# La Gazette SOL'idaire

## La nouvelle newsletter du SOL !

Bonjour à tous, dans ce septième numéro de la gazette SOL'idaire, nous allons aborder le report de la course du 27 juin au 18 juillet prochain, ainsi que la dernière réunion du Comité Directeur (CD) du SOL. Bonne lecture et bonnes courses à tous !

## Les courses à venir

- ★ **18 juillet 2026, Course au score, Forêt de Mondon (54)**

Pas de courses dans la région Grand Est pour cette période estivale. En revanche certains Soliens se déplaceront aux événements internationaux suivants :

- ★ Du 27 juillet au 1er août 2026, O'France 2026, Besançon (25)
- ★ Du 26 juillet au 30 juillet 2026, Oocup, Irlande

Le prochain rendez-vous est la semaine du 16 au 23 août 2026 dans les Vosges avec les championnats de France de Longue Distance (LD) et de Relais par Catégories. Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire aux courses sur le site du SOL :

- ★ 16 août 2026, Sprint (CN), Vittel (88)
- ★ 17 août 2026, Longue Distance (CN), Tignécourt (88)
- ★ 21 août 2026, Moyenne Distance (CN), Monthureux sur Saône (88)
- ★ 22 août 2026, Championnat de France de Relais Catégories, Claudon (88)
- ★ 23 août 2026, Championnat de France Longue Distance, Claudon (88)

Pour s'inscrire :
https://www.meurthe-et-moselle.ffcorientation.fr/so-luneville/inscriptions-aux-co/

## Les grandes échéances prochaines

- ★ 22 août 2026, Championnat de France de Relais de catégories, Terres d'O

| *Catégorie* | *Nombres de relayeurs* | *Temps de course total (Dames)* | *Temps de course total (Hommes)* |
|---|---|---|---|
| D/H75 et + | 2 | 60' | 60' |
| D/H65 et + | 2 | 60' | 60' |
| D/H55 et + | 2 | 60' | 60' |
| D/H45 et + | 3 | 90' | 90' |
| D/H35 et + | 3 | 105' | 105' |

| | | | |
|---|---|---|---|
| D/H18 et + | 3 | 120’ | 120’ |
| D/H16 - D/H18 - D/H20 | 2D - 3H | 70’ | 105’ |
| D/H14 - D/H16 | 2D - 3H | 60’ | 90’ |
| D/H12 | 2 | 40’ | 40’ |

L’organisation proposera également des relais de couleur Open :

| *Catégorie* | *Nombres de relayeurs* | *Temps de course par relayeur* |
|---|---|---|
| D/H16 et + | 2 | 30’ |
| D/H16 et + | 2 | 30’ |
| D/H14 et + | 2 | 25-30’ |
| D/H12 et + | 3 | 25-30’ |
| D/H10 et + | 3 | 20’ |

★ 23 août 2026, Championnat de France Longue Distance, Terres d’O

| *Circuit* | *Catégorie* | *Temps* |
|---|---|---|
| A | H21 | 80’-90’ |
| B | D21 | 80’-90’ |
| C | H20 | 70’ |
| D | D20 | 70’ |
| E | H35 | 70’ |
| F | D35 | 70’ |
| G | H18 | 60’ |
| H | D18 | 60’ |
| I | H40 / H45 | 65’ |
| J | D40 / D45 | 65’ |
| K | H50 / H55 | 55’ |

| *Circuit* | *Catégorie* | *Temps* |
|---|---|---|
| L | D50 / D55 | 55’ |
| M | H60 / H65 | 50’ |
| N | D60 / D65 | 50’ |
| O | H70 / H75 | 50’ |
| P | D70 / D75 / H80 / H85 | 50’ |
| Pbis | D80 / D85 | 50’ |
| Q | H16 | 50’ |
| R | D16 | 50’ |
| S | H14 | 40’ |
| T | D14 | 40’ |
| U | H12 / D12 | 30’ |

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 Championnat de France LD et Relais 2026

# Vie du club

**Report de la course au score en forêt de Mondon au 18 juillet 2026**
Le club avait prévu une organisation type “découverte”, samedi 27 juin en forêt de Mondon. Cependant, en raison de fortes chaleurs à cette période (39°C au soleil, ressenti 45°C !), il n’était pas possible d’organiser une course dans de telles conditions. En outre, un double arrêté (préfectoral et municipal) a interdit la tenue de toutes compétitions sportives, à l’instar de la Frappadingue. Le SOL a donc pris la décision de reporter l’organisation au **18 juillet prochain**.

- 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 nouveau sondage : Organisation du 18 juillet 2026. 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

Plus que jamais suite à ce report, il est crucial afin de faire de cette course au score un succès, de partager cet événement autour de vous. 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 évènement facebook pour les plus connectés d’entre vous !

**Débrief : réunion du Comité Directeur (CD) du club le 28 juin dernier**
Les principales décisions prises sont les suivantes :
- Concernant les organisation de l’année prochaine. Le CD a décidé de candidater à l’organisation d’un championnat Grand Est individuel (Moyenne ou Longue Distance), soit en mars/avril soit en juin. À cela s’ajoutera une course également au CN organisée la veille du championnat ainsi qu’une course hors CN début septembre.
- Concernant la cartographie, outre les deux cartes en cours de réalisation pour l’année 2026 (carte de forêt au Bois du Fouy à Baccarat et carte de sprint à Lunéville Nord), le club souhaite se doter d’équipements de cartographie. En effet, engager un cartographe professionnel est coûteux, c’est pourquoi le club achètera cette année des licences OCAD de cartographie ainsi qu’une tablette de cartographie. Lucas et Célian réaliseront grâce à cela une première carte au château d’Adoménil et par la suite une carte dans la forêt communale de Marainviller[1].

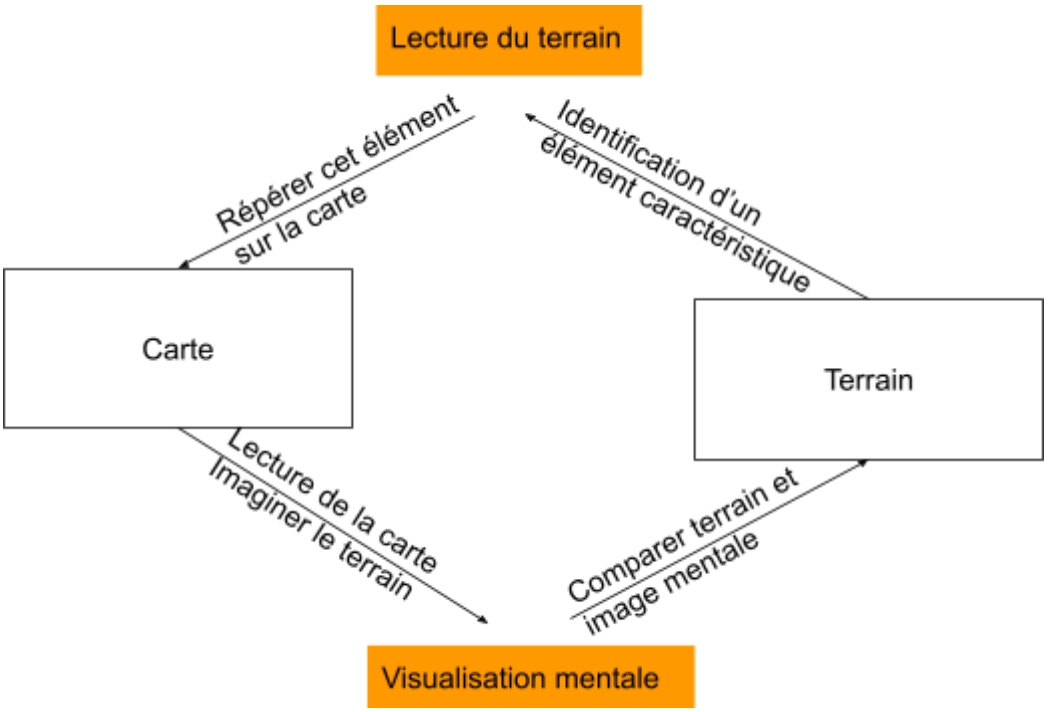
[1] Sous réserve de l’obtention des autorisations nécessaires bien évidemment.

- Concernant le CFC 2026, l'hébergement a coûté environ 1 100 € et la nourriture environ 12 € par repas et par personne. Le CD a donc décidé que les personnes ayant bénéficié du logement, à l'exception des jeunes, paieront un forfait de 15 €.
- Concernant les inscriptions aux course 2026, comme convenu à l'AG, un bilan a été réalisé. Au total, le club a avancé 140 € de frais d'inscriptions (répartis entre 9 personnes). Comme cette somme est faible, il a été décidé qu'elle serait reportée et que le montant par personne serait payé à la fin de l'année.

# Techniques et pratiques

## La visualisation mentale

L'orientation nécessite de faire le lien entre un terrain et une représentation simplifiée de celui-ci - la carte. La plupart du temps, lors d'une course, on cherche à **identifier sur la carte des éléments qu'on aperçoit autour de nous**. Par exemple, si j'évolue sur un chemin et que je vois au loin une intersection, je vais utiliser cette information afin de me resituer sur la carte.




Si cette méthode fonctionne, il est souvent plus efficace de **faire le lien dans l'autre sens**, en commençant par la carte puis le terrain (visualisation mentale). En effet, cela a plusieurs avantages :

- Cela aide à **détecter rapidement une erreur de position** lorsque le terrain ne correspond pas à ce qui était attendu.
- Cela permet de directement **prendre en compte la simplification** effectuée par le cartographe.
- Cela permet d'**anticiper les éléments du terrain** que l'on va rencontrer (relief, végétation, chemins, rochers, etc.).

La visualisation kézako ?

La visualisation consiste à tout d'abord **lire la carte en détail afin de se représenter mentalement le terrain**. L'idée est de construire, à partir des

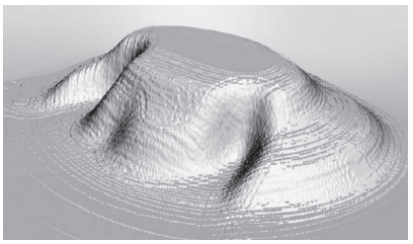
informations présentes sur la carte (relief, végétation, chemins, éléments rocheux, etc.), une image aussi fidèle que possible de ce que l'on va découvrir sur le terrain.
Cette **image mentale permet ensuite de se diriger en recherchant directement les éléments attendus**, plutôt que d'essayer d'interpréter ce que l'on voit pour le retrouver sur la carte. À mesure de sa progression, le coureur compare le terrain réel à l'image qu'il s'est construite. Si les deux correspondent, sa position est confirmée. En revanche, **si un élément important ne correspond pas à ce qui était prévu**, cela indique qu'une erreur de localisation ou d'itinéraire est probable.

Pour mieux illustrer la notion de visualisation, voici un petit exemple issu d'une carte de sprint. En effet, en sprint avec les **structures à plusieurs niveaux, la visualisation est primordiale**. Comme le montre les deux images ci-dessus, à partir de la carte sur la gauche, je dois comprendre où je peux courir et par exemple comment j'accède au niveau supérieur.




<u>Quand est-ce que je dois utiliser la visualisation mentale ?</u>
La visualisation est particulièrement utile dans les derniers mètres précédant un poste. En anticipant la disposition des éléments caractéristiques autour de la balise, le coureur peut reconnaître plus rapidement le bon poste et limiter les hésitations.





Cependant, cette approche doit être utilisée avec parcimonie, car elle présente plusieurs limites. Elle est d'abord **coûteuse mentalement**, car elle demande de construire et maintenir une image précise du terrain, ce qui mobilise l'attention. Par exemple, pour se représenter le relief, cela demande faire abstraction de tous les autres éléments et ensuite de comprendre le sens de la pente, à l'instar du monticule ci-contre. Elle peut aussi être **ralentissante**, en détournant l'esprit de la course au profit d'une anticipation trop poussée. Enfin, elle devient **peu utile dans les situations simples**, où la lecture directe du terrain suffit largement.

Ainsi, la visualisation doit être utilisée comme un **outil d'appoint**, principalement dans les zones complexes ou à l'approche immédiate du poste, et non comme une stratégie systématique de navigation.

Bonnes courses à tous,
Célian & Lucas