



de poste en poste...

Chers adhérents orienteurs,

La saison a déjà bien commencée, avec de nombreuses courses dont vous trouverez les résultats dans les pages suivantes.

A venir : le 6 Juin, nous organisons une course Régionale à Phalempin: nous avons besoin de votre participation à l'organisation de façon à ce que tout le monde puisse courir.

Le 12/13 Juin prochain: la 1^{ère} Nationale à Chamrousse... Il n'est pas trop tard pour s'inscrire aux Championnats de France qui auront lieu à Ronces-les-Bains du 20 au 22 Août et aux Interrégionales des 15 et 18 Août précédant cette course...(inscriptions avant le 20 Juillet).

Formations : Didier Torz viendra Vendredi 28/5 (19h15) à Lambersart, pour initier les orienteurs ASPTT à la Gestion Electronique de Course (Sport Ident).

Ecole de CO : veut-on redémarrer l'expérience à la rentrée, pour quels enfants, où, quand, comment et avec qui pour encadrer ?

Rand'o des familles : le 19/9, nous irons à la base de loisirs des prés du Hem (Armentières) organiser, comme en 2003, une journée d'initiation.

Le 3/10, 2 volontaires par club participeront à l'organisation du championnat Régional à Tournehem (il ne courront pas mais marqueront autant de points que leur 3^e meilleur résultat des régionales de l'année).

Technique: la gestion de l'erreur

L'erreur est une constante à savoir gérer. La première difficulté consiste à s'en rendre compte. Ceci nécessite une bonne capacité d'anticipation: comparer ce que l'on voit, à ce qui est attendu d'après la lecture de la carte. Dès que le terrain ne semble plus correspondre à la carte: STOP ! Il faut s'arrêter et faire le point.

La difficulté consiste à ressentir ce décalage le plus tôt possible: l'addition d'indices parfois très ténus peut donner l'alerte.

Quelle est dans ce cas l'attitude à adopter? Faites défiler dans votre tête l'itinéraire parcouru depuis le dernier point dont vous étiez sûr et essayez de faire une hypothèse sur l'endroit probable où vous vous situez. Pour valider cette hypothèse utilisez plusieurs informations: le relief est-il

identique à celui indiqué par la carte, la végétation? le chemin est-il bien orienté?

Si cela ne suffit pas il faut absolument vous recaler:

- retournez au dernier point dont vous étiez sûrs si il n'est pas trop loin

- sinon progressez jusqu'à une ligne d'arrêt assez évidente et la plus proche possible: chemin, limite de végétation... Essayez alors de trouver un élément caractéristique pour vous recaler

Ne cherchez jamais à rattraper le temps perdu en accélérant: trop de précipitation peut entraîner une nouvelle erreur. Au contraire il vous faut retrouver votre calme pour vous orienter correctement et reprendre confiance.

Cette capacité à réagir correctement doit s'automatiser: les réactions naturelles des coureurs sont à l'opposé de ce qu'il faudrait faire.

Quelles sont les causes d'erreur?

La précipitation est la principale cause d'erreur: sous prétexte de gagner du temps on en perd beaucoup plus. Le débutant quitte son poste sans avoir défini de projet d'itinéraire ni de point d'attaque. Méfiez-vous des poste à poste courts pour lesquels on quitte le premier poste sans même orienter la carte. Partir trop vite du poste pour ne pas vouloir le "donner" à d'autres orienteurs est aussi cause d'erreur et montre que l'on n'est pas pleinement concentré en pouvant faire abstraction de tous les autres coureurs.

Changer d'avis sur le cheminement à suivre au milieu d'un poste à poste est aussi risqué ..En fin de course la fatigue entre en jeu, et le risque d'être moins vigilant par rapport à la lecture de carte augmente. Le refus de prendre en compte le circuit existe aussi, par exemple en recherchant inconsciemment la facilité en montée sur une ligne de pente moins raide mais qui en réalité éloigne du poste.

Plusieurs techniques permettent de progresser:

* l'analyse de ses courses:

Listez dans les 48h suivant votre course tous les postes à postes de votre circuit en notant les pertes de temps estimées, en vous remémorant l'ensemble de vos pensées et ce qui a pu vous faire hésiter. A chaque erreur essayez d'apporter une solution pour savoir, si cette situation se reproduit, comment réagir pour perdre le moins de temps possible.

* les exercices de mémorisation:

La course s'effectue sans carte: à chaque balise une carte donne la balise suivante pour laquelle on doit mémoriser les éléments essentiels qui permettront de suivre l'itinéraire prévu.

Interrégionale du 7 Mars à Montmorency

(Longue distance de l'AC Beauchamp)

départs en masse, réchauffés par le passage d'une harde de sangliers sur la ligne de départ, puis vite refroidis par une averse de grêle.

DSeL	8800m	18p
1. Vannier Valérie	1H07'02"	
9. Marimao Annie	1H56'38"	
DVC	3820m	10p
1. Cordeiro-Mendes Myriam	49'04"	
3. Poulain Odile	53'48"	
HSeL	16530m	28p
1. Vannier Fabrice	1H39'54"	
Ab Perdigo Luis		
HV1L	13320m	26p
1. Grohens Didier	1H33'08"	
7. Poulain Joël	1H34'43"	
HV2L	8800m	18p
1. Vannier Bernard	1H07'02"	
31. Deiana Pierre	2H25'06"	
32. Picavet Francis	2H25'30"	

Félicitations à Pierre et Francis qui ont pris plus de 25' de retard en transportant un orienteur victime d'une entorse grave de la cheville jusqu'à une route accessible puis en passant à l'arrivée prévenir les organisateurs.

I Jal	2500m	6p
1. Estival Thierry	16'05" (adulte)	
5. Poulain Yannick	29'39"	
12 Poulain Gaël	35'50"	

Interrégionale 21 Mars à Nemours

HSeL		
1. Girsch Nicolas	58'26"	
67. Perdigo Luis	1H54'09"	
DV1L		
1. Prevost pascale	35'01"	
11. Poulain Odile	1H01'54"	
HVC		
1. Poulain Joël	25'04"	

Hjal : 1^{ère} victoire sur une IR pour Yannick qui a effectué son parcours seul (ayant rattaché ses lacets dans la dernière ligne droite, le "Schnitzel").

1. Poulain Yannick	19'20"	
17. Poulain Gaël	30'59"	

Course en Parc du 3 Avril 2004 à la Citadelle de Lille

Initiation Jalonné		
1. POULAIN Yannick	13'33"	
2. POULAIN Gaël	20'51"	

Interrégionale du 4 Avril 2004 à

Monthermé

Podium pour leur première participation à une IR de Coupe de France pour Thibault et Nicolas Lorblanches que l'on encourage à poursuivre leurs beaux efforts....

Jalonné / 21	2.140m	10 postes
1. Rauturier	Quentin	21'

3. Lorblanches	Thibault	26'
H Be	3.230m	11 p +60m
1. Rauturier	Benoît	37'40"
3. Lorblanches	Nicolas	56'30"
D Se C	3.520m	11p +85m
1. Malard	Marie-Hélène	44'27"
PM Lorblanches	Michèle	
H Se C	5.620m	13p +130m
1. Boucher	Olivier	41'22"
8. Perdigo Luis	54'43"	
H V1 L	7.560m	16p +185m
1. Cox Anthony		52'01"
2. Poulain	Joël	54'32"
22. Lorblanches	Laurent	1H42'02"
H V2 L	5.910m	14p +105m
1. Pasquasy	Jean-Claude	42'56"
16. Deiana	Pierre	1H22'08"
19. Picavet	Francis	1H50'34"



Régionale du 11 Avril 2004 à Clairmarais

Circuit B / 26		
1. Poulain	Joël	ASPTT 41'57"
17. Marimao	Annie	ASPTT 76'23"
Circuit C / 29		
1. Gueriot François-Xavier	TAD	44'07"
8. Poulain	Odile	ASPTT 60'50"
20. Gaudin	Fabien	ASPTT 95'45"
NC Deiana	Pierre	ASPTT
Circuit D / 22		
1. Leriche Clotilde	TAD	27'21"
pm Poulain	Yannick	ASPTT
Jalonné		
3. Poulain	Gaël	ASPTT 35'

Régionale du 18/4/04 à Compiègne

Circuit D	3660m	8p
Un quasi sans faute sous la pluie pour Isabelle/Fabien		
1. Yung Sébastien	62'50"	
4. Gaudin	Fabien	65'40"
5. Ben Khaled	Isabelle	65'50"

Critérium National de Moyenne distance

Mulhouse 8 Mai

HV2	4.1 km	110m	20p		
1. PARZYCH Michel			4010	31:21	
104. DEIANA Pierre			5908	1:07:02	
HSeL	5.6 km	170m	22p		
1. GUERGIOU Thierry			4201	28:24	
185. PERDIGAO Luis			5908	1h02'19"	
DV1L	3.1 km	100m	15p		
1. PORTE Christine			2105	33:23	
41. POULAIN Odile			5908	53:44	



Championnat de France des clubs Altkirch 9 Mai

En division 1, le NOSE (Saint-Etienne) avec Thierry Georgiou (N°1 mondial) termine à la première place en 5:52:37 suivi par Balise 25 en 6:03:48 et l'US Melun en 6:23:52. Félicitations au TADouai dont l'équipe se place en 4^{ème} position en 6:24:01 soit à seulement 9 secondes des 3^{èmes}.

En division 4 (151 équipes) le CO Colmar gagne en 2:49:14

PICHOL Bernard	35:26
MOLL David	25:44
LEGALLAIS Jean-Luc	51:09
LALLEMENT Patrice	25:00
MEYER J-Marc	31:55

Nous nous classons 78^{èmes} en 4H19'41" :

DEIANA Pierre	49:05	
POULAIN Odile		42:49
PERDIGAO Luis	56:40	
POULAIN Yannick	46:29	
LORBLANCHES Laurent	1:04:38	

Yannick, 9 ans1/2, remplaçant Joël blessé, a pointé tous ses postes sans faute et Luis a réussi un parcours quasi-parfait.