

## La horde d'aventuriers des bois quitte Saint Etienne

La section sportive de course d'orientation du lycée a quitté Saint Etienne le **Vendredi 27 avril 2018** en direction de l'aéroport de Lyon. Elle s'est envolée vers Stockholm après une escale à Paris. Ayant semé en route des papiers d'identité.

La première étape de ce long périple s'est déroulée ce week end avec la participation à la 10mila. Après leur arrivée en Scandinavie, ils ont rejoint la bourgade de Nynäshamn au sud de la capitale. Ils y ont découvert, lors d'un petit footing à 22h, la grande aréna. Rencontre avec les portugais du projet Erasmus dans l'espace leur étant réservé au cœur du gymnase, un espace qui sera leur repaire pour le week end. Surprise en arrivant aux douches ! En effet ceux qui n'étaient jamais allés en Scandinavie ont pu constater que les douches étaient communes...

### **Samedi 28 avril 2018**

Réveil après une nuit calme, allongés sur le sol bien dur au milieu de centaines de personnes suivi d'un petit déjeuner inhabituel: porridge aux raisins. Ils ne se sont pas découragés pour autant. Très vite arriva le premier relais avec 4 équipes de jeunes engagées, composées de portugais et de français. Dès 10h30, on a pu apercevoir parmi la foule élancée à pleine allure 3 jeunes du projet Erasmus. Vous avez remarqué qu'il en manquait un ! Oui encore le même... Après sa carte d'identité, celui-ci avait oublié de vider sa puce. Il s'est ainsi élancé sous les rires de ses camarades, seul dans la ligne de départ aux troussees de plus de 300 concurrents déjà partis. Premier retour d'impressions, un terrain compliqué mais une orientation magique entre les rochers et les lacs. Des petites erreurs ont permis a tous de profiter plus longtemps du terrain !... Pendant ce temps les autres flânent sur l'aréna, regardent l'écran géant où apparaissent les vidéos des caméras situées en forêt mais aussi des temps intermédiaires et des classements. On encourage, s'amuse, joue aux cartes, discute avec d'autres français...

Puis vient le relais dames, le stress commence à monter et les erreurs s'accumulent mais les 5 dames s'en sortent plutôt bien.

Une magnifique journée s'achève dans une ambiance de folie. Cependant les va et vient incessants annoncent doucement un des plus gros évènements du monde de la CO : la Tiomila. Il s'agit d'un des deux gros relais mythiques : 10 relayeurs courent de la tombée de la nuit jusqu'à l'aube. Tout le monde s'active pour les derniers préparatifs : on vérifie que les lampes soient chargées, les boussoles affutées et les gels énergétiques rangés...

20H30 Le premier relayeur s'élance sous les hurrahs de milliers de spectateurs et toute la nuit se succéderont les différents coureurs. Si la plupart dorment, certains se réveillent, s'habillent doucement et partent prendre leur relais. Pour ceux ayant couru de jour une organisation se met en place. Quelques un se lèvent, certains à chaque passage de relais pour encourager les arrivants dont les crampes se font sentir, soutenir ceux qui rentrent à la limite du malaise tellement fatigués mais aussi suivre les temps intermédiaires afin de tenir au courant et de réveiller les suivants.

10h Départ en masse des derniers relayeurs.

11h50 Départ de la moitié du groupe en minibus pour Kongsberg alors que les autres attendent et encouragent le finisher.

## Les résultats

### Relais jeune :

- **Equipe 1 : 283<sup>ème</sup>**
  - 1- Swann Vigier 43'26 280<sup>ème</sup>
  - 2- Deux portugais 308<sup>ème</sup>
  - 3- Deux portugaises 308<sup>ème</sup>
  - 4- Romane LESQUER 283<sup>ème</sup>

### **Equipe 2 : 180<sup>ème</sup>**

- 3 portugais
- 4-Juliette Milhaud 31'03mn partie à la 210<sup>ème</sup> place

### **Equipe 3 :285<sup>ème</sup>**

- 1- Yona Jacquemin 39'26 257<sup>ème</sup>
- 2- Un portugais 306<sup>ème</sup>
- 3- David Gery 25'01 278<sup>ème</sup>  
Paolo Flechet 34'45
- 4- Une portugaise

### Relais dame :

- 1-Lilou Pauly 71'34 . 305<sup>ème</sup>
- 2-Amandine Cavarroc 85'41 . 296<sup>ème</sup>
- 3-Cécile Calandry 110'22 . 266<sup>ème</sup>
- 4-Zoé Villar 67'32 . 229<sup>ème</sup>
- 5-Marine Dudoignon 78'49 . 195<sup>ème</sup>

### Relais Homme :

- 1-Antoine Bécaert 109'12 . 207<sup>ème</sup>
- 2-Mathis Gennaro 99'48 . 159<sup>ème</sup>
- 3-Julien Vuitton 63'44 . 137<sup>ème</sup>
- 4-Sabin Coupat 126'39 . 116<sup>ème</sup>
- 5-Mathis Reboul 78'02 . 118<sup>ème</sup>
- 6-Sami Lasfar 97'12 . 134<sup>ème</sup>
- 7-Antoine Faure 88'52 . 132<sup>ème</sup>
- 8-Victor Gonet 104'52 . 125<sup>ème</sup>
- 9-Tomas Lima (Portugais) 73'25 . 122<sup>ème</sup>
- 10-Quentin Andrieux 122'38 . 114<sup>ème</sup>

Et 2 coureurs qui ont couru avec leur club Halden SK (club Norvégien) :

- 5- Relai Dame : 2<sup>ème</sup> relais : Hélène Champigny 70'53 . 161<sup>ème</sup>
- 6- Relai Homme : 5<sup>ème</sup> relais : Guilhem Elias 66'13 . 63<sup>ème</sup>

***Zoe et Quentin***

## Lundi 30 avril

Après un réveil difficile dû aux 9h de bus de la veille, direction le gymnase pour rejoindre tout le monde afin d'assister à la présentation de **Thierry Georgiou**. Avec une carrière qui est l'une des plus belles qu'un orienteur peut avoir (14 fois champion du monde), il avait beaucoup de choses à nous dire.

Une fois qu'il nous eut expliqué comment il est arrivé au sommet de sa discipline, c'est parti pour une séance de PPG qui n'était pas piquée des hannetons.

Ensuite une petite pause pour se ressourcer puis direction les salles de cours où nous découvrons une toute autre organisation dans laquelle les élèves bénéficient d'une grande autonomie dans leur travail.

Finalement nous retrouvons Thierry et Damien une nouvelle fois pour une séance en forêt aux alentours de Kongsberg qui marque pratiquement la fin d'une nouvelle longue journée et le moment pour nous de retourner dans nos familles d'accueil respectives pour prendre un vrai repas (enfin !).

En clôture de cette journée quelques uns se sont retrouvés en soirée pour faire des jeux de société.

***Mathis G et Sami***

## **Mardi 1 mai**

Bonjour à toi, moi du futur,

Te rappelles-tu de cette journée-là, le 1<sup>er</sup> mai ? Quand il pleuvait des cordes et qu'il neigeait ! Nous avons 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 avons RDV à 9 heures –une vraie 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. Evidemment. 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 enchaînent 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 avons la présence de Mattieu Puech. Et oui, Damien, Mattieu et Thierry forment un trio d'expert!

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

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 ?- :

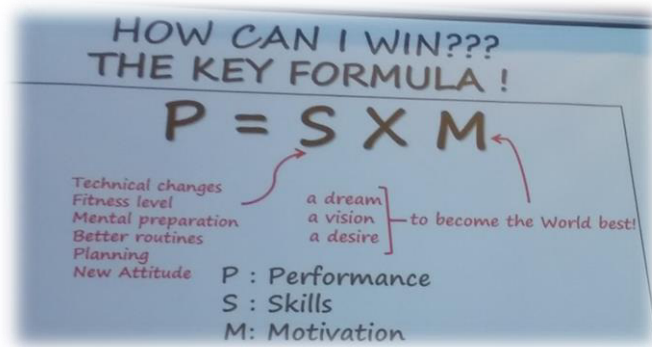
- Romane Lesquer 4<sup>ème</sup> et Ana Pacheco 5<sup>ème</sup> en D15/16.
- Jenny Baklid 1<sup>ère</sup>, Cécile Calandry 3<sup>ème</sup>, Kjersti Tomnessen 7<sup>ème</sup> et Marine Dudoignon 9<sup>ème</sup> en D17 et +.
- Guilhem Elias 2<sup>ème</sup>, Quentin Andrieux/Hakon Lund 3<sup>ème</sup> Simen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



Bon voilà, j'ai fini 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*

Norwegian news!

### Wednesday, May 2, 18

Dear Diary

We are awake today under a Norwegian sky, lighter than yesterday, passing by a light morning, quickly pierced by the rays but hot appreciable sun. The day begins for most of us with a breakfast, the components of which are mostly, almost forced. Some butter sandwiches covered with different ingredients: traditional Norwegian brown cheese with dried sausages, cucumbers or kaviar, to choose from. We took the route of the high school for a morning of classes, for a little gym and a few tens of minutes of classes and for other less fortunate, 2h30 lessons that are summarized for a part of us to work. Then came the visit of an old traditional shop in Kongsberg and a farmhouse that was found a few centuries ago in the area. The guide revealed to us the

popular medieval beliefs that, in the very superstitious Norway of the time (and having also kept a small heritage of it) proved to be a bit complicated, to see flirting with the stupid limit, as it has not failed to point out more or less subtly our beloved Damien, whom we thank in passing, for his translations, his adaptation and promptness. We then took the road to the Kongsberg church, renowned for its acoustic quality, its majestic organ, its baroque interior ornament that contrasts with a simple exterior, consisting of more than 4 million bricks. After noticing an anomaly on the fresco lining the high ceiling of the church, we began an ascent of the bell tower. We avoided multiple pitfalls due to the low height of the doors, to finally arrive at the feet of the bells, the most impressive weighs about 2.4 tons; Following the observation of the ingenious mechanisms of the main clock at the top of the tower and after a descent no less dangerous than the climb, we were able to have free time shopping in the hidden shopping center of Kongsberg. We were then able to taste some Norwegian dishes among which we will remember the salmon mini-wrap and waffles cooked by our friendly local correspondents.

Finally came the time of relaxation with the viewing of a movie that should have been of supreme interest, allowing us to get acquainted with the language of Northug, but which was none other than a good American Comics, computer problems.

I can not wait to wish you a good night, dear diary, we will meet again tomorrow for new adventures ...

*Sabin and Mathis R*

### **Thursday, May 3**

Waking up this morning, impossible to know if we would enjoy a sunny weather or if we would have to pass through the rain drops. The weather was finally nice and Freyr didn't cast his anger at us. At 8:00, after having savored our first toasts of the day, we gathered on the running site, the Madsebakken's map. Tord and Håkon, two norwegian students had organised an exercise called « The belgium rabbit » in France. « The belgium rabbit » is a classic exercise for orienteers. No, the goal isn't to run after rabbits with the belgium nationality. The purpose is more about improving our capacity to relocate, in opposition with other orienteers. The relocation is a key stage when we are lost, so we get lost, for fun and training.

In groups of 5 or 6, we were successively the guide. The guide took all the maps of the group and brought everyone in the unknown place he had chosen. Once everyone lost (except the guide) the guide gave back all the maps and everybody had to go as fast as possible to the first control, and then the second, and the arrival, where a new guide took all the maps...

Then, we all went back to our correspondent's house, or to the school changing rooms, to take a hot shower (even without rain, there are not 40°C in Norway).

Second toasts of the day, at half past ten and we had class afterwards at 11:50. In class, we discovered a very different working method than in France. In Norway, the students are using computers, they are really autonomous and are listening the teachers attentively, taking notes... or almost. In reality, Facebook, Youtube or Netflix are far more interesting than a history lesson about the cold war.

After the dinner at 4:00pm, we prepared for the second training of the day. We ran a long distance, on a big hill, the flat terrains were gone. In the role of the champions we ran on the map

of the Model Event World Cup of 2004. We enjoyed beautiful landscapes, with the big cliffs we had to climb or the frozen lake in which some of us wanted to dive.

We came back home, ate once more and went to sleep, to be ready for the following day, in Oslo.

***Swann and Juliette***

### **Vendredi 4 mai**

Voilà déjà une semaine que nous avons quitté la France pour découvrir la Norvège.

Et quoi de mieux que de visiter la capitale pour découvrir une part de la culture citadine ?

En ce vendredi 4 mai, nous sommes donc partis pour Oslo à 8h. Après 1h40 de route, nous voilà aux côtés du tremplin de 134m surplombant Oslo. S'en suivit la visite du **musée du ski** où nous avons pu observer un élan et un ours polaire empaillés, ainsi que des expositions présentant l'évolution du ski ou encore la première expédition au Pôle Sud. Comme l'humeur du groupe était plutôt joueuse, nous nous sommes bien défoulés dans la piscine à balles.

Pendant ce temps, notre « champion » de la semaine se faisait accompagner à l'ambassade de France afin de récupérer son laissez-passer pour rentrer en France.

Nous avons ensuite quitté les hauteurs pour nous rendre en centre-ville afin de bénéficier d'une petite visite guidée préparée par les norvégiens. Nous commençons par le **parc Vigeland** où, après avoir admiré les 214 sculptures de Gustave Vigeland, nous mangeons au pied du monolithe du même artiste.

Ensuite nous empruntons la célèbre rue Karl Johans Gate afin d'aller voir d'abord l'ancienne université, puis le Théâtre national. Arrivés au Palais royal, nous assistons à la cérémonie de la relève de la garde, qui a déclenché parmi nous quelques fous-rires en raison, disons, de son originalité.

Nous terminons notre petite visite devant l'Opéra d'Oslo puis profitons d'un temps libre pour flâner et acheter quelques petits souvenirs.

Finalement, après avoir dîné dans une pizzeria, nous repartons en direction de Kongsberg aux alentours de 17h30.

Ainsi s'achève une belle journée de visite à la capitale.

***Marine et Amandine***

### **Samedi 5 mai**

Aujourd'hui, une superbe journée s'annonce avec un réveil plutôt tardif et un soleil resplendissant dans un grand ciel bleu. Enfin le beau temps ! Rien de prévu ce matin alors certains se sont donné rendez-vous sur les pistes de ski pour profiter des dernières neiges sous 20 degrés : un mélange d'hiver et d'été ! Nous avons dévalé les pistes en luge, pelle, monoski, snowboard, sac poubelle, tapis, traîneau... c'était super cool mais Amandine y a laissé un genou. Pendant ce temps, une partie des français est allé manger en ville, les plus motivés sont sortis courir et les autres sont restés dans leurs familles norvégiennes.

A 14h nous nous sommes tous retrouvés pour un entraînement en forêt, au même endroit que mardi, à Eilertsløkka. Nous partions chacun notre tour pour un circuit de type moyenne

distance, sans la pluie les terrains sont encore plus merveilleux ! 😊 Après l'effort le réconfort ! Damien nous avait préparé un barbecue. Il n'y avait pas beaucoup de pique alors certains ont eu la bonne idée de tailler des branches, qui ont ensuite pris feu ! Même si certaines saucisses sont tombées dans les braises on s'est régalé. Pour remercier Damien de tout ce qu'il a fait pour nous, nous lui avons offert un tee-shirt de la section. **Merci Damien !**

Nous avons ensuite rejoué la finale de l'euro 2016 de football FRA-POR avec quelques norvégiens dispatchés dans chaque équipe. Cette fois les français ont dominé le match en l'emportant 4-1. ⚽. D'autres ont joué à un jeu de quilles « le cube »

Sur ce, chacun est rentré chez soi et a fini cette belle journée avec un repas dans nos familles.

**Victor et Lilou**

### **Recette du dimanche 6 mai - Kløftefosløpet**

#### Ingrédients :

- 5 profs
- 52 jeunes français, norvégiens et portugais
- Un grand nombre de balises
- Des courbes de niveaux
- Colorant vert, arbres
- Des gaufres ou glaces
- Des couronnes norvégiennes NOK
- Une rivière froide
- Terrain de football
- Ballon

#### Avant de commencer :

Ne pas faire la grasse mat. Avaler quelques énièmes tartines salées. Se concocter un petit repas composé de - *devinez quoi ?* - de tartines ! Surtout ne rien oublier, surtout pas les chaussures ! Finir sa nuit dans la voiture.

#### Préparation :

Dans un saladier, disposer des courbes de niveaux, en grand nombre si possible, il faut que cela soit varié : dépressions, mûrs, avancées, rentrants..., pas trop de colorant vert sans oublier quelques arbres aux sols pour corser l'avancée des petits orienteurs.

Commencer la préparation à 10h36. Ajouter à quelques minutes d'intervalle les ingrédients suivants dans le grand saladier. Ne pas s'inquiéter si certains d'entre eux ne se mélangent pas à merveille avec la carte : les erreurs font parties de la recette ! Ne surtout pas se décourager, quitte à aller plus doucement. Vers 13h30, tous les ingrédients doivent être achevés. Quelques Top 10 peuvent être apparus.

Pour récupérer, remplacer quelques NOK contre de bonnes gaufres ou glaces. Il est également possible de tremper les ingrédients dans une rivière, plutôt froide, en y insérant les orteils ou carrément le corps entier.

Faire cuire dans un bus les chers petits ingrédients pour qu'ils se reposent de cette journée exténuante. Rincer les ingrédients et leur concocter un repas.

#### Préparation de l'accompagnement :

A 18h30, rassembler tous les jeunes ingrédients dans une assiette rectangulaire de pelouse synthétique verte accompagnée de deux filets. Ajouter un ballon, la finale de l'Euro 2016 est de retour ! Inverser les rôles d'il y a 2 ans et donc donner 6 buts à la France (dont deux doublés) et seulement 2 au Portugal.

Une fois rentrés, donner aux ingrédients les mythiques tartines et les coucher.

La recette est enfin terminée.

Bonne dégustation !

***Romane et Cécile***

#### Lundi 7 Mai: The last day

Aujourd'hui, pour notre dernier jour à Kongsberg, il fait beau. Le ciel est clair et peu nuageux ce matin.

Au réveil, nous apprenons que nos vols de retour sont annulés suite au 15ème jour de grève chez Air France. Sans savoir comment nous allons rentrer chez nous, nous entamons une nouvelle journée en Norvège.

Pour la troisième fois depuis notre arrivée nous avons passé la matinée en cours au lycée de Kongsberg.

Le ciel se voile progressivement et la journée suit son cours (les élèves aussi !).

Finalement, nous apprenons que nous rentrerons avec un autre vol via Amsterdam. Nous voilà rassurés.

Vers 11h45, après avoir mangé notre petit encas dans une salle de classe, nous nous dirigeons vers la mine royale, « sylvermine ». Une fois arrivés sur place, un petit trajet de 10 minutes en train et nous voilà au cœur de la montagne, 350m sous terre, avec une température avoisinant les 5°C.

Nous nous sommes tous équipés d'un casque de sécurité, d'une lampe et de bottes puis nous avons entamé notre périple souterrain. Nous avons pu observer les différentes galeries, les techniques d'extraction, ainsi que les salles communes et les ascenseurs. La visite de ces anciennes mines d'argent nous rappelle les mines de charbon de Saint-Etienne. Après avoir déambulé dans les entrailles de la terre, nous avons repris le train pour sortir à l'air libre et surtout à l'air chaud.

De retour dans nos familles, un dîner bien mérité nous attendait. Après ce dernier repas, certains sont allés manger des gâteaux chez Aurora puis nous nous sommes tous retrouvés au stade de foot pour un dernier match France vs Portugal et Norvège.

***David G. et Antoine F.***