CHATO
Course d'Orientation
Fédération Française

Domaine de St Sauveur

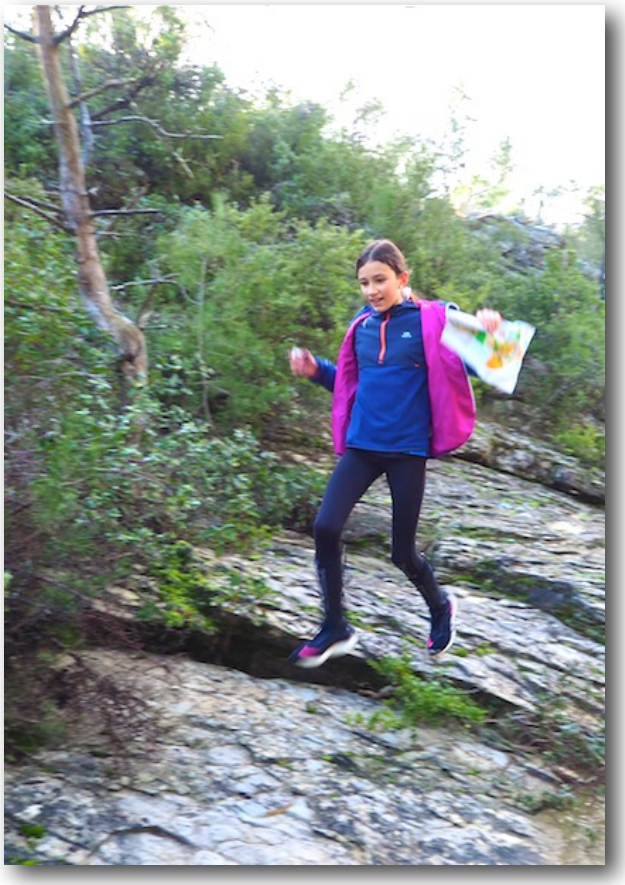
Course du 15 décembre 2018

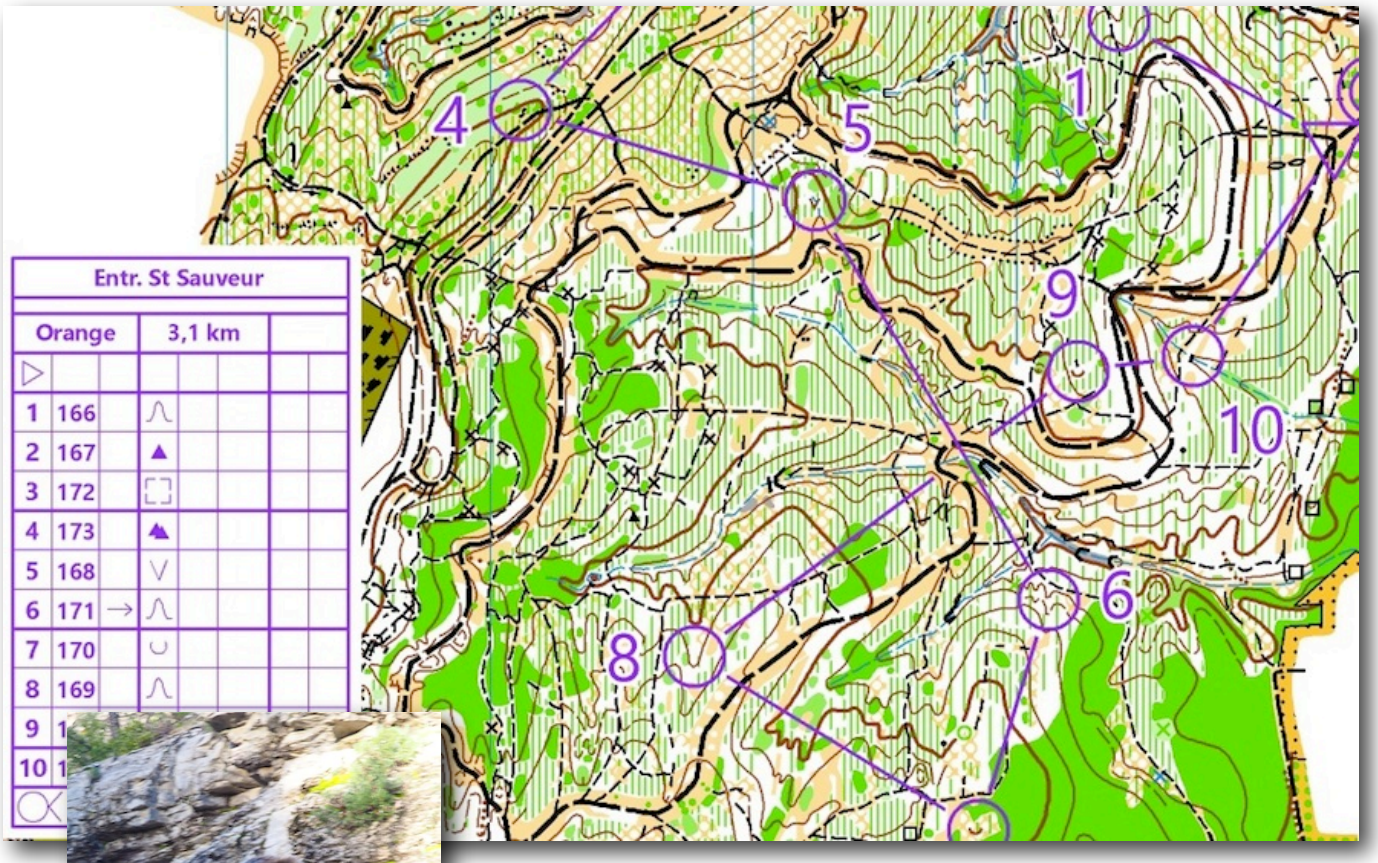
L'hiver vient de sonner de sa trompette d'argent. La nature s'éveille scintillante dans le jour nouveau, brillante de mille feux dans une blancheur étincelante. La source du Lez exhale des vapeurs de forge s'enroulant dans les arbres décharnés, fantômes frissonnants dans l'azur naissant.
Températures négatives et glissades imprévisibles nous accompagnent dans la préparation de la course.
Heureusement le soleil timide passe au-dessus des arbres engourdis pour réchauffer les coureurs parvenus au départ.

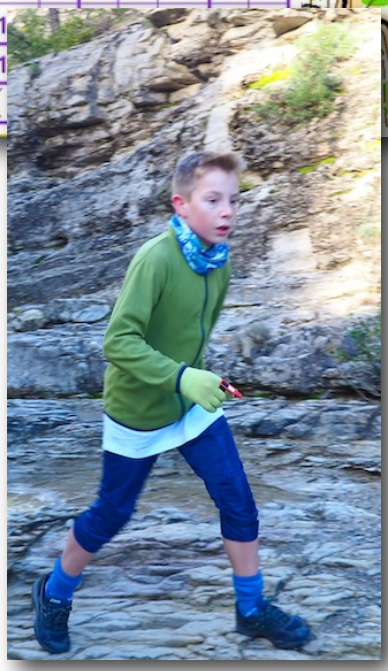
Le club AMSO organise une course au domaine de St Sauveur avec cinq circuits différents dont un "Ultimate", pour les plus expérimentés, avec une carte où tous les chemins et sentiers ont été effacés.
Le départ, côté des sources du Lez, permet de varier les plaisirs par rapport à nos habitudes.

Les chiffres rouges fluorescents de l'horloge de départ obsèdent les plus jeunes qui s'élancent sur un circuit vert/bleu. Il va leur permettre de progresser en inaugurant les sauts de lignes sous la surveillance de Thierry, posté aux endroits stratégiques.
Il ne s'agit plus de suivre un itinéraire balisé à chaque intersection, mais de provoquer des changements de direction en fonction de l'orientation à prendre pour atteindre le poste suivant.

Les jeunes des niveaux jaune et orange sont initiés à l'art du "perfect training" ou l'entraînement pour se faire plaisir. Ils doivent avant tout respecter une vitesse de progression qui leur permet de lire la carte sans ralentir et sans forcer. Ainsi leur vitesse doit rester stable, sans aucun arrêt à la balise.

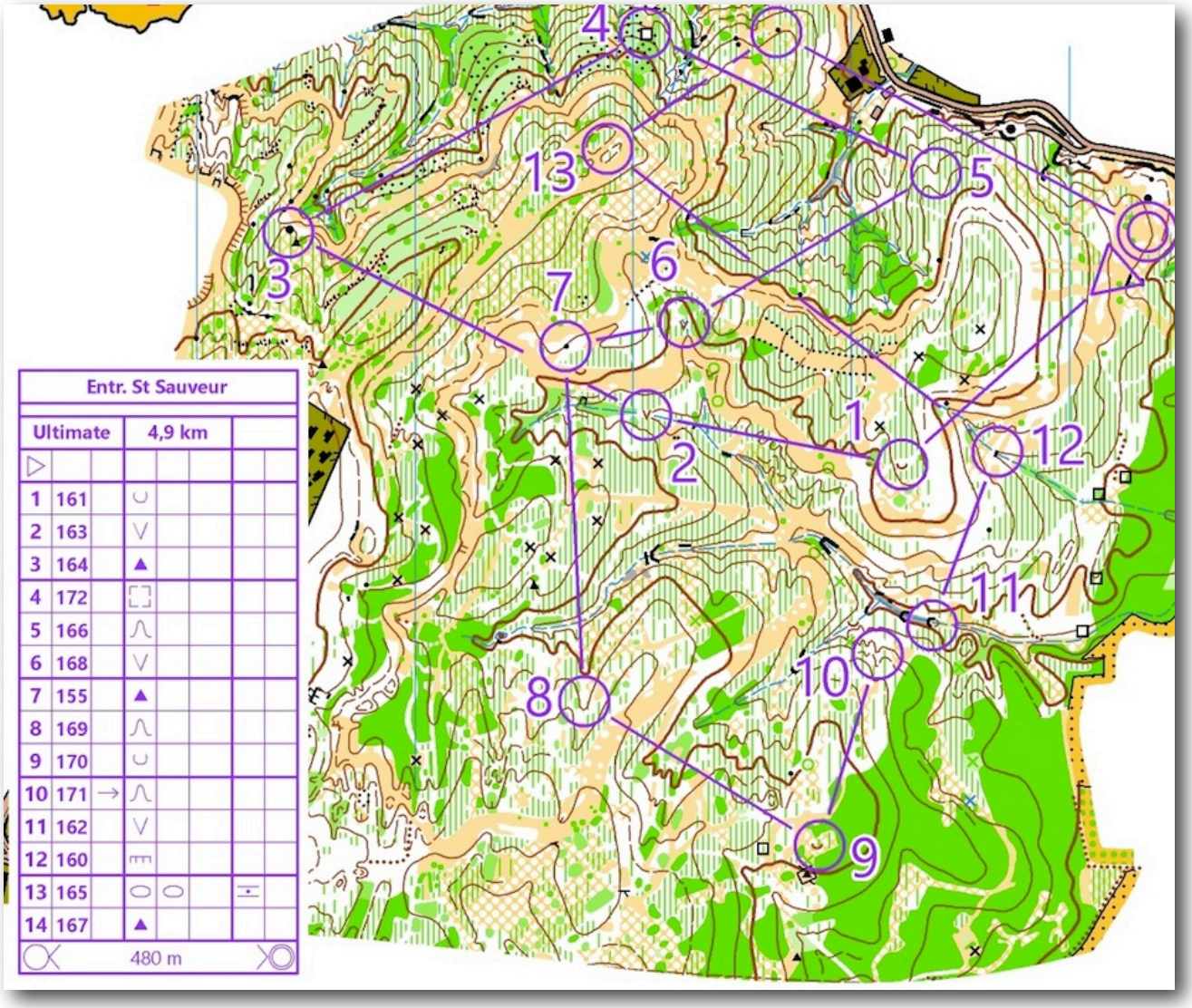




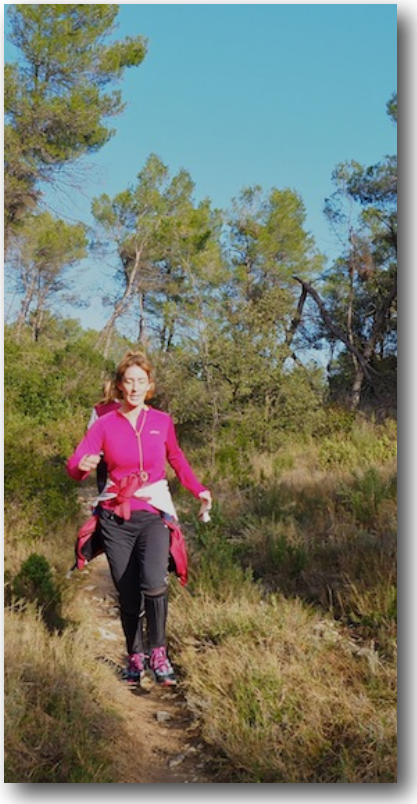


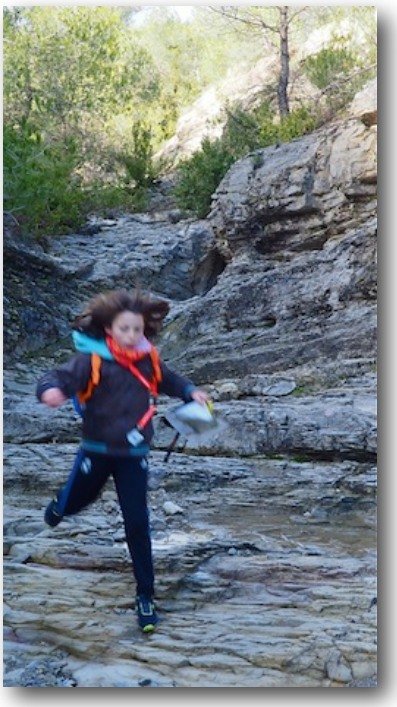
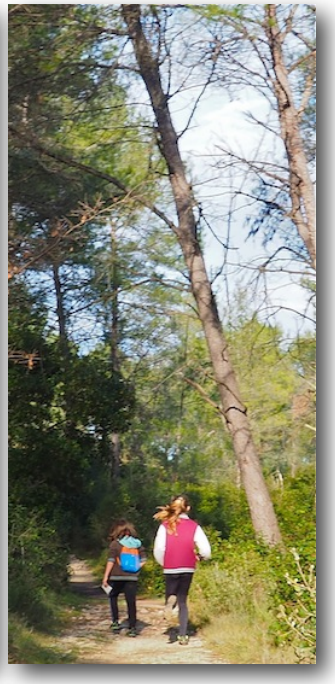
Les seules accélérations autorisées sont celles permises par les grands chemins sur lesquels l'attention peut se relâcher.
En permanence l'œil doit passer de la carte au terrain afin d'anticiper les changements de direction nécessaires à un pilotage efficace.
La recherche de ces bonnes sensations fait partie intégrante de l'entraînement des sportifs en course d'orientation. En effet, pour l'immense majorité d'entre-eux, notre discipline restera un loisir, d'où l'importance de se faire plaisir avant tout, même si l'esprit de compétition reste en arrière-plan.

Les plus expérimentés ont des résultats plus contrastés. En l'absence des chemins et sentiers sur la carte, la navigation est d'autant plus délicate que la végétation basse pardonne peu les erreurs par sa densité et son agressivité.
Certains contournent soigneusement le vert, d'autres se font piéger par les barbelés écologiques. L'intérêt de ce type de course est de mettre en lumière les forces et faiblesses de chacun, exacerbées par l'absence de certaines informations sur le papier.



Une cinquantaine de circuits ont été réalisés, dûment enregistrés par Daniel et les chronos de la GEC : Les habitués de la carte s'en sortent logiquement en tête avec un tiercé Chom'O sur le jalonné, le vert/bleu et le jaune (Claire, Hippolyte et Sarah), Véronique sur le orange et Laurent sur l'Ultimate. A noter les très bons résultats de Mathias et Léo – la relève est bien là ! Pour les autres, la vitesse n'étant pas la priorité du jour, les chronos sont également honorables .Thomas s'en tire également très bien



sur l'Ultimate où il y a beaucoup de "casse" : il faudra prévoir un rattrapage !
Prochain rendez-vous le 12 janvier à 10h pour une séance galette.
Merci à Daniel, Thierry et Olivier pour leur aide.
Nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes !

pierre ferrand