

La Gazette SOL'idaire

La nouvelle newsletter du SOL !

Bonjour à tous, dans ce cinquième numéro de la gazette SOL'idaire, nous allons revenir sur les CFC et notre organisation qui se sont déroulés début mai. Nous allons également évoquer la fin du premier semestre avant la coupure estivale. Bonne lecture et bonnes courses à tous !

Les courses à venir

- ★ 30 mai 2026, Championnat LGECO de relais, Montagne de Reims (51)
- ★ 31 mai 2026, Championnat LGECO Longue Distance, Montagne de Reims (51)

Pour ces deux courses, les dates limite d'inscription respectivement le 20 et 21 mai approchent. Ne tardez pas à vous inscrire si vous le souhaitez !

- ★ 6 juin 2026, Départementale MD, La Bresse (88)
- ★ 13 juin 2026, Nationale CO VTT, Villers-lès-Nancy (54)
- ★ 14 juin 2026, Championnat de France CO à VTT LD, Villers-lès-Nancy (54)
- ★ 14 juin 2026, Départementale LD, Montagne de Reims (51)
- ★ 21 juin 2026, Départementale MD, Barr (67)
- ★ **27 juin 2026, Course au score, Forêt de Mondon (54)**

Pour s'inscrire :

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

Les grandes échéances prochaines

- ★ 30 mai 2026, Championnat LGECO de relais, ASO

<i>Catégorie</i>	<i>Circuits</i>	<i>Temps cumulé</i>
H18 à H40	Violet - 3 relayeurs	105'
D18 à D40 ou H45 à H55	Violet Moyen - 3 relayeurs	90'
D45 à D55 ou H60 et +	Violet Court - 2 relayeurs	60'
D60 et +	Violet Très Court - 2 relayeur	60'
D14 à D16	Jaune - 2 relayeurs	60'
H14 à H16		
D12	Bleu - 2 relayeurs	40'
H12		

L'organisation proposera également des circuits solos : Vert, Bleu et Jaune

★ 31 mai 2026, Championnat LGECO Longue Distance, ASO

Circuit	Catégorie	Temps
A	H21	80'
B	D21	80'
C	H20/ H35/H40	70'
D	D20 / D35 / D40	70'
E	H18 / H45 H50 / H55	60'
F	D18 D45 D50 D55	60'

Circuit	Catégorie	Temps
G	H60 / H65 / H70	50'
H	D60 / D65 / D70	50'
I	H75 / H80 / H85 D75 / D80 / D85	50'
J	H16	50'
K	D16	50'
L	H14	40'
M	D14	40'
N	H12 / D12	30'

L'organisation proposera également des circuits solos : Vert, Bleu, Jaune, Orange et Violet. Cette course est qualificative pour le championnat de France de Longue Distance qui aura lieu dans les Vosges à la fin du mois d'août.

Vie du club

Retour sur le CFC 2026

Merci à tous les coureurs qui ont pu participer aux seins de nos différentes équipes. Au rayon des bonnes nouvelles, toutes nos équipes sont classées !

- La Nationale 3 termine 32^{ème} sur 54
- La Nationale 4 termine 93^{ème} sur 118
- Le TTG termine 25^{ème} sur 33
- Le relais Storkele termine 23^{ème} sur 30

Nous espérons la montée pour la N3, nous passons à côté cette année. Les premières places étaient hors de portée mais la 20^{ème} place (globalement la dernière à monter) reste accessible. Charge à nous de prendre le bon wagon l'an prochain !

Retour sur la MD du SOL à Blainville

Nous avons organisé notre première course de l'année le dimanche 17 mai 2026. Merci à tous les bénévoles de s'être rendu disponibles un moment dans le weekend que ce soit pour la pose, la dépose ou la tenue des ateliers. Le beau temps a joué en notre faveur et, en plus d'un lot important d'inscrits tardifs, nous a apporté quelques non licenciés venus s'essayer à notre pratique. Nous avons, au final, accueilli 98 personnes ce qui est très honorable. Les coureurs ont

apprécié le terrain et ont semblé apprécier leur course. Anecdote, pour une fois que nous faisons une buvette a minima, celle-ci a été dévalisée, pas de gâteau en fin d'organisation, sacrilège !

Course au score 27 juin en forêt de Mondon

Le club a prévu une organisation type "découverte", samedi 27 juin en forêt de Mondon. Nous proposerons donc une course au score (hors CN) aux locaux. Nous avons créé un [évènement facebook](#) à diffuser afin d'attirer le plus grand monde possible. Comme nous visons des non licenciés, les inscriptions se font via [Hello Asso](#).

N'hésitez pas à en parler autour de vous, cet événement à plusieurs objectifs :

1. Attirer les personnes qui souhaitent essayer notre pratique et à terme des nouveaux licenciés
2. Financer le club via les participations

Techniques et pratiques

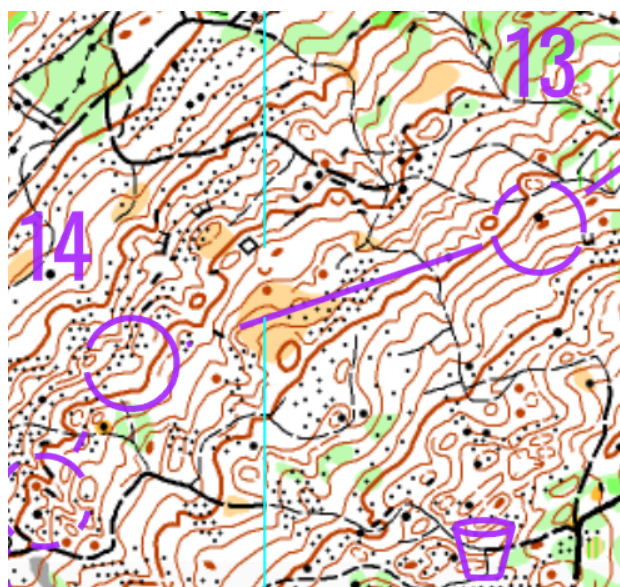
La construction d'itinéraire

La construction d'itinéraires consiste à déterminer quel itinéraire emprunter pour rejoindre le prochain poste. Étant donné que plusieurs options sont souvent possibles, le coureur doit souvent décider (le plus rapidement) du trajet le plus adapté. Il s'agit donc de l'essence même de notre sport. Si l'objectif est de choisir le "meilleur" choix d'itinéraire, ce choix repose sur **les connaissances techniques et les capacités physiques** de chacun. Un choix peut paraître parfait lors de sa conception mais il ne faut pas oublier qu'**il faut être capable de le réaliser** correctement et le plus rapidement possible.

Comment identifier un itinéraire ?

Certains interpostes proposés peuvent être particulièrement complexes à l'instar de l'image ci-dessous. C'est pourquoi il convient d'appliquer une méthode pour identifier un itinéraire.

1. La première étape consiste à regarder son point d'arrivée et d'identifier autour du poste suivant les potentiels points d'attaque
2. Une fois un point d'attaque choisi, il faut essayer de rejoindre ce dernier en partant du poste auquel on se trouve. Pour réussir cette étape, il faut identifier des points d'appuis, c'est-à-dire des éléments facilement repérables qui



m'aideront à cheminer jusqu'au point d'attaque. Les meilleurs points d'appuis sont souvent des symboles de ligne à l'instar d'un chemin ou d'un ruisseau car il est facile de les suivre pendant une longue durée.

3. Il faut également s'assurer que lorsque je quitterai mon point d'attaque pour rejoindre le prochain poste, il existe un élément derrière le poste qui attirera mon attention. Cet élément, également appelé ligne d'arrêt proche du poste, permettra d'éviter de perdre de précieuses minutes à fouiller la zone.
4. Une fois ces 3 étapes complétées, vous êtes prêt à quitter la balise en mettant évidemment un coup de boussole pour rejoindre votre premier point d'appui !

Comment choisir le meilleur itinéraire ?

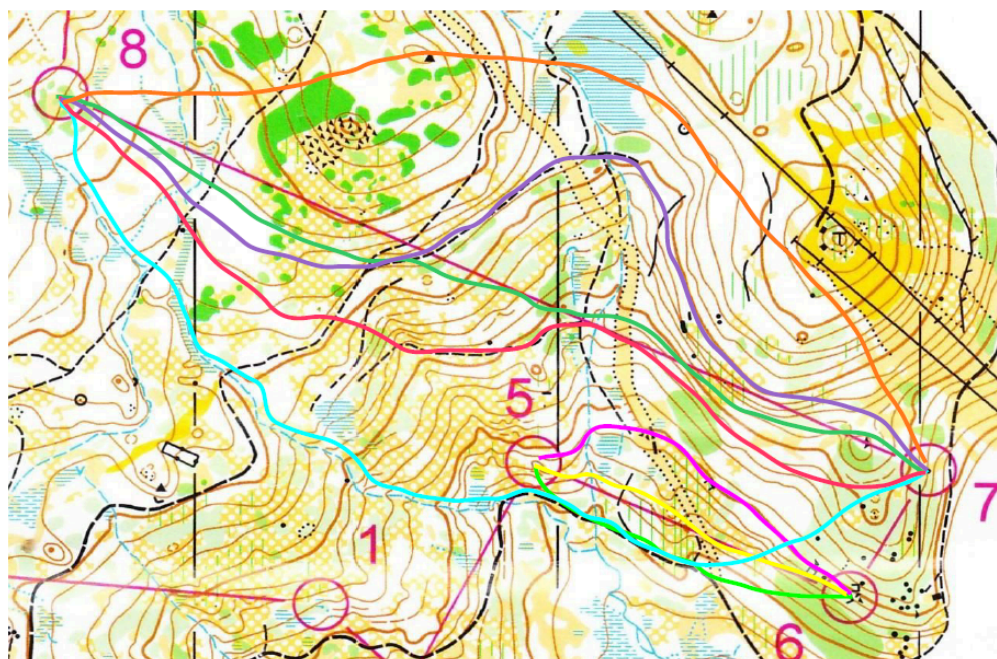
Un poste à poste offre parfois de nombreux et différents itinéraires possibles (parfois même non envisagés en course), il convient de choisir entre ces derniers et de s'engager sur **le plus rapide**. La question à se poser, **une fois les itinéraires identifiés** est donc "Quel est l'itinéraire qui, si je le respecte, me conduira le plus rapidement au poste". Pour cela, l'orienteur doit prendre en compte plusieurs critères :

- La distance à parcourir
- Le dénivelé (quantité et intensité)
- La facilité à courir (terrain + ou - courant, densité de végétation)
- La facilité de l'itinéraire (nombre d'éléments sur lesquels s'appuyer, la difficulté des techniques employés)

À cela s'ajoute le coureur en lui même :

- Ses capacités techniques et physiques
- Sa capacité à courir sur terrain défoncé ou pentus
- Le moment dans la course, sa confiance à ce moment, sa disponibilité mentale ...

De l'analyse de tous ces facteurs résulte le choix d'itinéraire. Ce dernier doit être fait au plus tôt **(Et avant de quitter le poste !)**



Prenons pour exemple les interpostes 5-6 et 7-8

L'interposte 5-6 semble offrir 3 choix :

- Vert : le choix de la sécurité ? Reprendre au plus vite le chemin et attaquer depuis son virage à droite. Avantage : vitesse de course élevée sur le chemin. Inconvénients : dénivelé supplémentaire, attaque lointaine et passage dans le V2
- Jaune : le choix direct. Tenter de suivre le trait rouge. Avantage : moins de distance à parcourir. Inconvénients : léger dénivelé supplémentaire, peu de points d'appuis, attaque aléatoire
- Rose : le choix de la courbe. Rester à niveau. Avantage : un minimum de dénivelé positif. Inconvénient : plus grande distance à parcourir

L'interposte 7-8 semble lui offrir une "infinité" de choix :

- Vert : proche du trait rouge. Nécessite une attention permanente en raison du faible nombre de points d'appui
- Bleu clair : la sécurité, avec comme lignes directrices le chemin puis le ruisseau
- Rouge : pour un minimum de dénivelé positif
- Violet : autre possibilité de « jouer » avec le relief
- Orange : pour les « costauds », en s'aidant de nombreux points de repères

L'itinéraire idéal est relatif et dépend de chacun. Il faut se connaître et savoir appliquer ses connaissances.

Et toujours

- Entraînement chaque mercredi
- Entraînement chaque samedi

Bonnes courses à tous,
Célian & Lucas