

# Association Sportive de Course d'Orientation d'Orléans

## LIVRET D'ACCUEIL

*Loisir et compétition*



## Qu'est-ce que la course d'orientation ?

Seul, entre amis ou en famille, **de 7 à 97 ans**, tu peux pratiquer la Course d'orientation en ville comme en pleine nature. En courant, en marchant, à ski ou à vélo...

### Le principe : trouver les balises !

Comme un jeu de piste, il s'agit de découvrir des balises dans un ordre précis en suivant l'itinéraire de son choix grâce à une carte spéciale d'orientation et une boussole. Le tout le plus rapidement possible sans oublier de postes.

## Comment ça marche ?

La course d'orientation est un sport où les participants utilisent **une carte et une boussole** pour trouver leur itinéraire dans le but de rallier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli en forêt ou en zone urbaine.

Les orienteurs ne comptent que sur eux-mêmes pour choisir leur itinéraire entre les points de passage matérialisés par une **flamme et un boîtier de contrôle**.

Le chronomètre est seul juge : celui qui réalise le meilleur temps gagne !





## Matériel utilisé

Porte Définition



Boussole

Carte

Doigt électronique



Boitier de control



Flamme

## Comment pratiquer ?

**En Loisir**, où le plaisir de se promener en pleine nature s'ajoute à celui de choisir son chemin pour trouver les balises.

**En Compétition**, où la comparaison avec les coureurs des autres clubs apporte un élément de jeu supplémentaire. Il s'agit alors de faire les meilleurs choix d'itinéraire entre les balises, tout en courant le plus rapidement possible.

## Quels équipements ?

L'équipement nécessaire pour la pratique de la CO est basique et accessible à tous : **Pour débuter une bonne paire de baskets et une tenue pour courir en sous-bois suffisent.**

Autres équipements à avoir, une **boussole** et l'indispensable « **doigt électronique** » qui contient les informations du coureur. Il permet d'enregistrer ses temps de passage aux balises et de restituer ces informations à l'arrivée pour être classé, se comparer aux autres concurrents et aussi pour que l'organisateur sache rapidement qui n'est pas encore arrivé.

Pas d'inquiétude, pour commencer le club fourni la boussole et le doigt électronique. En compétition, il faut en plus le porte définition pour placer le document où sont inscrits les numéros des postes avec leurs définitions.

## Qui peut pratiquer ce sport ?

Tout le monde, c'est bien là le secret et le privilège de la CO.

La C.O. se pratique **à pied, à ski, à VTT** et par équipe sous forme de raid multisport. Elle fait appel aux qualités physiques et intellectuelles de chaque individu, qu'elle soit pratiquée en loisir ou en compétition.

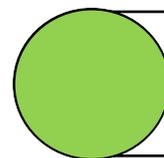
Ce sport de pleine nature se découvre à tout âge, seul ou en famille, chacun à son rythme.

**Des benjamins aux vétérans, différents circuits sont proposés et adaptés aux capacités de chacun.**

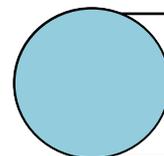
Les circuits proposés ont une durée de 30 minutes à 2 heures selon l'âge, l'expérience et la condition physique des participants.

## Comment sont définis les circuits?

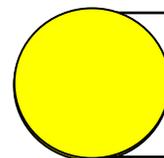
**Les circuits sont définis par des couleurs** qui représentent des niveaux de difficultés différents.



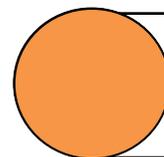
CIRCUIT VERT – **TRES FACILE** POUR DECOUVRIR LA COURSE D'ORIENTATION



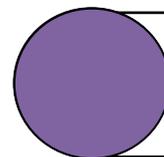
CIRCUIT BLEU – **FACILE** POUR UTILISER DAVANTAGE LA BOUSSOLE



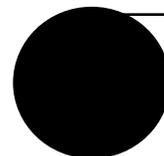
CIRCUIT JAUNE – **MOYEN** POUR COMMENCER A SORTIR DES CHEMINS



CIRCUIT ORANGE – **DIFFICILE** POUR DEVELOPPER SA TECHNICITE



CIRCUIT ORANGE – **TRES DIFFICILE** POUR ALLIER CIRCUIT TRES TECHNIQUE ET PHYSIQUE



CIRCUIT NOIR – **EXTREME** POUR LES COMPETITEURS LES PLUS AGUERIS



## La C.O. en loisir c'est bien, la C.O. en compétition c'est mieux !!!

Contrairement aux idées reçues, **tout le monde peut faire de la compétition, peu importe son niveau**. Ceci est assez spécifique à la course d'orientation où même un débutant peut venir courir un championnat de France.

De même, sur chaque compétition, **toutes les catégories d'âge sont représentées**, des moins de 10 ans aux plus de 80 ans. Cette spécificité peut s'expliquer par plusieurs raisons :

- La course d'orientation est un sport plutôt confidentiel (moins de 10 000 licenciés en France). Accueillir tous les publics sur les compétitions est un moyen de promouvoir le développement de notre sport.
- Pour les organisateurs, l'organisation d'une compétition est couteuse en temps et en argent. Accueillir le plus grand nombre de participants, des élites aux débutants, leur permet de rentabiliser au mieux leur organisation.
- Pour les participants, courir en compétition implique des déplacements ayant lieu le week-end et pendant les vacances. Accueillir tous les publics sur les compétitions **permet de faire participer toute la famille**.

## La compétition cela sert à quoi?

La compétition permet avant tout de **découvrir de nouveaux terrains et d'acquérir de l'expérience**. En effet, à chaque région sa spécificité (type de végétation, dénivelé, présence de falaises ou d'éléments rocheux, microreliefs, etc...). Courir sur de nouveaux terrains est ainsi nécessaire pour **progresser techniquement**, en se confrontant à différentes manières d'orienter.

La compétition permet aussi de se confronter aux autres orienteurs des différents clubs de France et parfois de l'Etranger, ce qui peut être stimulant pour certains dans leur apprentissage.

En compétition, le classement du coureur lui donne des points qui comptent pour son **classement national**. En fonction de cela, un calcul un peu complexe mais assez juste permet de faire évoluer le classement du coureur. Il est facile de le retrouver sur le site de la fédération Française de Course d'Orientation (<https://cn.ffcorientation.fr/classement/>).

En plus du classement personnel, chaque compétition faite **rapporte des points au club** qui est lui-même classé en fin d'année à la coupe de France des clubs ([https://cn.ffcorientation.fr/cf\\_clubs/](https://cn.ffcorientation.fr/cf_clubs/)). Cela permet ensuite de mieux être reconnu par nos partenaires locaux.

Place	CN au 19/11/2021	Nom	Licence	Catégorie
1	6859	GUIOT Alexis	22548	H40
2	6593	VIREFLEAU Kevin	8001	H21
3	5982	BOUSSAC Nicolas	32593	H40
4	5932	BESSON David	37945	H45
5	5900	NEUILLY Léa	32346	D21
6	5733	CHASLES Aurélie	21140	D21
7	5654	HANS Pierre-Adrien	33350	H21
8	5453	LE GUEVELLOU Lilian	31819	H35
9	5392	SAUVETTE Yann	23220	H50
10	5288	DAVID Eric	34441	H40
11	5286	COSME Dimitri	38398	H21
12	5220	CONSTANTIN Jean-Yves	3418	H55

Une partie du classement national des orienteurs de l'ASCO

20	2904BR	QUIMPER ORIENTATION COATARMOR
21	3105OC	TOULOUSE OLYMPIQUE AEROSPATIALE CLUB
22	7707IF	ORIENTATION PLEIN AIR DE MONTIGNY-SUR-LOING
23	5402GE	SCAPA NANCY ORIENTATION
24	3319NA	SUD MEDOC ORIENTATION GIRONDE
25	7716IF	BALISE 77 FONTAINEBLEAU-AVON
26	4504CE	A.S.DE COURSE D'ORIENTATION D'ORLEANS
27	7512IF	RAID ORIENTATION DE PARIS
28	3810AR	ORIENT'ALP
29	6008HF	NOYON COURSE D'ORIENTATION
30	6806GE	CLUB ORIENTATION BUHL ET FLORIVAL

Classement des clubs : l'ASCO 26<sup>ème</sup> club sur 184 clubs en France

## Extraits de carte montrant la diversité des terrains rencontrés en compétitions



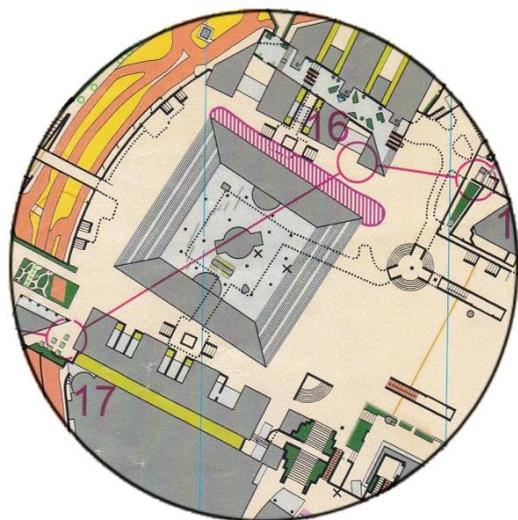
Forêt d'Orléans  
Loiret (45)



Ville fortifiée de Mont Dauphin  
Hautes Alpes (05)



Forêt de Couzage  
Corrèze (19)



Quartier de la Défense  
Haut de Seine (92)



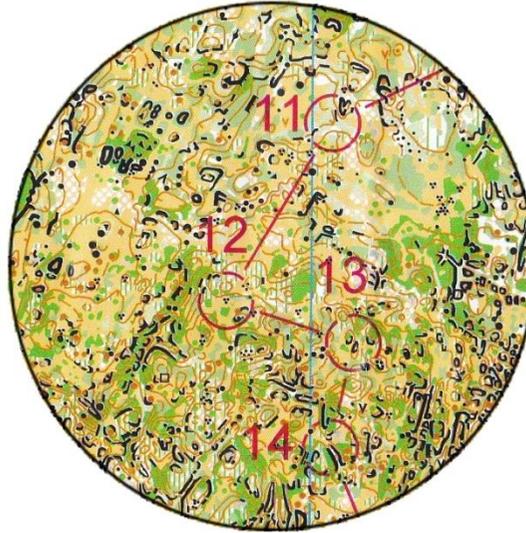
Forêt de Mormal  
Nord (59)



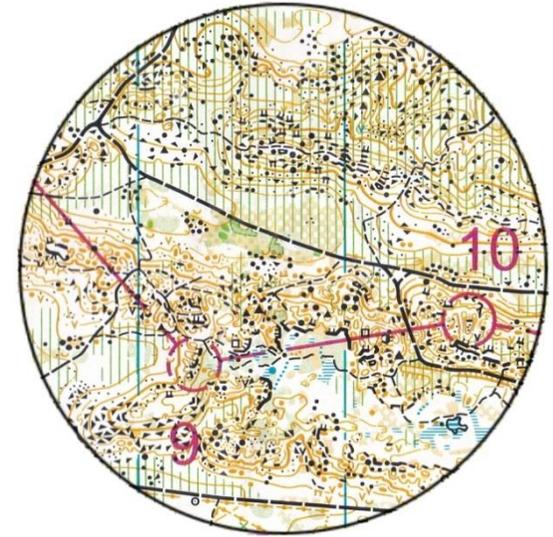
Disneyland Paris  
Seine-et-Marne (77)



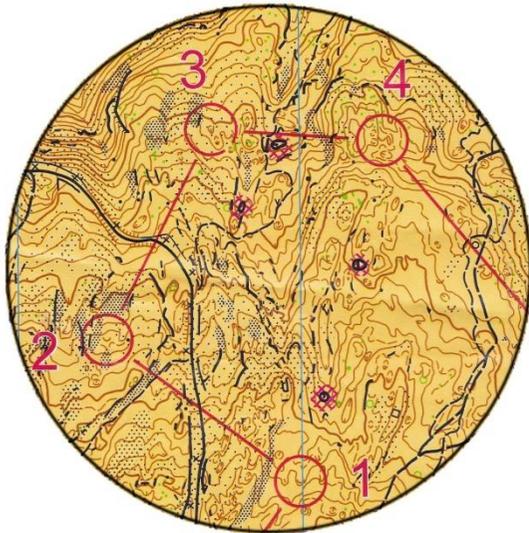
Le Féclaz  
Savoie (73)



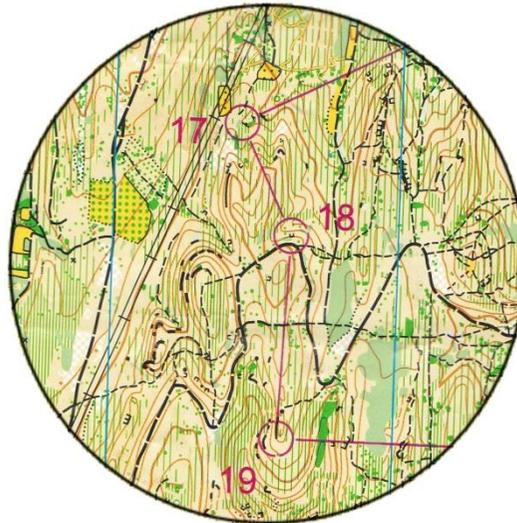
Larzac  
Aveyron (12)



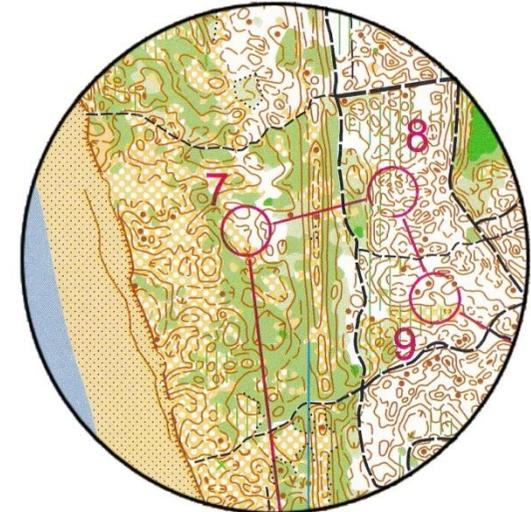
Forêt de Fontainbleau  
Seine et Marne (77)



Super Dévoluy  
Hautes Alpes (05)



Tarascon  
Bouches-du-Rhône (13)



Ile d'Oléron  
Charente Maritime (17)

## La compétition cela ressemble à quoi?

Il existe **plusieurs formats** de courses en compétition :

**Le Sprint** : format de course qui dure environ 12-15 minutes pour les meilleurs. Choix d'itinéraires faciles mais qui exige une concentration maximum du fait d'une vitesse de course très élevée. La plupart du temps, les sprints ont lieu en milieu urbain.

**La Moyenne Distance (MD)** : format de course qui dure environ 40 minutes pour les meilleurs. Les postes sont placés à intervalle régulier et assez proches les uns des autres.

**La Longue Distance (LD)** : format de course qui dure environ 80 minutes pour les meilleurs. Les postes sont plus espacés les uns des autres avec par moment de longs interpostes nécessitant des choix d'itinéraires.

**La Course de Nuit** : Sensiblement le même format que la MD mais il faut réaliser le parcours de nuit. Cela demande une vigilance beaucoup plus accrue et des techniques d'orientation différentes.

**Les Relais** : Format de course en équipes et en relais ou la densité des orienteurs sur le même terrain augmente la difficulté avec de nombreuses variantes de parcours.



Sprint Urbain



Course de nuit

## Les compétitions c'est quand ?

Des déplacements clubs sont régulièrement proposés et ouverts à tous pour découvrir de nouveaux terrains de jeux et se comparer aux autres orienteurs de France. Pour cela, il y a un **calendrier des déplacements clubs établi en début d'année**.

Une compétition, c'est toujours un **moment particulier et convivial** à partager tous ensemble.

Il faut savoir qu'il y a des courses organisées toute l'année partout en France auxquelles tu peux participer de manière individuelle, même si le club n'organise pas de déplacement. Il te suffit de t'inscrire auprès de l'organisateur, de te munir de ton matériel (puce, boussole et porte définition) et de payer les frais d'inscriptions.

Toutes ces compétitions sont répertoriées à la rubrique agenda du site de la FFCO : <https://www.ffcoorientation.fr/courses/agenda/>

Toutes ces courses sont généralement labélisées courses départementales ou courses régionales. Ce label n'impose **pas de prérequis de niveau pour le participant**, mais est garant d'un cahier des charges pour l'organisation (cartographie, traçage, organisation du départ, etc...).

En plus de toutes ces compétitions, il y a les compétitions dites de niveau national. C'est lors de ces manifestations que l'on retrouve le plus d'orienteurs. Toujours aucun prérequis de niveau pour les participants, mais un cahier des charges plus élevé pour les organisateurs, garant d'une organisation de grande qualité. Les circuits sont proposés pour chaque classe d'âge, à partir de 6 ans.

On peut se retrouver à plus de 2000 participants pour les plus grands rendez-vous.

Il y a 4 week-ends par an au cours desquels sont organisées les courses nationales. Les dates de ces week-ends apparaissent dans le calendrier national, téléchargeable à la rubrique agenda du site de la FFCO. Ces courses se déroulent sur 2 jours avec généralement une course Moyenne Distance le samedi et une course Longue Distance le dimanche.

On retrouve ensuite les **championnats de France** dans chaque type de compétition. Le Sprint, le Relais Sprint, la Moyenne Distance, la Longue Distance, le championnat de France de Nuit, le Relais par Catégorie et le Critérium National des Equipes.

A cela, il ne faut pas oublier la **course de l'année pour tous les clubs de France, le Championnat de France des Clubs**. C'est là que se disputent chaque année les trophées pour les clubs. Il y a 4 divisions en France qui permettent de classer chaque année les clubs dans leurs divisions, avec bien entendu le jeu des montées et des descentes. Tout se joue sur une seule et unique course en relais. C'est une pression importante pour tous les clubs car un seul petit Poste Manquant et c'est la chute. A savoir que chaque équipe d'un relais doit être composée de jeunes (Fille et Garçon) et d'adultes (Femmes et Hommes). C'est vraiment la représentation de tout le club. Pour info **notre club d'Orléans se trouve en seconde division** et se bat pour obtenir la montée chaque année. Et l'équipe réserve est retombée en 4ème division il y a deux ans maintenant.



## Peur de ne pas avoir le niveau ?

Si tu hésites à participer aux compétitions nationales, à côté des circuits correspondant aux classes d'âges, il y a également des circuits de couleurs où toutes les classes d'âges sont mélangées.

**L'essentiel est alors de se faire plaisir sans se préoccuper des résultats.** Idéal pour se lancer tout en se faisant plaisir. Et dis-toi que pour les relais, peu importe ton niveau, il y a toujours besoin de monde pour constituer les équipes. Sans toi c'est peut-être d'autres orienteurs du club qui seront privés de la compétition.

Ce sont de grands **week-ends de convivialité** où l'on apprend également à se découvrir autour d'une carte et souvent autour d'un bon repas le soir des compétitions.

## Notre club en quelques mots

Le club de l'Association Sportive de Course d'Orientation d'Orléans a été **créé en 1982**.

Actuellement le **bureau** directeur est composé:

- Le président: Franck REINEN
- Le Vis Président: Régis FLAMENT
- La trésorière: Anne Sophie BRAY
- La secrétaire: Nicolas BOUSSAC

A cela, il existe 3 axes forts qui font vivre le club. A savoir la commission sportive, la commission communication et la commission logistique.

Le club privilégie tout aussi bien la section loisir que la partie compétition. Tu trouveras forcément ta place selon ton envie.

La partie Loisir et découverte est cadencée par une **activité dominicale** en forêt d'Orléans, quasiment chaque semaine de l'année. Régulièrement, les plus jeunes peuvent aussi bénéficier de temps de formation avec l'**école de CO**.

La partie **compétition est rythmée par le calendrier** des compétitions proposé en début de saison. Le club est représenté sur quasiment tous les championnats de France Pédestre et VTT et les courses nationales. Nous faisons également de nombreux déplacements club toute l'année. En semaine, un entraînement axé sur le renforcement physique et des exercices de lecture de carte est ouvert à tous les licenciés.



Ecole de CO pour les jeunes



Compétition de relais



## Nos organisations en quelques mots

**Notre club est très actif pour l'organisation de compétitions.** Au cours des 10 dernières années, nous avons organisé:

- 1 Championnat de France Sprint en VTT
- 1 Championnat de France Moyen Distance en VTT
- 1 Championnat de France Longue distance en VTT
- 1 Championnat de France des Clubs en VTT
- 1 Championnat de France de Relais en VTT
- 1 Critérium Nationale de Sprint Relais en Pédestre
- 1 Nationale Nord-Ouest en Pédestre
- De nombreux championnats de Ligue Centre Val de Loire et des courses de niveau Régional

Et le plus grand défi réalisé à ce jour pour notre club avec 3 compétitions organisé sur la même période :

- Le Championnat d'Europe Jeune et Elite en VTT
- Le Championnat du Monde Sénior en VTT
- O'France (course à étape) en VTT

### A venir...

La semaine du **CNE 2022 fin Octobre** avec pas moins de 8 courses en 8 jours dont:

- Le Championnat de France de Sprint en Pédestre
- Le Championnat de France de Nuit en pédestre
- Le critérium National des Equipes (CNE) en Pédestre

## Quelques liens utiles

La légende des cartes de course d'orientation :

[https://www.ffcorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/78/l%C3%A9gende%20ISOM%202017-2.prn.pdf](https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/78/l%C3%A9gende%20ISOM%202017-2.prn.pdf)

La légende (très ! ) détaillée des cartes de course d'orientation :

[https://www.ffcorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/72/ISOM2017%20%20FR-EN%20DR%20V2%20cartographie.pdf](https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/ISOM2017%20%20FR-EN%20DR%20V2%20cartographie.pdf)

La spécification internationale de définition des postes :

[https://www.ffcorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/72/Description%20des%20postes%202018.pdf](https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/Description%20des%20postes%202018.pdf)

Les fondamentaux de la performance en course d'orientation :

<https://www.balise77.com/balise77/doc/FONDAMENTAUXENCODf>

Techniques en course d'orientation

<http://cdco45.chez-alice.fr/formco3.pdf>

Ensemble de fiches techniques réalisées par le club Périgord Orientation Plaisir

<https://pop24.fr/index.php/le-coin-technique/les-fondament-o>

Des jeux pour s'entraîner en ligne

<https://otraineur.fr/sentraîner-en-ligne/>

