et 17 mars) (Y Beauvir)



Voici la carte avec mon tracé réalisé sur Routegadget (Matrace) lors de la Nationale Sud Ouest en Corrèze le WE du 16 et 17 mars. Comme vous pouvez le constater, terrain assez vert, et marécageux, où les choix d'itinéraire amenaient plutôt sur les chemins. Juste une petite erreur au poste 6, où je me fais emporter par la pente. Je bute sur le ruisseau et reviens me recalcr sur le coude du chemin ; 2 minutes de perdues.

La veille avait lieu une Moyenne Distance. Terrain assez similaire de la nationale. Nous avons eu la particularité d'avoir notre hébergement sur la carte même, juste à côté du poste 13. Pratique pour aller au départ quand il tombe des cordes (comme d'habitude en Corrèze). La saison commence bien avec 3 podiums : Maëlle 3^{ème} à la MD (les 3 premières en 5 secondes !), 2^{ème} à

la LD le dimanche et 3 ème pour moi sur la LD. Seuls Philippe, Jacques et nous 2 avons fait le déplacement (Ce qui sera la même chose pour le prochain déplacement à la Nationale Nord Est dans 15 jours, mais sans Jacques)

J'espère que nous serons nombreux à la Nationale Nord Ouest en forêt de Quimperlé. Pour rappel, cette compétition valide votre niveau de pratique sur le plan national et comptera dans ce cas, beaucoup pour les subventions de la ville de Rennes en 2014 ! Retenez la date : le 5 mai. Les retours pour la composition des équipes au Championnats de France des Clubs (à Poitiers, les 25 et 26 Mai) ont été très positifs car nous serions près d'une trentaine à faire le déplacement (et donc au moins 4 équipes !!)

3 Régionale Bretagne ; forêt de Liffré (24 mars) (R Le Cam)

Pour l'orga le RDV était matinal (8h) ; il faisait froid, le vent d'Est pinçait les oreilles mais entre les nuages on pouvait apercevoir le soleil. A chacun sa tâche : pose, accueil, atelier départ, GEC... bref, une organisation bien rodée. Une difficulté toutefois, l'éloignement des parkings et le zèle imbécile du gars de l'ONF, lequel arrive en trombe -façon cowboy!- pour VERBALISER ! Vexé de ne pas pouvoir nous prendre en défaut, il se rabattra finalement sur Cathy coupable d'avoir fait un AR de trop ! Habitant désormais dans la maison forestière de la Martois à l'ouest de la forêt, il est sur place pour faire remplir les caisses de l'ONF.



Ca bosse dur sur l'atelier départ !

Côté participants, ils étaient plus de 120 venus de toutes la Bretagne et même du grand Ouest (Laval, Nantes...) et ils sont repartis ravis de leur matinée Les parcours alternaient « poste à poste » et « longs partiels », dans une forêt zébrée de multiples fossés et avec un joli poste en plein marécage ; très pratique pour se laver les pieds en fin de course !

Côté CRCO, la plus part des coureurs étaient inscrits en « open » et un nouvel adhérent (mais déjà expérimenté) a fait ses premiers pas : Stéphane Chabanas

Félicitations à tous !

☞ Prochaine organisation en Septembre pour le championnat de Bretagne de sprint + une MD. Ces courses se dérouleront proche du château de St Aubin du cormier



4 Entrainement ; forêt de St Aubin du Cormier (31 mars) (R Le Cam)

Nous étions une bonne vingtaine de motivés (-3 d° à ,8h du mat !) pour cet entrainement sur une nouvelle petite carte : l'extrémité Est de la forêt de St Aubin du Cormier. Le rdv n'était pourtant pas trop matinal (10h30) mais le passage à l'heure d'été et un samedi très chargé pour

certain (orga du raid Azimut 35 par ex...) expliquaient les mines fatiguées... « L'entraîneur » avait bien fait les choses :

Parcours « Végétation » (végétation + courbes et rochers)

Parcours « Hydro » (ruisseaux, fossés et courbes)

Parcours « Relief » (que les courbes et rochers)

Parcours avec une carte normale

Tout était parfait... jusqu'à la dernière balise en ce qui me concerne, où un vilain trou a mangé ma cheville et ce, pour un bon mois (durée légale pour une entorse!)

Domage ; je pense toutefois que ce type de travail est une réelle source de progrès.

Merci Yannick !

5 A venir...

7 avril : CAEN ; Championnat régional moyenne distance à Feuguerolles (10h)
+ Régionale sprint CN au campus 2 à Caen (14H30)

7 avril : Régionale à Belle Fontaine en Plédéliac (9h)

7 avril : Nationale NE à Rombas

13 et 14 avril : CO VTT, Forêt du Cranou

14 avril sprint et course au score : à Angers

21 avril : Régionale dans le 56

28 avril : Régionale dans le 29

Pensez au covoiturage : annoncez à tous quand vous vous déplacez sur une course

A bientôt...

