La Gazette SOL'idaire

La nouvelle newsletter du SOL !

Bonjour à tous, dans ce nouveau numéro de la gazette SOL'idaire, nous allons aborder les prochaines échéances et discuterons du thème de la gestion mentale. Bonne lecture et bonnes courses à tous !

Les courses à venir

- ★ 19 septembre 2026, Départementale Moyenne Distance, La Bresse (88)
- ★ 20 septembre 2026, Championnat Grand Est de Sprint, Gérardmer (88)

⇒ Les inscriptions sont terminées pour ces courses

- ★ 27 septembre 2026, Départementale Moyenne Distance, Saverne (67)
- ★ 3 octobre 2026, WE O'Champagne - Moyenne Distance, Verzy (51)
- ★ 3 octobre 2026, WE O'Champagne - Nuit, Epernay (51)
- ★ 3 octobre 2026, Départementale Sprint, Buhl (68)
- ★ 3 octobre 2026, Départementale Nuit, Bergholtz (68)
- ★ 4 octobre 2026, WE O'Champagne - Longue Distance, Rilly-La-Montagne (51)
- ★ 4 octobre 2026, Départementale Moyenne Distance, Kaysersberg (68)
- ★ 4 octobre 2026, Départementale Sprint, Kientzheim (68)
- ★ 10 octobre 2026, Championnat Grand Est de Nuit, Thionville (57)
- ★ 11 octobre 2026, Départementale Moyenne Distance, Thionville (57)
- ★ 11 octobre 2026, Départementale, Neuf-Brisach (67)

Comme d'habitude, les inscriptions se feront sur le site du SOL dans "Inscriptions avec Framadate" au fur et à mesure.

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

Les grandes échéances prochaines

- ★ 10 octobre 2026, Championnat Grand Est de Nuit, TA Fameck

Circuit	*Catégorie*	*Temps*
A	H18 à H45	45'
B	D18 à D40 H50-H55	35'
C	D45 à D55 H60-H65	35'

Circuit	*Catégorie*	*Temps*
D	H70 et + D60 et + D16-H16	35'
E	D14-H14	30'
F	D10-H10 / D12-H12	15'

Pour cette course se déroulant à Thionville (GPS : 49.384311 / 6.121462), les départs auront lieu de 19h00 à 20h30. Les circuits proposés seront ceux ci-dessus, d'après le règlement des compétitions.

Vie du club



Organisation du Championnat de Ligue de Relais Sprint le 18 octobre 2026

Les préparatifs pour cette organisation avancent bien et les tracés proposés aux concurrents seront techniques, parfait pour s'entraîner en perspective du CNE et surtout du Championnat de France de Sprint. Merci beaucoup à tous ceux qui ont d'ores et déjà confirmé leur présence via le Framadate, pour ceux qui ne l'auraient pas fait, n'hésitez pas à réserver votre dimanche : Sondage Organisation SOL 18 octobre

Tous les détails concernant l'organisation, notamment l'heure de rendez-vous ou les responsables des différents ateliers seront envoyés aux bénévoles avant la compétition par mail.

Techniques et pratiques

La gestion mentale[1]

Qu'est-ce que la gestion mentale ?
La gestion mentale est **un des aspects souvent négligés** dans la course d'orientation alors qu'il est pourtant déterminant. En effet, lors des courses individuelles **à enjeux** à l'instar des championnats ou lors des **courses en relais**, l'orienteur peut se mettre la pression et faire des erreurs inhabituelles. La gestion mentale désigne donc l'**ensemble des techniques mises en place** par le coureur pour surmonter ce problème.

Avant la course
Afin de surmonter le stress, plusieurs techniques peuvent être mises en place avant même de prendre la carte. La plupart de ces conseils sont basés sur une double idée. Ils ont effectivement pour objectif à la fois de **distraire l'orienteur de**

[1] Merci beaucoup pour la suggestion du thème !

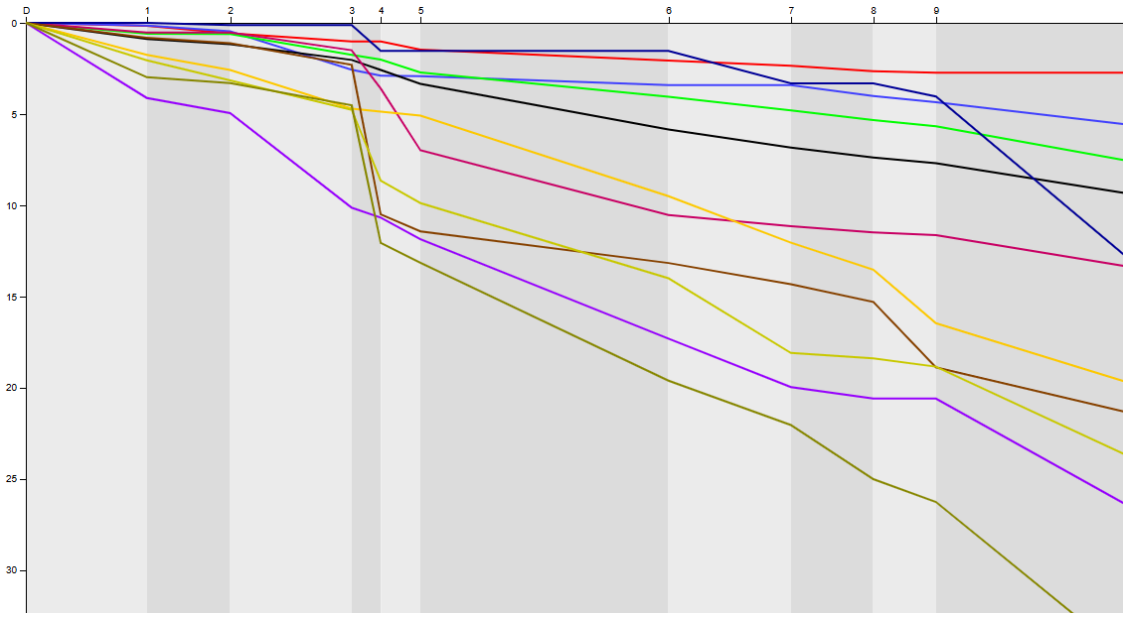
pensées négatives ou stressantes et aussi d'**adopter des routines rassurantes et reproductibles** à chaque course :

- **Préparation de la course** : Lire attentivement l'annonce de course avec tous les détails pratiques, consulter l'ancienne carte et repérer l'arrivée et le départ suffisamment tôt. Ces choses assez simples permettent d'éviter toute autre forme de stress comme arriver en retard au départ par exemple.
- **Routine d'échauffement** : Réaliser toujours le même échauffement adapté au type de course (sprint, MD et LD), avec des exercices toujours identiques. Une structure classique d'échauffement comprend tout d'abord un petit footing, ensuite des exercices comme des talons-fesses, pas chassés etc, puis quelques accélérations. Le tout entrecoupé par des étirements assez doux.
- **Lecture attentive des définitions** : Une fois entré dans le sas de départ, la tension est à son maximum et il est parfois pertinent de recentrer son attention sur la lecture des définitions de poste. Cela permet à la fois d'obtenir un aperçu du type de terrain et des éléments recherchés. Par ailleurs, il est possible d'apprendre dans le sas de départ les codes des premiers postes pour gagner du temps pendant la course, tout en se distrayant.
- **Visualisation mentale** : Peut-être la technique la plus compliquée à implémenter mais aussi la plus utile. Lorsque le coureur a des pensées parasites ou négatives, il peut décider de se concentrer et d'imaginer le déroulement (positif) de la course, en se voyant enchaîner les balises et éviter les pièges.
- **Établir des objectifs techniques** : Se fixer des objectifs centrés sur des éléments maîtrisables de la course, comme la lecture de carte, la prise de décision ou la gestion de l'allure, afin de maintenir sa concentration sur le processus plutôt que sur le résultat.

<u>Pendant la course</u>

L'objectif est de maintenir sa concentration et sa capacité à prendre de bonnes décisions malgré la vitesse, la fatigue, le stress ou les erreurs. Les techniques visent ici à **rester focus sur sa course et à éviter les erreurs importantes**:

- **Partir en sous-régime** : Les premières balises sont cruciales car une erreur impacte négativement tout le reste de la course. Pour prévenir cette difficulté, il est intéressant de partir légèrement plus doucement sur les 3 premiers postes pour (*i*) se familiariser avec le terrain, (*ii*) se rassurer et (*iii*) garder la tête froide en fin de course. Pour illustrer cette idée (cf. image ci-dessous), voilà les résultats du circuit G du dernier championnat Grand Est de Longue Distance, on constate que le vainqueur est parti légèrement plus doucement que ses concurrents tout en évitant de grosses erreurs (trace violette pour la 1 et la 3).



- **Attention à la fatigue :** Il est commun, lorsque l'on part dans de bonnes conditions (physique et technique) de ressentir que tout ce que l'on entreprend réussit. De plus, après une quinzaine de minutes, la fatigue à l'inverse commence à se faire son approche. Il est donc important de conserver son sang froid et de rester mobilisé autour de cet instant qui intervient à un moment différent en fonction du coureur.
- **Appliquer une routine à chaque balise** : Comme pour l'échauffement, appliquer les mêmes étapes à chaque poste réduit le risque d'erreur et de déconcentration.
    1. Voir le poste
    2. Choisir l'itinéraire pour le prochain interposte
    3. Poinçonner et sortir du poste
    4. Voir les points d'appuis et le point d'attaque
    5. Regarder autour de soi pour trouver le poste suivant





- **Attribuer une difficulté aux interpostes** : Il est primordial d'intégrer à sa routine une rapide évaluation de la difficulté de l'interposte à venir. Cela permet d'adapter son allure et, notamment, de ralentir lorsque la situation présente un risque accru d'erreur. C'est notamment le cas lors d'une descente, lorsque le point d'attaque est éloigné / peu visible, ou encore lorsque la présence d'autres coureurs peut perturber sa concentration et sa prise de

décision. Ci-contre 2 postes assez simples bien que celui de droite nécessite une vigilance à l'approche de poste en raison du manque de ligne d'arrêt. Ci-dessous, un poste bien plus technique dans sa réalisation, en raison d'une zone accidentée et du risque d'erreurs de parallèles.



- **Ralentir immédiatement en cas de doute** : Réduire son allure dès qu'une incertitude apparaît afin de privilégier la lecture de carte et la prise d'informations plutôt que de poursuivre rapidement dans une mauvaise direction.
- **Après une erreur** : Il faut accepter l'erreur et ne jamais chercher à rattraper le temps perdu, car cela risque d'aggraver la situation. On peut en revanche privilégier des itinéraires plus faciles, pour se rassurer.

Et toujours

- Entrainement les mercredis jusqu'aux prochaines vacances à Mondon à 14h
- Entrainement les samedis jusqu'aux prochaines vacances à Mondon

Bonnes courses à tous,
Célian & Lucas