

# L'arroseur

Edition août 2020



Les entraînements des Yaks

Le Retour des Jeunes Orienteurs Fribourgeoises

Les jeunes à Payerne

Suisse O days 2020 Andermatt

OO-Cup Nantua

Les entraînements des Yaks

<http://images.clipartpanda.com/spring-garden-clipart-RTA6MRqTL.png>

Après un hiver d'entraînements en salle, nous nous réjouissons de commencer les entraînements en extérieur. Cependant, cette année est un peu différente... à peine débutée, la saison s'arrêtait et toutes les activités devaient être annulées. Au début du confinement, tout le monde s'entraînait (ou pas !) seul. Mais dès le début mai, avec la reprise des compétitions prévues pour juin, nous avons organisé des entraînements virtuels. Une amie anglaise avait fait plusieurs séances sur zoom avec son groupe de jeunes. Elle nous a donné pleins d'idées et du matériel que j'ai traduit en français !

Au début c'était bizarre de voir tout le monde sur l'écran plutôt qu'en vrai. Il faut avouer que les jeunes faisaient moins de bruit derrière leurs écrans que dans le bus ;-). C'était super sympa de se retrouver tous ensemble. On en a profité pour faire des quizz sur les descriptions de postes et les courbes de niveau, un photo-O et un running Wild (outil pour analyser les choix de cheminement). Et chaque fois, Peggy nous préparait une séance de renforcement et de gainage. Tout le monde y participait depuis sa chambre, sa terrasse ou pour les Kessler, depuis la plage ou entre les étoiles. Il faut dire qu'ils ont bien maîtrisé le blue-screen.

A partir de la mi-juin, nous avons pu reprendre les entraînements en « présentiel » en forêt.

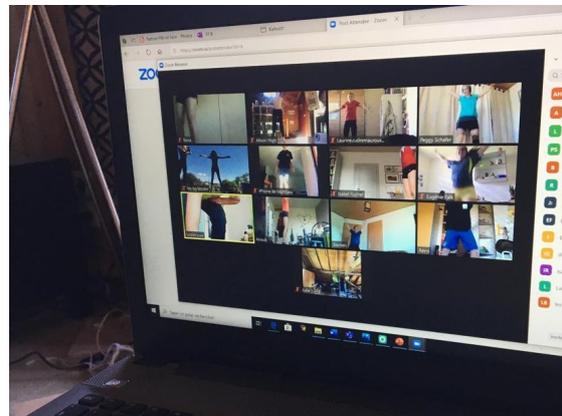
Quelques fois nous avons utilisé les réseaux de postes mis en place par la FFCO, d'autres fois, nous avons fait des entraînements spéciaux dans des forêts proches d'Avry afin d'éviter les déplacements en bus. Mon préféré était une course aux pinces tracée par Peggy, où les jeunes devaient en ramasser le plus possible. Chaque couleur avait une valeur différente et c'était rigolo de voir toute l'équipe sortir de la forêt avec des pinces attachées partout !

A la fin juin, nous avons « fêté » la fin de cette demie saison très spéciale avec une sortie à la piscine de Payerne. On a profité des plongeoirs et des toboggans. On a eu de la chance d'échapper à l'orage qui a éclaté peu après notre départ.

Si vous voulez essayer les quizz, vous pouvez vous rendre sur Kahoot.it, puis mettre le « PIN » suivant :

- Descriptions de poste : 05272210
- Courbes de niveau/sprint : 09613706
- Photo-O : 06221408

Ils sont ouverts jusqu'au 23 septembre.



Alison High

## Le Retour des Jeunes Orienteurs Fribourgeois

Quelle bonne surprise ! Après un « faux départ » de la saison 2020, quelques petits « entrainements virtuels » enfin une bonne nouvelle ! Le groupe des Jeunes Orienteurs Fribourgeois va pouvoir organiser un week-end, le rendez-vous est donc pris pour les 27 et 28 juin.

Samedi matin la douzaine de participants du CA Rosé prennent leur légendaire bus en direction de Gstaad. Après une halte à Bulle, où nous avons rendez-vous avec les participants de Morat, Omström et du GCO Guryère, nous suivons le bus conduit par Dave.

Quel plaisir de chausser à nouveau nos crampons ou spikes et de (re)découvrir ces magnifiques terrains, dont certains ont servi lors de la swiss-o-week 2019. Quel soulagement de constater que

les jeunes n'ont pas perdu leur sens de l'orientation et qu'à la fin de la journée les 10 % de pertes auquel j'ai habituellement « droit » n'a pas été utilisé ;)

Nous découvrons notre superbe logement d'un soir à Gsteig bei Gstaad. Pendant qu'une partie des jeunes se mettent au propre, d'autres s'activent en cuisine. Miam...

les bons macaronis de chalet accompagnés d'une découverte originale proposé par Dave, à savoir des protéines d'un genre nouveau...des bêtes...très peu pour moi qui ne suis pas culinairement parlant une aventurière. Mais d'autres ont appréciés ! Quelques infatigables ont continué la soirée en tapant dans le ballon ou en faisant des tours en trottinette, pendant que d'autres essayaient de me battre au UNO !

Après une bonne nuit de sommeil et un copieux petit déjeuner, il est déjà temps de laisser la place au service de nettoyage-désinfection anti covid et de plier bagages.

Nous partons direction Rougemont pour notre deuxième journée d'entraînement.

Notre super équipe de poseurs est déjà sur place. Plusieurs exercices attendent les jeunes qui sont très motivés et s'en donnent à cœur joie ! Bon, nous avons les yeux partout, histoire de pouvoir bien argumenter lors de l'analyse post-exercice (moment préféré des participants;) et c'est super de constater la belle entraide qu'il y a entre eux.

Le temps passe vite en forêt, il faut ramener tout ce petit monde et rentrer au bercail.



*Peggy  
Schafer*

# Les jeunes à Payerne.

*jeudi, 2 juillet 2020 20:08*



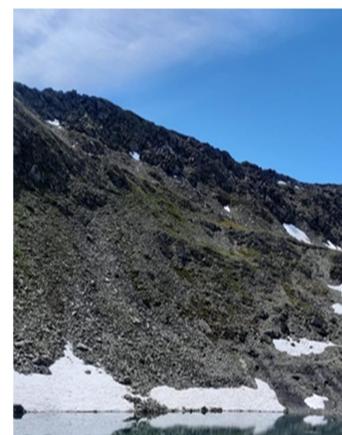
Avant que tous les juniors profitent de leurs vacances d'été un peu spéciales, nous nous sommes rendus à la piscine de Payerne, le mercredi soir, 1er juillet 2020. Pour notre dernier "entraînement" avant l'été. L'après-midi piscine a commencé par un petit speech de Peggy pour nous rappeler les règles de sécurité vis-à-vis du coronavirus. La baignade a ensuite pu commencer. Pendant que certains aidaient Clémence à faire des traversées de piscine, d'autres affrontaient leurs peurs en haut du plongeur, les juniors restants, se la coulaient douce dans l'eau. Après avoir mangé nous sommes retournés nous baigner quelques temps avant de rassembler nos affaires pour nous en aller. Mais avant de partir Peggy nous a offert une glace, merci beaucoup :) Alors que nous mangions notre glace, nous avons appris que c'était le dernier entraînement de Isabel... Elle va beaucoup nous manquer et on espère la revoir bientôt. Après cette nouvelle plutôt triste nous sommes rentrés à Avry avant d'être mouillés par la pluie.

*Anouk van der Burgt*

## Swiss O Days 2020 Andermatt.

### *Vendredi 10.07.2020. Andermatt*

Nous y voilà ! Le premier jour des Swiss O days 2020 à Andermatt au pied du Gotthard ont commencés avec du soleil, malheureusement le vent ou plutôt la météo a vite tourné et le soleil a laissé place à la pluie et à l'orage. Ce qui n'a pas arrêté la plupart des coureurs dont trois drôles de demoiselles. Parties à vélo du camping, Peggy, Loriane et moi sommes arrivées en bas des télécabines menant au départ/arrivé de la course. L'orage a commencé à gronder, nous avons croisés des coureurs qui nous dirent qu'en haut la foudre était tombée deux fois : une fois à 100 mètres du téléski et une seconde fois sur ce dernier. J'ai pris peur, ai enfourché mon vélo à la selle déjà mouillée par la pluie qui tombait en trombe et suis rentré au camping pour me doucher sans avoir couru :( ! Quand Loriane et Peggy sont rentrées de leur course elle m'ont conté le beau temps du sommet et sa beauté, en effet les coureurs ont pu profiter d'une expérience unique puisqu'ils ont chassés les postes au beau milieu d'un champs d'éoliennes!



### *Samedi 11.07.2020.*

En route, nous avons pris Hansjörg, puis Loriane et son « L » ont conduit le long de la route sinueuse qui menait au centre de course.

Le brouillard était épais et il était difficile de voir à 100 mètres. Durant cette course, la deuxième des Swiss O days, il était rassurant de voir la couleur d'un maillot d'orienteur qui indiquait notre présence sur la carte;) Après notre course, nous sommes directement rentrés au logement (pour nous le camping d'Andermatt).



### *Dimanche 12.07.2020. Col de la Furka/Furkapass*

Cette fois la météo était au top, peut-être même trop chaude avec un magnifique soleil de plomb. Le centre de course se trouvait tout en haut du col. L'ascension du centre de course jusqu'au départ nous à offert une superbe vue de même que le bruit de la neige sous nos pas. Arrivées au sommet fières mais fatiguées de cette montée sinueuse, nous avons pris le départ d'une course physiquement épuisante puisque le premier et l'avant dernier poste se trouvaient tous deux en bas de la crête dont le sommet servait de départ et l'autre côté d'arrivée. Nous avons donc eu à

faire à un sprint final pour le moins glissant!

Après une courte pause auprès d'un petit lac de montagne nous sommes redescendues pour retrouver notre chère voiture.

*Fiona Schafer*

## OO-Cup Nantua

Aura-t-elle-lieu ? d'abord repoussée de juillet à août, ensuite autorisation finale aussi pour juillet, mais l'organisateur, un peu déboussolé, s'en tiendra à la date d'août, du 11 au 15. Quelques suisses se sont vite inscrits, dont 8 du CA Rosé. Sur ces 8, 5 ont fait les 5 étapes. Une grosse organisation, mais très bien menée, même s'ils ont dû modifier les courses au dernier moment : la dernière est devenue la première (La Faucille) et la deuxième a été dédoublée (même arrivée) pour remplacer une autre qui a dû être supprimée : lorsque l'on change les dates (même de 2 semaines) les autorisations cessent d'être valables !

1700 coureurs inscrits et presque autant de participants, les parkings toujours à côté du centre de course, un must pour la OO-Cup. Et des forêts de rêve, de la technique pure, même si c'est un peu court.

Les coureurs du CA se sont bien battus, mais n'ont ramené que du chocolat d'après le site de teddies.ch.

Hansjörg a oublié de demander si le Air+ était activé. Il ne l'était pas et donc pas de temps intermédiaires pour ses deux premiers postes : non classé et pas de général. C'est dur comme début et il parlait d'arrêter la course d'orientation. Son commentaire : comme cela il n'y a plus de plaisir !

Lors de cette première étape, il y avait un peu un conflit avec les propriétaires et les touristes. Des zones interdites pas sur la carte, mais par des personnes gesticulant et 3 postes disparus. Les catégories concernées ont tout de même été classées en enlevant les temps intermédiaires avant et après le poste manquant. Ce n'était pas annoncé dans les directives et Alain Berger, qui a stoppé sa course s'est trouvé non classé. Malgré ses 3 victoires successives (et une petite 2ème place), pas de victoire finale.

Les cartes étaient excellentes, peut-être trop d'après des spécialistes du relevage : Au 1 :7500, le risque de mettre trop de détails augmente. Et comme on dispose de relevé lidar très précis, il y avait des cuvettes d'à peine 20 cm de profondeur. Avec l'herbe et les branches mortes, autant dire qu'elles devenaient invisibles.

Eliane et Bertrand étaient dans un beau camping au bord d'un lac, mais loin des courses. Le premier jour, Eliane a juste pu partir à l'heure en prenant le télésiège pour aller au départ. Bertrand courrait en OPEN D. Il choisissait lui-même son heure de départ. Il partait ainsi en même temps que sa femme et c'était la compétition de qui arriverait en premier.

Valérie a fait de bonnes courses, mais est tombée une fois sur le poste 9 au lieu du 5. Après la boucle, elle a recherché à nouveau le poste 9 : un classique en course d'orientation.

Sur les photos du site teddies, vous pouvez voir des photos dont celle de Anne et Jean-Claude arrivant en même temps : Anne timbre son avant dernier poste, le 93, proche de l'arrivée et Jean-Claude, qui vient d'ailleurs lui crie de loin : c'est le numéro 100 ? Oui, je vais au numéro 100 lui répond Anne et Jean-Claude n'a compris que le « oui » et fait ainsi un détour.

Lors de cette même étape, la plus technique, Patrick est venu en famille, mais un peu tard. Stressé, il ne retrouve pas sa boussole. Tant pis, il fait la course sans boussole comme un élite finlandais. Après la course, la famille va au lac à Nantua et ensuite nous rejoint au parking de la dernière étape ou on peut camper pour la nuit. Surprise, il retrouve sa boussole coincée sur le toit de sa voiture. Une belle semaine sans une goutte d'eau.

*Denis Cuche*

