

LILLE METROPOLE

ASPTT

section Course d'Orientation

de poste en poste...

Chers Adhérents Orienteurs,

Nous sommes heureux de vous présenter le premier numéro du journal d'information de la section. Nous vous y présenterons les résultats des dernières courses, les rendez-vous pour les prochaines courses, des informations diverses ainsi que de la technique...Si vous souhaitez participer à sa rédaction vous êtes les bienvenus.

Au menu du N°1 :

- des résultats.
- des annonces de course (attention, plusieurs inscriptions doivent être demandées avant le 9 Mai : Nationale en Bourgogne des 26-27-Mai, 3 jours de Belgique des 2-3-4 Juin, 5 jours de France du 16 au 20 Juillet, certains raids).
- les symboles IOF (officiels de la Fédération Internationale d'Orientation) des cartes de CO.
- des conseils médicaux aux coureurs.
- les coordonnées des adhérents.

Un site web du club est en préparation mais vous trouverez déjà de nombreuses informations sur le site de la Ligue Nord Pas-de-Calais de Course d'Orientation:

<http://www.multimania.com/lndpcco>

en particulier les résultats complets de l'interrégionale du 25 Mars à Raismes qui a vu la victoire de Pierre, nouvel adhérent ASPTT, en 1h12'53" sur le circuit initiation court alors que Jean-Marc effectuait le jalonné en 44'30".....

Tous deux ont re-courru dès le 8 Avril lors de l'inauguration du parcours permanent d'Olhain.

Capucine et Clémence ont fait leurs premiers pas d'orientées à Bruay le 21/1 (Ah,

comme les carrefours de sentier passent vite à l'allure des athlètes!).

Nicole et Christian ont parcouru sans erreur leur premier circuit à Trélon-Val Joly (4/2).

En Coupe de la Ligue, Odile est en tête du circuit Vétéran/Junior/Cadette Dame (1^{ère} à Villeneuve d'Ascq le 14/1 et à Bruay-La-Buissière le 21/1, 4^e à Trélon le 4/2), comme Joël sur le Circuit Vétéran/Junior Homme (organisateur à V.A, 3^e à Bruay, 1^{er} à Trélon).

Le premier podium en Coupe de France est pour Odile le 4 Mars en forêt d'Ermenonville : 2^e Dame Vétéran court lors de l'Interrégionale Longue Distance.

Côté Organisations, la première C.O. Interrégionale en région Nord-Pas de Calais, en forêt de Raismes Saint-Amand le 25/3 était coordonnée par Joël, Odile se chargeant du circuit ficelle. Ce fut un succès, avec plus de 300 participants dans une forêt marécageuse...

Quelques précisions utiles :

Notre section ASPTT-CO est née le 11/01/2001 à Lambersart; son siège social est à l'ASPTT-Omnisport à Lille. Son Numéro FFCO est 5908 (8^e club créé dans le département 59).

Le bureau est composé comme suit :

- président : Joël POULAIN
- trésorier : Jean-Marc KETELS
- secrétaire : Odile POULAIN
- vice-président : Serge LEROY

Le club a pour projet d'installer dans les 3 ans un Parcours Permanent d'Orientation (PPO) dans le bois de la Citadelle de Lille; un PPO est constitué de postes fixes (piquets

avec une pince à demeure pour pointer les cartons de contrôle); il est très intéressant pour les initiations et pour les scolaires.

La Ligue N-PdC de CO existe depuis le 1^{er} Mars 1999, le président en est Jacques LEROY (Joël vice-président); elle regroupe 5 clubs (3 dans le Nord, 2 en Pas de Calais).

Le calendrier de la ligue comporte les épreuves organisée dans la région, dont 8 attribuent des points (par circuit) pour la Coupe de la Ligue : prochaine étape le 1^{er} Mai à Marchiennes.

La Coupe de France de CO donne un classement annuel aux clubs et aux orienteurs individuels, selon le décompte suivant selon les épreuves :

Pour les 2 Nationales et le Championnat de France :

- circuits longs : 100 pts au 1^{er} (- 1 pt par mn de retard aux suivants).
- circuits courts : 80 pts au 1^{er} (- 1 pt par mn de retard aux suivants).

Pour les Interrégionales :

- circuits longs : 80 pts au 1^{er} (- 1 pt par mn de retard aux suivants).
- circuits courts : 60 pts au 1^{er} (- 1 pt par mn de retard aux suivants).

Pour y participer, il faut posséder ou louer un doigt électronique Sport Ident (nous en avons).

Il existe aussi un classement des clubs par divisions (1, 2 et 3) effectué sur le Championnat de France de relais des clubs (qui a lieu les 5 et 6 Mai en Dordogne). Nous sommes en 3^e division et il faut une équipe performante de 5 coureurs pour espérer monter en D2 (ce qu'ont fait Tous Azimuts Douai en 1999 et Evasion Nord en 2000).

Les Raid-Orientation existent depuis plus 20 ans et donnent lieu à un classement général par circuit (sur les 4 plus longs circuits) sur

6 à 7 raids nationaux (1 raid dure 2 jours avec 1 bivouac).

Le VTT-Orientation se développe depuis quelques années, avec une Coupe de France.

Le ski-orientation sera peut-être la première discipline olympique d'orientation (ou ce sera le sprint en parc urbain).

Des championnats d'Académie et de France existent en FFSUniversitaire et en UNSScolaire (Thierry Gueorgiou est triple champion du Monde Universitaire en 2000).

Des CO à pied et à VTT sont organisées chaque week-end en Belgique, par des clubs comme l'ASUB-Bruxelles (auxquels adhèrent Joël et Odile) et par la FRSO (Fédération Régionale des Sports d'Orientation).

Le matériel de base de tout bon orienteur :

- Une boussole à plaquette à bain d'huile (ou 1 boussole pouce).
- une tenue (maillot à manches longues et pantalon) "indéchirable" et légère.
- une paire de guêtres (protège les jambes des ronces et branches coupées).
- une paire de chaussures avec semelles antidérapantes (parfois à picots métalliques), et de préférence maintenant la cheville (risque d'entorses).
- éventuellement une visière de pluie.
- des lunettes peuvent protéger les yeux.
- un sous-vêtement chaud par temps froid type Helly Hansen (ou pour l'arrivée en Goretex).
- une attache pour le carton de contrôle ou un porte définitions (pour les courses S.I.).

Un réflexe après une course, de Mai à Septembre : rechercher une petite tique accrochée sur la peau (à retirer rapidement).



A bientôt à toutes et à tous en forêt....