

Bonjour à toi, moi du futur,

Te rappelles-tu de cette journée-là, le 1^{er} mai ? Quand il pleuvait des cordes et qu'il neigeait ! Nous avions commencé par un entraînement comportant 4 petits circuits et 1 micro-sprint. Ces circuits pouvaient se faire soit avec une carte dite « normale » soit avec une carte « relief » c'est- à-dire avec simplement les courbes de niveau (mouvements du terrain) et quelques éléments rocheux.

Nous avions RDV à 9 heures -une vrai grasse mât' d'orienteurs- sur la carte de « Gamlegrendases » se situant à Kongsberg, proche des maisons de nos norvégiens. Après avoir pris notre courage à deux mains nous sommes sortis dans le froid et nous nous sommes dirigés vers nos coachs. Quelques minutes après, nous nous sommes aventurés dans une forêt lugubre. Je suis sûr que tu te dis que je mens. Evidement. La forêt était vraiment magnifique : un mélange de bleu et de vert se déroulait devant nos yeux.



Concentrés, avec nos objectifs en tête, nous avons orienté afin de trouver nos postes. Je ne te cache pas que courir avec une carte relief est véritablement dur mais très intéressant. Pour assurer sur ces terrains, je vais te rappeler un secret : « full compas ! ».

Après une heure, de travail dans la forêt, quelques-uns enchainent avec le micro-sprint. Tandis que d'autres, transis de froid mais contents rentrent en marchant tranquillement - en courant je voulais dire- sous une pluie battante.



Bien que courir sur ces terrains est simplement génial, lorsqu'il pleut et qu'il neige, que tu marches dans les marais -avec de l'eau à 0°C ; tu en ressors souvent glacé jusqu'aux os.

Te souviens-tu du rayon de soleil qui a éclairé cette séance ? Moi oui ! S'entraîner avec Thierry Gueorgiou ! Sans oublier que nous avions la présence de Mattieu Puech. Et oui, Damien, Mattieu et Thierry forment un trio d'expert !

A 10:30, il n'y avait plus personnes dans la forêt. Te rappelles-tu du bonheur lorsque tu t'es changé et que tu as pris ta douche ?

PS : Mme Hassaine est devenue une pro de la Course d'Orientation.

Parlons de l'après-midi maintenant ! Le temps s'est amélioré - ouf- ! Nous avons participé à une compétition, à un Sprint régional dans Kongsberg. Nous sommes tous partis entre 14h et 15h30. Le sprint offrait de nombreuses possibilités et de nombreux choix. Parmi les orienteurs d'Erasmus, nous avons eu quelques podiums et petit podium... remis par TG -à toi de deviner le nom, tu le sais n'est ce pas ?- :

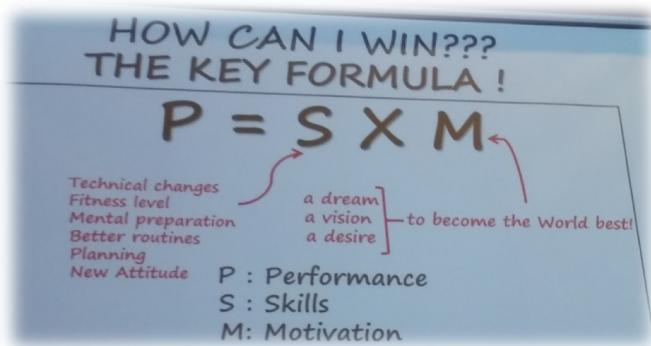
- Romane Lesquer 4^{ème} et Ana Pacheco 5^{ème} en D15/16.
- Jenny Baklid 1^{ère}, Cécile Calandry 3^{ème}, Kjersti Tomnessen 7^{ème} et Marine Dudoignon 9^{ème} en D17 et +.
- Guilhem Elias 2^{ème}, Quentin Andrieux/Hakon Lund 3^{ème} Simen Spets Storhov 4^{ème}, Antoine Becaert 5^{ème}, Sabin Coupat 6^{ème}, Mathis Gennaro 7^{ème}, José Pedro Fernandes 8^{ème} en H17 et +.

Bravo à vous tous !!!

Après l'effort, le réconfort : Pizza partie !

Et enfin pour finir en beauté une conférence sur « orienter d'après Thierry ». Il nous a expliqué quels sont les éléments, compétences essentielles pour bien orienter et comment devenir un grand champion à l'aide de ses analyses. Es-tu en train de rêver ? As-tu réalisé ton rêve ? Vas-tu le réaliser ? Es-tu devenu un champion ? Quelque soit ton choix, j'espère que tu t'es épanoui dans ce que tu fais !

Voici une photo (et une seule) de ses secrets... t'en souviens-tu ?



Te rappelles-tu de ses belles photos ? Que tu as toujours dans ta chambre !



Bon voilà, j'ai fini te de rappeler cette magnifique journée, mais... je pense que tu n'as rien oublié de cette dernière !

Bonne journée à toi ! Bisous !

Toi, plus jeune.

Hélène et Yona