

Chers Adhérents Orienteurs,

Voici les dernières infos avant le départ pour des vacances dévolues à la CO.

Bienvenue à Pierre-Yves PETIT notre 21<sup>ème</sup> adhérent qui nous a rejoint au mois de Juin!

Capucine et Constance nous offrent deux petits poèmes composés sur la route de retour des Championnats de France des clubs à La Bresse



### AZIMUT

Pour assurer droit au but,  
Prends un azimut.

Si, sur la droite ou sur la gauche, tu rencontres une balise,  
Ignore. Concentres-toi sur l'arbre que tu vises,  
Si au bout d'une heure tu n'as pas trouvé,  
Tu peux te dire : j'me suis p'tet trompé...



### PREPARATION DE LA BALISE SPECTACLE \*

Pour faire "effet" devant les gens attroupés  
Prends ton temps en forêt.  
Etudie ta carte de près,  
Afin de surgir des bois...  
En courant, tel un guépard sur sa proie  
Une fois cette balise poinçonnée,  
Repars directement d'un air assuré.  
Les spectateurs seront tous bluffés !  
Et toi, une fois caché,  
Lis bien ta carte pour être vraiment prêt !

\* (pour les nouveaux orienteurs)

La balise spectacle est une des dernières balises avant le passage de relais.

Le relayeur suivant sait ainsi à quel moment il doit se préparer.

Beaucoup de spectateurs et de sportifs sont donc présents.

### Technique : Le scotch en course d'orientation

Il s'agit de rouleau adhésif , pas de whisky.

Ayez toujours un rouleau de ruban adhésif avec vous lorsque vous partez en CO. La marque (éventuellement Scotch, publicité gratuite) importe peu, mais il ne faut pas de l'invisible qui ne colle pas bien, mais plutôt le rouleau bien collant de notre enfance. Vous l'utiliserez pour fermer la pochette plastique qui contient votre carte, pour fixer vos définitions sur votre manche de tenue si vous n'avez pas encore acquis de porte-définition, pour renforcer votre carton et en protéger les cases dans l'éventualité d'une course non informatisée. L'utilisation principale réside dans le scotchage des noeuds de chaussures pour les empêcher de se défaire dans la boue.....



Juillet 2002

n°6

LILLE METROPOLE

ASPTT

section Course d'Orientation

*de poste en poste...*

### Match Ligue-FRSO Val Joly Trélon 9 Juin 2002

Résultats à prendre avec précaution !

#### Circuit A:

1. Crefcoeur Philippe	FRSO	1:04:53
9. Poulain Joël	5908	1:18:44

#### Circuit B:

1. Leroy Baptiste	5907	1:00:03
25. Turkawski Delphine	5908	2:14:24

#### Circuit C:

1. Sillien Freddy	FRSO	39:05
13. Poulain Odile	5908	1:31:26
16. Gaudin Fabien	5908	1:40:40
17. Déiana Pierre	5908	1:42:05
23. Rodier Marie	5908	2:16:57
24. Ketels Jean-Marc	5908	2:18:40

#### Circuit D:

1. Vandercruys Jean-Pierre	FRSO	47:05
5. Petit Pierre-Yves	5908	1:09:32
10. Ben Khaled Isabelle	5908	1:40:52

#### Jalonné:

1<sup>er</sup> ex-aequo

Poulain Yannick et Gaël	5908	30:16
-------------------------	------	-------



### Interrégionale à Prémontré 23 Juin 2002

#### Jalonné:

1. Roux Amélie	7703	49' 44"
5. Poulain Yannick	5908	1h03' 58"
Poulain Gaël	5908	pm

#### DSeC

1. Louvet Eloïse	7707	1h08' 24"
Turkawski Delphine	5908	pm

#### DV1L

1. Prévost Pascale	7707	56' 37"
9. Poulain Odile	5908	1h36' 11"

#### HV2L

1. Taillandier Guy	0801	1h10' 01"
14. Déiana Pierre	5908	2h20' 42"



#### HVC

1. Wibart Hélier	9502	38' 59"
13. Ketels Jean-Marc	5908	2h26' 30"



Les 24 et 25 Juin étaient mises en place par le club 2 journées d'initiation USEP au Bois de Boulogne. 360 enfants de CE2 à CM2 ont profité sous un chaud soleil de la pédagogie alerte de Pierre, bien secondé par Benjamin Deceuninck, le nouvel emploi-jeune (responsable technique et administratif) de la ligue et encouragé par Jean-Marc.

Ce nouveau succès a conduit Bruno Damiens, responsable du service de sports de Lille, à mettre en place avec l'ASPTT-CO, un CMIS (Centre Municipal d'Initiation Sportive) spécifique CO. L'encadrement serait assuré 2 ou 3 fois / mois par Benjamin, 1 ou 2 fois / mois (ou peut-être plus) par l'un ou l'autre d'entre nous. Il aurait lieu les Mercredi matins, en période scolaire, de 9H30 à 11H30 et s'adresserait à des jeunes de 9 à 16 ans, de Lille et des communes limitrophes. Les parcours seraient situés au bois de la Citadelle de Lille et au parc Saint Jean de Villeneuve d'Ascq.

### 13-14 Juillet 2002 stage Ligue en forêt de Fontainebleau

Quatre d'entre nous (Odile, Joël, Delphine et Pierre-Yves) ont eu le plaisir de participer au stage organisé par la Ligue en forêt de Fontainebleau et encadré par Konstantin Smirnov et Philippe Crefcoeur. Merci à Jacques d'avoir assuré la logistique et choisi des cartes techniques. Le relief spécifique et les sables

colorés de Fontainebleau nous ont permis de nous croire en Provence, en Corse, en Touraine ou dans l'Ouest Américain....



En Septembre 2002, le club participera à l'organisation de 2 courses :

- l'interrégionale du 15/9 à Olhain : nous gérons l'accueil des 3 circuits loisir et du jalonné, sur la base de loisirs (inscriptions compétition avt 2/9).
- le championnat régional du 29/9 à Saint Amand. (base de Raismes, étoile de Cernay).

Certains peuvent choisir d'y courir, mais vous serez tous sollicités pour un coup de main.

Un stage se profile en Novembre 2002:

- soit les 1+2+3 durant les 3 jours de la forêt de Soignes au Sud de Bruxelles.
- soit les 9+10+11 avec l'ASUB (Bruxelles) près de Compiègne (forêts de Laigue, d'Ermenonville et de Hez).

La section va s'informatiser d'occasion, afin de faciliter la mise en place de nos organisations.

En 2003, le club organisera :

- 1 régionale à la Citadelle le Dimanche 6 Avril.
- la partie CO de la semaine de pleine nature de la ville de Lille du 7 au 12 Avril.
- 1 inter-club sur le secteur de la forêt de Nieppe le Samedi 28 Juin (après-midi).

### Technique : comment bien lire une carte :

1) choisir le meilleur itinéraire entre 2 postes selon ses capacités et en fonction :

- de sa sûreté estimée : de 100% sûre sur une route reliant les 2 postes sans aucune jonction, à près de 0% sur une carte toute blanche....

- de sa rapidité estimée (sur quels éléments s'appuyer; quelle lecture de carte sera possible en cours de cheminement, en rapport avec le terrain qui défile).

2) savoir quoi sélectionner sur la carte, pour simplifier le cheminement d'une balise à l'autre; prendre les éléments les plus intéressants, les plus évidents, pour ne pas surcharger sa réflexion.

3) s'appuyer sur les mains courantes : éléments linéaires alignés globalement dans le sens de la progression (ex : route, chemin, ruisseau, limite de végétation, fossé, rupture de pente, vallon, alignement de falaises, arête, muret, talus...).

4) s'appuyer sur des éléments particuliers du terrain (grande clairière, bosquet d'arbres, clôture, ruine, petit sommet isolé) et sur des obstacles (falaises, végétation impénétrable, rivière, dénivelé important).

5) s'appuyer sur des lignes d'arrêt : éléments du terrain de forme linéaire (à ne pas dépasser) situés juste derrière la balise selon le sens d'arrivée au poste (chemin, rupture de pente, limite de végétation).

6) un bon choix d'itinéraire se construit généralement du poste d'arrivée au poste de départ! On choisit le point d'attaque du poste à trouver (élément du terrain assez facile à trouver et près du poste à découvrir) puis on remonte à la balise précédente en évitant les obstacles et utilisant les mains courantes.

7) pour aller à flanc d'une balise à l'autre, lire sur la carte la différence de dénivelée (nombre de courbes de niveau) entre les 2 pour savoir de combien il faudra monter ou descendre.

8) garder toujours la carte orientée (le Nord de la carte aligné avec le Nord de sa boussole).

9) Profiter des passages faciles à courir (chemins) pour lire sa carte et anticiper.

**Bonnes vacances à toutes et à tous!!!**

