



La Gazette SOL'idaire

La nouvelle newsletter du SOL !

Soliennes, Soliens, afin de vous tenir informer de la vie du club, nous lançons cette newsletter mensuelle, *La Gazette SOL'idaire*. Cette dernière paraîtra la dernière semaine de chaque mois. Ce premier numéro sera léger et permettra d'avoir vos retours notamment avec les sujets qui vous semblent importants ou utiles d'évoquer.

Les courses à venir (Cette section présentera les courses du mois prochain.)

- ★ 8 février 2026, Moyenne distance, *Vigy*
- ★ 15 février 2026, Moyenne distance à ski, *Station du Lac Blanc*

Pour s'inscrire :

<https://www.meurthe-et-moselle.ffcorientation.fr/so-luneville/inscriptions-aux-co/>

Les grandes échéances prochaines (Cette section abordera les grands rendez-vous qui approchent tels que les championnats ou nos futures organisations.)

★ 7 mars 2026, Championnat de ligue des clubs, TAF

Les équipes "club" se composent comme suit, avec distance théorique :

<i>Position dans le relais</i>	<i>Couleur du circuit</i>	<i>Distance théorique</i>
1	Violet	5 km
2	Bleu	3 km
3	Orange	3.5 km
4	Violet	4 km

L'équipe doit également comporter :

- Une féminine
- Un ou une jeune H/D14 et moins

Les équipes jeunes (de H/D12 à H/D18) se composent, elles, ainsi :

<i>Position dans le relais</i>	<i>Couleur du circuit</i>	<i>Distance théorique</i>
1	Orange	5 km
2	Bleu	3 km
3	Jaune	3 km

★ 8 mars 2026, Championnat de ligue de moyenne distance, TAF

Vie du club (Dans cette section, nous exposerons les dernières infos de la vie du club tels que les CRs du bureau et les décisions prises.)

Le 30 janvier se tiendra l'AG du CDCO54. Bernard et Olivier (qui remplace Johan) seront nos représentants.

Le 7 février aura lieu l'AG de la LGECO. François G. et Hugo seront nos représentants.

Plus qu'un coup de pouce, un coup de boussole ! (Dans cette section, nous tenterons d'apporter des conseils et des enseignements sur la course d'orientation.)

La déviation volontaire

Qu'est que la Déviation volontaire ?

C'est la compétence qui consiste à décaler volontairement sa direction de course sur une ligne pour être sûr de sa position d'arrivée sur cette ligne.

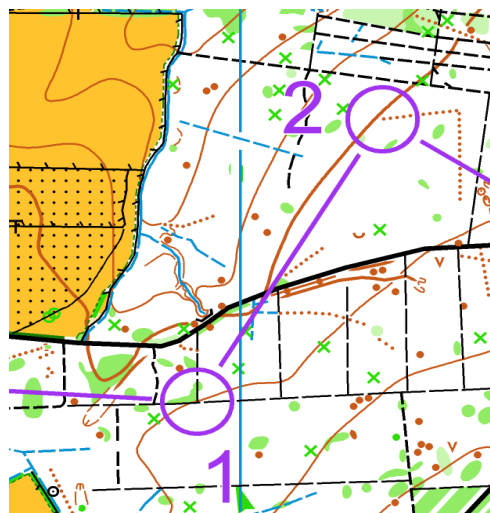
Pourquoi l'utiliser ?

Lorsque l'on suit un cap, on fait forcément des erreurs dues à la visée, à l'orientation de la carte ou au terrain - pénétrabilité difficile, sol encombré ou accidenté. Plus la distance sur laquelle on doit tenir ce cap est longue, plus cette approximation nous fait dévier. Donc si l'objectif n'est pas visible une fois la distance parcourue, il sera très difficile de savoir s'il faut aller à gauche ou à droite. Le but est donc de **savoir se positionner par rapport à l'objectif**.

Comment l'utiliser ?

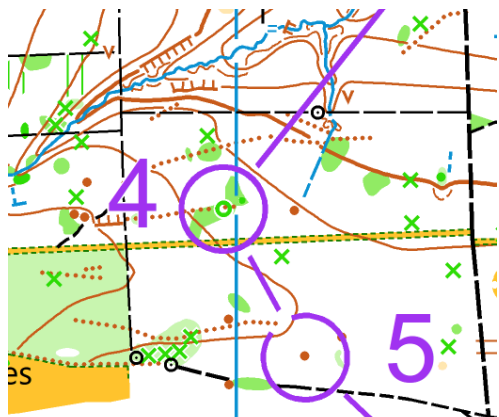
Pour utiliser cette technique, il faut cibler un élément **linéaire** type fossé, levée de terre, limite de végétation, chemin. Une fois l'azimut pris vers l'objectif, on va dévier **volontairement** à droite ou à gauche. Ainsi, une fois l'élément linéaire atteint, on saura où aller (à droite si l'on a dévié à gauche et à gauche si l'on a dévié à droite).

Exemple 1 : Le poste est l'objectif. Il se trouve à l'extrémité d'un élément linéaire (fossé sec). Cependant si l'on prend une visée directe et que l'on ne fait pas attention, on peut passer à l'ouest du poste et le rater. Ici, on va faire une déviation volontaire à l'est pour atteindre le fossé sec. Une fois atteint, on sait que l'on doit aller à l'ouest pour trouver le poste.



Points d'attentions :

Être sûr de sa déviation. Il ne faut pas osciller sur le cap mais marquer sa déviation. Si l'on dévie à droite, il faut s'assurer de dévier à droite et inversement. Il faut toutefois faire attention à ne pas dévier trop de l'objectif.



Exemple 2 : Le poste est un élément ponctuel (butte). Mais sur mon itinéraire, un élément linéaire (extrémité ouest du fossé sec) est un excellent point d'attaque. Cependant, je ne dois pas le louper. Ici, on fait donc une déviation volontaire à l'est pour trouver le fossé sec. Une fois atteint, on sait que l'on doit aller à l'ouest et, de l'extrémité, on attaque le poste.

Et toujours

- Entraînement les mercredi jusqu'au 11 février à Bonviller
- Entraînement les samedi jusqu'au 14 février à Mondon

Bonnes courses à tous,

Célian & Lucas