



LA GAZETTE DU CLUB

N°3 DECEMBRE 2020

Pour faire connaissance avec les nouveaux



Franck ROULLAND



Quentin MITERNIQUE



Cathy VAUTIER



Fabien LEPAILLEUR



Delphine L'HUISSIER



Rémi CLAUDEL



David VIEILLEDENT



Jean Baptiste BERTHIER



Elouan BERTHIER



M LAFORGE et A DUPONT



Nessa LEPAILLEUR



Leelou LEPAILLEUR



Yohann LEPAILLEUR



Frédéric DUVERNOY



Sylvain BOURDON

Le CFC « Championnat Fauteuil Canapé » de l'ALBE

A défaut de se retrouver cartes en main, en ville ou en forêt, c'est de nos fauteuils et de nos canapés que les entraînements se sont poursuivis durant le confinement. Ainsi le CFC n'est plus seulement le regroupement annuel des clubs de CO français. Non, à l'ALBE c'est un moment bi-mensuel partagé par un grand nombre de licenciés au club qui s'est imposé.

Le Championnat Fauteuil Canapé en chiffre, c'est :

- 4 manches (à Dinan, en Savoie, à Caen et ?)
- Près de 20 participants à chaque entraînement.
- Des champions : Camille, David, Seb et ?
- Des discussions (et des contestations) d'après matchs, plus ou moins de bonne foi...
- Des crampes au cerveau, des courbes de niveau harassantes et des définitions accablantes.
- Des révisions et des préparations studieuses.
- Des ordis qui plantent.

MAIS c'est surtout du plaisir à se retrouver et à maintenir une vie de club.

Félicitations à tous

Arno L

Prochain RDV :

Mercredi 2 décembre CFC 20H45
Pendant le mois de décembre
VTT ou CàP ou marche en forêt
du Madrillet

Anniversaire du mois :

Le 15 JB Berthier et Quentin
Mitermique
Le 18 Laurent Clerbaut et
Yohann Lepailleur
Ludo Moy le 22
Rémi Claudel le 27



Le coin technique CO



Courbes de niveau



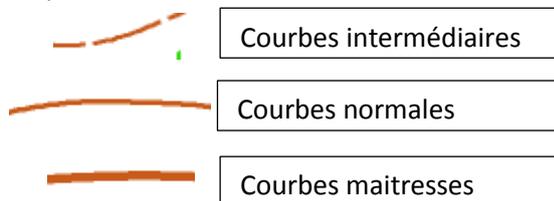
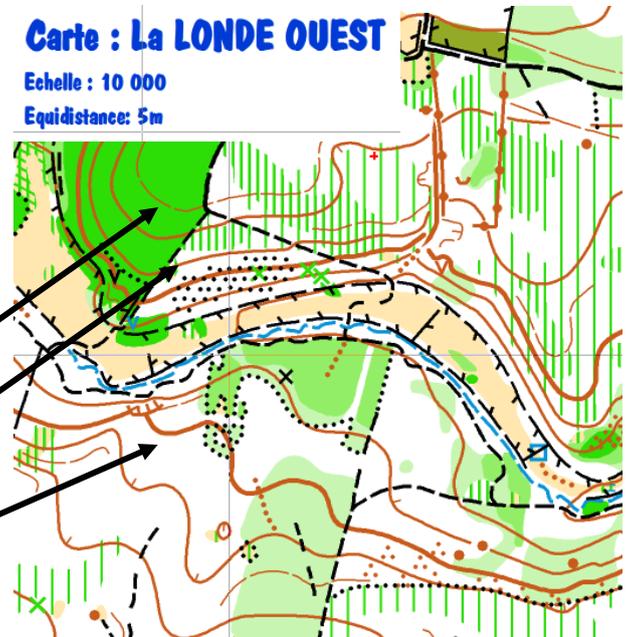
Les courbes sont en CO un élément essentiel de la carte. C'est peut-être même, à partir d'un certain niveau, la première chose à prendre en compte pour construire mentalement son itinéraire et éviter un trop fort dénivelé. Leur fonction est triple : les courbes représentent le relief, et permettent de se donner une idée de la forme du terrain. L'espace entre les courbes entre elles, ce que l'on appelle l'équidistance, va nous permettre de connaître le pourcentage de la pente (dénivellation plus ou moins forte). Enfin, le nombre des courbes pourra nous renseigner sur l'altitude réelle (grâce à un point de côte) ou relative (« Mon point d'arrivée est-il plus bas ou plus haut que l'endroit où je me trouve ? »)

Les courbes (aussi appelées « lignes de niveau »), et le relief en général, sont représentés sur la carte dans la couleur bistre (marron). Elles sont sur la carte visibles sous 3 formats : normal pour une courbe « normale », gras pour les courbes « maîtresses » et en tirets pour les courbes intermédiaires. Une même courbe relie des points situés à la même altitude. L'équidistance, qui figure sur chaque carte (en mètres), représente la différence d'altitude entre 2 courbes consécutives (normales ou maîtresses).

Carte : La LONDE OUEST

Echelle : 10 000

Equidistance: 5m

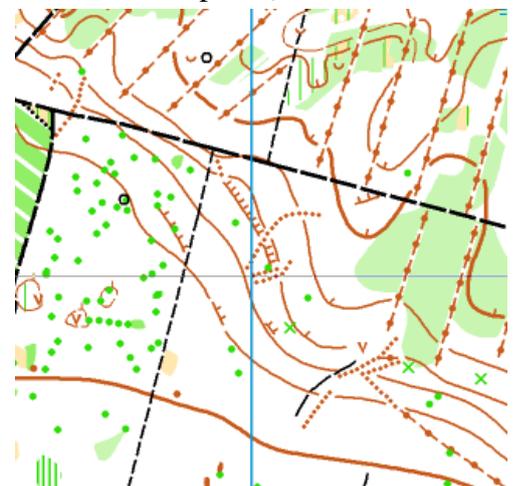


Equidistances

L'équidistance, qui figure sur chaque carte (en mètres), représente la différence d'altitude entre 2 courbes consécutives (normales ou maîtresses).

L'équidistance est généralement de 5m ; mais on peut rencontrer des équidistances de 10m (cartes de raid ou terrain très accidenté) ou même de 2,5m (terrain très technique et/ou « relativement plat »).

Dans l'extrait de carte de droite : deux courbes successives vont représenter une différence d'altitude de 5m. Les courbes maîtresses sont généralement séparées de 4 courbes normales, soit 20m d'altitude de différence. Le calcul de l'altitude, ainsi que l'appréciation générale du relief (et notamment le degré de la pente) sont ainsi facilités. La courbe intermédiaire est utilisée pour souligner un relief particulier entre 2 courbes « normales » : elle est située à mi-hauteur entre ces 2 lignes de niveau.



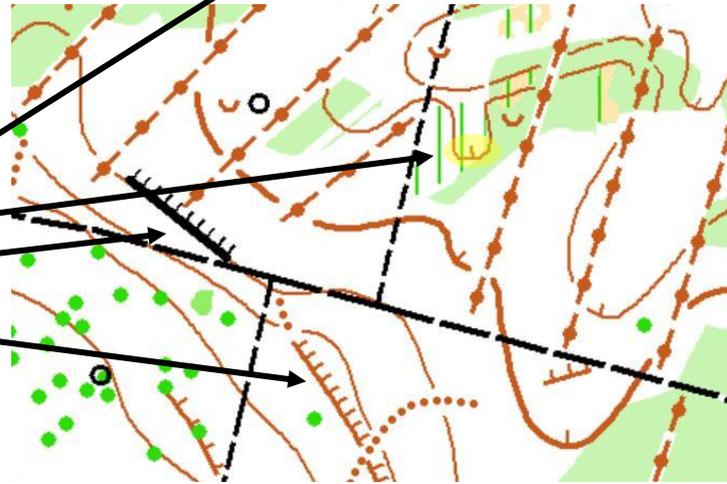
Sens de la pente :

Un des challenges de

l'orienteur va être de rapidement reconnaître le sens de la pente (ça monte où ça descend ?). Pour cela, on s'appuiera sur différents éléments de la carte, directs ou indirects.

- Les indices directs donnent « directement » le sens de la pente, par exemple : les tirets de pente, le sens des falaises (tirets), des talus.

- Les indices indirects (2) donnent le sens de la pente par « déduction »: par exemple les rentrants ou les avancées de terrain, le réseau hydrographique (l'eau descend par nature, donc à tendance à se trouver en bas).



Rentrants et avancées

Il s'agit des 2 grandes « formes » de relief que vont avoir tendance à prendre les courbes, et qui vont aider le coureur à percevoir le sens de la pente.

- Le rentrant est une sorte de vallée encaissée, un « creux ». On parle aussi de thalweg. Il peut être assimilé à un ravin quand ses parois sont abruptes. Il est parfois occupé par un ruisseau, un fossé, un chemin...

- L'avancée est le contraire d'un rentrant : le relief va avoir tendance ici à s'agrandir et non à se resserrer. On parle aussi d'éperon (quand l'avancée est très étroite) ou de terrasse (quand elle est plate). Les rentrants étant souvent (mais ce n'est pas une règle) plus étroits et moins « ouverts » que les avancées, le coureur va alors s'attacher à les identifier pour discerner le sens de la pente.

Vocabulaire :

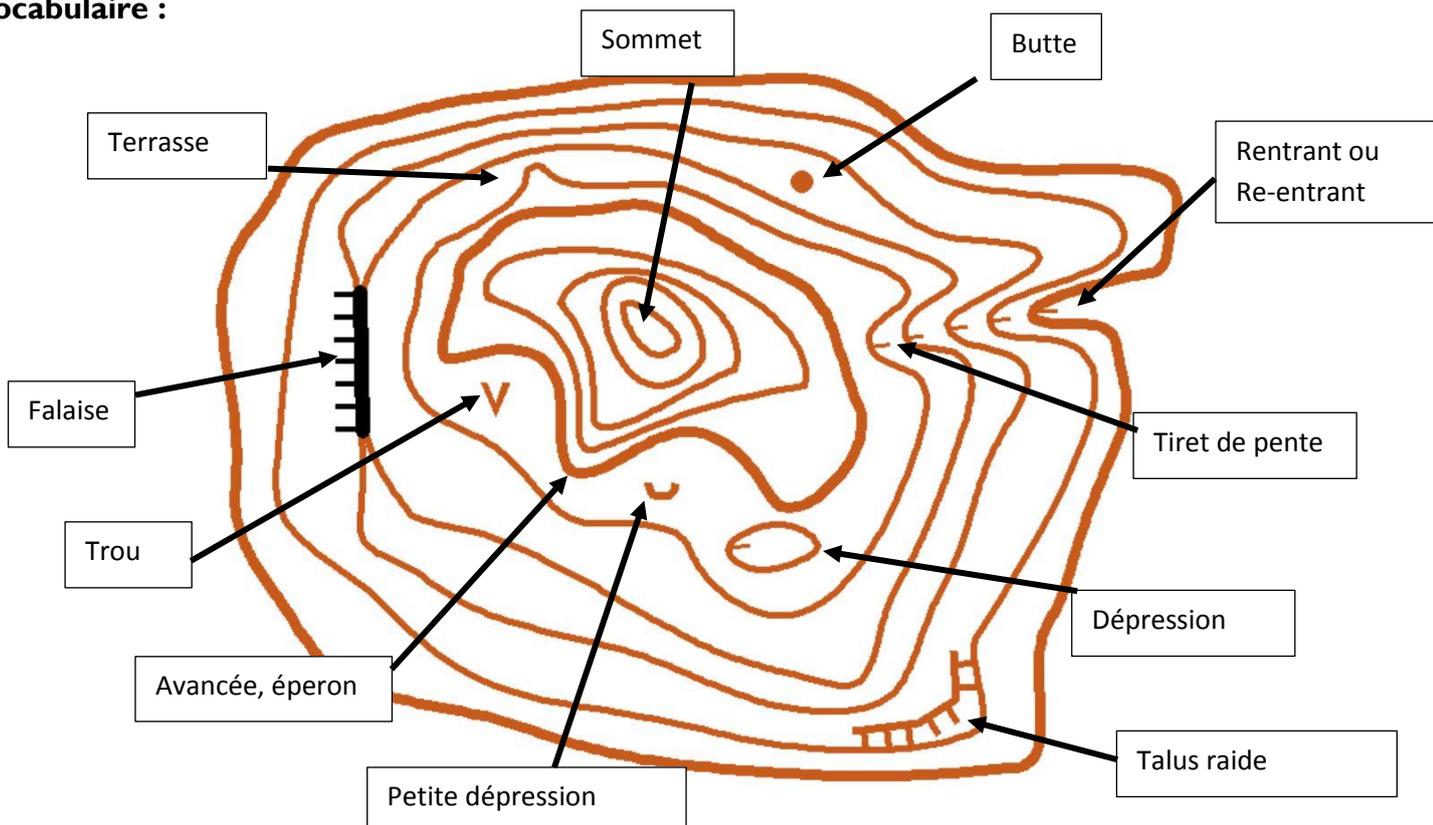
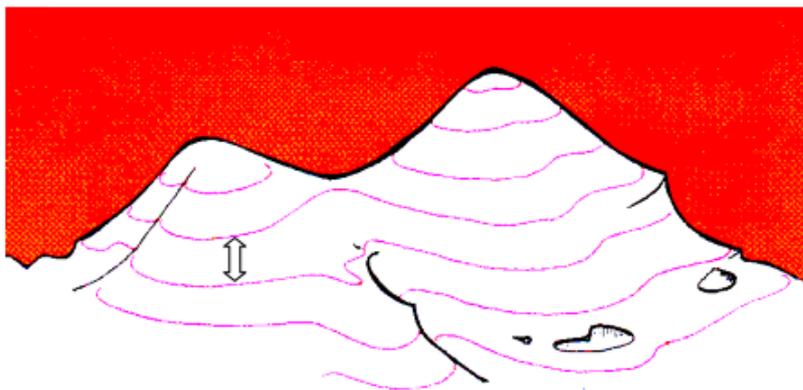
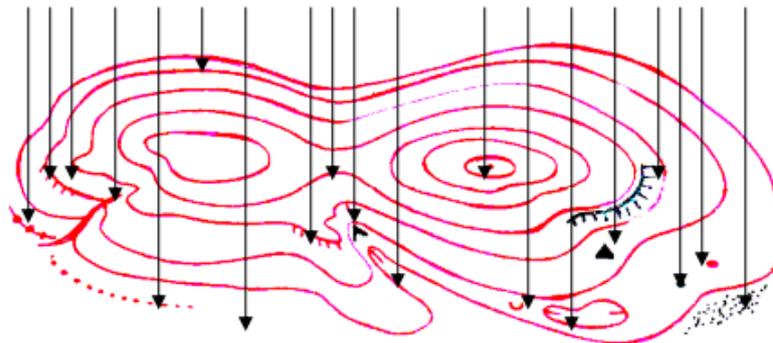
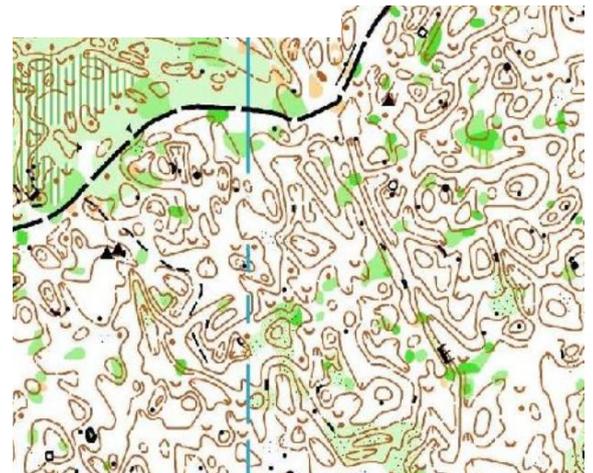


Illustration :



Micro-Relief

Le micro-relief est peut-être ce qu'il y a de plus difficile en CO, car le plus technique. Il désigne un terrain avec des mouvements de terrain quelque peu « anarchiques », donc difficiles à lire (aussi bien sur la carte que sur le terrain). La principale difficulté pour le coureur va être de faire le lien entre la carte (déjà complexe à lire tant les informations sont nombreuses) et le terrain (les mouvements du relief sont parfois peu visibles).



Définition de poste IOF

	Terrasse
	Eperon
	Re-entrant
	Talus raide

	Dépression
	Trou
	Petite dépression
	Colline

Pour passer le temps sur le même thème.

1) Fais correspondre la coupe au plan :

COUPE

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	

REPONSE

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	

PLAN

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10

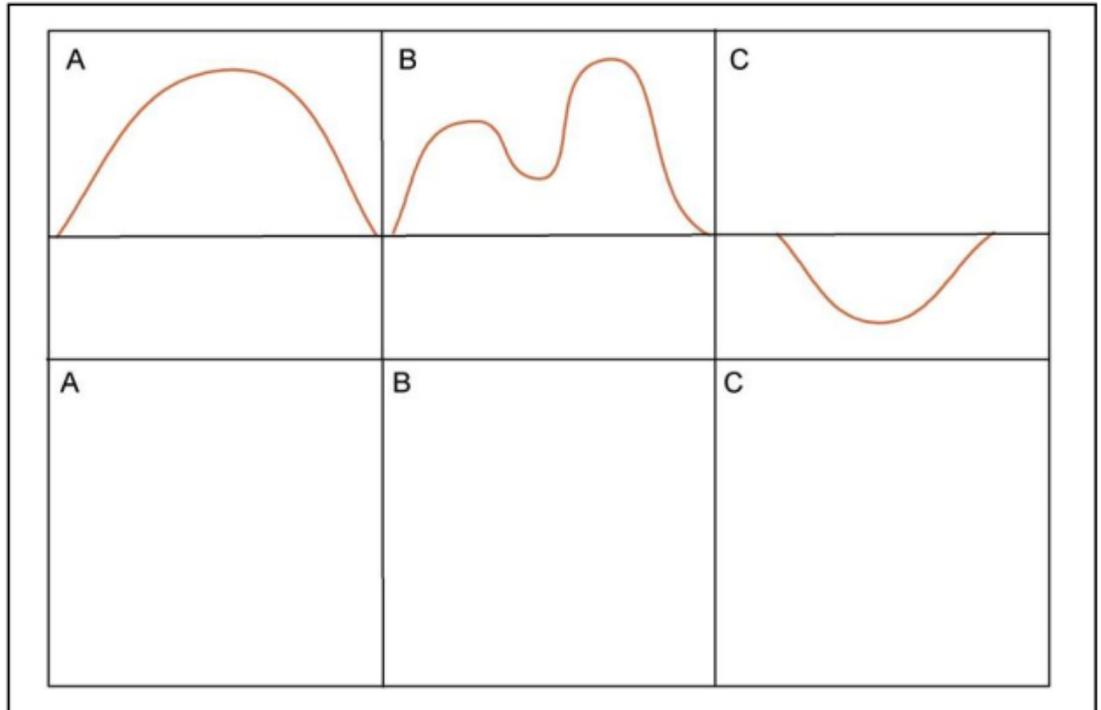
2) En observant la carte ci-dessous, relie les lettres en fonction de la trajectoire montante et descendante effectuée par les flèches sur la carte.

A .	. descend - monte
B .	. monte - descend - monte - descend
C .	. monte
D .	. monte descend
E .	. descend - monte - descend - monte
F .	. descend

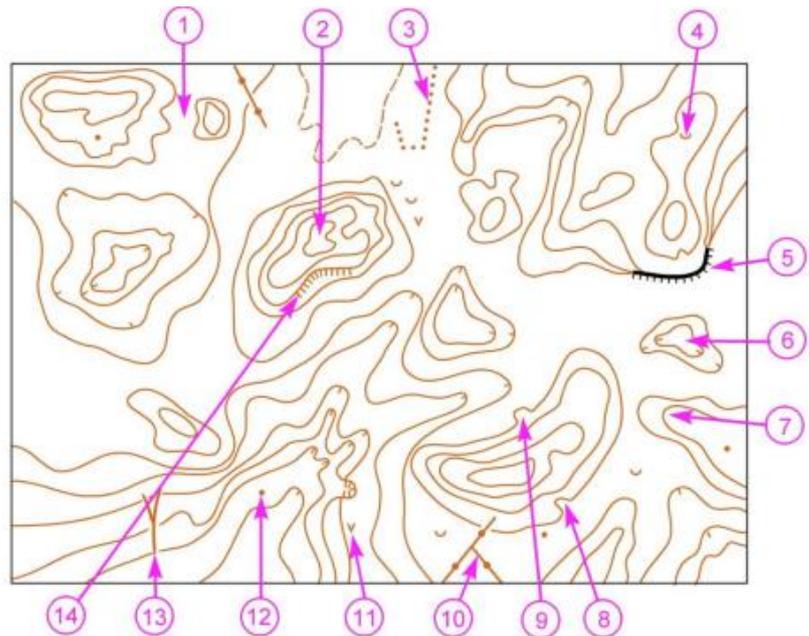
3) Qui peut voir qui ? Entoure la bonne réponse

A peut voir D ?	: OUI – NON
B peut voir I ?	: OUI - NON
C peut voir B ?	: OUI – NON
F peut voir E ?	: OUI – NON
G peut voir C ?	: OUI – NON
H peut voir F ?	: OUI – NON
I peut voir F ?	: OUI – NON
A peut voir C ?	: OUI - NON

4) Regarde bien les formes de relief représentées en coupe. Essaie de les dessiner sous forme de plan avec des courbes de niveau comme sur la carte de C.O.



5) Donne la signification de chaque symbole indiqué par les flèches.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

6) Reconnaître les avancées des rentrants. Sur la grille de définitions figurant sur la carte, répondre dans les cases

blanches : V = Vrai ou F = faux, suivant que la définition du poste correspond ou ne correspond pas à la définition donnée.

Remerciements au
Comité Girardin de CO
pour la mise
à disposition du fichier

31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		