



LIGUE
OCCITANIE
DE COURSE
D'ORIENTATION





Le rouge est mis...

Stage Haut Niveau & certification des moniteurs
Lac du Salagou les 6 & 7 octobre 2018

Sans un bruit, le soleil se couche sur le lac rouge, dans une atmosphère ouatée, contrastant étrangement avec le bourdonnement des dernières heures.

Les enfants sont partis, les rires se sont tus, la folle journée a filé comme dans un rêve et Jean-Paul nous a convoqués, l'air grave, la mine résolue... Nous le suivons, Christine, Valérie, Carole, les deux Thierry et moi sans trop savoir ce qui nous attend.

Assis autour d'une table de fortune, nous le regardons ouvrir son cahier et son visage s'illumine : les appréciations sur nos performances de moniteurs vont de «bonnes» à «très bonnes».

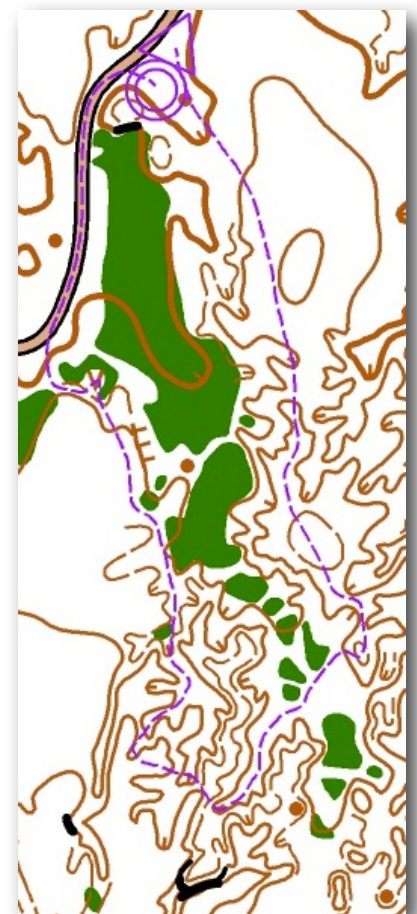
Le bonhomme est théâtral, nous le savions, mais il nous a bluffé...

Nous l'avons rencontré à St Pierre Toirac, au mois de mai, au bout d'une route improbable que les gps ont oubliée, dans un gîte où se croisaient mines hagardes et regards illuminés, sans trop comprendre ce qui nous attendait.

Heureusement, en quelques minutes seulement, les guêtres, les clous, les SI, les toiles et les ordinateurs avaient remplacé tout ce petit monde hirsute, revenant en terre connue, saluant au passage l'efficacité de notre nouveau maître.

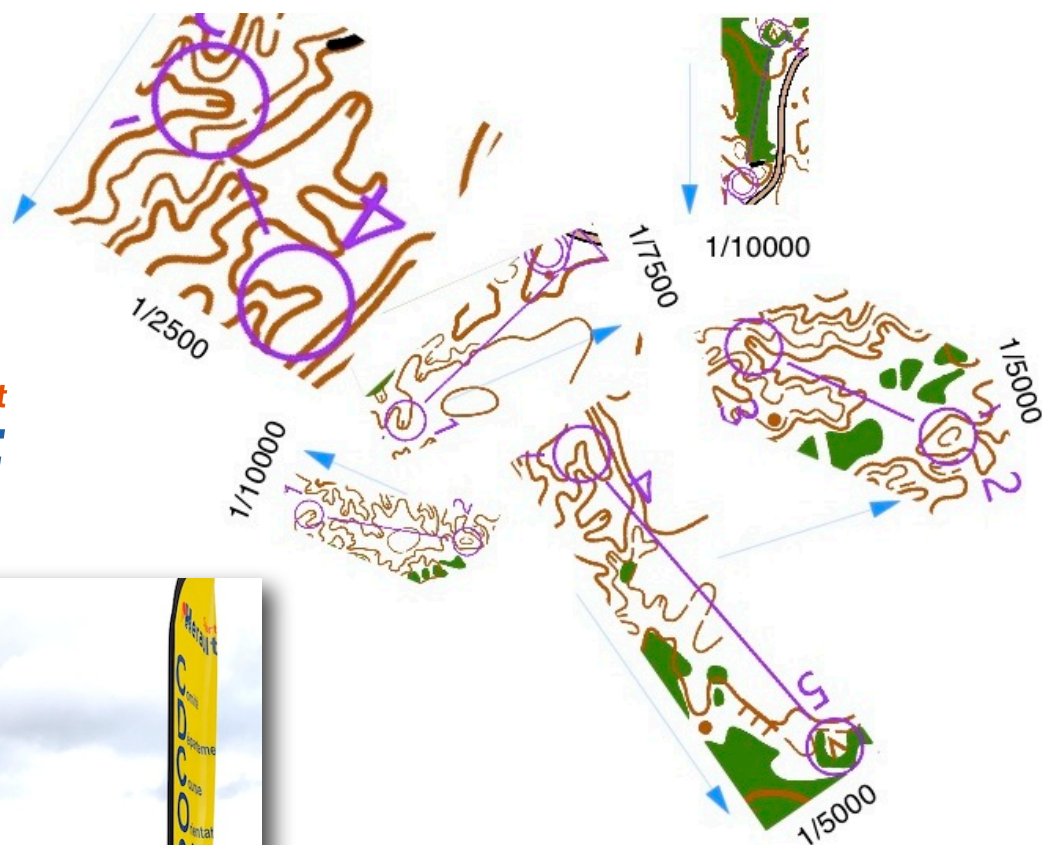
Dès lors, entraînements, traçages, théories et exercices se sont enchaînés et poursuivis lors d'un second week-end, au mois de juin, aux portes de Cahors. Débuté, pour les Montpelliérains, par des agapes somptueuses, ce stage se poursuivra par 25km de courses variées en une seule journée, qui furent suivies de sérieux débriefings et d'exercices physiques.

Jean-Paul est attachant, la cohésion de notre groupe fabuleuse, et nous avons hâte de nous retrouver.



Exercice
«Shaker»
violet

Sport
Herault



Ainsi, ce matin du 6 octobre, nous arpentons les célèbres ruffes du Salagou pour poser les balises qui, dans quelques heures, vont donner du fil à retordre à nos jeunes espoirs, venus de tout la ligue Occitanie.

Il s'agit pour eux de préparer le futur Critérium National des Equipes (CNE) qui va se dérouler dans un terrain de micro-reliefs relativement similaire au nôtre.

Valérie et Thierry C vont travailler sur les techniques de relais.

Carole et Thierry F vont créer des mises en opposition directes.

Christine et moi-même allons les faire évoluer sur la détection fine du relief.

Micro Sprint Stage Ligue				
Parcours 1		1,1 km		
▶				
1	154	●		
2	159	//		
3	156	△		
4	151	///	Y	
5	157	∪		
6	155	○		⊙
7	153	∩		
8	158	///	X	
9	152	Π		⊞
		90 m		



Pendant ce temps, Olivier prendra en charge les niveaux vert et bleu de l'école d'orientation, afin que personne ne soit oublié lors de cette belle journée.

Tous les exercices sont intenses mais se dérouleront dans le calme et la bonne humeur. Les appréciations portées par les moniteurs sur les performances des jeunes sont bien accueillies par ces derniers qui ne demandent qu'à évoluer vers les sommets.

Toutefois, le troisième groupe qui nous rejoint accuse la fatigue des entraînements précédents et les performances s'en ressentent.

Aussi l'annonce du micro-sprint qui doit clôturer la journée est diversement appréciée.... Mais une fois lancés, rien n'arrête nos jeunes qui se livrent à un combat acharné sur les rives du lac.





La joie règne sur le ponton, Christine affiche les résultats de la GEC, on rit, on se congratule, on prend des photos...éphémères moments de nos petits bonheurs d'orienteurs.

Nous revenons le lendemain afin de parfaire l'entraînement de notre petite équipe, par un grand relais organisé sur toute l'étendue des ruffes, récemment cartographiée à neuf par notre ami Ray Hulse. Les itinéraires sont plus longs et plus complexes nécessitant de nombreux arrêts pour la lecture de carte, tant l'orientation est délicate dans cette zone. D'autres lèvent la tête et contemplant le lac maintenant ourlé de moutons scintillants, emmenés par le vent du Nord. Il annonce la fin des réjouissances.





Ce stage, décidé en vue de la certification des moniteurs de la Ligue Occitane, fut un franc succès, une occasion conviviale de nous entraîner, à tous les niveaux. Au moment de nous quitter, tristes, nous évoquons la fin d'une aventure mais aussi, peut-être, le début d'une autre.... Pourquoi ne pas recommencer ?

Un grand Merci à tous pour cette magnifique épopée. Six nouvelles étoiles se mirent ce soir dans le Lac.

pierre
ferrand

Jean-Paul Hosotte
et ses «Monos»

