

## Les 4 Jours d'Orientation 2005 – Journal 1

**L'étape 2 a été préparée par Alain Mazy, coureur d'orientation affilié à l'Ardoc et membre de l'équipe nationale**

**Moins pentue que la première étape, la deuxième étape relie Villers la Bonne Eau à Marvie. C'est plat : profitez-en avant vendredi**

Aah ! L'arrivée du premier jour... Il y a tant à en dire... On est content de la voir, mais on se dit que ce n'est pas possible, il faudrait qu'elle soit en bonne place, n'est ce pas madame ? 300 m trop tôt et tout est perturbé ! La balise 199 n'est pas à sa place ! Mais si ! Elle est dans le carrefour ! Mais non ! Le finish devrait être plus loin ! Il doit m'en manquer une ! C'est la dernière, c'est votre dernier poste ! Je dois poinçonner où alors ? L'arrivée est déjà là ? Un mirage peut-être ?

Bref, on aurait du vous avertir, mais avec le cérémonial de ce matin, on a oublié... Sorry

On a crû voir sortir un judoka des fourrés, c'était un homme Electrabel ou l'énergie verte déguisée en plus blanc que blanc...

« Quel beau fichu » dit Renée, en avisant un bandana Adeps. « Je suis pas si fichu que cela » répond l'homme, vexé.

2 boussoles avec loupe ont été trouvées. Détails précis à fournir à Francis pour les récupérer ! Indiquent-elles le nord par exemple ?

A 14 heures, il n'en restait plus que 71 dans les bois...

A 14h15, deux dames se pointent à l'horizon. Willy s'élance vers elles : Venez, venez, le 199, c'est ici ! Non, non, disent-elles en s'encourant. Peur d'un satyre peut-être ?

Une araignée est tombée dans le décolleté de Renée. « Pas de problème », dit José, « elle va remonter le fil, ce n'est pas un yoyo ! »

« Belle promenade aujourd'hui », disent les randonneurs Ceulemans et frère, « même si les tartes ne sont pas à l'arrivée... » Ouf ! Ces dames ont eu chaud.

A 14h24'30", il ne reste plus que 9 équipes et 24 randonneurs dans la nature...

Signalement : Jeune homme plâtré avec queue de cheval, dossard 68.

Jeune femme brune, dossard 69.

Partis en amoureux, à 16 heures, manquent à l'appel. En provenance de Namur, donc, ont et prennent tout leur temps...

16h45 : Ouf, sont retrouvés, en super forme, sains et saufs.

## Les 4 Jours d'Orientation 2005 – Journal 2

**L'étape de ce vendredi, préparée par Herman Mackels, vous fera découvrir les versants de l'Ourthe orientale en amont d'Houffalize, en direction de Cetturu (point d'arrivée). Le départ est installé à proximité du camp St-Roch : attention en traversant la grand-route Bastogne-Houffalize, lors du départ.**

### **Rappel important : il est obligatoire de contourner**

- **les champs cultivés,**
- **les prairies non fauchées,**
- **les prairies avec du bétail.**

Rappelons que samedi, le départ des camions a lieu à 9h00 au départ du terrain de football de Vielsalm (situé sur la route en direction de Recht, à la sortie de Vielsalm).

Vous devez rejoindre Vielsalm par vos propres moyens. Si vous êtes sans moyen de locomotion pour rejoindre Vielsalm depuis Houffalize, dites-le au secrétariat : nous vous trouverons une solution !

Lors de la première étape entre Houffalize et Mabompré, nous avons eu la visite de Mme Martine Godinne, directrice de l'Adeps, qui a pu apprécier les paysages de la région, la bonne collaboration ADEPS-MESA-FRSO et les efforts consentis par tous les participants, compétiteurs et randonneurs.

Lors du verre de l'amitié de mercredi soir, le bourgmestre d'Houffalize, Gérard Otto, a remis symboliquement la Médaille de la Ville d'Houffalize à Marcel Biron (84 ans), président d'honneur de la Fédération Régionale des Sports d'Orientation.

Lors de cette deuxième étape, nous avons eu la visite d'une équipe de RTBF Vivacité qui réalisait un reportage Radio sur les 4 jours d'orientation qui sera diffusé ce dimanche 26/06/05 entre 14h00 et 18h00 dans l'émission VIVASPORT sur RTBF Vivacité.

### **La récupération après course...**

Un conseil du service médical

Boire de l'eau, c'est très bien, mais ajouter 4 morceaux de sucre dans 1 litre ½ d'eau + ¼ de cuillère à thé de sel, c'est beaucoup mieux. Boire 1 fois ½ le volume perdu...

L'année prochaine, on fait comme en formule 1. On vous pèse avant et après la course...

Les deux compétiteurs brésiliens se consolent au Chalet royal d'un nul au foot hier, 2-2 contre le Japon. Pour se soigner le moral après la course épuisante de ce jeudi, ils dégustent les bières belges : une Orval, puis une grande Chouffe, puis une Rochefort, puis une Ciney, puis.... J'imagine avec inquiétude leur retour au camp en camion militaire...

Le commandant Gérard se promène avec un superbe chapeau chamarré... Un Stetson à l'australienne, le transformant en véritable baroudeur aventureux... D'ailleurs, il a sauvé ce matin le fils d'Anne-Marie qui s'était engagé, sans préparation particulière, sur le parcours J réputé pour sa technicité...

Freddy Raes a testé au moins 4 fois la ligne d'arrivée ce matin, saisissant chaque fois les dames de l'arrivée non encore pourvues du chrono... C'était assez étrange... A chaque passage, il dévoilait une petite partie de son torse, mais jamais la totalité... Quelle chaleur ce jeudi !

Qui a piqué la casquette de Nelly, ce matin, à la table de départ tandis qu'elle était consciencieusement penchée sur les listes des catégories ? A toutes fins utiles, il y a des casquettes en vente à l'accueil à 2 €.

Le 68 et le 69 sont arrivés dans les temps aujourd'hui, sous les applaudissements nourris (ou abreuvés) du secrétariat... Après examen des cartes contrôles, il s'avère qu'ils ont loupé des postes après avoir prolongé la sieste... Just for the fun ! Et on leur donne 1000 fois raison !

Savez-vous qui sont les « têtes chercheuses » ? Celui qui trouve gagne un bandana.

On a pas tous les jours trente ans ? Ça n'arrive qu'une fois seulement au lieutenant Pierre Renotte ... Pour votre anniversaire, réservez le grand chœur 4JO (à moins que ce ne soit la chorale des gg...)...

Heureux anniversaire aussi à Chantal Langenakens !

« Il est intéressant de constater que les orienteurs sont , en général, en bonne forme, qu'ils utilisent des chaussures adéquates, ils n'ont pas d'ampoules aux pieds (contrairement aux marcheurs) »... Parole de M. Régnier, du service médical

Le randonneur Claude Carlier nous a ramené plusieurs bouteilles d'eau abandonnées sur le parcours ; Merci Monsieur Carlier. Un bonus pour vous et une grosse pénalité pour les malpropres !

Une randonneuse nous signale que l'étape 2 n'était pas si plate que cela, contrairement à ce que nous avait annoncé JMD...  
Celui-ci lui répond : « En tous les cas, c'est moins plat que demain ! »

Sur ce, amusez-vous bien !

## Les 4 Jours d'Orientation – Journal 3

**Préparée par Paul Bastin, la quatrième étape de ce samedi se déroule sur le plateau de So Bechefa avec le retour sur le terrain de foot de Vielsalm. Soyez prudents le long de la route qui vous ramène à l'arrivée au terrain de football...**

Bon anniversaire à Bernard Van de Velde qui fête ses 58 ans !

Un tout grand merci à l'équipe de la Défense qui apporte son soutien logistique aux 4JO ! Plus particulièrement à l'équipe du commandant Manu Gérard et de l'adjudant Didier Marchais avec

- Didier Authelet,
- André Custinne,
- Bertrand De Vleeschouwer,
- Vincent Hottias,
- Michel Jeanmart,
- Félix Kimmes,
- Dany Mertens,
- Philippe Monsoeur,
- Christian Vincart,

Ils œuvrent dans l'ombre tout au long de la semaine en vérifiant les balises au petit matin, en organisant les ravitaillements sous le soleil et en ramassant les balises après les derniers concurrents à la tombée de la nuit ou à la pointe du jour... Ils cassent une jeep dans un bournier, pètent un pare-brise contre une branche, bricolent leurs essuies glaces avec une ficelle, rafistolent le matériel Adeps déficient, cherchent en vain une source pour rafraîchir le rosé, etc., etc.

La Direction générale du Sport (mieux connue sous l'ancienne dénomination Adeps) compte bon nombre d'administratifs (logique), mais aussi des sportifs accomplis qui montrent l'exemple dans l'effort : c'est le cas de Daniel Adam qui se classe sur le circuit C devant les élites, (à son grand âge, c'est remarquable) et qui est sans doute le concurrent qui transpire

le plus sur ces 4 jours. Et ce n'est qu'un entraînement paraît-il... De plus, il réalise un reportage photos sur les 4JO qui sera accessible prochainement sur [www.frso.be](http://www.frso.be)

Le plus jeune des compétiteurs sur le circuit J s'appelle Thomas Bredo, et il n'a que 13 ans ! La doyenne des 4 jours est une randonneuse, vaillante et toujours souriante, née en 30... Bravo à tous les deux !

### **Gagnez un voyage en famille en République Dominicaine avec Lotus.**

*Comment participer ?*

Au secrétariat d'accueil, venez retirer 3 codes-barres frangipane et gagnez 10 jours paradisiaques avec toute la famille au cours d'un séjour dans le splendide hôtel Océan Bavaro. Possibilité également de gagner 500 draps de plage Santens.

### **Win een gezinsreis naar de Dominicaanse Republiek met Lotus.**

*Hoe deelnemen ?*

Men kan 3 streepjescodes (Lotusverpakkingen) afhalen in het secretariaat, hiermede kan men een all inclusive gezinsverblijf winnen in het sfeervolle hotel Ocean Bavaro. U kan ook één va de 500 strandlakens winnen !

Hier, au camp St-Roch, le service médical a soigné 102 personnes. Au menu, un carillon de cloches, des contractures musculaires, quelques coups de chaleur et pas mal de « froyons »...

José fait concurrence au chapia de Manu. Il porte un superbe *couvre chef*, style safari, que l'on peut tremper dans l'eau, de quoi garder la tête froide ... Futur gadget de l'Adeps ? À prévoir pour le staff 2006...

C'est rafraîchissant, ça coûte pas cher et c'est naturel...

Dans une bassine : 20 fleurs de sureau, ½ litre d'eau, 1 kg1/2 de sucre, 60 gr d'acide citrique, 2 citrons coupés en tranche. Laissez macérer pendant 5 jours, en touillant une fois par jour. Filtrez. A boire avec modération, comme un sirop Teisseire... Dire au général brésilien que ce n'est pas du pinard, mais que c'est excellent !

Le grand prix de l'éloignement est attribué à Itamar Torrezam, qui nous vient du Brésil (sous le surnom de Général Alcazar). Marié à la Castafiore (Carla Clausi), il peut vous prendre en photo sur demande et vous figurerez dans son relatorio !

Ce n'est pas ainsi chaque année et cela mérite d'être souligné : bon nombre de jeunes affiliés de moins de 18 ans ont pris part à cette édition des 4JO. Dans le désordre : Quentin Deneyer (qui va prendre part au prochain Championnat du Monde Junior en Suisse en juillet), Gilles Deneyer, Félix et Margot Vandemeulebroek, Corentin Tonneau, Michel Halmes, Thomas Bredo, Benjamin Hofmans (qui devrait apprendre à mettre une casquette quand il y a du soleil), Vincent et François Paulus, ... Bravo à eux tous qui participeront cet été aux Six Jours d'Écosse dans la région d'Aberdeen ou/et aux Championnats de France dans la région de St-Étienne.

Ce vendredi, plusieurs élèves d'écoles secondaires sont venus prendre part à l'étape des 4 jours, en guise de préparation au prochain Adeps Rhéto Trophée 2006 ! Ils ont bien raison de se préparer dans la discipline de l'orientation qui est le fil conducteur de cette épreuve ! C'est le cas de l'école de Libramont, emmenée par Bruno Evrard (en J) et de celle de Gembloux, emmenée par Pierre Dendas (en C). « Dur, dur », disent-ils tous en chœur, « ici, c'est de l'orientation pure et dure, c'est très physique et c'est vraiment pas du gâteau ! »

Des photos ont été prises tout au long des 4JO par Michel Vandermeersch ! Merci à lui ! Les photos sont visibles au départ du site de la FRSO : [ww.frso.be](http://ww.frso.be)

Domage !

Il s'agit d'une très marginale minorité mais il apparaît qu'une équipe au l'autre triche en cassant le collier Colson et en allant pointer seul certaines balises, tandis que l'équipier se repose... Tout à fait inadmissible ! Cette action sera sanctionnée par le jury s'il s'avère qu'une équipe est convaincue de tricherie !

Triste et dommage !

Notre chef départ, le célèbre Willy Kupper (qui part cet été au Canada pour concourir en H65) a fait au moins 15 km hier après midi en cherchant, dans tout Bastogne, un rouleau de papier thermal (pas Q) pour le chronomètre... Pas trouvé... Il a fait les bijouteries ( ? ? ? ), horlogeries, papeteries, épiceries... sans succès. On l'a fait monter, descendre, revenir, partir,... Alors, demain, arrivez tous « groupir » pour n'avoir qu'un seul temps à comptabiliser et économiser ainsi le rouleau de papier !

Le célèbre J.N.D. (un autre général des 4JO, le plus connu) nous a estomaqué tout à l'heure en ne sachant pas par où le soleil allait tourner pour nous fournir de l'ombre... « L'ombre va venir d'où ? », demande-t-il à sa maman (Madeleine)... L'équipe en est restée soufflée... Il connaît la rose des vents, les étoiles et les astres, le nord et les coordonnées UTM mais il ne sait pas par où viendra l'ombre ?

Notre non moins célèbre Renée est gâtée à son tour... Après avoir dégusté le rosé offert par sa collègue Nelly (toujours présente aux départs), après avoir flûté 2 ou 3 Ricard, tout en maniant l'index pour appuyer sur le chrono, Renée a souhaité avoir les pieds dans l'eau fraîche... Rien que ça. Aussi dit, aussitôt fait. Kim lui a apporté le grand seau d'eau qui a servi à rafraîchir les bouteilles...

Anne-Marie Gillis, la plus gentille des cantinières et bilingue de surcroît, a eu un gros coup de chaud hier matin en distribuant les road-book en plein soleil. Aujourd'hui, elle est souffrante et patraque. Souhaitons-lui bon rétablissement et que son sourire nous revienne demain !

Les lois élémentaires de l'électricité, vous connaissez ? Un concurrent (dont nous tairons l'anonymat), ferait bien de réviser ses (lointains) cours d'électricité générale.. Cela lui aurait évité de ramasser une décharge électrique quand il a franchi une clôture électrique (d'une prairie fauchée) n prenant appui dessus à l'aide de sa carte fraîchement mouillée de l'Ourthe Orientale. Enfin, cela l'aura redynamisé car il commençait à ralentir sur son circuit ! Une casquette sera offerte au premier participant qui aura identifié ce malheureux.

A l'issue de la dernière étape, le défilé des orienteurs est prévu dans Vielsalm devant la tribune officielle des autorités : soyez nombreux à y prendre part, afin de montrer que les orienteurs des 4JO sont bien présents ! Les orienteurs se rendront à pied à 15h00 du terrain de foot (arrivée) vers le point de départ du défilé. Drapeaux, méga balise et dossards jaunes fluo Adeps à disposition...

A l'issue du défilé, la remise des prix aux compétiteurs des circuits C, E et J et des randonneurs A et B aura lieu à 16h30, toujours au terrain de foot. Cafétéria ouverte avec quelques bières à déguster, tout ce que le Général Torrezam alias Alcazar apprécie ! Enfin, le traditionnel verre de l'amitié sera offert à tous (le fameux maitrank) par le bureau Adeps du Luxembourg.

D'ores et déjà, nous vous fixons rendez-vous aux **4 JOURS D'ORIENTATION 2006 !**

## Les 4 Jours d'Orientation 2005 – Journal 4

Visite surprise (en hélico) de Monsieur André Flahaux, Ministre de la Défense, sur le terrain de football de l'arrivée de la 4<sup>ième</sup> étape à Vielsalm. Une belle occasion de souligner la bonne collaboration entre l'armée et le monde civil, à travers les 4 jours.

Malheureusement pris par le temps, le Ministre n'a pu attendre la remise des prix. Il s'en est excusé avant de reprendre les airs...

Nous avons aussi eu l'honneur de compter, parmi les personnalités invitées à la remise des prix, Mme Martine Godinne, Directrice à l'Adeps, M. Hemroulle, adjoint de Monsieur Adam, chef de cantonnement à la Division Nature et Forêts, et M. Jacques Hofmans, Président de la F.R.S.O..

Lors de la remise des prix, alors qu'Iwan Vis venait d'être cité comme grand gagnant de la catégorie C, un hélico Agusta s'est posé sur le terrain de foot, interrompant le discours de JND et la suite du classement... À la stupeur générale, un concurrent s'est levé et a fermement intimé l'ordre au pilote d'arrêter son rotor... Ce qui fut fait assez rapidement. Ce participant aurait-il été pris pour un général à la retraite ?

Charivari dans le cœur des dames et demoiselles des 4 jours, à l'arrivée des prestigieux pilotes d'hélico. Rien moins que les sosies de Tom Hanks et de Beaugard. No comment...

Iwan Vis n'a pu rester à la remise des prix, il avait la mission de préparer un barbecue pour une trentaine de personnes. Il a fait à l'organisation le plus beau des cadeaux en déclarant : « Les 4 jours sont ma course préférée de toute l'année. Je passe dans des bois et forêts superbes et que je ne connais pas. »

Le prix Points verts est décerné à Jacqueline Arnauts, randonneuse et doyenne de l'épreuve. Discrète et d'une efficacité redoutable, elle trouve tous les postes et arrive avec le sourire.

Le prix de la sympathie est accordé à un couple : les dossards 68 et 69, Guillaume Jean-Christophe et Janmart Gaëlle. Grâce à eux, nous avons vécu un beau roman feuilleton !. Dommage que nous n'ayons pu leur offrir une couverture de survie !

Prix FRSO de la persévérance et de la ténacité à Thomas Bredo, 13 ans, le plus jeune compétiteur et déjà, une ardeur toute ardennaise !

Prix du service médical à l'adjudant major Massin qui, malgré des pieds en sang et une volée de cloches (souvenir de la marche de Diekirch) , a vaillamment participé aux 4 jours...

Prix de l'Adeps à Anne-Marie Gillis et à Francis Smets de l'équipe d'encadrement... Ils sont partout ! Au départ, à l'arrivée, à l'initiation, au secrétariat, dans les transports, au ravitaillement, et avec le sourire et la bonne humeur !

Prix de la promotion au photographe FRSO, Michel Vandermeersch. Le reportage peut être visionné sur [www.frso.be](http://www.frso.be)

Si vous souhaitez recevoir l'invitation des 4 jours d'orientation 2006, envoyez vos coordonnées au service Sport pour Tous, c/o A.M. Verhoeven, Bd Léopold II, 44, 1080 – Bruxelles ou via [anne-marie.verhoeven@cfwb.be](mailto:anne-marie.verhoeven@cfwb.be)