

Le Phare Dunkerquois SPORTS CAHIER

ASSOCIATION

Entraîner la tête et les jambes

Créée en 2006, Caponord est une association de coureurs passionnés de nature et d'orientation

C'est parce que trois passionnés de nature et de sport se sont rencontrés sur des courses d'orientation que Caponord a vu le jour. Leur premier terrain de jeux sera le Puythouck. Jean-Paul Humbertclaude, David Douguet et Laurent Schimpf sont devenus les 3 mousquetaires de l'association et jusqu'à maintenant se sont partagé à tour de rôle les responsabilités de président. «Cela permet de varier les points de vue, chacun ayant sa méthode», explique l'actuel président Laurent Schimpf. Il revient sur cette discipline où «il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais». Tout

est dit. Savoir courir peut être un avantage si on le fait de manière intelligente sans prendre le risque de manquer une balise. Et que, contrairement à l'adage, le chemin le plus court n'est pas forcément le plus rapide. «C'est pour cela que l'aspect technique est très important», souligne Laurent. L'école de sport permet aux jeunes d'utiliser les éléments qui les entourent, d'aller à l'essentiel, de lire une carte et de la décoder.» L'enseignement a d'ailleurs permis à Aurélie Dessailly, Elise Duffrene et Joël Poulain, trois jeunes, de se qualifier pour le championnat de France sprint.

S.D.

Rencontre



Jean-Paul Humbertclaude

Cela fait une dizaine d'années que Jean-Paul pratique la course d'orientation. Elle réunit ses deux passions, la nature et la course à pied. A ses débuts, il fréquentait l'un des plus grands clubs français



Les adhérents de Caponord ont entre 5 et 65 ans.

nord a vu le jour. Leur premier terrain de jeux sera le Puythouck. Jean-Paul Humbertclaude, David Douguet et Laurent Schimpf sont devenus les 3 mousquetaires de l'association et jusqu'à maintenant se sont partagé à tour de rôle les responsabilités de président. « Cela permet de varier les points de vue, chacun ayant sa méthode », explique l'actuel président Laurent Schimpf. Il revient sur cette discipline où « il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais ». Tout

contrairement à l'adage, le chemin le plus court n'est pas forcément le plus rapide. « C'est pour cela que l'aspect technique est très important, souligne Laurent. L'école de sport permet aux jeunes d'utiliser les éléments qui les entourent, d'aller à l'essentiel, de lire une carte et de la décoder. » L'enseignement a d'ailleurs permis à Aurélie Dessailly, Elise Duffrene et Joël Poullain, trois jeunes, de se qualifier pour le championnat de France sprint.

S.D.

FICHE D'IDENTITÉ

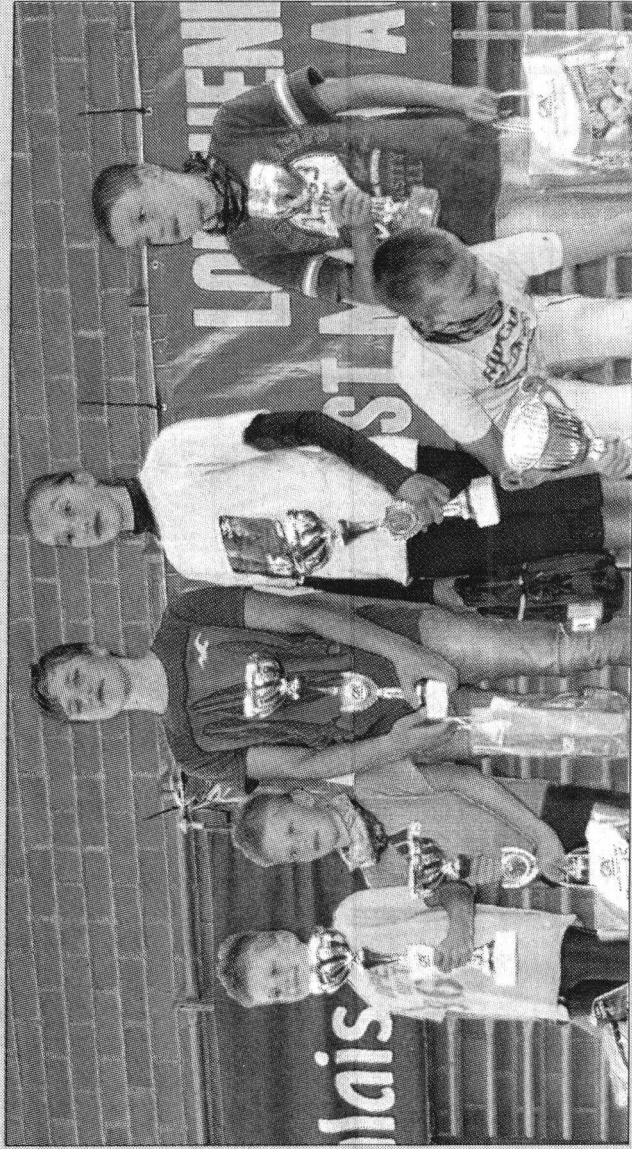
Création : 2006, affilié à F.F.C.O.
Siège : 43 rue de Liège, 59140 Dunkerque
Président : Laurent Schimpf
Membres du bureau : 9
Entraînements : mercredi de 18 h à 20 h (adultes), Samedi de 10 h à 12 h (école de sport). Rendez-vous sur le site du club.
Nombre d'adhérents : 50
Le plus âgé : 65 ans
Le plus jeune : 5 ans
Répartition hommes-femmes (%) : 70-30
Contact : contact@caponord-sports-orientation.fr ou 06 82 67 12 35

Site Internet : www.caponord-sports-orientation.fr
Historique : À l'origine, il se nomme le Grande-Synthe Orientation. Mais, il est devenu Caponord, car les terrains d'entraînement se situent sur toute l'agglomération. Comme ses adhérents.



Les adhérents de Caponord ont entre 5 et 65 ans.

PHOTO DE LA SEMAINE



Tom Depaennemacker. À 14 ans, le jeune garçon « fait comme papa ». Course d'orientation, raids multisports, hockey, handball, kite et SUP, il n'est pas novice en matière sportive. Ce qu'il apprécie ? « Faire travailler les jambes et le mental. Il faut savoir sortir, lire une carte. J'aime aussi travailler en endurance ». Avec lison Mathieu, son binôme, il prend le départ des compétitions. Ils ont terminé deux fois 1^{ers} au raid du Touquet. Actuellement en stage, il attend avec impatience les beaux jours pour reprendre le chemin des compétitions.



Jean-Paul Humbertclaude

Cela fait une dizaine d'années que Jean-Paul pratique la course d'orientation. Elle réunit ses deux passions, la nature et la course à pied. À ses débuts, il fréquentait l'un des plus grands clubs français, celui de Douai. « J'ai appris beaucoup de choses, se souvient-il. J'ai pu rencontrer des gens plus aguerris, participer à des compétitions ». Puis pour combler le manque de structure sur notre littoral, il crée Grande-Synthe Orientation, l'actuel Caponord.

Même si l'âge de la retraite a sonné, il court toujours et s'investit encore plus dans cette discipline. Notamment, en suivant des formations d'arbitre, de traceur, de cartographe. Il a été président, mais est toujours investi à 90 % dans le club. Ce qui lui plaît le plus, c'est d'encadrer les enfants de l'école de sport. « Je suis grand-père et j'aime le contact avec les enfants. Je propose des exercices adaptés à chaque âge. J'ai besoin de transmettre ce que je sais, de leur apprendre à observer la nature. C'est aussi une bonne école de la vie. Autre atout, c'est un sport encore peu connu donc très convivial avec un esprit bien spécifique d'entraide où tout le monde se connaît. Un sport familial où chacun peut y trouver son compte : parents, enfants et même grands-parents », confirme-t-il. Il en est la preuve.