



## De poste en poste...

Chers adhérents orienteurs,

Tout d'abord, tous nos remerciements à toutes celles et ceux qui nous ont aidé à organiser la journée d'animation « Rand'O des familles » à la citadelle le 2 Octobre. Tous ceux qui ont participé sont repartis satisfaits....

Le samedi 21 Janvier 2006, vous êtes invités à Douai, par le TAD, pour l'AG du CD du Nord de CO à 15H, puis l'AG de la ligue NPdCCO à 16H.

En Avril 2006, nous participerons à l'organisation du « Lille raid nature », le nouveau raid multisports de la ville de Lille, par équipes de 2 ou 3, qui débutera Vendredi 7/4 à 19H par le trail des remparts puis enchaînera, entre autres, avec une CO de nuit de 3H à Phalempin puis une CO de jour à la citadelle de Lille.

En parallèle aura lieu notre 5<sup>e</sup> CO régionale moyenne distance au bois de Boulogne de la citadelle ce samedi 8/4 après-midi.

Puis nous animerons un atelier d'initiation scolaire à l'orientation, dans le cadre de la semaine de pleine nature de Lille, du 10 au 15/4.

Vous trouverez à la fin de ce numéro tous les résultats de vos courses de l'année. Le calendrier CO 2006 sera mis sur notre site en fin de semaine.

Au mois d'Août dernier, en 30' (1'30'' secondes devant le second) Thierry Gueorgiou conservait de nouveau son titre de Champion du Monde moyenne distance au Japon...chapeau !

Nous regardons déjà vers les vacances d'été : en plus des championnats de France 2006 qui auront lieu du 23 au 27 Août en Lorraine, plusieurs possibilités s'offrent à nous :

- les CM Vétérans (1-8 Juillet) en Autriche
- les 5 j d'Italie (11-16- Juillet)
- les 6 j de Suisse (15-22 Juillet)
- les 5 j de GB (6-12 Août)

L'occasion de pratiquer à l'étranger est toujours source de découverte de nouveaux terrains et l'occasion de nouer des contacts avec des orienteurs du monde entier. Si certains d'entre vous souhaitent participer à une de ces manifestations, faites le nous savoir, si possible d'ici fin Décembre et nous pourrions organiser un déplacement en commun....

### Un peu de technique :

(sources : <http://3809ra.free.fr/co/ussedefco.htm>)

#### Qu'est ce que la lecture de carte ?

La lecture de carte c'est la base de la technique d'orientation, elle consiste non seulement à reconnaître les sigles IOF, mais véritablement à interpréter la carte, pour pouvoir construire les meilleurs choix d'itinéraires, et pendant la course à avoir une relation carte/terrain qui permette d'affiner de confirmer et d'affiner les choix. On parle de lecture fine quand les détails de la carte et le choix d'itinéraire nécessitent de savoir constamment se positionner, et de lecture sommaire, quand il suffit de ne retenir que quelques éléments de progression.

#### Qu'est ce qu'un azimut ?

C'est une technique d'approche de poste qui consiste à prendre un "cap" avec la boussole, ce cap est lui-même appelé Azimut. Cette technique est associée à la notion de ligne d'arrêt, pour ne pas poursuivre indéfiniment le cap si on passe à côté de la balise, ou alors, on utilise l'azimut - distance, qui consiste, dans le même but, à évaluer la distance parcourue pendant le déplacement pour ne pas trop dépasser le poste.

Enfin on associe aussi l'azimut à la notion d'erreur volontaire, quand on prend l'azimut non pas directement sur le poste, mais d'un côté ou de l'autre pour être sûr de garder le poste toujours de la même main.

### Qu'est ce qu'une ligne d'arrêt ?

C'est un repère sur la carte et sur le terrain qui permettra d'alerter le coureur en cas de dépassement du poste ou de son point d'attaque. "Si j'arrive à la route, c'est que je suis trop loin", "Si je tombe sur la clairière, il faut que je me recale". La ligne d'arrêt est à associer à tout azimut.

### Qu'est ce qu'une main courante ?

C'est un élément de progression "facile à suivre" sur la carte et le terrain pour se rapprocher du poste de contrôle suivant. Les mains courantes sont très variées, et il faut savoir passer de l'une à l'autre pour réaliser l'itinéraire complet. Cela peut être : un chemin, un fossé, une ravine, un rentrant, une ligne électrique, un muret, une clôture, une limite de végétation, un ruisseau, une crête de colline...

### Qu'est ce qu'un point d'appui ?

C'est un élément caractéristique que l'on rencontrera sur l'itinéraire choisi et qui servira à confirmer la progression vers le poste. Tout ou presque peut servir de point d'appui (une intersection, un rocher, un trou ou une butte le long de l'itinéraire...), l'art de l'orienteur sera donc de sélectionner quelques points d'appui seulement, de les mémoriser et d'anticiper la suite de son itinéraire au delà chacun de ces repères ;

### Qu'est ce qu'un point d'attaque ?

C'est le dernier point sûr, le plus proche du poste, par lequel il faut passer pour trouver le poste avec les meilleures chances, ou le maximum de sécurité. C'est souvent à partir de ce point d'attaque qu'il est possible de faire un azimut, même sommaire, vers le poste.

### Qu'est ce que la sortie de poste ?

C'est un moment critique de la course, quand le coureur vient de poinçonner et qu'il doit partir pour le poste suivant. Une bonne sortie de poste, est une sortie anticipée où le coureur ne s'arrête quasiment pas et repart dans la bonne direction par rapport à son angle d'attaque. Aussi, pendant le parcours partiel, lorsque l'attention du coureur est peu soutenue, il faut anticiper et lire le poste suivant, voire les postes suivants, au pire, au moins la sortie du poste vers lequel on se dirige, et la mémoriser. Ce sont ces enchaînements qui sont

une des clés. Perdre 15" par sortie de poste, c'est perdre entre 4 et 5' sur une course ! Et puis quel bonheur d'enchaîner une belle sortie de poste quand les autres coureurs restent "scotchés" sur leur carte pour voir où il faut aller, y compris ceux qui vous ont dépassé pour poinçonner ! La sortie de poste, c'est aussi ce que le traceur doit soigner pour éviter que les coureurs qui sortent du poste ne croisent ceux qui le cherchent

### Qu'est ce que la réduction kilométrique ?

C'est le temps mis par un coureur pour parcourir 1 kilomètre de course mesuré à « vol d'oiseau ». La RKE est la réduction kilométrique idéale pour un coureur homme Senior « Élite » (définition du règlement sportif). C'est une valeur qui caractérise différents terrains entre eux et qui permet au traceur d'élaborer des circuits en fonction d'un temps de course pour chaque catégorie

### Qu'est ce qu'une course au score ?

Variante de la course d'orientation, où les coureurs n'ont pas de circuit, ils reçoivent une carte où sont indiqués tous les postes. Chaque poste poinçonné rapporte un nombre de points en fonction de son éloignement et de sa difficulté. Le but est réaliser le score le plus élevé possible dans le temps imparti. Souvent, le départ se fait en masse.



Un des dessins réalisés par les enfants de l'école Watteau après leur sortie de juin 2005 au bois de Boulogne de la citadelle de Lille.

### Renouvellement des licences FFCO :

Du 15 Novembre au 15 Janvier.

Le certificat médical de non contre-indication à la pratique de la CO en compétition, obligatoirement joint, doit dater de moins de 4 mois.

Tarifs 2006 (comprenant adhésion + licence) :

adhésion + licence FFCO

	extérieurs	agents et tarif réduit
adultes	60 €	50 €
- 18 ans	35 €	30 €
- 12 ans	25 €	20 €
Famille (3 pers. minimum )	130 €	110 €



### Résultats

#### **Interrégionale Verzy (51) – 13 Mars 2005**

HCa (5,460km, +80m, 15 part)

1. Benjamin Lepoutre 39'30''
10. Fabien Gaudin 1H54'12''

HV2L (6,1km, +60m, 39 part)

1. Etienne Bousser 43'09''
26. Pierre Deiana 1H13'11''

DVC (3,8km, +10m, 27 part)

1. Isabelle Rora 40'48''
9. Isabelle Ben Khaled 53'57''
13. Odile Poulain 1H04'57''

HVC (3,7km, +40m, 27 part)

1. Guy Géraud 27'48''
23. Francis Picavet 1H00'59''

HV1L (7,1km, +75m, 60 part)

1. Anthony Cox 43'20''
11. Joël Poulain 52'30''

HBe (2,7km, +5m, 9 part)

1. Arthur Desrumeaux 17'59''
2. Yannick Poulain 18'45''

Jalonné (1,9km, om, 26 part)

1. Thierry Estival 14'
11. Gaël Poulain 20'20''

#### **Interrégionale Marly (78) – 3 Avril 2005**

HV2L (7km, +150m, 39 part)

1. Daniel Charrier 54'25''
31. Pierre Deiana 1H25'42''

DVC (3,5km, 70m, 14 part)

1. Patricia Moulin 41'51''
5. Odile Poulain 47'45''

HV1L (8,3km, +160m, 71 part)

1. Pierre-Yves Roux 53'50''
8. Joël Poulain 58'03''

HBe (2,8km, +40m, 19 part)

1. Vincent Avedikian 21'08''
5. Yannick Poulain 31'33''

#### **Interrégionale L.D. Bézaudun les Alpes (06) – 17 Avril 2005**

DVC

1. Odile Poulain 48'10''
2. Laurence Guinet 51'39''

HBe (3,3km, 110m, 6 part)

1. Yannick Poulain 40'11''

HV1L (11,8km, +320m, 21 part)

1. Bruno Masoni 1H39'15''
- 4 Joël Poulain 1H47'27''

Jalonné (2km, 6part)

1. Marie-Claude Peyron (vét) 27'55''
6. Gaël Poulain 61'51''

#### **Départementale Etaples 24 Avril 2005**

(19 participants)

- 1 Wilfried Fournier (O2) 35'03''
- 6 Pierre Deiana 55'12''
- 7 Francis Picavet 60'10''

#### **Course en parc à Douai 30 Avril 2005**

Parcours homme (19 part)

1. Ondrej Kotecki 28'57''
8. Yannick Poulain 50'45''
13. Joël Poulain (pm + 3è de la 2è manche)

Le dimanche **8 Mai 2005**, le **Championnat départemental moyenne distance** de course d'orientation organisé au bois de Boulogne de Lille par l'ASPTT Lille-Métropole-CO a été un réel succès avec plus de 130 participants. Malgré une météo peu clémente, des compétiteurs chevronnés et des néophytes sont venues découvrir les choix d'itinéraires offerts par différents circuits tracés entre les canaux de la Deûle et les murs d'enceinte de la Citadelle. Tous sont repartis enchantés des 5 circuits proposés. Les meilleurs jeunes de la ligue (dont les TADiens Benjamin Lepoutre et Clotilde Leriche, membres du groupe France cadet, qui préparaient les championnats de France des clubs de 1<sup>ère</sup> division du 21 Mai, ont montré leur valeur. Rendez-vous y a été pris pour la 1<sup>ère</sup> course d'orientation nationale, organisée les 4 et 5 Juin par les clubs de la ligue, sur la côte d'Opale, à Boulogne, Ecault et Desvres.

#### Circuit A 22 postes - 6,360 km

Hommes :

LEPOUTRE	Benjamin	TAD	Hca	0:44:39
GAUDUIN	Maxime	TAD	Hju	0:46:49
PRINS	Gregory	AFA	Hse	0:47:42

Dames :

LERICHE	Camille	TAD	Dju	1:11:45
ROUX	Catherine	O2	Dse.	1:13:30
BECOURT	Audrey	FFSU	Dse.	1:46:00

#### Circuit B 20 postes - 5,340 km

Hommes

PRECLIN	Stephane	VALMO	HSe	0:44:07
DUBOIS	Rémi	TAD	Hmi	0:46:01
LEROY	Jacques	TAD	HV2	0:46:35

Dames :

LERICHE	Clotilde	TAD	Dmi	0:57:50
MARKEY	Isabelle	Ind	DV1	0:58:12
LEROY	Odile	TAD	DV1	1:02:00

#### Circuit C 14 postes - 3,150 km

Hommes

LIESSE	Franck	TAD	Hse	0:33:17
TRANter	William	Ind	Hmi	0:46:25
LESAGE	Charles	TAD	HV3	0:48:20

Dames

KANMACHER	Ines	HBLO	Dca	0:46:49
TORZ	Magali	VALMO	DV2	0:52:23
LERICHE	Véronique	TAD	Dse.	0:55:00

#### Circuit D 12 postes - 2,120 km

Hommes

LERICHE	Quentin	TAD	Hbe	0:46:49
---------	---------	-----	-----	---------

SZYMANOWSKI	Valentin	HBLO	Hbe	0:52:23
MARKEY	Thomas	Ind	Hbe	0:55:00
Dames :				
LEROY	Agathe	TAD	Dmi	0:25:14
TORZ	Lola	VALMO	Dmi	0:27:32
TORZ	Agathe	VALMO	Dmi	0:29:37



#### Régionale Tournehem (62) 19 Juin 2005

##### Circuit B (6,240km,+130m, 24 part)

1. Benjamin Lepoutre	1H01'53''
6. Joël Poulain	1H21'09''
13 Laurent Héliot	1H37'04''

##### Circuit C (4,270 km, +80m, 11 part)

1. Camille Leriche	58'11''
3. Fabien Gaudin	1H14'56''
4. Odile Poulain	1H21'55''
7. Isabelle Ben Khaled	2H15'09''

##### Circuit D (2,8k, +40m, 13 part)

1. Valentin Szymanowski	38'03''
3. Yannick Poulain	47'22''

##### Circuit Jalonné (2km, +5m, 5 part)

1. Julien Delpierre	35'
3. Gaël Poulain	43'

#### 1<sup>ère</sup> Nationale 5/6/2005 à Desvres (62) :

##### DSeC (3,8km) (46 participantes)

1. Elodie Duchêne	42'12''
40. Delphine Turkawski	1H52'18''

##### DVC (3,3km) (35 participantes)

1. Monique Vigneron	54'01''
23. Isabelle Ben Khaled	1H39'11''

##### HCa (7,1km) (37 participants)

1. Théo Fleurent	19'28''
33. Fabien Gaudin	1H31'40''

##### HBe (2,6km) : (22 participants)

1. Jules Dupoireux	30'45''
11. Yannick Poulain	48'48''

Jalonné (1,3km, 33 part)  
 1. Joël Dietsch 13'39''  
 11. Gaël Poulain 17'56''

**Championnats de France Moyenne Distance**

**21 mai 2005 – Loches (37)**

DV1L (3,1km) (87 part)  
 1. Christine Antoine 24'34''  
 26. Odile Poulain 36'40''

HSeL (3,7km) (289 part)  
 1. Alain Boulmier 21'20''  
 225. Laurent Héliot 50'16''

HV2L (4,5km) (137 part)  
 1. Michel Vincent 29'59''  
 114. Pierre Deiana 1H19'28''

HV1L (5,2km) (250 part)  
 1. Philippe Page 31'01''  
 48. Joël Poulain 40'54''

HCa (3,7km) (70 part)  
 1. Benjamin Lepoutre 24'03''  
 Fabien Gaudin pm

HBe (1,8km) (43 part)  
 1. Jules Dupoireux 13'32''  
 Yannick Poulain pm

Jalonné (2,5km) (61 part)  
 1. Thierry Estival 15'40''  
 14. Gaël Poulain 23'08''

26 Odile Poulain 8H44'13''  
H12 (26 participants)  
 1 Arnaud Pezet 1H21'07''  
 14 Yannick Poulain 2H21'48''  
H45 (99 participants)  
 1 Anthony Cox 4H43'30''  
 14 Joël Poulain 5H40'27''  
Jalonné (78 part., 29 classés)  
 1 Olaf Kuebler 1H24'46''  
 Gaël Poulain pm (6è de l'étape 2).

**6 Jours d'Ecosse. Royal Deeside – du 31  
 Juillet au 6 Août 2005**

Moyenne 4000 pts (1000 pts/ étape, 4 étapes/6)

Catégorie M10 A (33 part)  
 1. Aidan Smith (GBR) 5032 pts  
 13. Yannick Poulain 4451 pts

Catégorie D40 L (66 part)  
 1. Auli Hovicarpi (FIN) 5577 pts  
 59. Odile Poulain 2792 pts

Catégorie M45 L (135 part)  
 1. Martin Bagness (GBR) 5459 pts  
 33. Joël Poulain 4670 pts

**Championnats de France Août 2005  
 Interrégionale Croix de Chaubouret – 17  
 Août 2005**

HV2L (89 part)  
 1. Etienne Bousser 46'45''  
 52. Pierre Deiana 1H22'51''  
 79. Francis Picavet 2H19'18''

**CF Classique Crêts du Pilat – 20 Août 2005**

HV2L (141 part)  
 1. Jean Dermine 59'36''  
 100. Pierre Deiana 2h04'19''  
 122. Francis Picavet 2H54'31''

**Régionale Clairmarais 04/09/05**

Circuit B (7,5km, 27 part)  
 1. Joël Poulain 56'09''  
 2 Jacques Leroy 1H03'09''

Circuit C (5,6km, 15 part)  
 1. Camille Leriche 58'22''  
 5 Odile Poulain 1H13'35''

Circuit D (3,3km, 11part, 10postes)  
 1. Valentin Szymanowski 56'51''  
 Yannick Poulain pm (en tête après 7 postes)



**Championnats de France des clubs**

**22 Mai 2005 – Loches (37)**

**D4 : 230 clubs participants**  
 1. Balise 25 Besançon 3H15'35''  
 103è ASPTT LM CO 5H29'54''

**5 jours de l'Aveyron, France 10-14 Juillet 2005**

D40 (51 participantes)  
 1 Anne Marup (DAN) 4H28'37''

## Interrégionale Noyon (60) 11/09/2005

### DSeL (6,5km) (10 part)

1. Sabrina Larose	1H03'24''
8. Delphine Turkawski	2H45'43''

### HCa (5,8km) (7 part)

1. Benjamin Lepoutre	44'54''
7. Fabien Gaudin	2H43'22''

### DV1L (5,3km) (9 part)

1. Martine Wibart	1H08'52''
5. Odile Poulain	1H36'10''
8. Isabelle Ben Khaled	2H18'35''

### Jalonné (1,8km) (14 part)

1. Julien Delpierre	22'58''
3. Gaël Poulain	27'09''

### HBe (2,5km) (12 part)

1. Edouard Desrumaux	26'46''
Poulain Yannick	pm

### HV2L (6,5km) (24 part)

1. Etienne Bousser	50'22''
22. Pierre Deiana	1H33'05''

### HV1L (8,2km) (36part)

1. Godefroy Bourguey	1H14'12''
5. Joël Poulain	1H24'59''

## Championnat régional individuel Marchiennes – 25 Septembre 2005

### Circuit B (7,5km, 29 part)

1. Joël Poulain	1H03'12'' (1 <sup>er</sup> HV1)
2. Michel Dickburt	1H10'43''
20. Pierre Deiana	1H58'00'' (4 <sup>è</sup> HV2)

### Circuit C (5,7km, 21part)

1. Rémi Dubois	55'51'' (1 <sup>er</sup> H Ca)
7. Odile Poulain	1H28'17'' (2 <sup>è</sup> DV1)
17. Francis Picavet	2H29'44''
Delphine Turkawski	pm

### Circuit E (2,2km, 8 part)

1. Yannick Poulain	21'11'' (1 <sup>er</sup> HBe)
2. Loïc Wantier	28'55''

### Jalonné (2 km) (3 part)

1 Cyril Dubois	35'01''
2. Gaël Poulain	35'47''

## 2è Nationale Classique La Bourboule – 23

### Octobre 2005

### HSeL (9,3km, 195m, 170 part)

1 Mathieu Puech	1H03'53''
129 Laurent Héliot	2H07'25''

### HV1 (8km, 140m, 179 part)

1 Bruno Lejeune	57'56''
140 Joël Poulain	1H51'51''

### DVC (3,3km, 45m, 63 part)

1 Pascale Bocquet	37'57''
17 Odile Poulain	49'18''

### HV2 (6,8km, 130m, 132 part)

1 Jean Dermine	58'52''
98 Pierre Deiana	1H49'48''

### HBe (2,4km, 45m, 61 part)

1 Loïc Capbern	18'28''
Yannick Poulain	pm

### Jalonné (1,9km, 30m, 80 part)

1 Nicolas Alignan	12'41''
25 Gaël Poulain	22'04''

## Régionale Moyenne Distance Villeneuve d'Ascq – 16 Octobre 2005

### Circuit A (5,2 km, 29 part)

1. Benjamin Lepoutre	37'
5. Joël Poulain	40'20''

### Circuit B (4,9km, 20 part)

1. Jean-Noël Wullus	44'15''
6. Odile Poulain	58'45''
Francis Picavet	pm

### Circuit D (2km, 4 part)

1. Valentin Szymanowski	20'21''
3. Yannick Poulain	35'48''

### Jalonné

1. Julien Delpierre	38'11''
Gaël Poulain	pm



## Championnat régional de nuit Olhain – 19 Novembre 2005 (au score, maxi 1H15')

### 72 participants

1. Julien Charlemagne	250 pts, 1H13'
28. Joël Poulain (5 <sup>è</sup> HV1)	155 pts, 1H17'01''

## Régionale Marchiennes – 27 Novembre 2005

### Circuit C (5,2km, 19part)

1. Bastien Sander	45'19''
3. François Thébault	56'49''
11. Odile Poulain	1H12'39''

### Circuit E (2,4km, 3 part)

1. Yannick Poulain	36'47''
2 ; Laurine Loterie	52'40''

### Circuit Jalonné (2,2km, 3 part)

1. Gaël Poulain	31'42''
2. Clément Galet	37'36''

## Classement général final de la Coupe de France 2005

### **Clubs :** (172 classés sur 183 clubs)

1. Balise 25 Besançon (2508)	31031,43 pts
8. T.A.Douai (5907)	22680,08 pts
30. Valmo (5906)	10447,97 pts
101. Honneur (6203)	2803,78 pts

### **109. ASPTT Lille M. (5908)**

#### **2402,03 pts**

119. AFA (6204)	1857,27 pts
145. O2 (6205)	617 pts
166. ACO (6206)	99,7 pts

### **Individuels :**

#### **DV1 :** (175 classées, 269 participantes)

1. Valérie Berger-Capbern	427,26 pts
64. Odile Poulain	285,57 pts
160 Isabelle Ben Khaled	101,96 pts

#### **DSe :** (210 classées, 377 participantes)

1. Céline Dodin	500 pts
(368). Delphine Turkawski	19,9 pts

#### **HCa :** (73 classés, 109 participants)

1. Just Raimbaut	399,4 pts
66. Fabien Gaudin	83,1 pts

#### **HBe :** (135 classés, 243 participants)

1. Vincent Avedikian	399,88 pts
36. Yannick Poulain	330,66 pts
106. Gaël Poulain	80 pts

#### **HV2 :** (215 classés, 324 participants)

1. Etienne Bousser	399,68 pts
138. Pierre Deiana	236,83 pts
210 Francis Picavet	31,9 pts

#### **HSe :** (416 classés, 751 participants)

1. Thierry Georgiou	500 pts
(516). Laurent Héliot	107,54 pts

#### **HV1 :** (328 classés, 572 participants)

1. Robert Monschein	400 pts
111. Joël Poulain	294,88 pts



**Classement à l'indice de performance :** dans le prochain journal.

#### Qu'est ce que l'indice de performance ? (ou IP)

C'est le rapport entre le temps de course d'un coureur et le temps idéal. L'IP ne peut donc être inférieur à 1. Il permet de classer entre eux des coureurs qui n'ont pas participé aux mêmes épreuves en donnant une valeur à toutes performances individuelles par comparaison au temps idéal supposé pour la même course. L'obtention de ce temps idéal se base sur des calculs statistiques et ne donne donc pas un temps scientifiquement exact et vérifiable. Par conséquent, sauf cas particulier, on ne tient pas compte d'une seule performance pour évaluer les coureurs mais d'une moyenne de performances. L'IP donne lieu à un classement en fin de saison récompensé par des "balises de bronze, d'argent, ou d'or".