

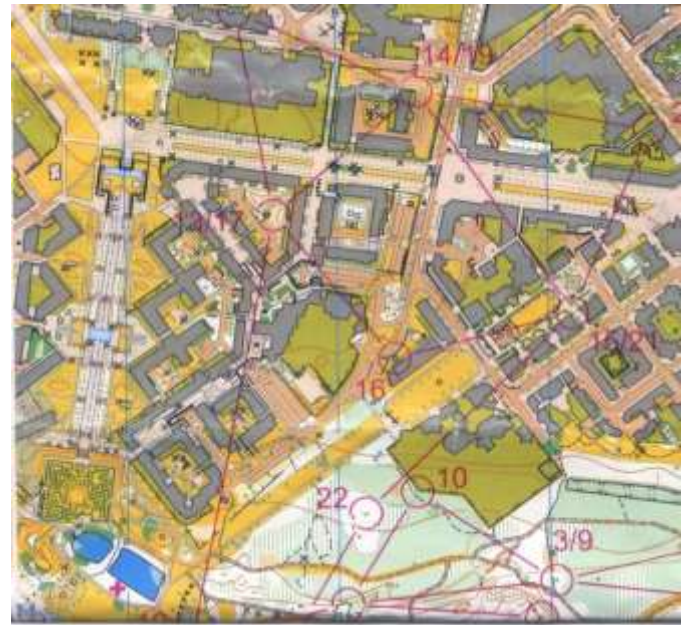


Sommaire :

- Championnat national Terre : Versailles (5 et 6 juin)
- Régionale LD du Nivot ; Lopérec (15 juin)
- Entraînement Abbaretz (23 juin)
- Championnat de France militaire : (25 et 26 juin)
- Championnat de ligue Poitou-Charentes MD et LD : (29 et 30 juin)
- Compte rendu de la réunion « club » (28 juin 2013)

1. Championnat national Terre : Versailles (5 et 6 juin) (T Porret)

Le CRCO est sur tous les fronts de la course d'orientation puisque deux de ses militaires en activité ont participé au championnat national Terre les 5 et 6 juin à Versailles. P.M. LESSAFRE participait à ce championnat dans le cadre du Conseil International du Sport Militaire et T PORRET en tant qu'officier de l'armée de Terre. Le championnat se déroulait sur deux jours dans la région de Versailles. La première course était un relais de 3 équipiers sur un format de moyenne distance qui avait la particularité de se dérouler sur une carte qui oscillait entre de la zone boisée, du parc et de la zone urbaine (cf carte CNT CO MD ci-contre)



Les différentes transitions entre chaque zone ont particulièrement débousolé beaucoup de compétiteurs. Les résultats de cette première course sont :

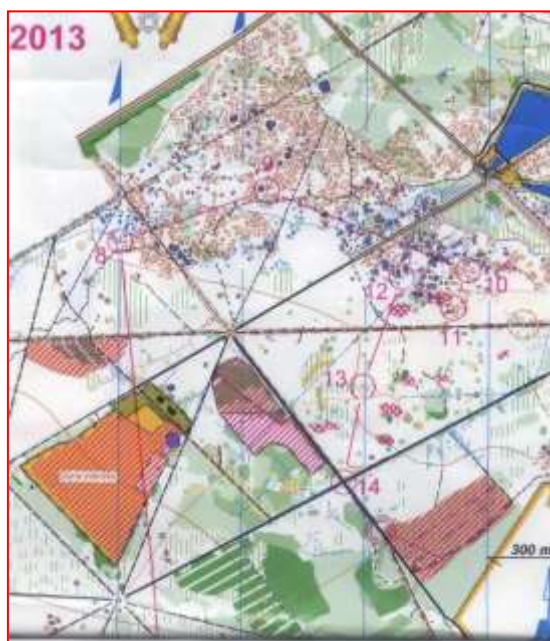
- En Homme Sénior, Pierre-Marie est 17ème
- En Homme Vétéran 2, Thierry est 3ème

La deuxième course était une épreuve individuelle sur un format longue distance. La carte ressemblait étrangement à ce que nous avons connu lors des derniers championnats de France à Poitiers (cf carte CNT CO LD ci-dessous). Une multitude de zones de microreliefs où il était difficile de ne pas faire au moins une grosse erreur. Sur cette épreuve, les résultats sont :

- En Homme Sénior, Pierre-Marie est 19ème
- En Homme Vétéran 2, Thierry est 4ème

Au cumul des deux courses, et pour le classement de l'armée de Terre, Thierry monte sur la troisième marche du podium chez les vétérans 2 derrière Philippe PAGE (ancien champion du monde civil) et Philippe BEAUDEUX (plusieurs fois champion de France militaire).

Pour sa part, Pierre-Marie avait encore deux courses d'entraînement à réaliser avant de pouvoir bénéficier d'un peu de repos. Les deux compères se retrouveront les 26 et 27 juin à Saintes pour le championnat inter-armées.



2. Régionale LD du Nivot ; Lopérec (15 juin) (R.Le Cam)

☞ Carte « Nivot LD » en PJ

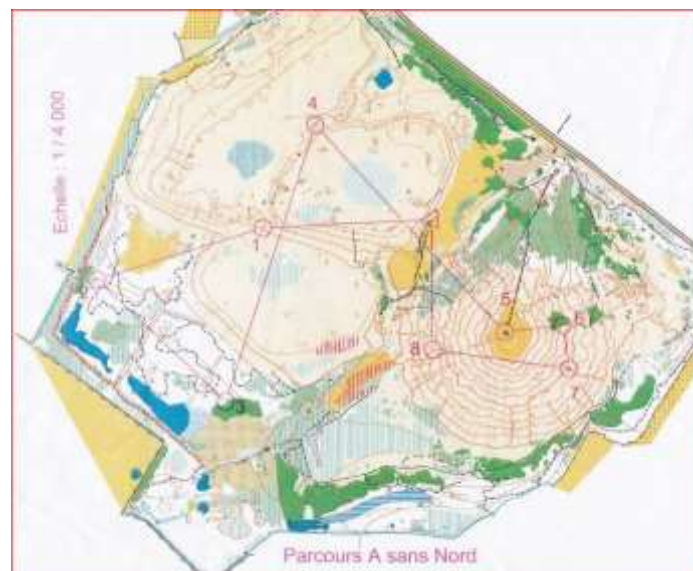
Une fois n'est pas coutume, le départ de cette régionale LD était donné un samedi soir (18h). Pour ceux qui ne connaissent pas, c'est le pays de la « patate », de la « grosse patate » ! Nous n'étions pas très nombreux à nous être déplacés ce jour là : un peu moins de 80 coureurs dont 3 du CRCO (Tom, Muriel et Raphaël). Les parcours étaient assez difficiles : points d'attaque pas toujours évidents, fort dénivellé, végétation basse masquant les éléments (ex : falaises recouvertes par les herbes...) ou les postes. A ce petit jeu, Tom et Muriel s'en sont le mieux sortis et ce, malgré un organisateur un peu trop pressé qui ramasse la balise 12 du circuit C au beau milieu de la course ! Le classement de ce parcours sera figé à la 11^{ème} balise ... En ce qui me concerne, ma course ne fut pas un long fleuve tranquille ! Je m'élançais pourtant concentré, sur ma cheville (toujours un peu douloureuse) et sur les 1^{ères} balises en prenant, je pense, les bonnes options. Mais la 4^{ème} me fut fatale : un mauvais choix d'itinéraire en partant vers l'Ouest pour emprunter une interminable côte plutôt que de prendre le « périph » côté Est afin de contourner la « patate » ; pour couronner le tout, en haut de cette satanée côte, je tourne trop tôt, emprunte un chemin parallèle et semblable au bon ! et pars à l'azimut dans les choux... Après 20min d'errance et de « p...de ta mère », je trouve enfin ma balise 4 et, 2^{ème} erreur, décide de rattraper mon retard. J'accélère...mais pas facile sur ce terrain là et je suis vite dans le rouge. Et c'est là que « les Athéniens s'atteignirent, que les Perses se percèrent, que les Satrapes s'attrapèrent, et que les Mèdes s'... » : le pied dans un trou, la cheville qui se « retord » -OUILLE !- et Raph qui passe de la balise 8 à la 10 sans s'en apercevoir puis qui s'arrache les cheveux (ou du moins ce qu'il en reste) sur la 11 en cherchant une falaise camouflée sous les herbes ! Au final, un beau bilan : chrono plus que moyen, PM et pied dans le sac ; le « coup du chapeau » !

3. Entraînement Abbaretz (23 juin)

L'adage selon lequel les absents ont toujours tort s'est une fois de plus vérifié ce we à Abbaretz. Martin avait pourtant bien fait les choses ; La première et pas des moindres consistant à trouver du dénivellé dans un pays tellement plat qu'on pourrait y construire un aéroport international sans problèmes...La seconde, à nous fournir une carte mise à jour récemment, nous évitant ainsi tout « jardinage » intempestif. La troisième, à nous proposer 3 exo différents et originaux, faisables selon 2 modalités :

- « Parcours classique », avec ou sans les lignes du nord
- « Recto-Verso » (2 ou 3 balises à enchaîner coté recto avant de faire de même côté verso), avec ou sans les lignes du nord
- « Shaker » (carte « façon puzzle » avec 2 balises à enchaîner par pièce !), avec ou sans les lignes du nord

Une organisation quasi parfaite si l'on excepte une inversion du pôle magnétique (!) pour l'une des vignettes du shaker et l'habituelle averse qui nous doucha lors du débalisage. Dommage donc que nous n'ayons pas été plus nombreux à faire le déplacement (5) -il est vrai que les we de juin sont en général très chargés- mais tous ceux qui y étaient peuvent le dire, ce jour là, « **ils ont marché sur la lune !!!** »



Ps : Martin a évoqué la possibilité de programmer un entrainement de nuit à Abbaretz la saison prochaine ; celui là, il ne faudra pas le rater !



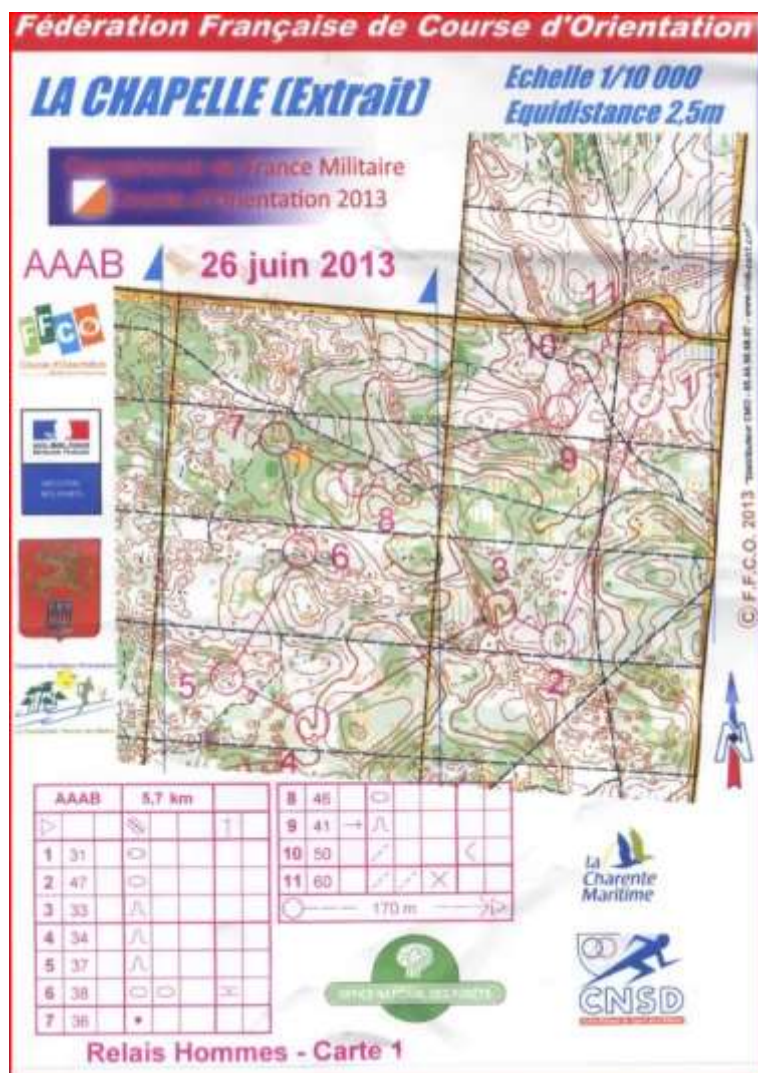
Un cosmonaute monte l'escalier qui mène sur la lune !

4. Championnat de France militaire : (25 et 26 juin) (T Porret)

Après avoir passé les sélections de leur armée, Pierre-Marie LESSAFRE et Thierry PORRET se sont retrouvés les 25 et 26 juin pour les championnats de France militaire de course d'orientation. La compétition était organisée par la base aérienne de Saintes et les courses se déroulaient sur la zone littorale de la Tremblade. Connue pour son micro relief, la zone était particulièrement technique et physique. Cette année encore, la compétition comportait une première course de type moyenne distance en relais et une deuxième course en longue distance. Le relais avait la particularité de comporter deux cartes A5 agrafées ensemble pour effectuer une deuxième boucle dans la même zone après être repassé par le départ.

Il est à signaler que l'agrafe pouvait engendrer des déviations de l'aiguille de la boussole lorsque qu'elles étaient superposées. Pierre-Marie finit 18^{ème} de sa catégorie sur la première course et 12^{ème} sur la dernière. Au cumul des deux temps, il se classe 12^{ème}. Pour ma part, mon manque d'entraînement physique à ce niveau de compétition, ne me permet pas rester vigilant et je commets beaucoup de fautes sur la première journée.

La plus importante a été de me débarrasser de la carte de la deuxième boucle et de garder le circuit que je venais de faire. Même si je m'en suis rendu compte rapidement, la carte qui m'a été ensuite donnée n'était pas la bonne. Je fini donc PM sur la première course. Sans stress et contraintes, j'effectue une deuxième course décontracté sur le circuit OPEN et finis 2^{ème} devant tous les seniors. Même si on peut toujours être déçu d'avoir fait une grosse erreur, la deuxième course en « roue libre » m'a permis de ne pas puiser dans mes réserves et de me préserver pour le Raid multisports des échappés de Mélusine des 29 et 30 juin (120 km). Mais c'est une autre histoire...



5. Championnat de ligue Poitou-Charentes MD et LD : (29 et 30 juin) (Le Cam's)

☞ Carte « la Coubre MD » en PJ

C'est dans la forêt de la Coubre près de Ronces les bains (Charente maritime) que nous avons rendez-vous pour un we de CO spécial « micro relief » ! Deux courses étaient au programme : une MD le samedi après midi et une LD le dimanche matin. Mais laissons la parole aux coureurs...

Raphaël : MD ; « Après un départ prudent, je fais un « azimuth-distance » sur la 3^{ème} balise située à 150m et prends mon 1^{er} « vol » sans bien comprendre pourquoi... puis j'enchaîne quelques balises en compagnie d'un autre orienteur jusqu'à la 9 où je me perds momentanément sur ma sortie de poste... S'en suit un trajet hasardeux vers la 11, où je vais jardiner un moment (11min) sans jamais parvenir à trouver cette p... de limite de végét ! Je trouve la 12 facilement (quelqu'un est entrain de la pointer quand j'arrive !) avant de couper dans le vert pour me rendre à la 13 : **grand moment de solitude...** Je termine en compagnie de 4 ou 5 gars ; je fais les bons choix jusqu'à la 19 que j'aborde en 1^{er}, par le nord, à partir de la petite zone de jaune située après la butte et je tombe... sur la 20 !!! Au final, une 9^{ème} place sur le circuit A que j'explique par le manque de prise en compte du micro relief, une difficulté à rester concentré quand je croise un autre coureur, et par une carte où les lignes du nord ne sont pas parallèle au bord de la feuille... d'où les azimuths approximatifs ! »

LD ; le lendemain, je m'applique à éviter les erreurs de la veille. Et j'y parviens jusqu'à la balise 19 où je perds 5min suite à un mauvais point d'attaque. Suivent 2 autres boulettes : à la 20 (1min30) où je me trompe de butte, et à la 21 (30s) suite à un mauvais azimuth qui me fait déboucher près de l'arrivée avec la balise dans le dos ! Malgré ces petites imperfections, j'accroche la 3^{ème} place du circuit

Muriel : MD ; après un départ prudent, je prends mon premier vol à la 3^{ème} balise à cause d'un mauvais azimuth, du rétrospectivement à ces lignes du nord difficilement visibles et non parallèles au bord de la carte. Le reste se déroule doucement avec des azimuths dans le vert

qui du coup deviennent hasardeux et ne permettent pas de trouver un point d'attaque fiable. Je termine à la 8^{ème} place à 10 minutes des premières, un peu déçue de ma performance.

LD ; Concernant la LD, je partais avec de bonnes résolutions, prendre de bons points d'attaque et un cheminement sûr. Sauf que, sur le parcours, des choix entre un gros détour et un azimut m'ont encore mis dans le rouge et le vert de cette période est par endroit vraiment « vert ». De plus certaines traces sont difficilement visibles et les points d'attaque disparaissent. Bilan un parcours long et parfois décourageant.



6. Compte rendu réunion « club » (28 juin) (Y Beauvir)

- entraînements :
 - 8/09 et 6/10 : Thierry, Gayeulles
 - 22/09 : Yannick et Alain (sprint sur Baulieu)
 - 13/10 Philippe
- Calendrier courses :
 - 8/09 : Cranou LD
 - 15/09 : Sprint et MD Quimper + COVTT Orléans
 - 29/09 : ChBrSprint+MD (Saint Aubin du Cormier) orga CRCO
 - 13/10 : COVTT
 - 19/10 : MD Pont Callek
 - 20/10 Course dans le Calvados
 - 15/12 : Défi 100
- Demande d'un nouveau stagiaire à partir de septembre → Accord de principe. Yannick le recontacte pour définir son intervention.
- Raph continue la balise de l'info → lui transmettre les CR de course et autres articles.
- Contraintes pour la N1 : Ecole de CO, Diplômés, balises de couleur, ... → relancer une réelle école de CO septembre 2014 avec un projet. Ce sera le projet à monter lors de la prochaine saison. Voir des partenariats avec clubs d'athlé, voir plutôt du côté de Rennes, prévoir plutôt le samedi, et prévoir un moyen de les déplacer sur les compets. Les jeunes actuels ne le seront plus d'ici 3 ou 4 ans : nécessité de se renouveler.
- Achats :
 - Minibus : Faire analyse du coût réel sur un an (essence, assurance, entretien, ...) et comparer avec location. Autre solution, partenariat avec d'autres clubs de Rennes + sponsor. Voir avec région pour subvention éventuelle...
 - Tablette et GPS : Voir CDCO pour rachat du matériel d'occasion.
 - 20 puces (30 poinçons). Tentes parapluie. Bertrand passe commande ?
- Envisager une journée découverte de la CO avec PUB et COM dans Ouest France, sur Rennes (en parc) en septembre.
- Discussion sur l'amélioration de l'accueil des nouveaux licenciés : Lors de la prise de licence, ce serait à Michel d'envoyer le livret d'accueil. Sur les entraînements, il faudrait désigner un Parrain et aider au suivi. Il faudrait être 2 sur les entraînements.
- Programmer un stage Club : vacances de Pâques.
- Assurer son maintien en N1 : améliorer le niveau des Seniors. Certains en progrès vont progressivement prendre la place des V1. Faire progresser une Dame Senior. Suffisant ? Pourquoi ne pas contacter le club de Brno (jumelé avec Rennes) que nous avons rencontré en 2006. Proposer à un de leur meilleur coureur : licence et AR pour courir le CFC. Piwi peut il reprendre contact avec le club ?
- RDE février : carto de la base de loisir de Trémelin (Olivier) pour sprint et autres courses sur Brocéliande. Yannick doit lui envoyer la zone.
- Projet 2015 : CFC sur Coët + CFMD (éventuellement avec l'aide du 22), cartes à réaliser si accord par la Fédé.
- Site Web : Trouver un nouvel hébergeur pour le site du club. Quitus donné à Olivier T. Le nouveau site est déjà prêt mais en attente. Thierry et ses filles aideront Olivier sur la partie habillage.
- GEC : regarder les logiciels HELGA.
- Subvention Haut Niveau : Maëlle étant sur liste ministérielle, le club a reçu du CG 35 une subvention de fonctionnement pour le haut Niveau : La décision est donc prise de payer sur facture tout ce qui est relatif à sa pratique de haut niveau : matériel, déplacement. Bertrand doit donc tenir un compte spécifique sur la somme requise.
- Répartition des tâches au sein du club : Yannick → faire la liste de toutes les tâches effectuées dans une année. Répartition à l'issue.
 - Communication extérieure (Médias, ...)
 - Recherche de Sponsors
 - Dossiers Subventions,

- Stages,
- Calendrier Courses,
- Inscriptions Courses,
- Demandes autorisations courses,
- Coordination des programmes d'entraînement,
- Convivialité, Bouffe,
- ...

Essayer de faire une liste exhaustive de toutes les tâches que l'on pourra ensuite regrouper en « fonctions » au sein du club avec un responsable.

