



Comité Départemental de Course d'Orientation

77



Ce sport se définit comme une **course individuelle**, contre la montre, en terrain varié, sur un circuit matérialisé par des **balises** que le concurrent doit découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte et éventuellement une boussole.



La Course d'Orientation (la **C.O.** pour ses adeptes) se pratique partout en France et sous de multiples formats (Sprint, moyenne distance, longues distances, relais, nuit, raid etc..) et en modes de déplacements différents (pédestre, VTT, Ski..). La Seine et Marne compte actuellement **9 clubs**, 2 au nord et 7 autour du massif de Fontainebleau, site incontournable offrant aux pratiquants les paysages les plus variés et intéressants d'un point de vue topographique à découvrir en courant ou en marchant selon l'objectif choisi ou la forme du moment.



Pointage avec doigt électronique

Pointage avec carton de contrôle

En Loisirs ou en compétitions ce sport **100% Nature** à forte valeur éducative est un des rares à proposer lors de ces manifestations organisées par ses clubs locaux un site commun de pratique pour toutes les tranches d'âges. Du plus petit qui suit pas à pas sur le circuit dit « ficelle » le fil d'Ariane le conduisant de balise en balise, de l'enfant à peine plus âgé et plus aguerri empruntant le circuit jalonné en toute sécurité (accompagné ou pas) et enfin pour faire court à l'Elite recherchant un circuit long et technique, toute la famille y trouve son bonheur, un bonheur partagé en comparant ses choix d'itinéraires et impressions visuelles.



Le Pôle Espoir



Avant dernière marche dans la pyramide du haut niveau National, le Pôle espoir de Fontainebleau assure le suivi Technique Physique et soutien scolaire de nos futurs champions (5 athlètes Seine et Marnais en 2008)



La Carte

On ne joue pas sans elle, elle permet :

- * de vous situer sur le terrain,
- * de définir sa pente (dénivelé) grâce à ses courbes de niveaux,
- * d'évaluer la distance séparant deux points grâce à son échelle simple d'une grande lisibilité (ex : 1/5000^e : 1cm sur la carte représente 50m sur le terrain),
- * d'identifier tous les éléments caractéristiques (chemins, clôtures, trous, fossés, bornes, rochers, falaises, etc... et la densité de végétation par les couleurs ; Jaune=découvert, blanc=forêt, vert (plus ou moins foncé)= végétation.

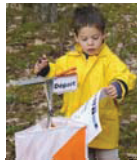


Le choix d'itinéraire

Il y a presque toujours plusieurs chemins pour aller d'un poste de contrôle à un autre. En compétition le choix s'avère donc primordial. Le chemin le plus rapide n'est pas toujours la ligne droite. Vaut-il mieux contourner l'obstacle ou le franchir de front ?

Avec une pratique en terrain naturel, c'est cette alternative qui rend la Course d'Orientation passionnante.

Le Parcours



Les postes de contrôle, disposés en circuits sont indiqués par des cercles rouges sur la carte, le départ par un triangle, l'arrivée par deux cercles concentriques. Sur le terrain, ils sont matérialisés par une balise orange et blanche portant un numéro de code, surmonté d'un système de contrôle manuel (pince) ou électronique.

Ces balises sont placées à des endroits caractéristiques du terrain, elles-mêmes représentées sur la carte par un symbole. L'orienteur témoigne de son passage à chaque balise en poinçonnant un carton de contrôle ou par système électronique. Ces circuits, de longueur et niveau technique variables suivant la catégorie des concurrent(e)s, doivent être parcourus dans l'ordre imposé, le plus rapidement possible.

*Seuls ceux qui ne vont pas en forêt
ne s'y perdent jamais !
Alors Bonne orientation !*



La saison 2008 du comité en quelques chiffres

- Nombre de licenciés : 340 dont 40% de féminines
- Nombre de courses organisées en Seine et Marne: 31
- Champions ou championnes de France : 26
- Champions ou championnes d'Ile de France : 19
- Nombre d'Athlètes Haut Niveau : 8
(sur liste ministérielle)



R.D.V à ne pas manquer

Les **3 Jours de France** de Course d'Orientation
du 11 au 13 juillet 2009
et la désormais classique « **La 77** »
le 14 Juillet 2009



Un essai **grandeur nature** vous tente, alors n'hésitez plus, le comité départemental vous propose d'encadrer vos premiers pas sur les entraînements des mercredis et samedis **ouverts aux non licenciés et totalement gratuits.**

➤ Renseignements sur : <http://cd77if.free.fr/> ou Tel : 01 64 24 31 85

➤ Ligue : <http://www.lifco.fr/>

➤ Fédération : <http://www.ffco.asso.fr/>

Mr RORA José

Président du CDCO 77