

Zoom sur la création d'une école de CO

Créé en 1974, le CRCO, Club Rennais de Course d'Orientation, a longtemps formé ses jeunes en même temps que les adultes, sur les entrainements du dimanche matin. Les jeunes étaient alors en grande partie des enfants de coureurs et un bon petit noyau ayant grandi et évolué ensemble permettait de participer aux grands rendez-vous comme le CNE, le challenge des écoles de CO et le CFC.

Le CRCO, Club Rennais de Course d'Orientation

Evoquée depuis quelques années au sein du club, la création d'une école de CO devenait une évidence et une nécessité afin d'assurer ce renouvellement et maintenir une dynamique jeune. A la rentrée 2015, nous nous sommes donc tournés vers les collèges proches de cartes variées, en nous adressant directement aux enseignants d'EPS, pour leur proposer de nous associer à eux dans la création d'une AS Course d'Orientation. Le collège Pierre de Dreux de St Aubin du Cormier a répondu avec enthousiasme à notre proposition. Ainsi le mercredi après-midi pendant 2 heures, deux orienteurs du CRCO posent les balises sur la commune et sa forêt avoisinante et animent les entrainements conjointement avec les enseignants d'EPS du collège.

L'école de CO est également ouverte aux autres jeunes du club. Certains nouvellement licenciés avaient été séduits par cette discipline lors des animations Vital Sport à la rentrée. C'est ainsi une douzaine de jeunes de 10 à 16 ans, dont une majorité de jeunes filles, qui se retrouvent chaque mercredi après-midi pendant 2 heures à cette occasion.

La motivation du CRCO est d'offrir un panel complet à ces jeunes recrues en les accompagnant et en guidant leurs premiers pas, pour qu'ils développent des qualités d'autonomie, de confiance en soi et ainsi leur donner le goût de la compétition locale puis régionale. La pérennité du club passe par ce partage, cette transmission des compétences et du plaisir d'orienter.

La nécessité de renouveler la population des jeunes orienteurs est une évidence, mais pour garder ce terreau, il va falloir aussi s'atteler à développer les courses pour les débutants et le jeune public dans la région Bretagne par les circuits de couleur notamment. La formule d'un stage spécifique pour eux facilitera leur apprentissage en CO. L'exemple du club quimérois auprès des jeunes est un modèle à suivre.

Les idées ne manquent pas et la dynamique est lancée ! D'ailleurs, l'enseignant du collège, au départ non licencié en Course d'Orientation, a décidé de rejoindre le club. Un levier de poids pour encourager les jeunes à s'engager dans les rangs du club et rassurer leurs familles sur leur participation aux compétitions locales. Le pas sera d'autant plus facile à franchir que financièrement, les jeunes étant licenciés UNSS, ils n'auront que la part club à payer.

Le Club est prêt à accueillir d'autres structures scolaires et périscolaires pour le développement de l'activité. En septembre 2016, il est d'ailleurs envisagé d'ouvrir une autre antenne d'école de CO sur Rennes avec des entrainements dans les parcs et quartiers rennais. Le club voudrait également proposer un challenge de courses en parc sur la pause du midi ou en soirée à partir du printemps, afin de capter le public de plus en plus nombreux de coureurs, comme le fait le Club de l'Orientation caennaise.



Exercices d'école de CO

Voici 2 exemples d'exercices d'école de CO sur la carte de St Aubin du Cormier – Les Crêtes :

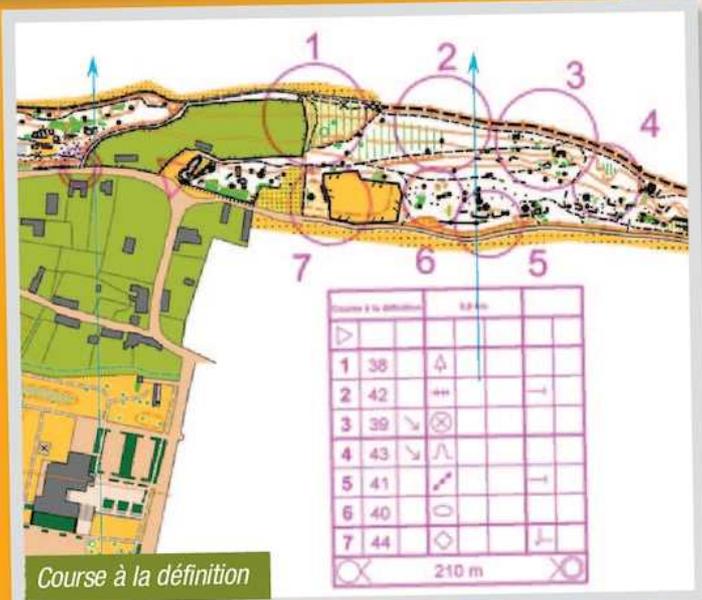
Relais horloge

" L'exercice s'effectue par équipe de deux. Chaque équipe a une « balise » unique (foulard, jalon, balise, chapeau...peu importe). Tous les binômes commencent en même temps. Le binôme 1 commence par la 1, le 2 par la 2.....

Un des coureurs du binôme 1 va poser sa balise à l'endroit indiqué sur la carte (1). Il revient, passe le relais. Son coéquipier récupère la balise en 1 et va la poser en 2. Il revient... et ainsi de suite jusqu'à la 7. Idem pour le binôme 2, qui lui commence par la 2 et finit par la 1. La première équipe à avoir fait le tour de l'horloge a gagné." Extrait de O' traineur (<http://otraineur.fr/>) descriptif tiré du site O News proposé par Nathalie Rauturier du GO78.

La course à la définition

Seul ou à 2, l'exercice consiste à trouver l'emplacement exact de la balise dans le cercle agrandi, en fonction de la définition (utilisation et compréhension des différentes cases « définitions »)

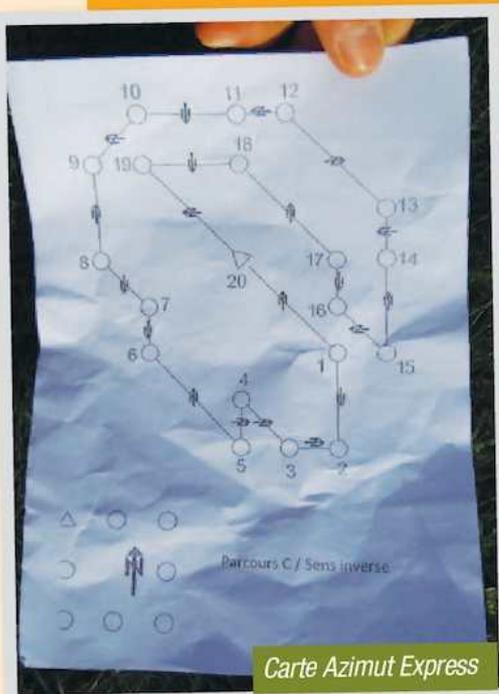


Course à la définition

Et un dernier exercice pour des jeunes plus expérimentés sur le parc de Beaulieu à Rennes :

Azimut express

Il s'agit de passer d'un plot à un autre, en orientant sa carte au Nord systématiquement. Extrait de O' traineur (<http://otraineur.fr/>) contributeur : Philippe Boulestreau



Carte Azimut Express

