

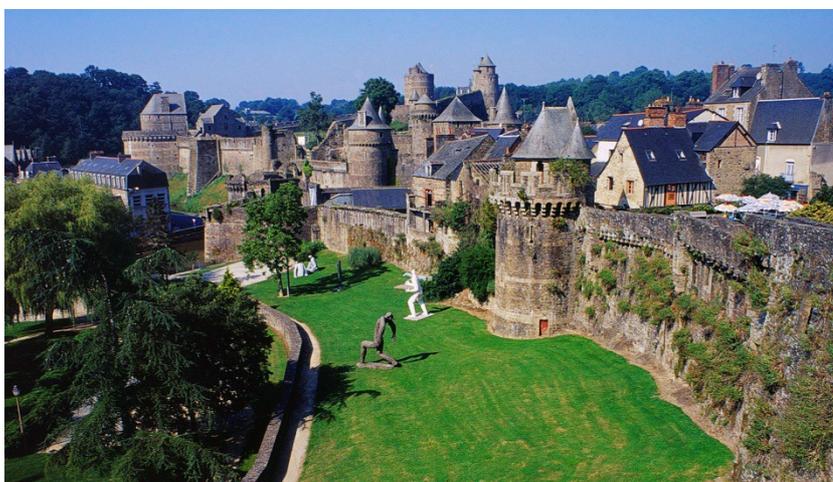


Compte-rendu - RDE Fougères (35)

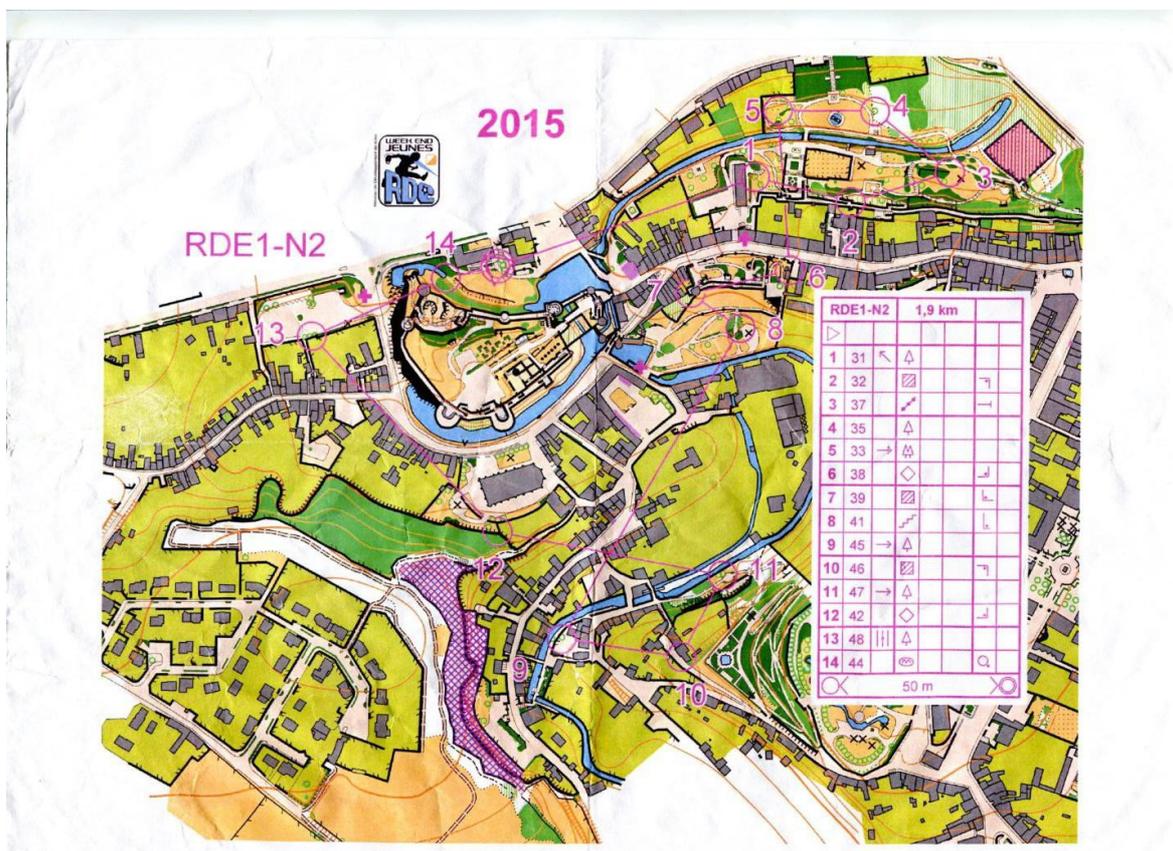
31 janvier et 1^{er} Février 2015

Le stage « jeunes » (de 12 à 18 ans) du Réseau de Développement des Espoirs s'est déroulé dans la région de Fougères (35), le samedi 31 janvier (après-midi) et le dimanche 31 février (matin). Il regroupait les clubs de l'Ouest et était organisé par le CRCO. Nous étions Ronan et moi du club de Lorient ainsi que le club de Quimper accompagnés par Julien (coach).

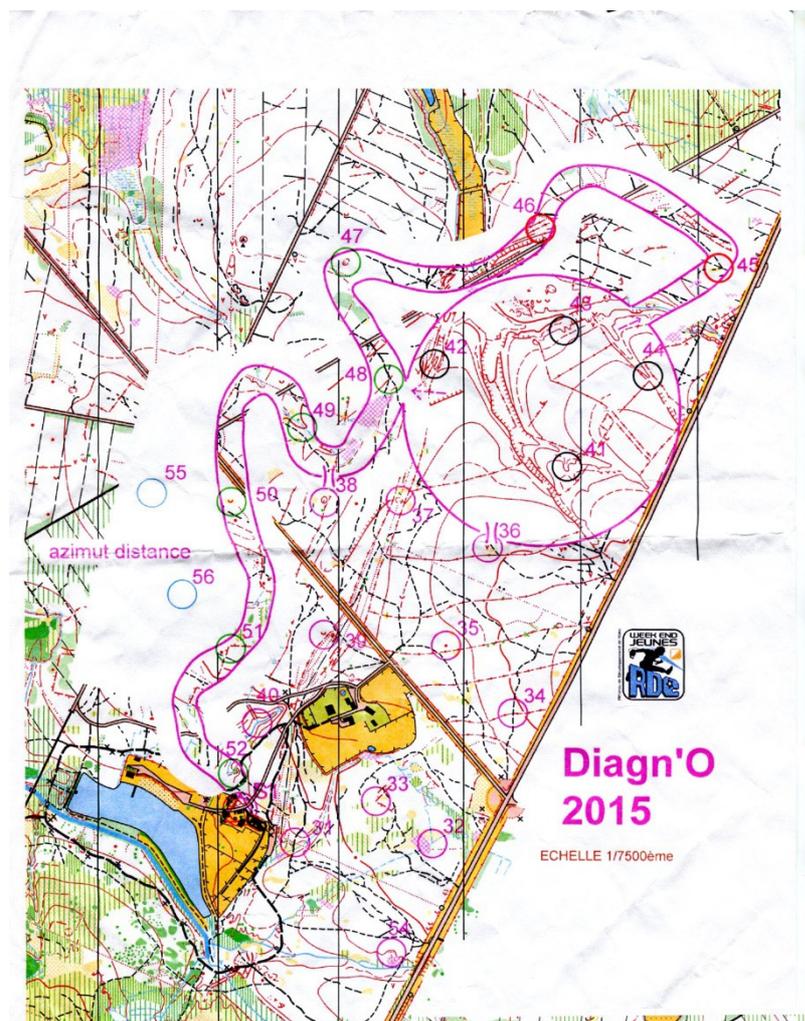
Nous commençons le samedi vers 14h par un sprint urbain à Fougères.



Le sprint fut difficile à cause des conditions météo mais je l'ai apprécié car il y avait des choix rapides d'itinéraires à faire dans un lieu magnifique. C'est le type d'exercice que je préfère en course d'orientation.



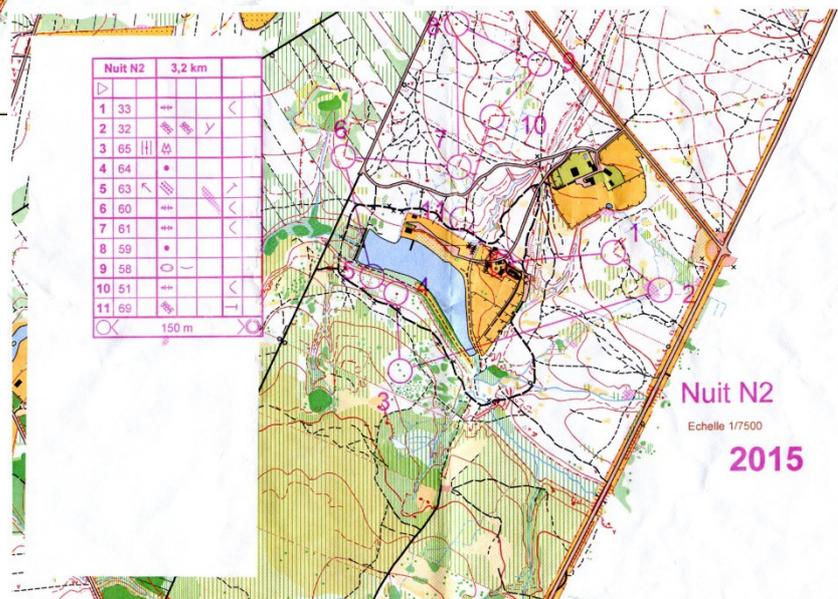
Nous nous sommes ensuite dirigés vers la forêt de Fougères plus au nord. On nous a proposé plusieurs exercices. J'en ai fait deux : le Diagn'O et le Couloir Relief.



Le Diagn'O consistait à prendre le maximum de balises en 45 min mais avec des contraintes. Il fallait pour rentrer dans le cercle passer par des points précis puis suivre l'intérieur du couloir. Cet exercice technique était intéressant car il fallait s'aider de petites indices (talus, buttes, trous...) pour ne pas couper la ligne violette. Julien m'a prêté sa montre GPS. On peut voir sur le [tracéGPS](#) que j'ai coupé la ligne plusieurs fois. Grâce au tracé ça m'a permis de comprendre mes erreurs d'azimut.

Le couloir relief était le même exercice car il fallait rester dans le couloir mais il ne présentait que le relief (marron sur la carte)

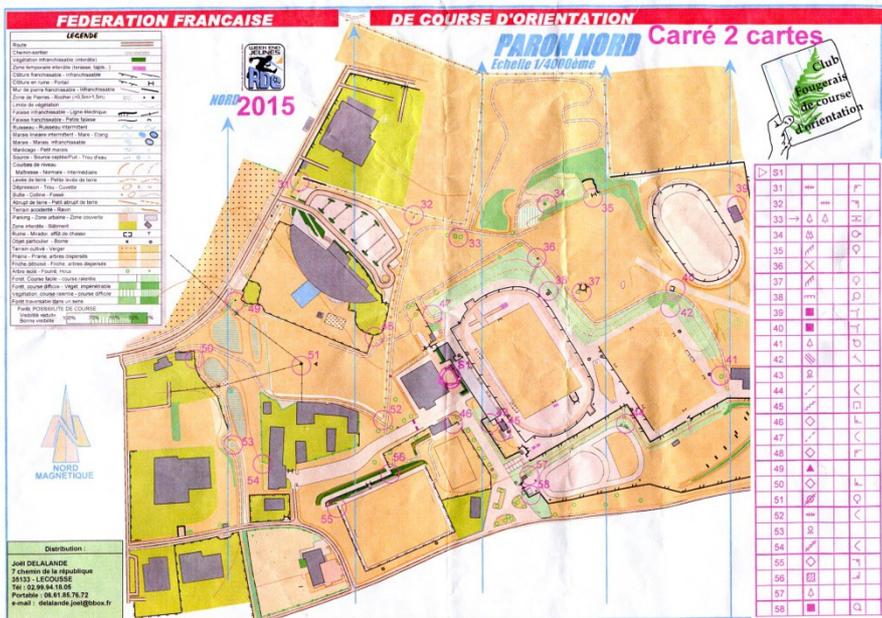
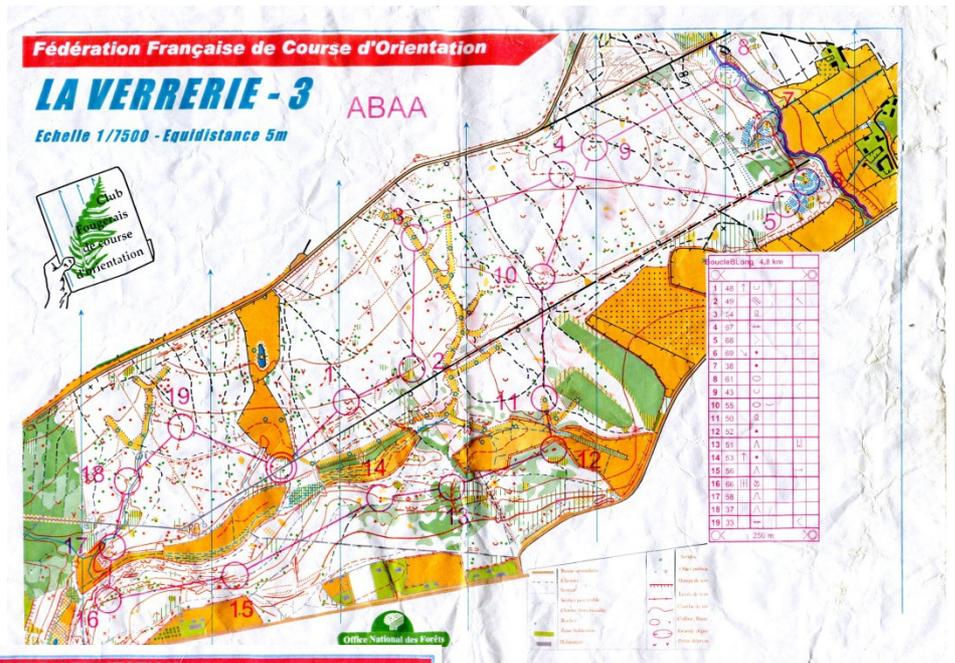
Je commençais à être fatigué. Nous avons attendu 18h et débuté la course de nuit sous un ciel dégagé. Elle s'est déroulée au même endroit autour de l'étang en forêt. C'était ma troisième course de nuit mais je suis assez content de ma course ([ici traceGPS](#)).



Après cette course, nous sommes allés aux gîtes. Ils étaient situés à 500m du lieu de course au lieu-dit Le Chênédet. Après le repas, Charlotte Bouchet a fait un briefing sur la haute-compétition et sur la Routine Technico Tactique (RTT). Il est vrai que ça a fait un bon rappel sur une technique que je n'appliquais pas vraiment. J'ai compris la nécessité de cette technique indispensable en course d'orientation.

Le lendemain, réveil à 8h. On s'est rendu dans la partie sud de la forêt.

Deux circuits à la suite en individuel étaient prévus (3 et 5 km). J'ai essayé d'appliquer la RTT mais ces courses furent compliquées car la neige et la grêle rendaient la course difficile et j'ai enchaîné les erreurs.



En fin de matinée, nous sommes allés sur le complexe sportif du Paron à Fougères pour le dernier exercice du week-end. Là nous étions par équipe de 4. Par binômes nous devons, chacun notre tour, aller chercher deux balises et ainsi de suite pour poinçonner une trentaine de balises. Décidément, la météo n'était toujours pas clémente.

Ce fut un super week-end avec une très bonne ambiance et une grande variété d'exercices proposés en individuel ou en équipe. Je garde un super souvenir de ce week-end même si les conditions météo n'étaient pas optimales! Ce stage reste un très bon entrainement aux compétitions régionales et nationales de course d'orientation.

Antoine