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 reviendrons sur les différentes organisations du SOL. Bonne lecture et bonnes courses à tous !

Les courses à venir

- ★ 24 octobre 2026, Championnat de France de Sprint, Saint-Etienne (42) **ANNULÉ**
- ★ 25 octobre 2026, Criterium National des Équipes, Le Bessat (42)
- ★ 26 octobre 2026, Championnat de France de Nuit, Le Bessat (42)

⇒ Les inscriptions sont terminées pour ces courses

- ★ 1 novembre 2026, Départementale Sprint, Augny (57)
- ★ 1 novembre 2026, Départementale Moyenne Distance, Augny (57)
- ★ 7 novembre 2026, Départementale Moyenne Distance, Montagne de Reims (51)
- ★ 8 novembre 2026, Trail'O, Buhl (54)
- ★ 15 novembre 2026, O'Strass, Strasbourg (67)
- ★ 22 novembre 2026, Départementale Moyenne Distance Urbaine, Baccarat (54)
- ★ 29 novembre 2026, Epernay City Orientation, Epernay (51)

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

Un peu de répit, à l'approche de la pause hivernale !

Vie du club

Retour sur le Championnat de Ligue de Relais Sprint le 18 octobre 2026

Nous avons organisé notre deuxième course d'envergure régionale de l'année 2026 le dimanche 18 octobre 2026. **Merci à tous les bénévoles de s'être rendus disponibles le dimanche !** La météo n'était malheureusement pas de la partie mais les **coureurs étaient satisfaits par la course et l'organisation de l'événement**. Ce dernier a rassemblé plus d'une soixantaine de participants, ce qui est assez important compte tenu du timing de début de vacances et du format de course

particulier. Un article de l'Est Républicain devrait bientôt sortir pour revenir sur cette organisation.

Moyenne Distance Urbaine à Baccarat le 22 novembre prochain

Une organisation en chasse une autre, puisque le SOL a prévu une course un peu particulière : une **moyenne distance urbaine**. Cette course se déroulera **le 22 novembre à Baccarat** et est à destination à la fois des orienteurs aguerris mais aussi à un large public souhaitant découvrir la course d'orientation. Pour assurer la promotion de l'événement et **toucher un public aussi large que possible**, plusieurs moyens de communication seront mobilisés :

- **Les réseaux sociaux**, notamment Facebook, afin de diffuser les informations pratiques et de susciter l'intérêt des participants.
- **La communication avec la ville de Baccarat**, pour relayer l'événement auprès des habitants et valoriser cette initiative locale.

Si vous avez d'autres idées pour mieux faire connaître l'événement, n'hésitez pas à nous faire part de vos bonnes idées à l'adresse : sol5407ge@gmail.com. Vous pouvez également bien sûr inviter des amis à venir découvrir la CO !

Étant donné que cette organisation n'est pas au CN et n'est pas un championnat de ligue, **l'organisation sera moins importante**. Ainsi, bien que des bénévoles soient nécessaires, les **Soliens sont tous invités également à courir**. Pour courir ou organiser, merci de le préciser en complétant ce sondage : Organisation 22 novembre

Le CFC 2027, on en parle déjà ?

Les CFC 2027 qui se dérouleront du **6 au 9 mai prochain du côté de Royan en Charente Maritime**, se profilent déjà. Afin d'estimer le nombre de participants et d'anticiper les besoins en hébergement, nous vous proposons de répondre à ce sondage avant le **19 novembre prochain** :

Sondage Hébergement CFC 2027

Vos réponses nous permettront d'évaluer approximativement le nombre de personnes présentes et d'identifier les besoins en hébergement afin de prévoir des réservations adaptées. Pas d'inquiétude, il **s'agit uniquement d'une estimation** : les réservations pourront être ajustées ou annulées par la suite en fonction du nombre définitif de participants.

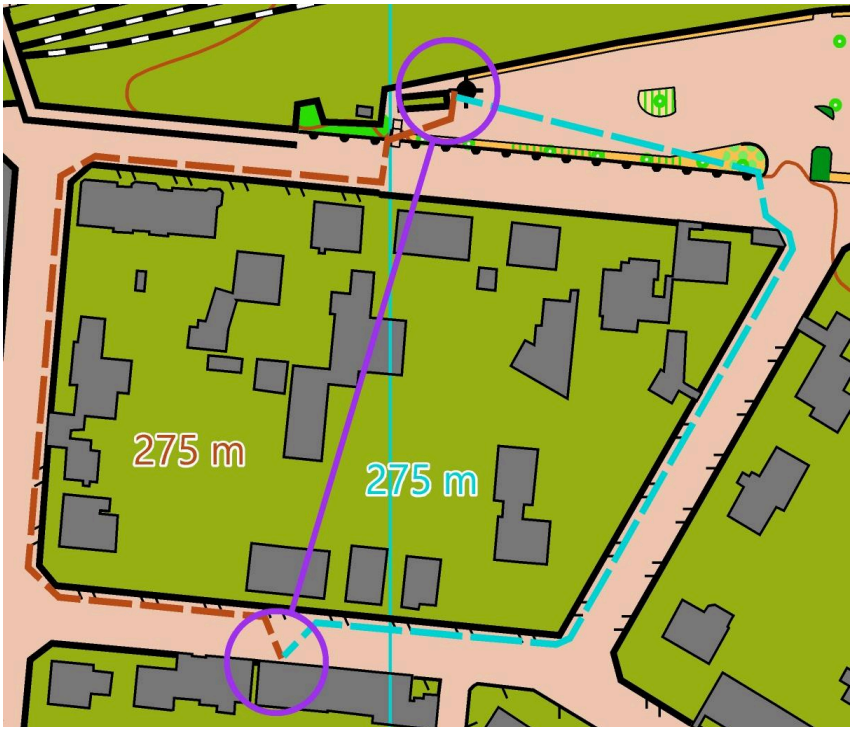
Techniques et pratiques

Le SOL organise

Suite à l'organisation du 18 octobre dernier, il peut être utile de **comparer quelques choix d'itinéraires** issus du relais-sprint et peut-être essayer d'en tirer quelques conclusions. Tout d'abord, en termes de choix d'itinéraires et d'autant plus pour le sprint, il faut distinguer plusieurs étapes de la prise de décision :

1. Évaluer l'importance de la décision à prendre

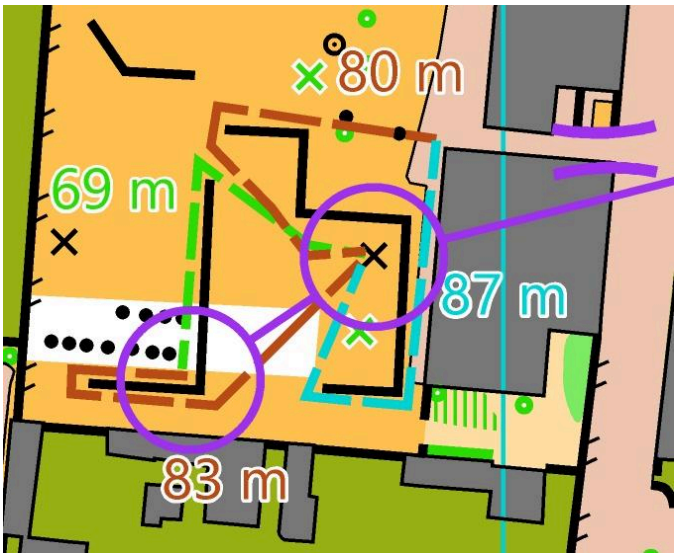




Avant même de réfléchir aux différents choix d'itinéraires possibles en sprint, il est primordial d'évaluer l'importance de la décision à prendre. En effet, le temps de réflexion doit être réduit au minimum : il est contre-productif de consacrer 30 secondes à comparer deux itinéraires presque identiques, alors que le gain potentiel est de quelques mètres seulement. À l'inverse, un choix impliquant un détour important ou un passage complexe mérite davantage d'attention. L'objectif est donc d'adapter le temps de réflexion à l'enjeu de chaque décision afin de rester rapide et efficace. Les deux choix présentés ci-dessus illustrent parfaitement cette difficulté. En effet, il est très classique d'avoir des choix gauche-droite autour d'un pâté de maisons ou d'un bâtiment qui ne créent pas de différence.

2. Identifier les itinéraires possibles

Une deuxième clé pour réussir un sprint est de vérifier avant le départ de son poste si l'itinéraire que je souhaite emprunter est possible. Autrement, il convient pour discriminer différents itinéraires de **s'assurer au préalable que je ne traverse aucun interdit**. À nouveau, lors du relais-sprint, les coureurs ont dû se confronter à cette problématique avec deux zones : une barrière artificielle qui interdisait un passage étroit et un labyrinthe final. Dans les deux cas, les coureurs devaient





comprendre en amont quels trajets étaient autorisés et lesquels ne l'étaient pas sous peine d'être disqualifiés. À noter, que identifier les itinéraires possibles est **crucial même en l'absence de barrières artificielles**, ainsi il est possible dans certains sprint que le cheminement soit bloqué par une zone privée, une clôture infranchissable ou encore une rivière. Repérer ces obstacles en amont permet d'éviter de perdre un temps précieux et est primordial avant de choisir entre les différents itinéraires possibles !

3. Techniques pour faciliter les comparaisons entre itinéraires

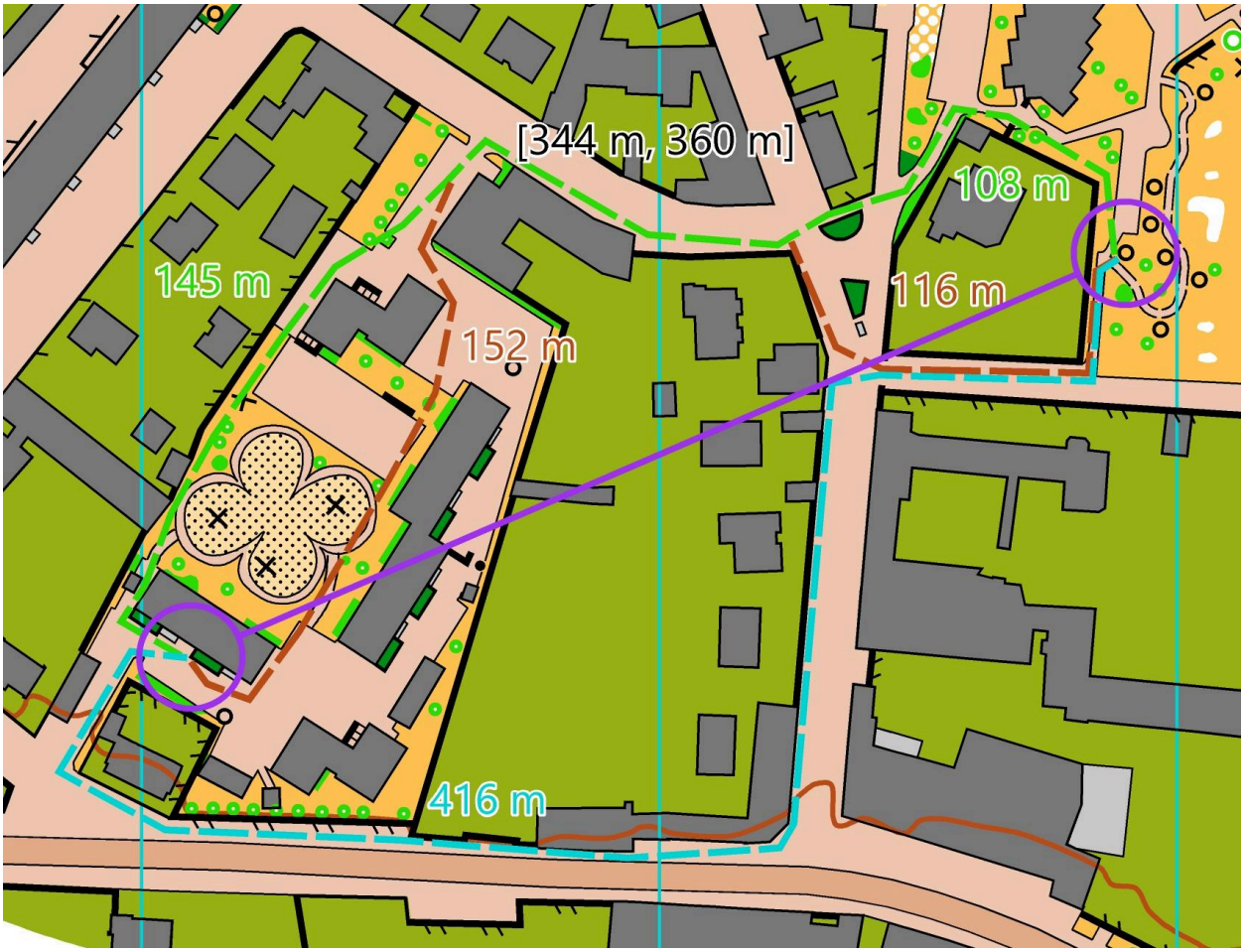
Enfin, la dernière étape consiste simplement à comparer les différents cheminements identifiés. Pour cela, pas de règles universelles, ni de solution parfaite, c'est un mélange d'expérience et de ressenti. En revanche, il existe quelques techniques permettant de gagner du temps dans la prise de décision :

- **Attribuer des points pour chaque dimension à prendre en compte**. Par exemple, si un itinéraire comporte plus d'escaliers, il a des points en plus[1]. Idem pour un itinéraire assez complexe dans des ruelles. Le choix d'itinéraire avec le moins de point est le bon !
- Cependant, bien souvent en sprint, les itinéraires ont des caractéristiques comparables (e.g. à Lunéville il n'y a pas de dénivelé et peu de petites ruelles dans la zone du Sud) et la principale distinction est basée sur la distance. Une petite technique dans ces cas-là **consiste à séparer l'itinéraire en plusieurs segments** et à **comparer segment par segment la distance**. En

[1] L'attribution des points peut être personnalisée pour prendre en compte les qualités physiques du coureur. Par exemple, si je me sens à l'aise en montée mais que j'ai des difficultés à naviguer précisément dans les rues, j'attribue mentalement plus de points à un itinéraire dans un centre-ville ancien qu'à un itinéraire vallonné.

effet, on se sent parfois submergé face à un choix d'itinéraire trop complexe ou un très long interposte et cette méthode permet de rationaliser la décision et gagner un temps précieux. À noter que cette technique marche également assez bien en forêt.

- Il peut également être très intéressant **de raisonner en termes d'axes (vertical ou horizontal)**. Formellement, un itinéraire est la combinaison d'un déplacement latéral et vertical sur la carte, si je trouve qu'un choix est plus long verticalement qu'un autre (le déplacement horizontal est identique), je vais éviter de l'emprunter.



L'exemple ci-dessus permet de combiner les différents points évoqués ci-dessus :

- Premièrement, je remarque que j'ai plusieurs choix, par le Nord ou par le Sud et je ne peux pas dire que ces derniers sont proches / équivalents de prime abord. (Point 1)
- Par la suite, je vérifie que les itinéraires sont possibles, je ne vois pas d'éléments interdits ni au Sud ni au Nord, je peux donc passer à la comparaison. (Point 2)
- Je me concentre tout d'abord sur le choix Nord ou Sud. En regardant la carte, je repère que l'itinéraire du sud longe tout le pâté de maison (dimension horizontale), bien plus large au Sud qu'au Nord. Par ailleurs, sur l'axe vertical, le poste d'où je pars est bien plus haut que celui où j'arrive, dans les deux cas je devrais descendre (dimension verticale), il semble donc que cela

ne crée pas de grosses différences. Cette première analyse me permet d'exclure le choix du Sud, qui m'oblige à longer trop longtemps vers l'ouest pour rejoindre l'entrée de la résidence. (Point 3.3)

- Je me tourne donc vers les différents choix Nord. Je constate que la partie centrale est commune, je l'exclus donc de ma réflexion et je me concentre sur les différences à la fin et au début de l'itinéraire (Point 3.2). Je constate que ces différences sont infimes, je décide donc d'emprunter un des itinéraires Nord (Point 1).

Et toujours

- Entraînement les mercredis après les vacances à Blainville à 14h
- Entraînement les samedis après les vacances au Champs de Mars

Bonnes courses à tous,
Célian & Lucas