



# Ecole d'Orientation

Parc de Méric Le 8 février 2019

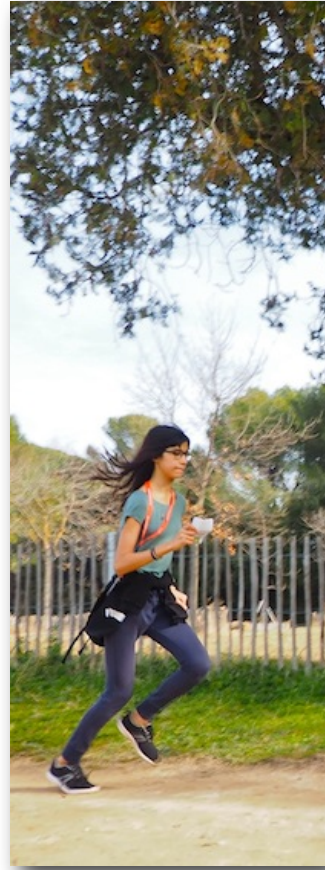
Le fleuve embrumé fume de longues écharpes fantomatiques découpées par les grands peupliers, et les poseurs se précèdent d'un petit nuage de vapeur dans ce matin d'hiver.

Heureusement, l'ambiance se réchauffe rapidement quand une trentaine d'orienteurs nous rejoignent sur les hauteurs du parc municipal de Méric. Après nos tribulations de la semaine passée, il fait presque chaud ; aussi nous en profitons pour faire une photo de famille, avant le briefing des exercices de la matinée.

Une fois n'est pas coutume, Thierry commence par un jeu sur le thème des légendes de cartes, sur lequel quatre équipes s'affrontent, prétexte à un échauffement déguisé !

Rapidement, tout le monde se déplace en tous sens, frisant parfois le télescopage, pour trouver les bonnes définitions.





Les cartes sont distribuées et tous les niveaux partent sur un suivi d'itinéraire qui leur est dédié, avec pour objectif de ramener les bons codes de balises (et pas les autres). Les orienteurs ont une carte ronde pour mieux apprendre à positionner leur carte parallèlement au terrain, et non en la tenant par le bord (méthode Stéphanoise de Michel Gueorgiou, qui a largement fait ses preuves).

Les parcours sont déjà plus longs avec descentes vers le fleuve et remontées éprouvantes, mais l'on constate déjà les inévitables regroupements et les "battues à la balise" organisées ou

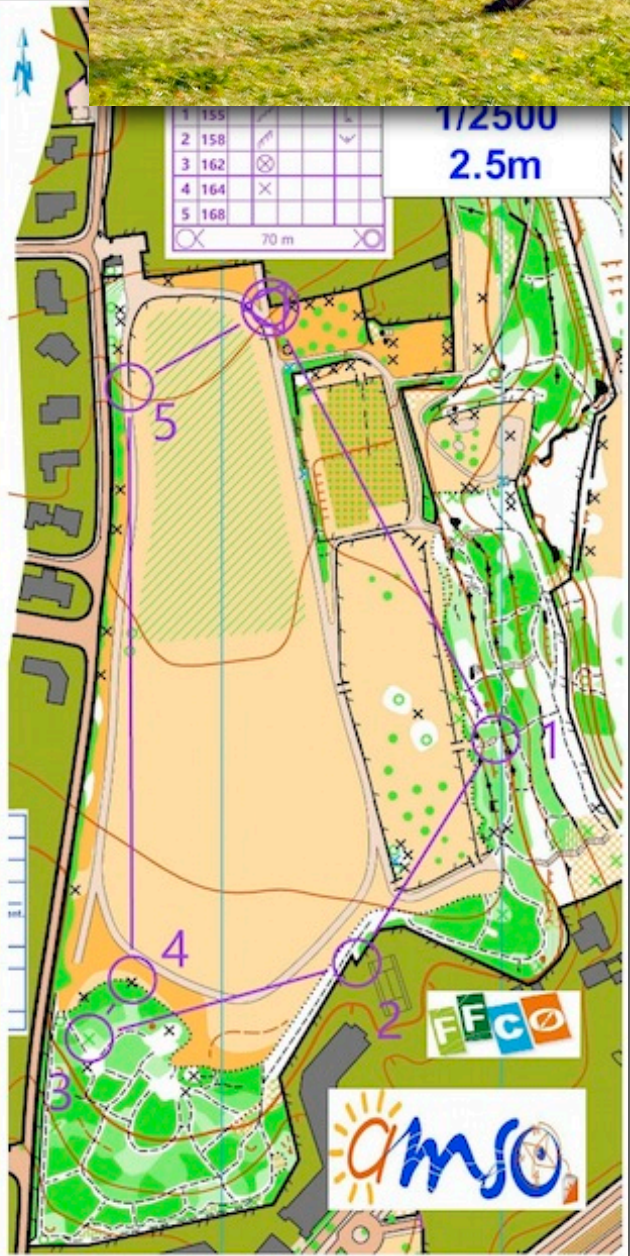
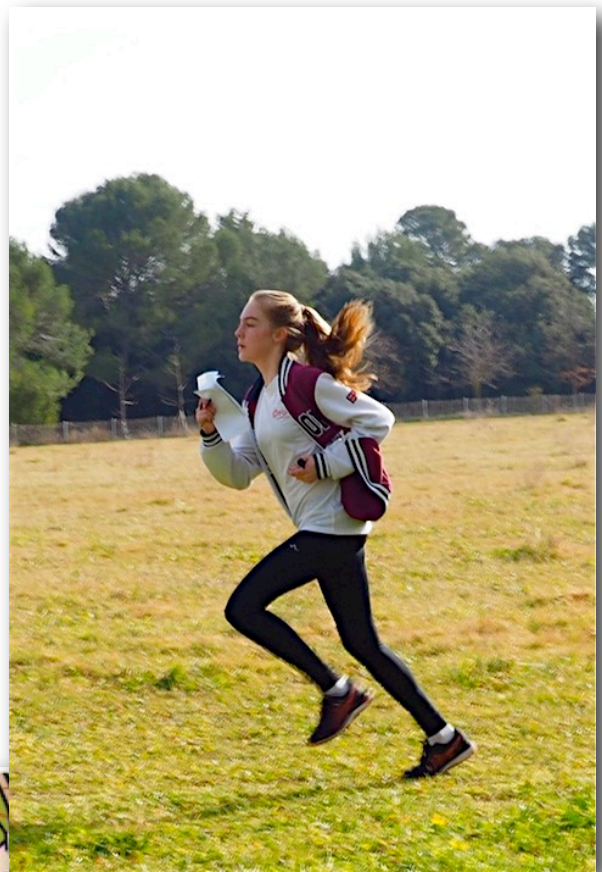
autres "petits trains", et il est temps de passer à autre chose...

Suivent des épreuves de relais individuel (one man relay) avec mise en opposition de plusieurs coureurs.



Le plateau de Méric s'emplit alors de concurrents rayonnants en tous sens selon les multiples combinaisons de relais. Certaines balises ont des airs de "déjà vu" mais ils ne faut pas s'y tromper car elles sont parfois proches les unes des autres. La vitesse augmente au gré des boucles car il y a

forcément un apprentissage du terrain qui s'opère. Il fait presque chaud maintenant...



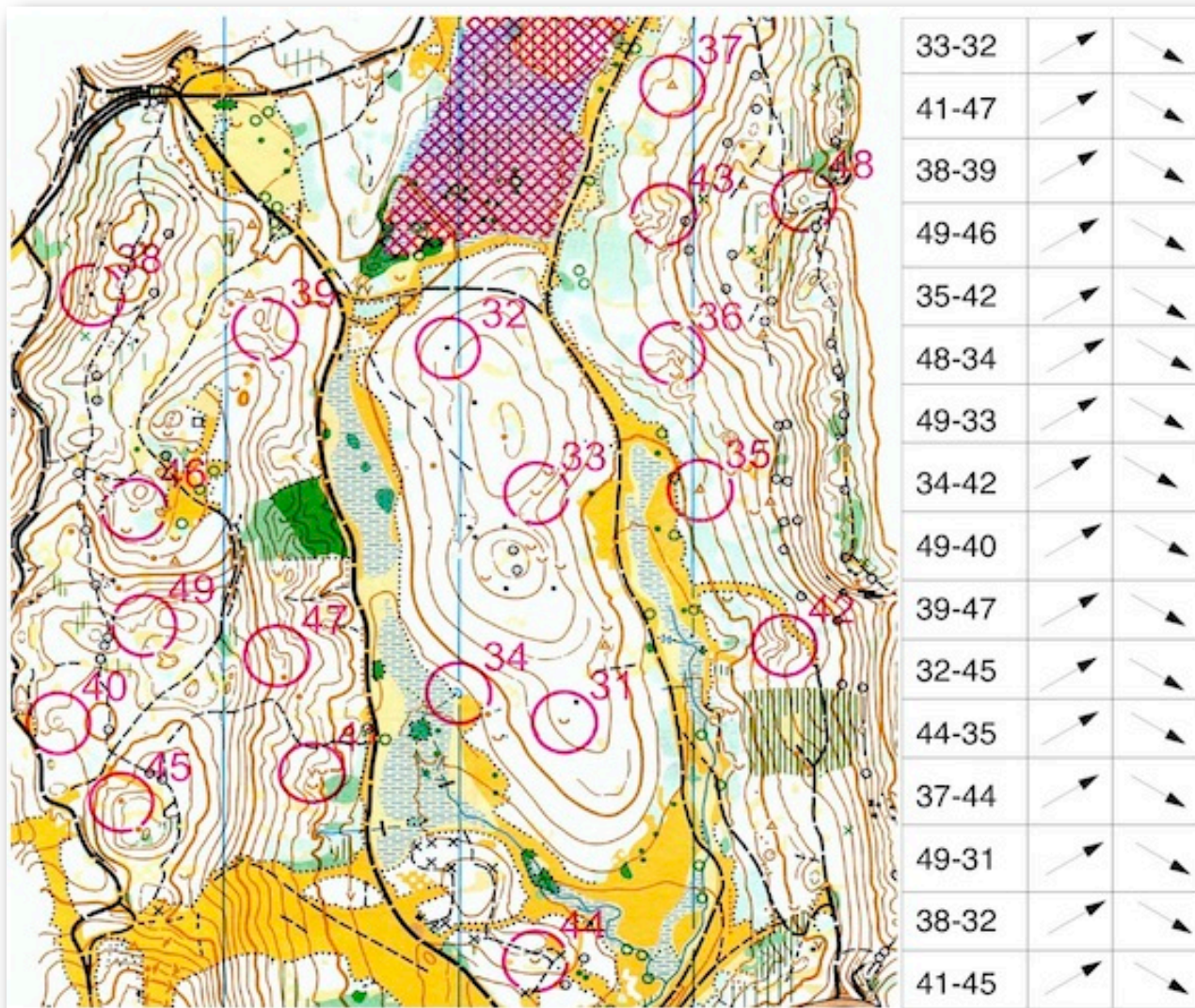


Les plus rapides sont déjà revenus avec toutes leurs boucles de relais et nous en profitons pour lancer un exercice de simulation.

Il s'agit tout d'abord de courir sans s'arrêter en lisant la carte (ou de trotter au moins) d'un terrain inconnu. Ce faisant, il faut imaginer le parcours d'une balise à l'autre en répondant à la question : montée ou descente ? La carte doit être perforée dans la bonne case. Le relief choisi est un peu complexe et les trajectoires de plus en plus sophistiquées. Cet exercice sera repris, car peu nombreux sont ceux qui répondent au questionnaire sans s'arrêter.

Les séances d'entraînement du mardi, initiées cette semaine à





Prades le Lez, permettent ce genre de simulation, couplées à des exercices physiques sur stade ou en milieu urbain tant que les journées sont courtes. Nous pourrions envisager d'aller en garrigue après le changement d'heure

Un grand merci à Christine, Thierry, Véronique, et Olivier pour leur aide.  
Prochains RDV de CO :

- Courses départementales des Marcassins : 16 février.
- Entraînement Montferrier sur Lez : 19 février 18h30
- Entraînement St Vincent de Barbeyrargues : 12 mars 18h30

pierre ferrand  
amso34.fr - cdco34.fr

