

## **Equipe Haut Niveau FRSO 2017**

### **Réunion d'informations du 14/10/2016 à Fontainebleau**

#### **Présents :**

- Seniors 2017** : François Clapuyt, Clément Demeuse Thibaut Derenne, Tom Drygalski
- Juniors 2017**: Lucie Arno, Mathias Blaise, Jeremy Bredo, Liévin Crefcoeur, Sandrine Defraigne, Lucie Drygalski, Hannah Thiels, Grégoire Vandeghinste
- Encadrement** : Philippe Crefcoeur (entraîneur Juniors-Seniors), Jean-Noël Debehogne, Pierre Emmanuel Demeuse
- Excusés** : Coline Ceulemans, Guillaume Eyen, Marine Sillien, François Vanderouderaa

#### **Cadre général :**

- un constat : d'une manière globale, les résultats FRSO de ces dernières années et plus particulièrement ceux de 2016 aux compétitions phares (EYOC, JWOC, WOC, JEC) sont mauvais et en régression.
- une nouvelle politique ADEPS en matière de Haut Niveau se met en place : davantage d'exigence de résultats sportifs à atteindre en fonction d'objectifs raisonnables
- la volonté de la Commission des Equipes FRSO est de consacrer les moyens humains, organisationnels et financiers disponibles pour le haut niveau aux athlètes réellement motivés et désireux de s'investir afin d'obtenir des résultats internationaux.

#### **Objectifs poursuivis**

- offrir un programme d'activités régulières (une fois par mois en moyenne) pour
  - permettre de s'améliorer en course d'orientation, à travers un maximum d'expériences, en vue de performer le mieux possible en international
  - pouvoir se mesurer régulièrement entre membres de l'équipe et par rapport à une concurrence étrangère
  - même si la CO est une discipline individuelle, constituer une équipe qui évolue ensemble (motivation, émulation,..)
- viser des objectifs ambitieux réalistes :
  - lors des EYOC-JWOC-WOC-JEC, accès à des finales A ou si pas de qualifications par séries, se situer au-dessus du classement médian
  - des podiums lors de compétitions de moindre importance (Interland, Nationale FRA ou SUI)

#### **Programme des activités et commentaires**

- le présent weekend de Fontainebleau (un exercice de « rentrée dans le terrain spécifique » et deux compétitions (M & L)).
- la participation aux Trois Jours de la Forêt de Soignes « en sur-classement » pour appréhender l'enchaînement de quatre courses consécutives (M et S le jour 1, L le jour 2, L le jour 3) sur des temps de course majorés pour les Juniors
- un weekend en novembre à Compiègne (trois courses S-M-L)
- le test physique à Auderghem (décembre-janvier-février)
- le méga-stage de Noël à Engreux
- un stage intense à Engreux à la mi-janvier

- un stage intense à Arlon à la mi-février
- la participation à une Nationale FRA ou SUI en mars
- la participation à l'Interland à Rossart – Herbeumont les 1-2 avril
- les épreuves de sélection EYOC-JWOC-WOC forestier en Bourgogne du 6 au 8 avril
- la participation au Camp O Ardenne du 13 au 17 avril (cinq compétitions et quatre entraînements) à Bonance, Smuid, Habay, Suxy et Lierneux
- la participation à une compétition relevée à l'étranger au début mai
- le méga-stage dans le Jura du 25 au 28 mai
- les Trois Jours de Belgique les 3-4-5 juin
- l'EYOC en Slovaquie, avec un stage pré-EYOC au tout début juillet
- le WOC en Estonie, avec un stage pré-WOC au début juillet
- le JWOC en Suisse, avec un stage pré-JWOC en juillet
- un stage technique (acquisition d'expériences) en Savoie fin juillet
- la sélection JEC lors du CB Interclubs le 27 août 2017
- le JEC en Autriche fin septembre
- la Finale de la Coupe du Monde en Suisse fin septembre

## **Critères de sélection 2017**

-à ce stade, étant donné que la proposition FRSO de reconduire en 2017 des critères identiques à ceux de 2016 n'a pas été acceptée par la VVO, la Commission des Equipes ABSO-BVOS finalise actuellement les critères de sélection 2017 pour les événements phares 2017 (WOC, World Cup, EYOC, JWOC, JEC)

### ***-des éléments sont déjà décidés de manière définitive par la Commission des Equipes ABSO***

-les tests physiques sur le traditionnel circuit à Auderghem auront lieu les samedis 3 décembre, 21 janvier et 18 février / le nombre de tours est défini pour les Juniors (EYOC-JWOC) et les Seniors (WOC forestier)

H18 4 tours

H20 4 tours

H21 5 tours

D18 3 tours

D20 3 tours

D21 4 tours

-les temps minima sont en cours de révision

-les sélections EYOC-JWOC-WOC forestier auront lieu en Bourgogne les vendredi 7 et samedi 8 avril 2017 (voyage aller le jeudi 6).

-Longue le vendredi

-Sprint et Moyenne le samedi

Les terrains du département français de la Côte d'Or (21) sont sous embargo à dater de ce jour

-les modalités de sélection du « WOC Sprint » sont à l'étude mais comprendront vraisemblablement un test physique sur piste (3000 m) et deux sprints CO

-le coefficient ALPHA est à l'étude et sera affiné par la Commission des Equipes ABSO, en fonction du format (Sprint, Moyenne ou Longue)

-le système de points d'application en 2016 pour les tests CO est remplacé par le système écossais de points (nombre de points = 2000 moins 1000 x temps coureur / temps vainqueur)

Pour le test physique, un tableau de correspondance (temps réalisé / points par paliers) est à l'étude

-pour le **WOC forestier**, les points Test physique / Test Longue / Test Moyenne seront additionnés ; un minimum de points sera nécessaire pour être sélectionné

-pour les **EYOC et JWOC**, les trois meilleurs scores parmi les quatre scores (Sprint / Moyenne / Longue / Test Physique) seront additionnés ; un minimum de points sera nécessaire pour être sélectionné

-notion de repêchage pour les sélections EYOC-JWOC :

-le caractère éliminatoire de la non-réussite du test physique à la fin février reste d'application, sans aucun repêchage possible

-pour l'EYOC (4 sélectionnés maximum par catégorie) : 3 « mathématique » par catégorie pour autant les critères soient remplis ; le quatrième est choisi par consensus entre les deux entraîneurs FRSO & VVO. En l'absence de consensus, le quatrième est « mathématique »

-pour le JWOC (6 sélectionnés maximum par catégorie) : 5 « mathématique » par catégorie pour autant les critères soient remplis ; le sixième est choisi par consensus entre les deux entraîneurs FRSO & VVO. En l'absence de consensus, le sixième est « mathématique »

-les critères définitifs devront être connus avant le 3 décembre 2016

## **Commentaires / Droits et devoirs / Divers :**

-relatorio de l'entraînement physique : depuis début septembre, il est demandé aux membres de l'équipe de communiquer à l'entraîneur FRSO de manière hebdomadaire leur réalisé d'entraînement, soit via un site « public », soit de manière privée : cela permet à l'entraîneur de pouvoir vérifier que le membre de l'équipe s'entraîne réellement et le cas échéant, de tirer la sonnette d'alarme.

*En aucun cas, l'entraîneur FRSO ne se substitue à l'entraîneur personnel, à l'entraîneur de club FRSO ou à l'entraîneur de club d'athlétisme qui s'occupe du suivi personnel de la préparation du coureur*

-organisation des activités : mettre sur pied bon nombre d'activités de l'équipe nécessite beaucoup d'énergie et de temps de la part de l'entraîneur et des personnes qui l'entourent et l'assistent : dans ce cadre, il est demandé aux coureurs de répondre, sans attendre de multiples rappels stériles, aux questions posées dans le cadre de l'organisation de l'équipe Haut Niveau

-tests physiques : on peut y prendre part lors de chacune des séances planifiées / le meilleur résultat obtenu est pris en considération / aucune autre séance de test ne sera organisée en dehors des trois séances planifiées ; en cas de force majeure, un rendez-vous particulier pourra être organisé mais en tout état de cause, il faut obligatoirement réussir le test

physique **avant le 28 février 2017** pour pouvoir s'aligner aux sélections EYOC-JWOC-WOC forestier d'avril.

-obligation de prendre part au programme établi : c'est la ligne de conduite générale définie pour les membres de l'équipe Haut Niveau FRSO 2017 : prendre part au programme défini dès maintenant fait partie de l'engagement des membres de l'équipe Haut Niveau, pour lesquels la course d'orientation doit constituer la plus importante des choses secondaires, après l'école ou le boulot.

Des exceptions de cas de force majeure motivés sont bien évidemment admissibles :

- les sessions d'examens «secondaires» pour le méga stage de mai 2017 et les 3JB2017
- les sessions d'examens « universitaires » pour les deux méga-stages, les 3JB2017 et les rendez-vous incompatibles avec un examen
- les blessures et / ou maladies
- les circonstances familiales exceptionnelles (le décès d'un proche par exemple)

*Ce qui ne pourra plus être admis* : je ne viens pas au stage parce que je vais au concert / j'ai une petite fête planifiée / je vais skier avec des copains / je vais courir une autre course que celle de l'équipe : le programme HN FRSO n'est pas un super-marché ....

-classification en cadres ABC

Afin de consacrer les maigres moyens FRSO disponibles à celles et ceux qui le méritent réellement, dès janvier, une évaluation périodique sera faite par la Commission des Equipes sur proposition de l'entraîneur, de manière justifiée et motivée, afin de classer les membres de l'équipe en cadres A-B-C. L'incidence sera d'ordre financier, à travers l'obulus

- A : un obulus limité et symbolique
- B : un obulus plus important
- C : prise en charge de l'ensemble du cout

Les critères d'évaluation pris en considération sont les suivants

- ⇒ Réussite du test physique
- ⇒ Faire preuve d'un intérêt réel pour le haut niveau en course d'orientation
- ⇒ Communication hebdomadaire à l'entraîneur du réalisé d'entraînement (4 à 6 entraînements par semaine à moduler en fonction de l'âge et du sexe est un minimum)
- ⇒ Participation sauf cas de force majeure à l'ensemble des activités de l'équipe (sauf les exceptions liées aux examens ou autres motifs exceptionnels) - des participations occasionnelles au programme ne sont pas compatibles avec un statut de « Cadre A».
- ⇒ Montrer via des résultats une réelle progression

-confirmation de sélection avant les évènements phares : afin de ne pas revivre des situations malheureuses vécues occasionnellement dans le passé où des titulaires poursuivaient peu (ou pas) la préparation en vue des objectifs-phares (WOC, JWOC,EYOC, JEC) après le moment de la sélection, la Commission des Equipes se réserve le droit, sur proposition motivée et circonstanciée des entraîneurs, de dé-titulariser un sélectionné.

-Interland les 1 & 2 avril 2017 à Rossart (MD) & Herbeumont (LD) : les titulaires seront sélectionnés par la Commission des Equipes FRSO sur proposition de l'entraîneur / tous les membres de l'équipe HN non sélectionnés pourront prendre part à l'épreuve, sur les mêmes circuits, après le Match.

-JEC 2017 : sous réserve de confirmation par la Commission des Equipes ABSO, la sélection aura lieu lors du Championnat Interclubs le 27.08.2017 à Kaiserbaracke – il sera demandé au club organisateur de soumettre la grille des temps de départ à la Commission des Equipes pour approbation / les critères de sélection restent à définir

-l'entraîneur Philippe Crefcoeur reste ouvert à toute question particulière ou à toute demande d'éclaircissement

**Philippe CREFCOEUR**  
**Boulevard des Invalides 164**  
**1160 Bruxelles**  
**02-672.92.26**  
**0476-47.43.96**  
**phcrefcoeur@gmail.com**