

Communiqué de presse
MAI 2019

O'бивwak 2019 : clôture des inscriptions le 26 mai.

Accessible à tous grâce à des parcours adaptés à chaque niveau, **il ne reste plus que quelques jours pour s'inscrire au Raid et Trail O'бивwak, qui se dérouleront les 8 et 9 juin au départ de La Chapelle en Vercors dans la Drôme.**

Ce sont déjà plus de 1850 personnes qui se lanceront dans l'aventure O'бивwak : deux jours de course d'orientation en pleine nature, avec une nuit sous la tente et en complète autonomie.

Dernière ligne droite pour être au départ d' O'бивwak 2019. Les inscriptions pour la 38^{ème} édition sont ouvertes jusqu'au 26 mai 2019 à minuit via le site <https://obivwak.net/>

Thomas Saint Girons lui sera sur la ligne de départ du parcours A, le plus long et le plus difficile en orientation. Il a accepté de nous raconter pourquoi il a eu envie de venir sur le raid O'бивwak :

OB : As-tu des objectifs cette l'année et comment le raid O'бивwak s'insère-t-il dans ta saison ?

TSG : J'ai stoppé ma carrière en juillet dernier. Après 12 années à tenter de me maintenir à bon niveau en trail, les contraintes liées aux entraînements me pesaient de plus en plus.

Du coup, n'ayant plus le niveau pour me fixer des objectifs, je reviens à mes premiers amours : le raid multisport et la course d'orientation.

OB : Qu'as-tu modifié dans ton entraînement pour préparer ce défi en tenant compte de la dimension orientation ?

TSG : Je n'ai pas fait de préparation physique particulière. Pour l'orientation, j'ai fait quelques rogaines (ou course au score) : une de 4h30 en janvier dans le Ségala, au Sud-Ouest de Rodez ; une de 8 h sur le plateau du Larzac en avril ; et une de 24 h à Bruniquel le week-end dernier avec Lionel mon équipier. Nous avons attrapé 99 balises sur 100 possible et parcouru 100 à 120 km et 4300 m D+. Je me rends compte que physiquement, je n'ai pas de problème pour maintenir l'allure qui nous permet d'orienter. Plus vite, on ferait davantage d'erreurs.

OB : Peux-tu nous présenter ton partenaire et comment allez-vous répartir les rôles ?

TSG : Lionel Bonnefous est un raideur polyvalent et bon orienteur. Nous sommes dans le même état d'esprit. Depuis 3 ans, nous partons tous les deux randonner une semaine en juillet. Nous ne courons pas et ne marchons pas la nuit, mais à bon rythme. Nous avons fait le GR 20 en 5 jours et traversons maintenant les Pyrénées par la HRP en 20 jours sur 3 étés.

Sur le raid O'бивwak, je reporterais les balises pendant que Lionel orientera. La suite se fera en orientant tous les deux, selon les sensations de chacun.

OB : L'épreuve se caractérise par une nuit en bivouac comment abordes-tu cette dimension-là ?

TSG : J'ai déjà couru cette épreuve en 2001 et 2003, avec une 2^{ème} place en 2003.

J'aime les courses atypiques et cette nuit en bivouac est conviviale, même si l'objectif de courir léger nous oblige à nous coucher dès qu'il se met à faire froid.

J'aime aussi prendre le temps de préparer les courses pour rassembler le matériel, tout anticiper, se réhabituer à reporter les postes, ...

Hâte en tout cas d'être sur la ligne de départ !

Sur le parcours Trail O'бивwak, Marie Paturel (3^{ème} du Marathon au Festival des Templiers 2015), inscrite avec Audrey Tanguy (Vainqueur TDS 2018 -Vainqueur Echappée Belle 85 km 2017) a répondu à nos questions.

OB : Quel est ton meilleur résultat ou le plus grand défi réalisé ?

MP : Question difficile ! A mes yeux, ma plus belle performance reste ma 2^e place sur les 17 km du Matterhorn Ultraks en 2016, moins pour la valeur purement sportive que pour la lutte que j'ai menée. Dans un mauvais jour, je pointais en 8^e position au sommet de la bosse, le moral dans les chaussettes... mais j'ai

fait une descente de folie et une remontée inespérée, doublant la 2e à moins de 400 mètres de l'arrivée et finissant sur les talons de la vainqueur qui a bien cru que j'allais la dépasser à 10 mètres de la ligne. Je retiens de cette course que rien n'est jamais fini et qu'il faut toujours se battre jusqu'au bout. C'est la plus belle leçon de vie que le trail m'ait donnée.

OB : Qu'est-ce qui te donne envie de participer au trail O'bivwak qui mélange trail et technique d'orientation ?

MP : D'abord, c'est la perspective de partager un week-end sympa avec Audrey ! Ensuite, c'est justement ce mélange original de trail et d'orientation qui constitue pour moi un défi insolite. Enfin, c'est un vrai challenge que de parvenir à m'orienter... Je sens qu'on va bien rigoler !

OB : Quels sont tes objectifs de l'année et comment le trail O'bivwak s'insère-t-il dans ta saison ?

MP : Cette saison, j'ai clairement mis l'accent sur les courses d'équipe et en relais. Le trail O'bivwak répond pleinement à mon envie de partage. Par ailleurs, ces deux jours de course seront un bon bloc de préparation en vue du défi que je me suis lancé fin août : je serai au départ des 57 km de l'Echappée Belle, ce qui sera une grande première pour moi sur une distance aussi longue.

OB : Comment penses-tu le préparer en tenant compte de la dimension orientation ?

MP : Je réfléchis sérieusement à solliciter un club de course d'orientation pour avoir une ou deux séances d'initiation parce que, franchement, j'ai comme un mauvais pressentiment concernant ma capacité à lire une carte !

OB : L'épreuve se caractérise par une nuit en bivouac : comment abordes-tu cette dimension-là ?

MP : Je n'ai aucune appréhension par rapport à ce point. Quand on a l'habitude de dormir en montagne dans un simple sac de couchage, sans tente, je crois qu'un bivouac sous toile de tente ressemblera à une nuit grand luxe ! J'espère juste qu'on n'aura pas une tempête...

PROGRAMME DU FESTIVAL O'BIVWAK 2019

Sco'bivwak :

Le mercredi 5 juin en partenariat avec le Défi Nature Drôme : 1000 collégiens et lycéens de la région Auvergne-Rhône-Alpes sont attendus.

Le jeudi 6 juin : 250 élèves de primaires du plateau du Vercors et alentours seront présents. Animations, jeux d'orientation et raid d'orientation adaptés aux scolaires sont au programme.

Samedi 8 juin à la Chapelle en Vercors

9h30 - 12h30 : Retrait des dossards.

11h – 13h : Navette gratuite pour aller au départ

14h : Départ du 38^{ème} raid O'bivwak.

14h : Départ du 3^{ème} trail O'bivwak.

A partir de 14h : Raid découverte à la demi-journée sur des parcours de 3, 5 ou 10 Km pour s'initier à la discipline de la course d'orientation sans chrono. Inscription sur place.

Animation musicale et buvette au bivouac (réservé uniquement aux concurrents du Raid et Trail O'bivwak).

Dimanche 9 juin à la Chapelle en Vercors

5 h : Réveil en musique au bivouac

6 h : Départ en chasse des vainqueurs de la veille du Raid O'bivwak.

6 h 30 : Départ en masse des autres concurrents du Raid et des concurrents du Trail.

À partir de 9h : Arrivée des premières équipes à La Chapelle en Vercors

À partir de 10 h 30 : Animations, marché de producteurs locaux et village partenaires, repas chaud et cadeau souvenir offerts par l'organisation.

13h : Cérémonie de clôture et remise des récompenses

À partir de 9 h : Raid découverte à la demi-journée sur des parcours de 3, 5 ou 10 Km pour s'initier à la discipline de la course d'orientation sans chrono. Inscription sur place.



Photos libres de droits sur demande – Crédit photo : Cyril Crespeau

Contact : O'BIVWAK - Laure Carra

Communication/presse O'bivwak

Mobile : +33 (0) 7 70 68 15 84

E-mail : laure.carra@lauraco.fr

Site : <https://obivwak.net/>