



LA GAZETTE DU CLUB

N°2 NOVEMBRE 2020

Info course et entrainement

Le contexte sanitaire est toujours très compliqué voire de plus en plus et notre pratique reste perturbée.

Nous avons pu reprendre les entraînements en septembre et octobre, mais ceux du mois de novembre ne pourront avoir lieu.

Nous avons pris la décision d'annuler la « Chouette Orientation 2020 » prévue le 5 décembre. Nous attendons la fin novembre pour nous prononcer sur les entraînements du mois de décembre.

Pour vous faire patienter, je vous propose quelques petits exercices à la fin de cette gazette.
PRENEZ SOIN DE VOUS

Retour sur la LD du 4 octobre 2020

Nous étions nombreux à représenter le club sur cette Longue Distance organisée par le COBS en forêt de Brotonne. Bravo à Quentin Philippe avec sa première place sur le circuit violet court et à Nessa pour sa deuxième place sur le circuit bleu. Quant aux autres, ils ont pris un grand plaisir à arpenter la forêt du Trait ce dimanche-là. **BRAVO A TOUTES ET TOUS**

Stage jeunes ligue

Leelou et Nessa ont participé au stage jeunes organisé par la ligue, les 17,18 et 19 octobre dans le Cotentin. Elles ont ainsi pu encore progresser dans la lecture de cartes (le micro relief). Un grand merci aux filles qui ont représenté le club.



Portraits du mois

Le trésorier : Xavier COUREAU

Né le 19/07/1970

Professeur des écoles

Ancien joueur de rugby, et

entraîneur d'une équipe de hand.

Pratique la CO, le raid, le VTT depuis maintenant de nombreuses années



Le secrétaire : Sébastien LUCAS

Né le 9/10/1981

Dessinateur en bureau d'étude.

Pratique la course à pieds et le VTT.

A rejoint le club la saison 2016/2017



Prochain RDV :

~~Mercredi 4 novembre entrainement club ANNULE~~

~~Samedi 7 novembre Virée nocturne ANNULEE~~

~~Mercredi 18 novembre entrainement club ANNULE~~

~~Samedi 21 novembre Mortainaise ANNULEE~~

~~Mercredi 25 novembre entrainement club ANNULE~~





Le coin technique CO

Le POP

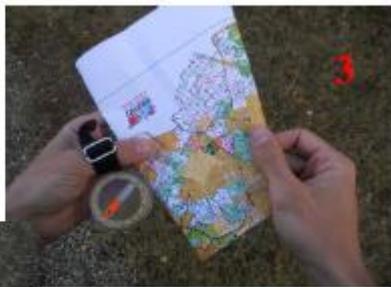


Le « POP », 3 initiales qui symbolisent la méthode de base de la CO, la 1ère à acquérir et à maîtriser, celle que tout « ancien » vous conseillera pour bien débuter. Explications !

POP pour : Plier – Orienter - Pouce.

Il s'agit des 3 étapes que tout un chacun devrait suivre à chaque nouvel itinéraire. Elles sont normalement à exécuter dans cet ordre (même si les 2 dernières étapes sont en réalité interchangeables) pour pouvoir se situer et s'orienter rapidement.

Plier : c'est normalement la 1ère chose à faire à la prise de carte, et celle que font tous les champions, en une fraction de seconde ! C'est tout un art, qu'il soit « abstrait » (on parle de « chiffons » quand on voit certaines cartes à l'arrivée !), ou issu du cubisme, en pliant sa carte soigneusement, en « carré ». **L'objectif est de réduire la zone sur laquelle va se faire la lecture de carte**, pour concentrer son champ visuel sur sa position et son itinéraire. La partie visible devrait alors comprendre le poste-à-poste actuel, ainsi que les 2 ou 3 suivants, pour pouvoir anticiper les prochains itinéraires. Le format de certaines cartes allant jusqu'au A3 (1) (voire plus en raid), le pliage est même une obligation pour ne pas gêner en course. L'idéal serait d'avoir la carte pliée selon un format ressemblant à une petite enveloppe (2) (pour pouvoir tenir la carte d'une main). La méthode est personnelle.



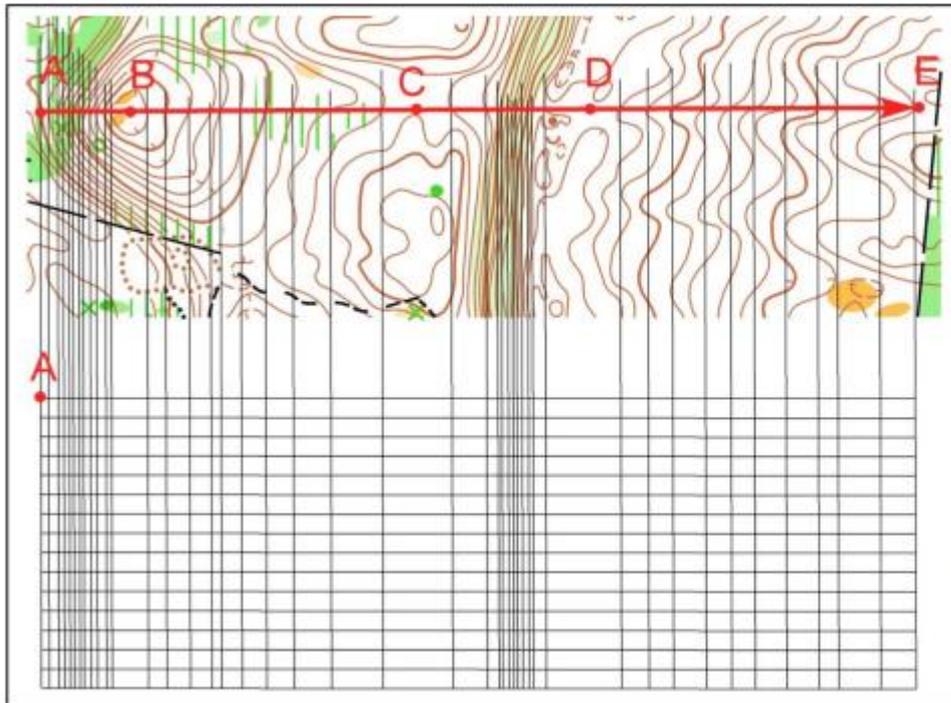
Orienter : une fois la carte pliée, il convient alors de l'orienter pour ensuite prendre la direction souhaitée. La boussole s'avère ici très utile, mais pas forcément indispensable. La solution la plus simple consiste à « se placer » en bas de la carte, autrement dit, le poste que l'on vient de quitter proche du ventre. Tourner ensuite la carte pour avoir son poste-à-poste (le trait rouge reliant deux balises sur la carte) droit devant soi (3). Il reste alors à « s'orienter » à proprement parler, c'est-à-dire à pivoter sur soi-même pour prendre la direction indiquée sur la carte. Plaquer la boussole sur la carte et tourner sur soi-même jusqu'à ce que l'aiguille du nord de la boussole soit parallèle (et dans le même sens !) aux lignes du Nord de la carte (4). Vous faites alors face à la direction à prendre. Si celle-ci diffère du trait rouge, faire de même avec une ligne fictive. Sans boussole, il vous faudra orienter la carte en faisant la liaison « carte terrain », c'est-à-dire repérer des éléments remarquables sur le terrain, les retrouver sur la carte et tourner sur soi-même pour faire correspondre carte et terrain.

Pouce : Pour terminer, il s'agit de se situer sur la carte au fur et à mesure que l'on progresse, et de positionner son pouce à l'endroit où l'on pense être (5). Le pouce suivra alors la position virtuelle du coureur, afin de pouvoir se positionner en un coup d'œil (en un coup de pouce) et ne pas perdre inutilement du temps à se replacer sur la carte. Là, on se rend compte de l'importance du pliage, puisqu'avec une carte mal pliée, il vous sera impossible d'aller poser votre pouce sur l'endroit souhaité.



Pour passer le temps

1) En t'aidant du quadrillage reproduit le profil ou la coupe du terrain indiqué par la flèche rouge. Réponds ensuite aux questions posées en cochant la bonne case



- A est : - plus haut
 - plus bas
 - même hauteur
 que E
- D est : - plus haut
 - plus bas
 - même hauteur
 que B
- E est : - plus haut
 - plus bas
 - même hauteur
 que C
- C est : - plus haut
 - plus bas
 - même hauteur
 que A

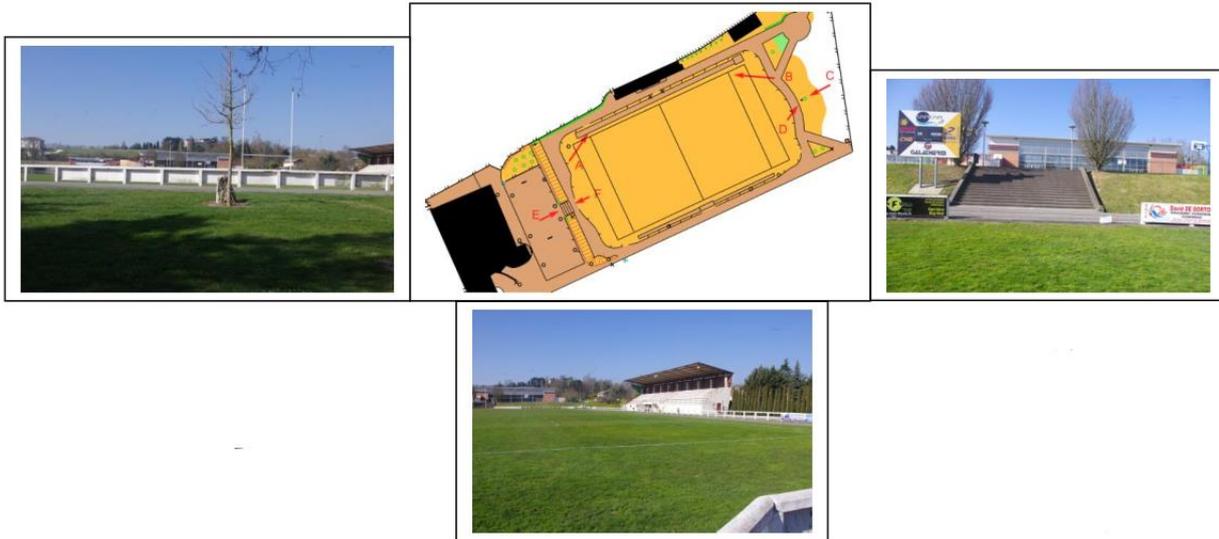
2) Depuis le point de départ, en suivant l'itinéraire tracé sur la carte ci-dessous, tu passes à côté de différents symboles indiqués par des flèches, numérotés de 1 à 8, et qui sont situés soit à droite soit à gauche du chemin. Suivant que ces symboles se situent à gauche ou à droite du chemin que tu suis, classe les dans la bonne colonne et donne leur signification.

	SIGNIFICATION SYMBLES A GAUCHE DU CHEMIN	SIGNIFICATION SYMBLES A DROITE DU CHEMIN

3) Donne en texte, les définitions de ces postes de contrôle situés au centre du cercle.

Pour passer le temps

4) Observe bien les photos et essaie de retrouver l'endroit où elles ont été prises par le photographe. Entoure la lettre correspondant à la position du photographe.

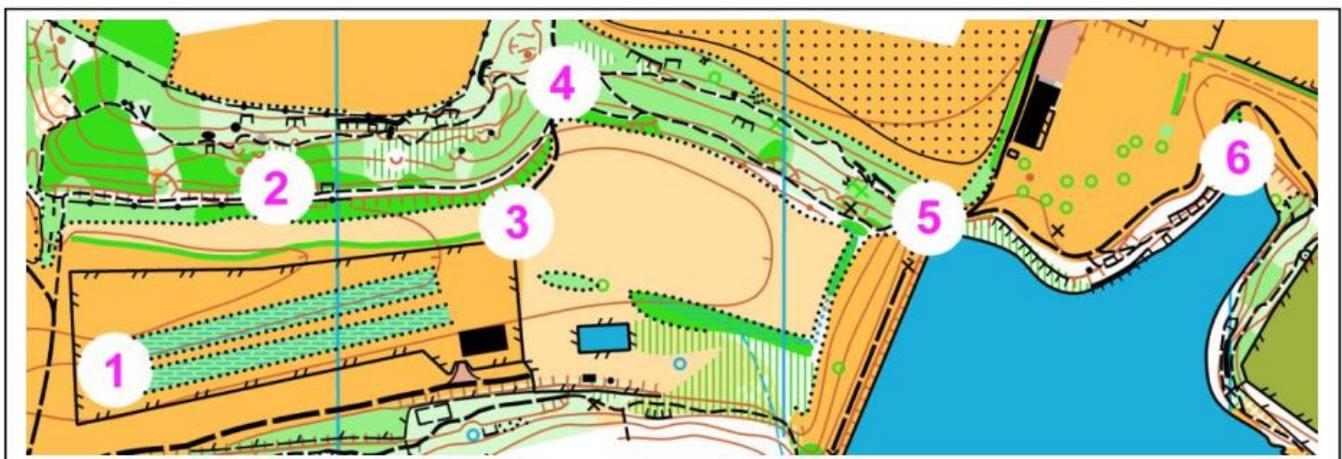


5) Traduis en texte, les définitions des postes qui figurent en symbole I.O.F dans la grille ci-dessous.

1 :
2 :
3 :

1	34		○			♀	
2	41	↓	⚓			○	
3	42	←	⚓				

6) Replace les pièces du puzzle à la bonne place en reportant le chiffre à côté de la lettre



A =



B =



C =



D =



E =



F =