



La Gazette SOL'idaire

La nouvelle newsletter du SOL !

Bonjour à tous, dans ce quatrième numéro de la gazette SOL'idaire, nous allons nous pencher de plus près sur les CFC évoqués lors du dernier numéro. Nous allons également évoquer notre organisation du 17 Mai à Blainville. Bonne lecture et bonnes courses à tous !

Les courses à venir

- ★ 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)
- ★ **17 mai 2026, Organisation à Blainville du SOL !**
- ★ 30 mai 2026, Championnat LGECO de relais, Montagne de Reims (51)
- ★ 31 mai 2026, Championnat LGECO Longue Distance, Montagne de Reims (51)

Pour s'inscrire :

<https://www.meurthe-et-moselle.ffcorientation.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 l'équipe suivante :

Relais	Relayeur	Temps
1	Véronique	12-15'
2	Célian	12-15'
3	Hugo	12-15'
4	Marie	12-15'

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

Pour rappel, la liste des qualifiés est disponible dans l'onglet inscription du site du SOL. Tous les circuits (cf. page suivante) 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](#)

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'

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

Le club de Lunéville présentera 4 équipes dans les divisions suivantes :

Nationale 3

Relais	Relayeur	Temps
1	Marie	30'
2	Hugo	40'
3	Eliott	20'
4	Isabelle	30'
5	Célian	40'
6	Lucas	30'

Nationale 4

Relais	Relayeur	Temps
1	François G.	30'
2	Olivier	40'
3	Loris	20'
4	Véronique	20'
5	Gabriel	40'
6	Nadine	30'

Trophée Thierry Gueorgiou

Relais	Relayeur	Temps
1	Stéphane	30'
2	Bernard	20'
3	Sylvette	30'
4	François B.	20'

Relais des Storkele

Relais	Relayeur	Temps
1	Daniel	20'
2	Marie-Madeleine	20'

Les équipes du S.O.L sont 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 en N2. L'objectif de la N4 est de viser la montée en N3.

Hébergement et déplacement collectif

Merci à tous ! L'hébergement club est complet et accueillera :

Loris	Lucas	Nadine	Karine
Eliott	Victoire	Sylvette	Célian
Jocelyne	Isabelle	François B.	Olivier
Bernard	François G.	Gabriel	

Pour en savoir plus sur l'hébergement de groupe : [Gite Les Sabots de Paille - Ballersdorf \(68\)](#). Concernant le déplacement, ce dernier sera organisé dans la semaine juste avant le weekend de sorte à remplir le minibus de la ville.

Vie du club

Organisation du 17 mai

Le 17 mai, nous organisons une Moyenne distance à Blainville-Sur-L'Eau. Il s'agit du weekend qui suit directement les CFC, aussi, nous nous y prenons dès à présent pour vous inviter à participer à l'organisation. Nous aurons besoin de poseurs le samedi et le dimanche.

Rendez-vous :

- Samedi **16 mai 2026 à 15h** devant le collège Langevin Wallon de Blainville
- Dimanche **17 mai 2026 à 8h** devant le collège Langevin Wallon de Blainville

Pour le dimanche, vous pouvez venir avec un gâteau que nous pourrions proposer en buvette !

Par ailleurs, afin de préparer cette organisation, nous vous prions de bien vouloir remplir ce sondage : [Sondage Organisation SOL 17 mai](#)

Techniques et pratiques

L'exercice de la dernière newsletter

Voici une correction possible de l'exercice de la semaine dernière sur les points d'attaque. Ici, on remarque que pour le poste 4 le relief est primordial, avec une avancée derrière laquelle se situe le poste et d'autre part, un zone sans courbe de







niveau, c'est-à-dire plate facile à repérer en courant. Ce sont 2 éléments de reliefs facile à identifier et à proximité du poste qui constituent de bon points d'attaque. Pour le poste 5, ce dernier se situe à sur les hauteurs d'un rentrant, autrement dit il est nécessaire de le remarquer afin de trouver le poste

Le relief : courbes et équidistance

Qu'est-ce que le relief ?

En CO, le relief se représente par des courbes de niveau de couleur marron (bistre). Elles sont visibles sur la carte sous 3 formats :

	Courbe de niveau
	Courbe maîtresse
	Courbe de forme de relief
	Tiret de sens de pente

- Normal pour une courbe « normale »
- En gras pour les courbes « maîtresses », qui n'indiquent pas une pente plus raide ! Elles se situent toutes les 5 courbes normales et permettent de compter rapidement le dénivelé.
- En tirets pour les courbes de forme. Elles précisent un aspect du terrain, plus petit que l'équidistance mais suffisamment marqué.

Une même courbe relie des points situés à la même altitude. L'équidistance, qui figure sur chaque carte (en mètres), représente la différence d'altitude entre 2 courbes consécutives (normales ou maîtresses donc). L'équidistance est généralement de 5 mètres, avec quelques exceptions possibles (2.5m en sprint et 10m pour les terrains fortement vallonnés).

Les courbes, pour quoi faire ?

Les courbes sont un élément essentiel de la carte, qu'il est nécessaire de prendre en compte pour construire mentalement son itinéraire et éviter un trop fort dénivelé. Leur fonction est triple :

- Les courbes représentent le relief, la forme du terrain.
- L'espace entre les courbes donne le pourcentage de la pente. Plus les courbes sont serrées, plus la pente est raide !
- Le nombre des courbes renseigne également sur l'altitude relative. Ex : Mon point d'arrivée est plus bas que l'endroit où je me trouve.

Le sens de la pente :

Un des challenges de l'orienteur va être de rapidement reconnaître le sens de la pente (ça monte ou ça descend ?). Pour cela, on peut s'appuyer sur différents éléments de la carte :

- Les indices directs donnent immédiatement le sens de la pente : par exemple les tirets de pente, le sens des falaises (tirets), des talus.
- Les indices indirects donnent le sens de la pente par déduction : par exemple les rentrants ou les avancées de terrain, le sommet d'une colline, le réseau hydrographique (l'eau descend par nature, donc à tendance à se trouver en bas).

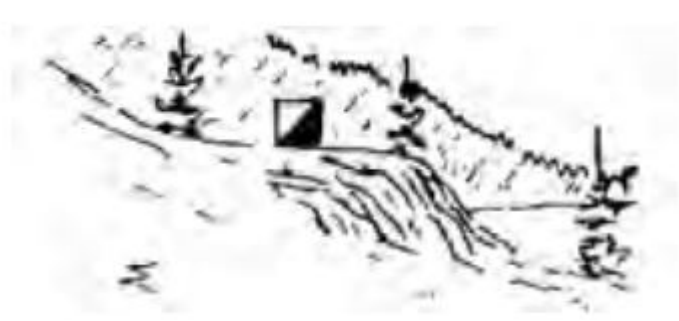
Rentrant et Avancées :

Il s'agit des 2 grandes formes de relief que vont prendre les courbes et qui vont aider le coureur à percevoir le sens de la pente.

- Le rentrant est une sorte de petite vallée encaissée, un « creux ». On parle aussi de thalweg. Il peut être assimilé à un ravin quand ses parois sont abruptes. Il est parfois occupé par un ruisseau, un fossé ou un chemin.



- L'avancée est le contraire d'un rentrant : le relief va avoir tendance ici à s'agrandir et non à se resserrer. On parle aussi d'éperon quand l'avancée est très étroite ou de terrasse quand elle est plate.



Pourquoi tout ça ?

Le relief est en général dur d'appréhension et prend du temps pour être maîtrisé. Mais comprendre le relief, c'est s'ouvrir une nouvelle porte. Le relief est un élément fiable qui n'est pas affecté par le temps. Aussi, on peut sans crainte s'appuyer dessus. Le relief permet également de comprendre que le choix le plus court peut être le plus intense physiquement. Que ce soit lors de son choix d'itinéraire - éviter de monter une pente raide de face - ou à l'approche du poste - je sais que mon poste est juste sous la ligne de crête, je ne descend pas.

Enfin, pour simplifier son itinéraire, le relief est le premier élément à prendre en compte. Par exemple, je dois suivre la ligne de crête puis monter au sommet de la colline en face. D'où je suis, je lève la tête, je vois la ligne de crête et la colline dans son prolongement, je cours. Pas besoin de lire la carte en détail !

Et toujours

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

Bonnes courses à tous,
Célian & Lucas