

CO en Espagne

Janvier, février, mars 2014

Compétition provinciale et stage : 18 et 19 janvier

Pour une compétition provinciale, je suis retournée sur la carte de ma première course d'orientation espagnole. J'avais eu à ce moment des problèmes avec la végétation, principalement à cause de la faible densité des arbres : le blanc était pour moi du clairsemé. Après 4 mois en Andalousie, je m'y suis habituée, et cela ne m'a pas posé de problèmes pour cette deuxième fois.

J'ai pris autant de plaisir à courir sur cette carte que la première fois, parce que l'orientation se fait quasiment exclusivement au relief, qui est marqué et très visible. Ma course n'a pas été parfaite mais je n'ai pas fait de trop grosse erreur, ce qui m'a permis de gagner.

Comme c'était mon club qui organisait, j'ai donné un coup de main à la GEC (le chronométrage), l'occasion de me rafraîchir la mémoire à ce sujet.



Après la course et jusqu'au lendemain était organisé un stage par la fédération andalouse. Il était prévu pour préparer les championnats scolaires de course d'orientation mais a été ouvert aux juniors et universitaires. Donc même si je n'ai pas cet objectif, les entraînements sont toujours bon à prendre.

Premier exercice : une course de nuit, particulièrement utile pour travailler mon point faible : l'utilisation de la boussole.



Le lendemain, nous avons un petit exercice d'azimut et ensuite un parcours sur carte sans chemins. Pour rendre ce dernier exercice plus enrichissant, nos coaches avaient rajouté quelques règles. Pour les 6 premiers postes, nous étions à 2 et orientations chacun notre tour en devant expliquer notre trajectoire à notre partenaire avant et pendant la course. L'idée était de nous forcer à planifier notre trajectoire avant de la réaliser telle que prévue. L'exercice se complique lorsque l'on pense en franco-espagnol en orientant et qu'il faut bien sûr tout raconter en espagnol... : ce fut un très bon exercice de vocabulaire, mais ça ne m'a pas aidé à éviter les erreurs

(bien que ce ne soit pas leur seule cause !). Les 6 postes suivants étaient en mémo chacun notre tour et la fin seuls.

Pour compléter les entraînements, nous avons aussi eu des briefings. Le premier portait sur la préparation des compétitions par un membre de l'équipe d'Espagne : l'importance de l'entraînement physique et technique en vue d'un objectif, des rituels à répéter le jour J, du sommeil, de l'analyse après compétitions et entraînements, ... Le deuxième portait sur le type de terrain de la région de Murcia (où auront lieu les championnats d'Espagne scolaires, mais aussi une épreuve de coupe du monde cette année) avec la projection des différentes cartes de la région et des commentaires sur celles-ci.

Les cartes : la [compétition](#), le [dernier exercice](#)

1er février : longue distance provinciale

Une longue distance très courante et peu technique. La carte étant assez ancienne, il ne fallait pas trop se fier à la végétation. Je fais quelques erreurs de sortie de poste et d'azimut, mais je gagne. Et pour récupérer, on a été mangé une très bonne paella dans un restaurant qui se trouvait sur la zone de course !

[Voir la carte](#)

15 et 16 mars – Compétition andalouse

Les 15 et 16 mars avaient lieu une compétition, à Montellano, près de Séville qui a réuni plus de 700 coureurs. Se combinaient en réalité 3 compétitions : le championnat andalou scolaire, la ligue provinciale et la ligue andalouse.

Pour le championnat scolaire sont sélectionnées des équipes de licenciés d'âge scolaire (HD14 et HD16) dans chaque province. Pour de nombreux jeunes, participant seulement aux compétitions provinciales, cela constitue l'objectif de l'année et dans cette optique, un stage de préparation au championnat a été organisé en plus de l'apprentissage dans les écoles d'orientation. Pendant le championnat, ils sont gérés par les délégués provinciaux ainsi que nourris et logés. A l'issue du championnat andalou (constitué d'un sprint, une moyenne distance et une longue distance), les 4 premiers de chaque catégorie du classement total constituent l'équipe andalouse qui représentera la région lors du championnat scolaire espagnol. Existe également un championnat par école, correspondant plus au championnat UNSS en France, mais il a moins d'importance.

Ce sont les mêmes épreuves sur les mêmes terrains qui servent pour la compétition andalouse, avec simplement des catégories particulières pour les jeunes du championnat scolaire. Nous avons donc le samedi matin une moyenne distance, le samedi après-midi un sprint et le dimanche une longue distance.

Le paysage des trois courses était magnifique et j'ai regretté de ne pas pouvoir faire une deuxième fois mon parcours, cette fois-ci en marchant pour profiter du paysage.

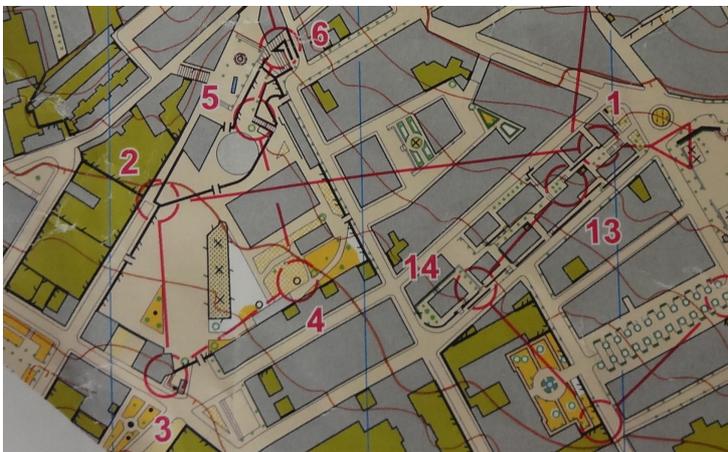
La moyenne distance était assez courte mais avec du dénivelé et technique. J'ai fait beaucoup d'erreurs, sans doute par faute de concentration et de ne pas avoir voulu ralentir suffisamment, surtout sur les premiers postes pour rentrer dans la carte. Comme je ne suis pas la seule à avoir fait des erreurs, je finis 2e à 24 secondes de la première, ce qui me laissait la possibilité de compenser avec la longue distance (le classement du week-end se fait par la somme des temps de la MD et de la LD, le sprint comptant à part). Mais j'ai beaucoup apprécié les tracés.





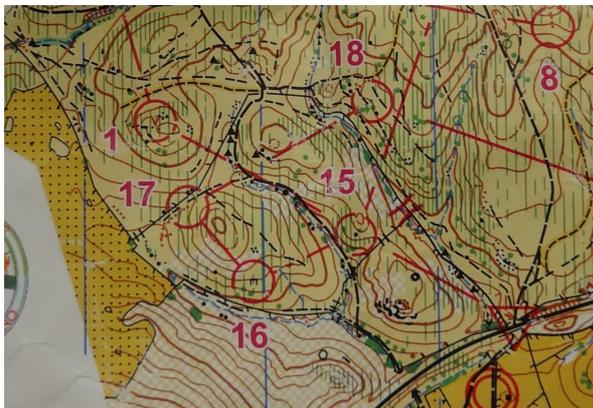
La moyenne distance était également la dernière course à compter pour le classement provincial. Ce classement s'établit en additionnant le classement de chaque coureur sur ses trois meilleures courses (sur un total de 4 courses). Ayant gagné les trois premières compétitions, j'étais donc déjà assurée de remporter la ligue provinciale en Senior A.

Le sprint était très très bien tracé avec beaux choix de trajectoire. Les premières balises ne laissaient pas le temps à l'anticipation, surtout que la prise de carte était 10 mètres avant le triangle de départ. Il fallait dans cette première zone faire attention aux définitions (angles intérieurs ou extérieurs) et voir les bons passages dans les clôtures pour faire les bons choix. La suite était plus anticipable mais avec la fatigue et la vitesse de course les erreurs étaient faciles et il fallait rester concentré. Je suis contente de ma course puisque je ne fais qu'une petite erreur en allant à la 3 (je me suis rallongée le chemin entre les deux passages de clôture). Je peux sans doute également gagner encore quelques secondes sur la lecture de carte. Je termine au final 2e à seulement 2 secondes de la première.



Enfin, la longue distance était dans un terrain ouvert (presque sans arbres) avec de nombreuses collines. Compte tenu du dénivelé, de la chaleur et de l'absence d'arbres, les ravitaillements prévus dans le tracé étaient les bienvenus ! Certaines balises étaient un peu plus techniques et d'autres présentaient des choix où il fallait tenir compte du relief et des clôtures. Les passages en noir de clôture correspondaient à des endroits où il était possible d'escalader, les clôtures n'étant totalement ouverte qu'au niveau des chemins qui les traversent et des passages en violine. Ailleurs, sauf exception, il n'était pas possible de les franchir. J'ai fait quelques erreurs en allant chercher des postes ou des passages de clôture trop haut ou trop bas, et quelques mauvais choix de trajectoire. En particulier pour la 1, je perds du temps à aller chercher le chemin au sud, où de plus la clôture ne pouvait se franchir que difficilement sur le mur du tunnel. Je n'avais pas vu le choix contournant les collines par le nord qui me semble être le meilleur.

Au final, je termine première dame senior en 1h15 avec plusieurs minutes d'avance sur les suivantes, ce qui me permet de remporter le trophée du week-end, et une 2e bouteille d'huile d'olive locale après celle du sprint !



Avant aussi lieu ce week-end la remise des prix du classement andalou individuel et par club 2013, que mon club a gagné.



Voir les cartes : [moyenne distance](#), [sprint](#), [longue distance](#)

22 et 23 mars : compétition nationale près de Tolède

Très beau week-end à Tolède entre course d'orientation, tourisme entre les courses, tapas, ambiance club, ...
Point culture : Tolède se situe dans la région de Castille-la-Manche, au sud de Madrid, et fut capitale d'Espagne. Elle est surtout connue pour la cohabitation pendant plusieurs siècles des chrétiens, juifs et musulmans. Par ailleurs, c'est une très jolie ville ! Enfin, la Castille-la-Manche est la région du voyage de Don Quichotte dans le roman de Cervantes d'où la photo ci-contre sur la zone de course.



Les compétitions avaient lieu à quelques kilomètres de Tolède sur un terrain très intéressant. Les deux courses étaient sur la même carte bien que forcément la longue distance exploite des zones plus éloignées. La carte paraît très compliquée mais il ne faut pas regarder en détail la végétation et les rochers : s'appuyer sur chaque point vert ou chaque rocher est à la fois une perte de temps, quasiment impossible et un grand risque d'erreurs puisque un groupe d'arbres ressemble à un autre. Sauf en attaque de postes où une lecture plus détaillée peut être utile. Je n'ai au départ utilisé presque que le relief et la boussole,

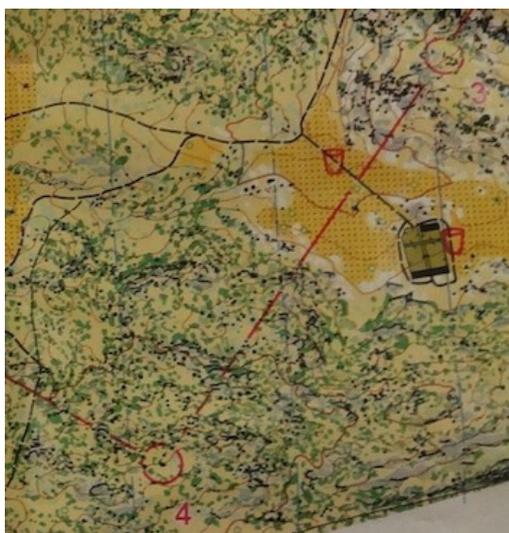
les quelques chemins ou champs et j'ai petit à petit appris à lire mieux la carte et le terrain pour utiliser les gros groupes ou alignements de rochers ou de végétation, et les gros rochers en approche de poste.

Pour que vous ne soyez pas surpris des emplacements de postes : en Espagne traverser les champs cultivés n'est pas interdit contrairement à en France (la norme internationale n'étant pas claire sur ce point, chaque pays en fait sa propre interprétation).

Le samedi matin, nous avions une moyenne distance. La carte me faisant un peu peur, je suis partie assez tranquille. Je n'étais pas très sûre de mes trajectoires parce qu'elles n'étaient pas très bien construites, et pas très précises en attaque. Cependant, j'ai fait peu d'erreurs mis à part principalement la 14 et la 16 où je dévie et y perd 3 minutes au total (et du même coup la première place en D20). Dans le cas de la 16, j'aurai du prévoir d'utiliser les deux grandes lignes



de rochers. Pour être honnête, comme il y avait beaucoup de participants, j'ai plusieurs fois vu d'autres coureurs pointer ma balise, une fois dans la zone, ce qui a compensé mon manque de précision. Le circuit a par contre posé plus de problèmes à mes concurrentes, principalement la balise 11 qui était la plus technique (personnellement, je me suis appuyée sur 2 falaises de l'autre côté du rentrant qui se voyaient de loin et ensuite je suis montée sur le bord de la colline). Je finis donc 2e D20.



Sur la longue distance du dimanche, je ne suis pas très précise sur les balises 2, 3 et 4 mais ensuite tout a été très bien. Le contrôle de la direction à la boussole me permettait de passer exactement là où je voulais, j'étais capable d'utiliser les rochers en points d'appuis, j'étais plus précise sur mes postes, ... et physiquement le temps plus frais que les semaines précédentes aidait. Un inconvénient au niveau de la carte : certains champs étaient labourés et il était donc fatigant d'y courir, alors que d'autres avaient une terre dure et donc où on court très bien. Je termine une nouvelle fois 2e, ce qui me permet de conserver cette place au classement du week-end.

Les cartes : la moyenne distance, la longue distance