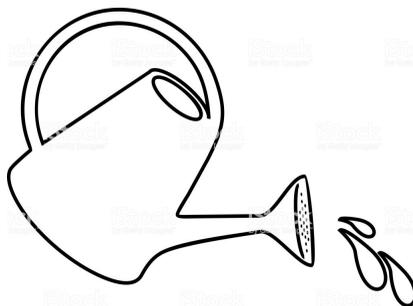


L'Arroseur



édition : 3

- Relais de pentecôte
- O-France 2019
- Suisse-O-Week
- Les 3 jours d'Argovie
- Le Jugendlager et la Jugendcup
- SPM, LOM, WOC, JWOC

Relais de Pentecôte

Ce relais est formé de 7 relayeurs de tous âges qui courent de nuit ainsi que de jour. Cette année elle avait lieu à Moosalp dans le Valais. Parmi les 72 équipes au départ, deux d'entre elles étaient du CA Rosé.

Pour arriver au centre de course nous avons dû monter une route minuscule en voiture.

Ensuite arrivés au centre de course nous avons monté nos tentes et mangé du couscous. Puis à 21h21'21 nous avons regardé le départ en masse, qui était très impressionnant car il faisait nuit et tout le monde avait des lampes frontale.

Tôt le matin je me suis réveillée et préparée pour sortir courir, et 50 minutes plus tard je suis revenue, contente de ma course dans un terrain ouvert et blanc presque sans vert mais avec des cailloux parsemés. L'ambiance de cette course était chouette car tout le monde s'encourageait.

Nous sommes restés assez longtemps après, ensuite nous sommes rentrés bien fatigués chez nous.

Les équipes ont très bien couru et sont arrivées 18ème et 39ème. Merci à TERENCE pour toute l'organisation de nos équipes.

Heather High



Du 7 au 12 juillet 2019, ont eu lieu les 5 jours de France. Une bonne délégation du CA Rosé était de la partie. Arrivés à Guillestre, nous avons pu découvrir le panorama grandiose des Alpes de Hautes Provence, Mont Dauphin, Vars, Risoul. Ces paysages n'étaient pas inconnus de tous car proches du lac de Serre-Ponçon où le CA Rosé avait dignement fêté ses 50 ans par une mémorable semaine polysportive organisée par Cloros. Notre groupe, composé des deux Jean-François, Maryse, Céline, Nicolas, Yvan, Tina, Eliane et moi-même s'est installé au camping le « Villard » à Guillestre, au sein de celui-ci, le club alignait deux revenants de la CO, soit Jean-François Carrel et Yvan Winiger, pour ce dernier, son manque d'assiduité à la CO lui a valu deux cloques impressionnantes et il lui a fallu beaucoup de courage pour terminer ses courses, on le félicite. Par contre, il a eu un énorme succès avec son ancienne tenue « vintage » du CA Rosé.



Notre club était également représenté par Peggy, Loriane et Fiona Schafer et par Amandine et Jean-Claude Marion.

Nous avons tous pu participer à 5 courses très intéressantes, exigeantes techniquement et physiquement. La 1^{ère} étape s'est déroulée dans la cité du Mont-Dauphin (place forte inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco) avec tous les pièges que cache ce genre de carte, souterrains, petits escaliers difficiles à repérer, impasses etc. Les autres étapes se sont déroulées dans des terrains alpins très intéressants situés entre 1900 et 2200 mètres dans un cadre magnifique, la météo aidant. On peut relever également l'initiation à la CO de Nicolas, petit-fils de Maryse et Jean-François, et de Tina, fille d'Yvan avec Maryse et Céline, comme monitrices attentives.



Côté résultats, on peut mentionner le podium d'Eliane, 3 ème en D65



L'excellente 5 ème place de Loriane face à une très forte concurrence et la 9 ème place de

Peggy sur 82 participantes.

Les autres membres se sont tous classés très honorablement et tous ces braves Roséistes ont pu regagner la suisse sans encombre emportant de très beaux souvenirs de cette escapade. Pour certains, ce fut une très bonne préparation pour s'attaquer, en août, aux 6 jours de suisse à Gstaad.

L'équipe du camping Le Villard Autre vielle tenue du CA.





Fort Queyras:



Bertrand Chatagny

Swiss O Week 2019

Cette année la Swiss O Week a eu lieu dans la région de Gstaad. Il y a eu 6 courses dans 6 nouveaux terrains, tous différents.

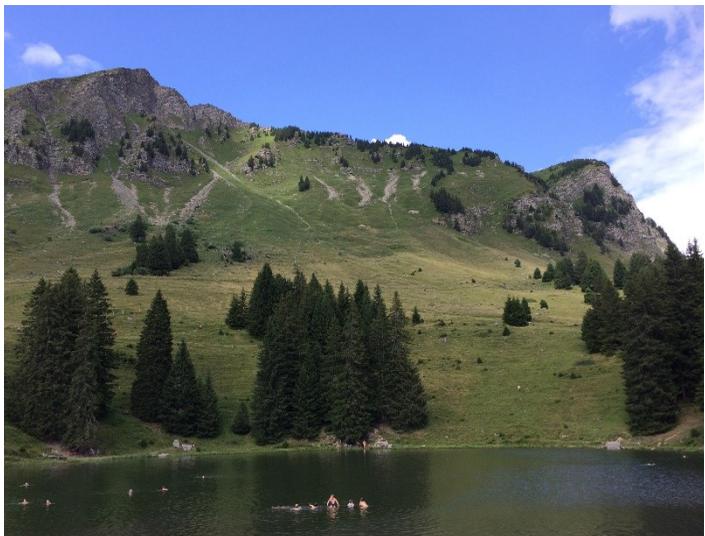
J'ai particulièrement aimé la 2^{ème} étape, une CO de longue distance. Nous devions prendre un bus depuis Gstaad jusqu'au col du Pillon, puis marcher une trentaine de minutes jusqu'au centre de course qui se trouvait au bord du lac Retaud à 1690 m d'altitude. Nous avions différents départs selon notre catégorie. Par chance, je n'avais pas un départ très éloigné mais certains coureurs devaient marcher une heure. Il y avait même des toilettes ToiToi à 2000m d'altitude, amenées par hélicoptère!

J'avais un parcours de 4,8km et 240m de dénivellation et 14 postes. Après 50m de course, j'ai remarqué que je n'avais pas de boussole, mais heureusement je l'avais mise dans ma poche! Ensuite, entre le 2^{ème} et le 3^{ème} poste, j'avais plus de 90m de dénivellation. Le terrain très ouvert et recouvert de pâturages permettait de voir les postes de loin. J'ai rencontré quelques téléskis pendant ma course et à certains moments je me croyais presque sur des petits chemins tellement il y avait de traces à cause de mon heure de départ tardive. Je crois que c'était la course la plus dure de ma vie surtout du poste 2 au 3 et du 8 au 9 tout à la montée, j'ai dû faire quelques pauses. Après ma course et celle de ma famille, nous avons bien mérité notre baignade dans le lac Retaud, il faisait très chaud

et cela nous a fait le plus grand bien même si l'eau était assez boueuse et que nous sommes sortis plus sale qu'en y entrant!

Les autres étapes étaient semblables sauf la première et la 4^{ème}. La

première était un sprint dans Gstaad que j'ai super bien aimé et bien réussi malgré tous les touristes dans les rues et mon poste faux. J'ai été très déçu à l'arrivée mais quand même content de ma



course. Ce n'était pas le départ voulu pour une Swiss O Week 😊.

La 4^{ème} étape qui était à Rougemont où se trouvait notre appartement de vacances était aussi spéciale car c'était la seule étape en forêt. Le truc cool c'est que ma famille et moi pouvions y accéder directement à pied. La majeure partie de mon parcours était en descente. Pour parvenir au dernier poste on avait de la boue jusqu'aux genoux 😊.

Après la course je suis allé directement me mettre à genou dans le ruisseau qui se trouvait à 50m de notre « campement » pour rincer tout ça.

Lors des départs j'ai croisé beaucoup de gens du CA Rosé, j'ai trouvé ça super. Avec notre inscription nous avons reçu une carte qui nous permettait de voyager gratuitement pendant la Swiss O Week et un linge sur lequel était imprimée une carte de CO. Pour une première expérience de semaine de CO, j'ai trouvé super cool et n'hésiterais pas à revenir.

Matthieu Bühler

Les 3 jours d'Argovie

Nous étions une quinzaine de membres du CA Rosé à investir les forêts Argoviennes et la ville de Brugg.

Pour la 1ère étape, la moyenne distance, notre terrain de jeu était la carte de Iberg/Riniken.

Puis, après cette course, passage obligé par un super sprint pas apprécié de tous.

Pour la 2ème étape, nous avons couru dans Bruggerberg. Cette fois la touche d'originalité Argovienne était le sprint final qui faisait environ 400 mètres en montée. Le sprint final était proportionnel à la course qui était la longue distance.

Et pour finir le sprint en ville de Brugg. Nous avons (en partie) couru dans la vieille ville qui de ce que j'ai pu voir pendant ma course était très jolie. La ville se préparait à accueillir une fête le week-end suivant. Je crois que c'est une manie Argovienne de faire les sprints finaux proportionnel au type de course, vu que cette fois la subtilité de fin était un sprint final de quelques mètres seulement.

Fiona Schafer

Le Jugendlager et la Jugendcup

Le Jugendlager a eu lieu à Arcegno, au Tessin, du 27 juillet au 2 août. Nous avons eu la chance d'y participer avec le Cadre Romand. Tous les autres cadres de la Suisse étaient aussi présents, sauf le Seleti. 9 entraînements étaient organisés, dont 8 de course d'orientation et 1 d'escalade. La première journée était pluvieuse et orageuse. Mais malgré les conditions météorologiques exécrables, la moyenne distance a tout même eu lieu dans ce terrain raide et accidenté. Puis nous avons été séparés en groupes pour les entraînements suivants. Il y a aussi eu une longue distance au Val Bavona et un relais autour du campo Enrico Pestalozzi. Celui-ci est placé juste au-dessus d'Arcegno et était très agréable. Le dernier soir, le Cadre National a organisé une *party* lors de laquelle nous avons beaucoup dansé jusqu'à 1 heure du matin, et les voisins ont même appelé la police, mais tout a bien fini. Nous avons adoré ce camp et l'ambiance qui y régnait.

Les 24 et 25 août, nous avons participé à la célèbre coupe des jeunes, ou Jugendcup en allemand. Nous avons couru un relais sur les hauteurs de Kandersteg, que la première équipe

des hommes du Cadre Romand a remporté. Le dimanche a eu lieu la 3^{ème} nationale, dans la vallée. Le terrain était assez compliqué et peu courable, mais, malgré tout, les premières équipes du Cadre Romand ont gagné le classement général de la Jugendcup ce qui n'était plus arrivé depuis bien longtemps.

Laurine Cudré-Mauroux et Loriane Schafer

SPM, LOM, WOC, JWOC

À la SPM 2019 3 Roséistes sont montés sur le podium. Roger Schrago était 1er en H80, Tom Bühler 2ème en H50 et Hansjörg Suter 3ème en H70.

À la LOM 2 membres du CA Rosé ont reçus une médaille. Il y avait Roger Schrago à la 3ème place en H80 et Tom Bühler 1er en H50.

Mathias Blaise a participé à ses premiers WOC cette année avec l'équipe nationale Belge. Il s'est très bien battu aux côté des meilleurs. Nous lui souhaitons beaucoup de succès pour la suite.

Jonas Soldini, pour sa première participation au JWOC, s'est classé à une très belle 8ème place lors de la longue distance, avec l'équipe nationale Suisse. Il est d'ailleurs sélectionné pour les JEC qui auront lieu fin septembre en France. Bonne continuation à lui.

Fiona Schafer