

# La Gazette SOL'idaire

## La nouvelle newsletter du SOL !

Bonjour à tous, dans ce troisième numéro de la gazette SOL'idaire, il est question des CFC qui arrivent à grands pas. Cette année, ils se dérouleront à côté de chez nous, en Alsace, l'occasion parfaite pour participer à de belles courses et monter en 2ème division (N2). En attendant, le mois de mai, n'hésitez pas à remettre les chaussures et la boussole pour les compétitions du mois d'avril !

## Les courses à venir

- ★ 12 avril 2026, Départementale Sprint, Westhoffen (67) : initialement programmée le 15 mars 2026
- ★ 12 avril 2026, Départementale Moyenne Distance, Westhoffen (67) : initialement programmée le 15 mars 2026
- ★ 26 avril 2026, GREFO days - Moyenne distance, Raon l'Étape (88)
- ★ 26 avril 2026, GREFO days - Sprint, Raon l'Étape (88)
- ★ 3 mai 2026, Départementale Moyenne Distance, Labaroche (68)
- ★ 3 mai 2026, Challenge Alain Joly, (88)
- ★ 8 mai 2026, Championnat de France de Relais Sprint, Mulhouse (68)
- ★ 8 mai 2026, Sprint open, Mulhouse (68)
- ★ 9 mai 2026, Championnat de France de Moyenne Distance (WRE), Bourbach-le-Bas (68)
- ★ 9 mai 2026, Moyenne Distance open, Bourbach-le-Bas (68)
- ★ 10 mai 2026, Championnat de France des Clubs, Bourbach-le-Bas (68)

Pour s'inscrire :

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

## Les grandes échéances prochaines

### ★ 8 mai 2026, Championnat de France de Relais Sprint, COM

Le club du SOL est qualifié au championnat de France de Relais-Sprint et présentera une équipe correspondante aux critères :

- 2 hommes et 2 dames
- Tout coureur à partir de D/H14

Relais	Sexe	Temps
1	Dames	12-15'
2	Hommes	12-15'

Relais	Sexe	Temps
3	Dames	12-15'
4	Hommes	12-15'

Pour les coureurs ne participant pas au Relais-Sprint, l'organisation proposera 14 circuits open, en regroupant les catégories comme suit :

Catégorie
H21
D21/D35
H35/H40
H45
D40
D45
H50

Catégorie
H55
D50/D55
H60
H65/H70/H75/H80/H85+
D60/D65/D70/D75/D80/D85+
H18/H20

Catégorie
D18/D20
H16
D16
H14
D14
D12/H12

★ **9 mai 2026, Championnat de France de Moyenne Distance (WRE), COM**

Bravo à tous les Soliens, Soliennes qui ont pu se qualifier à ce championnat soit grâce à leur bon classement national, soit en performant lors du Championnat de Ligue de Moyenne Distance à Rombas ! La liste des qualifiés est d'ores et déjà disponible dans l'onglet inscription du site du SOL.

Circuit	Catégorie	Temps
A	H21	35'
B	D21	35'
C-G	H20/H18	30'
D-H	D20/D18	30'
E	H35	35'
F	D35	35'
I	H40/H45	35'
J	D40/D45	35'
K	H50/H55	35'
L	D50 / D55	35'

Circuit	Catégorie	Temps
M	H60/H65	35'
N	D60/D65	35'
O	H70/H75	35'
P	D70/D75/H80/H85 et +	35'
Pbis	D80/D85 et +	35'
Q	H16	25'
R	D16	25'
S	H14	25'
T	D14	25'
U	H12/D12	25'

Tous les circuits seront également proposés en open pour les coureurs non-qualifiés au Championnat de France. Les informations concernant les distances précises ne sont pas encore disponibles à ce jour mais seront certainement mises à disposition avec les informations de course sur ce site : [Site CFC 2026](#)

★ **10 mai 2026, Championnat de France des Clubs (CFC), COM**

Le club de Lunéville présentera plusieurs équipes au CFC 2026, en respectant autant que possible les critères imposés :

**Nationale 3**

Relais	Temps
1	30'
2	40'
3	20'
4	30'
5	40'
6	30'

**Nationale 4**

Relais	Temps
1	30'
2	40'
3	20'
4	20'
5	40'
6	30'

**TTG<sup>1</sup>**

Relais	Temps
1	30'
2	20'
3	30'
4	20'

Critères à respecter		
Nationale 3	Nationale 4	TTG
1 jeune (D/H4 à D/H18) 2 dames (D16 et +) 3 coureurs (D/H16 et +)	1 jeune (D/H4 à D/H18) 2 dames (D16 et +) 2 coureurs (D/H16 et +) 1 coureur (D/H14 et +)	D/H10 et + pour 20' D/H14 et + pour 30'

L'organisation propose également un relais Open Violet composé de 3 coureurs (H/D18 et +) et un relais Open Jaune composé de 2 coureurs (H/D14 et +). Les équipes du S.O.L seront constituées afin de faire participer tous les membres du club présents et proposer les équipes les plus compétitives en Nationale 3 et 4. L'objectif de la N3 est de viser la montée N2.

## Vie du club

### Hébergement & déplacement collectif pour les 8 au 10 mai 2026 :

Comme chaque année, le club propose un hébergement club et un déplacement collectif pour les championnats de France de Relais-Sprint, Moyenne Distance et des Clubs. Afin de réserver l'hébergement nécessaire et louer les minibus et

<sup>1</sup> TTG : Trophée Thierry Gueorgiou

en plus des inscriptions aux différentes courses, nous vous prions de bien vouloir remplir le sondage suivant en indiquant si vous souhaitez faire partie du déplacement collectif (logement + transport) :

### [Sondage déplacement SOL - 8 au 10 mai 2026](#)

La limite pour remplir ce sondage est fixée au 1er avril (Non, ce n'est pas un poisson d'avril promis !). Malheureusement, passé cette date, il n'y a plus de garantie d'avoir une place dans l'hébergement et les voitures. Pour en savoir plus sur l'hébergement de groupe : [Gîte Les Sabots de Paille - Ballersdorf \(68\)](#).

### **Repas proposé par le COM le 9 mai 2026 :**

L'organisation propose également un repas sur place ou à emporter le samedi 9 mai au soir. Si vous êtes en autonomie pour ce déplacement et que cette proposition vous intéresse, n'hésitez pas à le faire savoir à l'organisation : [Sondage repas 9 mai](#).

### **Formation traceur régional :**

Le club du LO Sanchey souhaite monter une formation de traçage en ce début d'année. La date n'est pas encore définie mais nous souhaitons savoir si des personnes sont intéressées, vous pouvez envoyer un message à Lucas ou Célian ou à l'adresse du club [sol5407ge@mail.com](mailto:sol5407ge@mail.com).

## **Techniques et pratiques**

### **Le point d'attaque**

#### Qu'est-ce qu'un point d'attaque ?

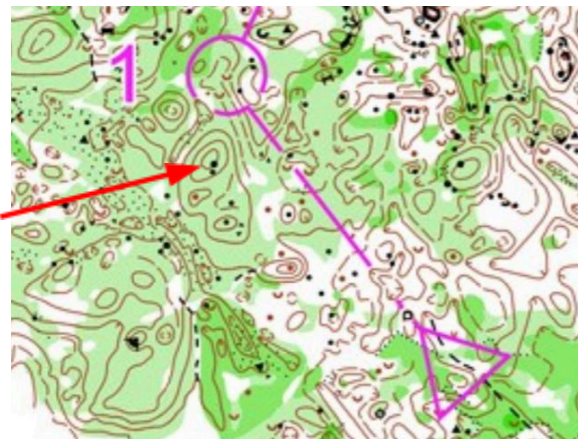
Le point d'attaque est le dernier point d'appui avant le poste. Il s'agit du **dernier point sûr** à partir duquel on cherche la toile du poste notamment en appliquant la méthode de la tête radar, c'est-à-dire balayant les alentours du regard pour trouver la balise. Si le point d'attaque est plus loin, il convient de faire un azimuth pour trouver son poste.

#### Quand choisir son point d'attaque ?

Il est important de déterminer son point d'attaque pour le poste suivant **avant de quitter son poste**, car le point d'attaque influence le choix d'itinéraire. Après avoir trouvé le point d'attaque de son prochain poste, on réfléchit à l'itinéraire pour parvenir à ce point d'attaque.

#### Qu'est-ce qu'un bon point d'attaque ?

Le point d'attaque doit être **relativement proche du poste** soit moins de 200 mètres



environ. Au-delà de cette distance, le coureur risque de dévier de son azimuth et donc de manquer le poste. Après avoir dépassé le point d'attaque, le coureur doit bien évidemment **ralentir**.

Outre la proximité avec le poste recherché, il est nécessaire de prendre un élément identifiable, c'est-à-dire correspondant aux critères suivants :

**En adéquation avec le terrain.** Dans l'exemple 1 (voir page 4), la carte est riche en éléments de micro-reliefs comme des collines ou dépressions avec une seule courbe de niveau voire une courbe de forme ainsi qu'en rochers isolés. Le coureur devrait donc privilégier un élément qui se distingue des autres, à l'instar de l'importante colline (3 courbes = 15m de dénivelé) située au sud du poste.



**En accord avec son expérience en course d'orientation.** Par exemple, pour le niveau Bleu, la majorité des points d'attaques se situent sur des lignes directrices, comme des chemins, des murets ou encore des ruisseaux, comme dans l'exemple 2. En revanche, pour réussir un circuit Violet, il est souvent nécessaire

d'identifier comme point d'attaque des éléments du relief (collines, rentrants, avancées) ou des éléments ponctuels (Une falaise, un rocher proéminent), voire de végétation (limite de végétation, clairières, bosquets).

Maintenant à vous de jouer et de déterminer quel serait le point d'attaque le plus adapté pour les postes 4 et 5 dans cet exemple.

La solution sera révélée dans le numéro suivant !

*Indice : Pour certains postes de niveau violet, le point d'attaque peut-être derrière le poste recherché. Dans ce cas, lorsque le coureur aperçoit son point d'attaque, il sait qu'il est dans la zone du poste !*



## Et toujours

- Entraînement chaque mercredi en Forêt Domaniale de Mondon à Moncel-lès-Lunéville
- Entraînement chaque samedi

Bonnes courses à tous,

Célian & Lucas