

Chacun à son rythme

Marie Violaine Palcau est DTN de CO. Elle présente ici une fédération dont le caractère convivial et familial des événements en fait une particularité. Jeune et fortement féminisée, l'épreuve phare est une course en relais mixte, ses formats d'épreuves compétitives sont fortement variés, la fédération travaille en partenariat avec l'USEP et à l'UNSS.

Peux-tu présenter rapidement la fédération ?

La Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) est une fédération sportive, non olympique. Créée en 1970, c'est une fédération sportive agréée par le ministère des sports et délégataire, membre de la fédération internationale d'orientation (IOF).

Elle a pour objet le développement des sports d'orientation. L'attrait et la richesse de la course d'orientation résident dans la variété des événements sportifs et des formes de pratiques que ces 208 clubs proposent. Initialement sport de nature par excellence, dans les années 2000 sous l'impulsion de l'IOF afin de rendre le sport un peu plus visible au grand public, la course d'orientation se pratique aussi en milieu urbain.

La pratique au sein de la fédération est conviviale, et souvent familiale. En effet, les événements sportifs organisés sont mixtes et intergénérationnels et comportent le plus souvent à la fois des circuits compétition et des circuits loisir.

La FFCO compte à ce jour presque 10 000 licenciés. Le taux de croissance est de 15 % durant olympiade.

Engagée dans une démarche de développement durable, la fédération est soucieuse de la préservation des espaces naturels, du respect des propriétaires et gestionnaires des terrains sur lesquels les orienteurs évoluent ainsi que du partage de ces espaces de pratique avec les autres utilisateurs (randonneurs, autres sports de plein nature, chasseurs, etc.). En effet, il est capital, afin de préserver durablement l'accès aux terrains cartographiés (représentant plus de 21 000 km² du territoire), d'obtenir toutes les autorisations nécessaires



(administrations, propriétaires fonciers, gestionnaires des espaces publics ou privés, parcs naturels, autres associations).

Quelle est la place des jeunes et des femmes ?

Les jeunes sont un public cible du projet fédéral. Ils représentent un peu plus de 38 % des licenciés.

La course d'orientation est en soi ludique, et même chez les plus réticents à la course à pied, on se prend vite au jeu de courir quand on a bien cheminé et qu'on voit la balise ! Il y a des moments conviviaux, incontournables d'après course où l'on discute pour savoir quel était le « meilleur itinéraire » de chacun. Cela tisse des liens entre les jeunes et les fidèles à la course d'orientation.

La fédération a structuré ses écoles de CO, lieu d'accueil et d'apprentissage

des jeunes, encadrés par des animateurs et moniteurs. La formation du jeune coureur passe par des acquisitions de compétences valorisées par le passage des balises de couleur, correspondant à la capacité à réaliser des parcours du niveau technique correspondant. La graduation des niveaux par couleur va du vert (niveau débutant) au bleu puis jaune, orange, violet et noir (niveau compétition).

Coté femmes, elles ne sont pas en reste et représentent pas loin de 40% des licenciés. La pratique féminine croît régulièrement. Quelques structures organisent des événements exclusivement féminins mais la mixité est de mise en CO. Les pratiquants et les pratiquantes y tiennent ! Pour preuve, le championnat de France des clubs, grand relais mixte, est l'événement phare, quel que soit la division.

Qu'est ce qui attire les femmes dans la pratique de la CO ?

Une multitude de raisons, comme pour les autres publics. Le travail mental de réflexion lié à la lecture de carte alliée à l'effort physique principalement en milieu naturel, oblige à la concentration. Elle permet une déconnexion rapide et apprécié du quotidien.

Ce sport complet, est autant synonyme de bien-être, santé que compétitif. L'adaptabilité de la pratique est certainement un des facteurs d'attrait. Au niveau régional de proximité, en plus de la variété des formes d'épreuves proposées, on peut choisir son circuit en fonction de sa forme du moment, selon la longueur du parcours et la difficulté technique, c'est chacun à son rythme ! De plus, l'aspect convivial et familial de l'organisation des événements reste une caractéristique propre à la CO.

Comment la fédération définit-elle la CO ?

L'essence même de la course d'orientation réside dans le choix d'itinéraire à réaliser en toute autonomie.

Définition : la course d'orientation est un sport dans lequel les orienteurs doivent rallier selon un parcours préétabli des points de contrôle matérialisés par des balises. L'orienteur choisit son itinéraire à partir de la lecture qu'il fait de la carte de CO (réalisée à partir des normes spécifiques de la fédération internationale) et d'une boussole, et ce en fonction du moyen de locomotion de la discipline pratiquée : à pied, à VTT, à ski (nordique), multisports.

Les formats d'épreuves sont variés, du sprint individuel de 15' au raid par équipe sur 1 ou plusieurs jours. En compétition, les circuits se courent sur le principe du « contre la montre ». Mais il existe d'autres formats de course avec des départs en masse où les circuits entre concurrents sont équivalents mais pas identiques (une partie des balises en boucle, sont à enchaîner dans un ordre donné différent).

Comment est organisé le haut niveau ? Quel est le potentiel ?

Au niveau international, en CO à pied comme en CO à VTT, il y a un championnat du monde senior annuel et un championnat d'Europe biennal, ainsi qu'une dizaine de manches de coupe du monde par an ; chez les juniors (moins de 20 ans), deux compétitions annuelles, les



championnats du monde junior et la coupe d'Europe et chez les moins de 18 ans, un championnat d'Europe « jeune » annuel. La CO est un sport à maturité tardive et de longévité. Il faut compter 10 ans de formation pour atteindre le plus haut niveau mondial et si la motivation est au rendez-vous poursuivre sa carrière au moins autant de temps. Le premier médaillé français en championnat du monde CO à pied a été Thierry Gueorgiou en 2003, et 13 ans après il est toujours au plus haut niveau. C'est un sportif exceptionnel, le meilleur du monde, aux 13 titres mondiaux, sans compter les 8 autres médailles d'argent et de bronze. En CO à VTT, les premiers championnats du monde ont été organisés en France et ont eu lieu à Fontainebleau en 2002 (les français et françaises sont montées sur le podium). Depuis, les sportifs de haut niveau français ont des résultats à haut niveau mondial et montent régulièrement sur les podiums.

Le haut niveau est organisé en groupe France par disciplines et catégorie d'âges, l'entrée en groupe France se faisant sur sélection.

En parallèle, la fédération a trois pôles d'entraînement au quotidien, situés à proximité de zones riches en terrains et massifs forestiers propices à la pratique de la CO à haut niveau (Fontainebleau, plus axé sur la CO à VTT, Clermont-Ferrand et Saint-Etienne).

Ce sont plus d'une trentaine de sportifs qui s'entraînent au quotidien dans ces structures. Pour le reste, ils s'entraînent dans leur club, dont certains sont labellisés « Structures locales d'entraînement » (SLE) par la FFCO.

Peux-tu préciser en quoi consiste l'entraînement du haut niveau ?

L'entraînement des orienteurs de haut niveau comporte :

- des séances spécifiques de course d'orientation, en forêt et en zone urbaine (situations compétitives, exercice technique d'orientation, développement technico-tactique par thème),

La CO est un sport à maturité tardive et de longévité. Il faut compter 10 ans de formation pour atteindre le plus haut niveau mondial

- des séances d'amélioration de la vitesse de course (séances intensives inspirées de l'athlétisme, travail de la foulée),
- des séances de musculation et de renforcement proprioceptif,
- des séances de développement de l'endurance (course à pied, autres sports d'endurance).

Cette partie « active » de l'entraînement représente 400 à 800 h par an (selon l'âge et les formats de course privilégiés). S'ajoutent à cela :

- des temps d'analyse (essentiellement à partir des traces GPS, plus rarement en vidéo),
- de la préparation mentale et stratégique des compétitions,
- et les nombreux aspects favorisant la récupération et la prévention des blessures (étirements, sommeil suffisant, diététique).

Quelle est la nature de vos préoccupations envers les scolaires et le sport scolaire ?

La préoccupation de la fédération est d'apporter son soutien afin que les élèves dans le cadre de l'EPS ou du sport scolaire, pratique une course d'orientation de qualité et en autonomie.

C'est au travers de conventions signées avec les différentes fédérations affinitaires, que la fédération apporte des compétences techniques. Durant cette olympiade, la FFCO a participé activement via la direction technique nationale à la rédaction du document « O'Rencontre » de l'USEP et à des formations nationales d'enseignants d'EPS référents en course d'orientation. Deux stages ont eu lieu en partenariat l'un avec l'UNSS et l'autre avec l'USEP. Les relations avec les fédérations affinitaires sont fréquentes et régulières dans le cadre des différentes commissions mixtes nationales.

Un soutien technique est apporté également sur l'organisation des championnats de France scolaires. ♦ **Entretien réalisé**

par J. Lafontan