



La Gazette SOL'idaire

La nouvelle newsletter du SOL !

Bonjour à tous, dans ce sixième numéro de la gazette SOL'idaire, nous allons aborder les futures courses et plus particulièrement la course au score organisée par le SOL le 27 juin prochain. Bonne lecture et bonnes courses à tous !

Les courses à venir

- ★ 21 juin 2026, Départementale MD, Heiligenstein (61)

Pour cette course, la date limite d'inscription, le 14 juin, approche. Ne tardez pas à vous inscrire si vous le souhaitez !

- ★ 27 juin 2026, Course au score - Organisation SOL, Forêt de Mondon (54)

Pour s'inscrire :

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

Bien que la période soit plutôt calme pour la région Grand-Est, si vous souhaitez continuer à vous orienter, n'hésitez pas à visiter l'agenda fédéral ([Agenda FFCO](#)) et à envoyer un petit mail à sol5407ge@gmail.com pour nous demander de vous inscrire (en précisant la course et le circuit).

Les grandes échéances prochaines

Les grandes vacances obligent, cette section est bien vide ce mois-ci !

Vie du club

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.

- Organisation

Comme il s'agit d'une départementale non-CN, la pose des postes s'effectuera juste avant la course. Si vous souhaitez vous joindre à l'organisation ou participer, vous pouvez remplir ce sondage : [Organisation SOL 27 juin](#)

Par ailleurs, lors de cette course le club proposera une buvette, donc n'hésitez pas à apporter des gâteaux le jour J. Ils avaient été très plébiscités lors de la dernière course !

- Communication

Étant donné que cet événement est à destination du grand public, la communication est cruciale afin de faire de cette course au score un succès. N'hésitez pas à :

- Inviter des connaissances à venir essayer la course d'orientation, en famille ou entre amis. Vous pouvez leur partager le lien pour les inscriptions, s'effectuant via [Hello Asso](#).
- Relayer [événement facebook](#) pour les plus connectés d'entre vous !

Prochaine réunion du Comité Directeur (CD) du club

Le CD du club se réunira le weekend du 27-28 juin afin de faire un bilan du premier semestre 2026, discuter des prochaines organisations du SOL mais aussi des projets cartographiques. Bien évidemment, l'essentiel des débats sera reporté dans la prochaine newsletter !

Techniques et pratiques

Les allures de course

Dans "course d'orientation", il y a le mot "course" ! Et même si l'aspect physique est important, il ne suffit pas de courir vite pour réussir un parcours. Un bon orienteur doit toujours adapter sa vitesse en fonction du terrain et de la difficulté de lecture de carte.

Les feux tricolores

Afin de gérer au mieux son allure de course et sa lecture de carte, on peut attribuer à **différentes intensités de course des couleurs** et appliquer la règle des feux tricolores.

- Vert = courir vite sans trop réfléchir

La phase **verte** correspond aux moments où **l'orientation est simple**. Par exemple, je me situe sur un chemin ou je dois longer une clôture jusqu'au prochain point de décision / point d'appui. Je n'ai **pas besoin de lire la carte en détail**, j'attends juste de voir l'élément à partir duquel je vais changer de direction.

- Orange = ralentir pour ne pas perdre le contrôle

La phase **orange** correspond aux moments critiques lors d'un trajet. C'est souvent lorsqu'on **approche d'éléments que l'on doit impérativement voir** afin de réussir son itinéraire (points d'appui). Par exemple, je suis sur un chemin et je cherche mon point d'attaque (une colline). Afin de ne pas manquer cet élément crucial dans mon itinéraire, **je vais ralentir** et bien regarder autour de moi.

- Rouge = marcher pour être le plus précis possible

La phase **rouge** est réservée à l'approche et à la sortie de poste. En effet, dans ces deux périodes, j'ai **besoin d'être extrêmement concentré sur l'orientation**,

à tel point que je ne peux pas courir vite, **je dois marcher** ou trotter. Dans cette phase, je peux lire la carte aisément et repérer le plus d'éléments possibles.



Pour illustrer ces idées, voici un petit exemple. La sortie du poste 3 s'effectue vers le sud-ouest à faible allure. Le coureur commence à trotter mais ne veut pas manquer l'entrée du grand rentrant. Une fois ce dernier trouvé, il peut courir à vive allure et remonter en direction du chemin. Lorsque la pente commence à être moins forte, l'orienteur ralentit pour vérifier sa direction, tomber sur le chemin et le suivre dans le bon sens. Une fois sur ce dernier, il court à nouveau et ralentit après la tâche de vert car il s'engage dans la forêt et doit trouver successivement la petite dépression puis le layon. À partir du layon, il se concentre uniquement sur son azimut et la lecture de carte pour trouver son poste.

Au fait, comment savoir à quelle intensité de course je suis ?

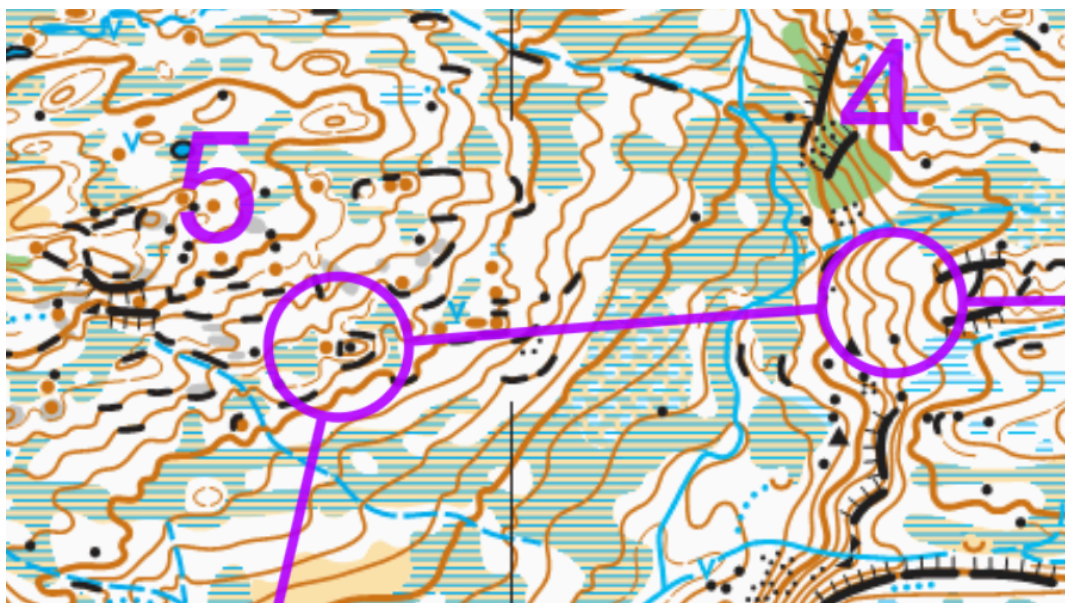
Évidemment, tout le monde ne court pas à la même vitesse et n'a pas les mêmes qualités : certains sont plus à l'aise en **endurance**, capables de maintenir un effort longtemps, tandis que d'autres excellent en **agilité**, c'est-à-dire la capacité à courir efficacement dans des terrains techniques et irréguliers. C'est pourquoi il est très compliqué de donner une réponse absolue mais certains signes permettent d'identifier dans quelle phase je suis :

- En phase verte, j'ai une impression de **rapidité**, les éléments défilent autour de moi. En raison de la vitesse, la **respiration est plus difficile** de course et j'ai parfois les **yeux qui se brouillent** un peu à cause de la vitesse (la lecture de carte devient donc *de facto* plus difficile).
- Orange, je suis dans une **allure agréable**. Certes je produis un effort mais je peux soutenir ce **rythme pendant longtemps** et le plus important je suis **lucide**.
- En phase rouge, je **marche** ou trotte très doucement. Je "scrute" le terrain et la carte en permanence, ce qui ralentit naturellement ma progression. Je **peux facilement parler** et voir tous les éléments de la carte.

/!\ Le **stress et la fatigue** peuvent influencer sur la capacité à lire la carte, analyser le terrain et prendre des bonnes décisions. Ainsi, il est généralement recommandé, lorsqu'on est stressé ou fatigué, de :

- **Multiplier les phases orange et rouge.** Par exemple, lors d'une course à enjeu, il est crucial de se mettre en confiance et d'éviter les erreurs lors des premiers postes. Pour ce faire, **ralentir volontairement son allure** à plusieurs reprises permet de se rassurer en identifiant sur le terrain un plus grand nombre d'éléments.
- **Réduire légèrement son allure maximale (phase verte).** En effet, courir à pleine vitesse est très usant et, même si je repasse en allure plus modérée (orange), je risque d'être trop fatigué pour prendre de bonnes décisions / lire la carte correctement.

Comme souvent, il est important de se connaître. Avec l'expérience, un bon orienteur connaît les intensités de course associées à chaque couleur et peut appliquer le principe des feux tricolores.



Un dernier interposte venu tout droit de Norvège, alors **quel trajet choisiriez-vous et quels feux tricolores ?**

Et toujours

- Entraînement chaque mercredi jusqu'au 24 juin
- Entraînement les samedis sur proposition dans le groupe WhatsApp

Bonnes courses à tous,
Célian & Lucas