

Sommaire :

- Régionale Bretagne ; Plédéliac - *La Hunaudaye* (7 avril)
- Régionale Normandie ; MD à Feugueroles + Sprint à Caen (7 avril)
- Nationale Nord Est ; Lorraine - *Rombas* (7 avril)
- Régionale Pays de Loire : Ecoflant (49) (14 avril)
- Régionale Bretagne : Relais à Bieuzy-Lanvaux (56) (21 avril)
- Stage Jeunes Morbihan ; (25 au 27 avril)
- A venir...

1. Régionale Bretagne (22) ; MD à Plédéliac (7 avril) (T Porret)

 Carte « Plédéliac »

13 orienteurs du CRCO et Juju du NOSE avaient décidé de faire le trajet en covoiturage pour se rendre à la course « moyenne distance » organisée par le CEPS CO Dinan à Plédéliac.

Comme les circuits n'étaient pas identifiés dans l'annonce de course, il était normal de s'attendre à des courses entre 35 minutes et 50 minutes. J'avais donc décidé tous les enfants de venir trotter avec moi dans les bois. Quelle ne fut pas la surprise de découvrir que les distances se rapprochaient plus de la longue distance que de la moyenne distance.

Qu'à cela ne tienne, nous voilà partis pour découvrir une carte un peu plus longtemps que nous ne l'aurions souhaité. L'échelle au 1/8000, d'habitude peu usitée, en a déboussolé quelques-uns dans le réglage des doubles pas. Par contre, le terrain n'a pas trop désorienté les coureurs du club puisqu'il ressemblait parfaitement à ce que l'on trouve dans la forêt de Rennes. Peu de dénivelé, des limites de végétation claires, des fossés, des levées de terre et des chemins très très gras qui encourageaient plus à l'azimut brut plutôt qu'au débordement rapide.

Au final, même si le CRCO obtient de bons résultats, le peu de participants par catégorie ne permet pas de tirer des conclusions sur la place réelle du club au niveau régional.

2. Régionale Normandie ; MD à Feugueroles + Sprint à Caen (7 avril) (M Le Cam)

 Carte « Feugueroles »

 Carte « Caen »

Nous étions 5 orienteurs du CRCO à nous déplacer pour cette journée, où 2 courses nous étaient proposées. Le matin, une moyenne distance dans un petit bois au sud de Caen. Le site était particulier puisque construit sur une ancienne mine, avec du dénivelé, du microrelief, des mares plus ou moins larges et surtout de la végétation dense. Au bout de quelques azimuts, la décision d'utiliser les chemins semblait plus raisonnable. Léo l'a compris un peu tard, vu l'état de ses cuisses à l'arrivée ! Pour le récompenser de ses efforts, il nous a convaincus d'aller nous restaurer au Mac do, situé non loin de la seconde étape. Celle-ci était organisée au campus 2 de Caen. Un sprint urbain donc, avec des balises bien cachées et parfois trop puisque le boîtier n'était pas toujours solidaire de la toile, entraînant même la neutralisation de la balise 54 En conclusion, une journée normande bien sympathique.

3. Nationale NE ; Lorraine (7 avril) (Y Beauvir)

🗺 Carte « Rombas »

Nous étions 3 sur la Nationale Nord Est : Philippe qui était resté dans le coin depuis les 3 jours d'Alsace le WE précédent -veinard !- et nous 2, Maëlle et moi.

Le samedi, nous avons couru une MD à Vigy à l'Est de Metz. Rien d'extraordinaire au niveau terrain. Il y avait même une zone très sale, avec des layons, dans lesquels ils avaient rajouté des tâches de vert au stylo ! Je vous promets ! Dans cette belle zone, je lâche 2 minutes qui seront fatales à ma motivation. Je finis loin des premiers. Maëlle gagne son circuit, et Philippe fait 6ème.

Après une bonne soirée avec le club de Chenôve et quelques bières dans la vieille ville de Metz, avait lieu la nationale Nord Est sur la carte du CFC 2010 à Rombas. Terrain très physique (beaucoup de dénivelé), et un vrai tracé de longue distance avec des longs interpostes.

Quelques petites erreurs sur les postes 4 et 7, me font perdre 3 min et je finis en deuxième place derrière l'inévitable Eric Perrin de St Etienne. Maëlle finit à la même place en D16 et Philippe fait 13ème en H50.

Une météo clémente et 3 podiums, ont permis de compenser un aller retour fastidieux dans le week end. Prochaine nationale en Bretagne, le 5 mai.

4. Régionale Pays de Loire : Ecoflant (49) (14 avril) (M Mottet)

🗺 Carte « Ecoflant »

C'était LE dimanche à ne pas manquer... Non pas parce que la course était d'une qualité exceptionnelle mais parce que c'était enfin le premier dimanche où le soleil et la chaleur apparaissaient après de longs mois douloureux sous la grisaille... Nos organismes n'y étaient pas bien aussi préparés que face à la pluie mais on ne va pas se plaindre !

Nous étions seulement trois du club, Pauline, Valentin (qui avait enfin compris qu'il n'y avait pas de course à Plédéliac ce jour-ci !) et Martin à nous être rendus à Ecoflant situé à 10km d'Angers.

Au programme 2 courses dans le même parc, espacées d'une petite heure.

La première était un sprint (inscrit au Classement National) de 2,6km et de 11 postes (circuit A). La course ne présentait pas vraiment de piège mais il était nécessaire de rester concentré à haute vitesse pour ne pas faire d'erreur (le sprint quoi !). Pauline termine 1^{ère} chez les dames (bon ok il n'y avait pas Maëlle !) et Valentin et Martin respectivement 4^{ème} et 2^{ème} sur le circuit A, après avoir chacun perdu plus d'une minute entre 5/6 déstabilisés par la présence de bancs non cartographiés (qui s'ajoutait à une erreur d'attaque initiale, il faut le reconnaître !).

La deuxième course était une course au score avec l'ensemble du réseau de postes de la course précédente. Pour les organisateurs c'était simple à gérer (faudra retenir le concept !) et pour les coureurs ça permettait de rentabiliser un peu plus le déplacement. Pour le circuit A (H20 et +), le temps limite était de 45min alors que pour le circuit B il n'était que de 35min. Au final, la contrainte temporelle n'en était pas une chez les hommes (un peu regrettable car on perd un peu de l'intérêt de cette modalité de course) puisque Martin et Valentin finissent 2ème et 3ème à quelques secondes près en 23min après avoir visités l'ensemble des postes disponibles. Pauline finit 1^{ère} mais un peu frustré de sa stratégie trop prudente qui l'amena à renoncer à aller chercher le seul poste qui lui manquait pour assurer un retour dans les temps qui s'avéra trop précoce !

Côté organisation, le CSAD a mis le paquet puisqu'un ravitaillement à base de gâteaux maison était à disposition des coureurs. Un tirage au sort a aussi eu lieu pour attribuer des lots aux enfants et aux orienteurs adultes... Même si Valentin aurait sûrement préféré le gros œuf de Pâques, il n'a pas été déçu de remporter un Magnum de Bordeaux !!

Au final, ce fût un bon moment printanier qui nous rappelle que le plein air c'est quand même plus agréable quand il fait beau ! (fallait bien un morale pour conclure !)

5. Régionale Bretagne : Relais à Bieuzy-Lanvaux (56) (21 avril) (R Le Cam)

☞ Carte « Lanvaux »

L'idée paraissait bonne : faire une régionale sous forme de relais en pays de Vannes. Elle le fût si l'on se réfère aux mines réjouies des coureurs ! Par contre que de difficultés pour constituer les équipes. Beaucoup de mails envoyés pour peu de réponses ! La prochaine fois il faudra être plus réactif et peut être, confier la constitution des équipes à un « leader » ! (dixit P Masson).

3 équipes du CRCO sont tout de même parvenues à se lancer dans l'aventure et presque 4 si la coéquipière de Tom ne lui avait pas posé un lapin ! Chaque relais était constitué de 3 parcours (2 B et 1 C), ayant une configuration assez proche : une grande boucle vers l'Est, s'achevant par la balise spectacle et suivie de 2 papillons plus techniques au Nord, avant de fondre vers la zone de Relais/Arrivée. Le terrain, plutôt agréable- et bien mis en valeur par un soleil radieux- montrait un relief, moyen sur le flanc Sud, délimitant un plateau à la végétation en plantation pour l'essentiel. Quelques zones étaient encombrées de troncs et branchages au sol mais elles furent peu utilisées pour la course.

Côté classement nos équipes se sont plutôt bien comportées ; l'une d'elle (Valentin+Jacques+Philippe) finissant même au sprint - Philippe tentant de déborder Lise Coniel par la droite - pour la place de 2è...mais étant mystérieusement disqualifiée ! Mais là n'était pas l'essentiel, cela a surtout constitué un bon entrainement en vue du CFC. Un regret toutefois, la manque de participation et donc de concurrence.



6. Stage Jeunes Morbihan ; (25 au 27 avril) (Tom Le Cam)

Nous avons tous rendez vous en forêt de Coatloch près de Scaër. Afin de constituer quatre groupes de niveau, on nous a proposé un suivi d'itinéraire. J'ai été mis dans le groupe jaune. Après le pique nique nous avons fait des jeux d'orientation toute l'après midi. Pour clore cette journée on s'est installé dans des mobil-homes avant d'aller « s'éclater » à la piscine du camping

Le lendemain un bus nous a amenés en forêt de Toulfoën à Quimperlé. Nous avons débuté l'entrainement par un VFM suivi d'un exercice sur les points d'attaque. L'après midi a été consacrée à un exercice de pose-dépose. De retour au camping, nous sommes allés nous laver...dans la piscine pour une dernière fois. Le soir à 22H, en guise de veillée, on a eu droit à une course au score de nuit dans le camping !

Le samedi, la journée a commencé par un corridor puis un circuit mélangeant une course au score et un parcours standard. Après un bon pique nique, les organisateurs nous avaient

préparé un relais. Je faisais équipe avec 2 filles et un garçon. Nous étions très motivés ; hélas, une erreur de pose sur mon parcours a gâché ma course !
Malgré cela, le stage était super et vivement la Nationale pour voir mes progrès !

A venir...

4 et 5 mai : Nationale NO à Quimperlé
18 et 19 mai : Raid Obivwak à Villard de Lans (Isère)
19 mai : Chpt de Bretagne LD à Malvran
25 et 26 mai : Chpt de France MD et CFC à Poitiers

A bientôt...