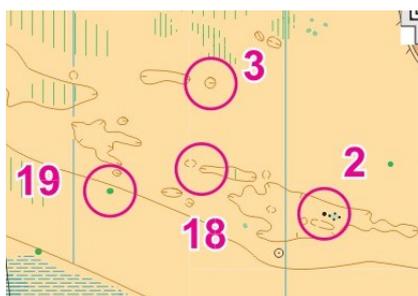


## Stage de Noël en Espagne

26 au 30 décembre 2013

Nous avons participé au stage de Noël organisé par la Fédération andalouse de course d'orientation, à Caños de Meca (au sud de Cadix). Nous avons fait le stage en formule libre, la formule complète comprenait des briefings et débriefings.

Nous avons été très bien accueillis par l'ADOL (club espagnol de Lise) et son président et par la fédération andalouse de course d'orientation.



### 1ere nuit

Nous rejoignons l'ETO2 à la lueur du phare de Trafalgar. Après de jolies petites boucles en voiture, nous finissons par trouver le départ. C'est l'occasion pour moi de pratiquer mon espagnol : « ¡ Hola ! Soy el padre de Lise ».

Nous avons fait l'entraînement en équipe avec 2 belles chutes successives de Lise et Laura dans les trous de sable, au son d'une flute qui faisait frémir Laura (il s'agissait en fait de la musique jouée par le mégaphone du point d'arrivée, pour que l'on ne se perde pas). Nous avons trouvé tous les rubans rouges (balises) en nous familiarisant avec le terrain dunaire.

### 2e jour

Le lendemain nous repartons sur les hauteurs de Caños de Meca faire un parcours qui ne fut pas sans difficulté. Nous n'avions pas vu que notre carte de secours n'avait pas tous les chemins et que la moitié de l'initiale n'avait pas la végétation. Ce fut aussi notre première rencontre avec les vaches à cornes qui se cachent dans le vert.



L'après-midi, après un repas frugal, nous attaquons un parcours sans boussole dans les dunes. Je fais équipe avec Laura mais celle-ci ne m'attend guère. Nous arrivons juste après Lise (22 minutes) suite d'après Laura à une erreur d'orientation de son père.

### 3e jour

Entraînement très très difficile dans lequel je m'en sors... piteusement. Il faut dire que certains postes avaient disparus.

Le soir, course de nuit déguisée. Nous rejoignons le point de départ bruyant (à l'espagnole), au milieu des canards, d'un faux Thierry Gueorgiou, d'un petit chaperon rouge, ... Nous nous élançons en binôme en slalomant entre les cactus (aïe ça pique fort !), les vaches, les monstres hurlants cachés et les balises mobiles.



### 4e jour

Notre coach nous a inventé un exercice de mémo avec deux cartes. Très bon exercice qui me débloque vis à vis du terrain : l'entraînement porte ses fruits, ma relation carte-terrain devient bonne.

L'après-midi, nous nous joignons au groupe de stagiaires pour un relais : confrontation entre moi et Lise. Résultat : 2-1 pour Lise, pour le 1 ne cherchez pas les détails.

### **5e jour**

Dernier entraînement, départ en masse à 2 pour un couloir. Avec des erreurs chacun notre tour, nous sommes restés à vue une grande partie du circuit (avec pas toujours le même devant). Orientation intéressante nécessitant une bonne lecture du relief avec des zones piquantes et d'autres sableuses : une bonne conclusion de ce stage !

Merci à la FADO pour ce très beau stage !

Fabrice

Si vous voulez voir toutes les cartes voilà le site du stage, les liens sont sur la page d'accueil : <http://cursonavidad.es>

