



Livret d'accueil à destination des adhérents de Vik'Azim (version 2026)

Sommaire

Un peu d'histoire.....	2
La Vika'News, les listes Signal et le calendrier Google.....	3
Vos contacts.....	3
Les temps forts d'une année Vik'Azim.....	4
Nos organisations ne seraient rien sans le bénévolat.....	5
L'école de course d'orientation.....	5
Le groupe ligue jeunes de CO.....	5
Le stage Vik'Azim.....	6
Le CFC, LA compétition CO de l'année.....	6
Le raid multisport, vivez l'aventure.....	7
Vikazimut, une appli pour progresser en course d'orientation en autonomie.....	7
Quelques règles internes.....	7
Retrouvez-nous aussi sur Internet.....	8
Les sites Internet de l'orienteur et du raideur.....	8
Le matériel de l'orienteur et du raideur.....	8

Un peu d'histoire

Vik'Azim est né en 2006 de la volonté des frères Marie, Loïc et Vincent, qui furent les premiers présidents. L'association dédie ses activités au raid multisport. Elle organise pendant plusieurs années le Caen C Raid et rapidement, la première des courses d'orientation nocturne sous l'impulsion d'Eric Moisseron, la Ca te dit Night Fever en janvier. Cette course accueille chaque année, encore aujourd'hui, entre 500 et 800 coureurs. Elle fête sa 20^e édition en 2026.

En 2015, l'association, affiliée à la FFCO décide de développer la course d'orientation sous le coaching du passionné Eric Pigeon et sous les présidences de Manu Coquin puis d'Emmanuelle Féaux de Lacroix.

C'est une réussite puisque le nombre d'adhérents augmente jusqu'à plus d'une centaine aujourd'hui.

L'association se structure autour d'entraînements hebdomadaires pour tous, d'une école de CO, d'un week-end club, d'un stage en avril dans une autre région de France, d'organisations d'événements sportifs, de nombreux déplacements pour des compétitions partout en France et de production de nouvelles cartes de CO pour enrichir nos terrains de jeu.

Très vite les résultats sont là : Ana Heurtaux, Thomas Pigeon et Claire Moisseron obtiennent des titres de champion de France de CO, Thomas et Félicie Pérus endossent la tunique de champions de France de raid multisport, Martin Voivenel remporte la CO des moins de 10 ans lors des championnats de France de nuit, l'équipe première atteint en 2025 le niveau National 1 lors des CFC (les Championnats de France des Clubs).

Le nombre d'événements « by Vik'Azim » à destination des raideurs et orienteurs normands se multiplie avec l'organisation :

- de courses d'orientation régionales de CO et de VTT'O par nos adhérents diplômés,
- de raids orientation comme la Ca Te Dit Night Fever et la Ca te dit la Mortainaise,
- du D-Day Raid, parfois raid multisport, parfois rogaine VTT,
- du Trail du Château annuel à Creully-sur-Seulles,
- de la Zomb'in the Dark, un événement festif et déjanté grand public.

Enfin, Vik'Azim est aussi lié à Vikazimut, une œuvre de nos adhérents Eric Pigeon et Régis Clouard. Avec leurs étudiants et leurs collègues, ils ont créé une application mobile (<https://vikazimut.vikazim.fr>) pour réaliser des courses d'orientation en autonomie. Le succès est national et nous en sommes souvent les heureux testeurs.

Beaucoup d'entre nous ont ainsi trouvé avec Vik'Azim, une ambiance amicale et conviviale, une occasion de voyager et vivre de belles aventures sportives, une proposition d'activités de pleine nature à réaliser en courant, en marchant, en roulant... Tout cela rend les membres engagés et fidèles. Alors, bienvenu dans l'aventure !!!



La Vika'News, les listes Signal et le calendrier Google

Nous avons créé une liste de diffusion pour vous envoyer de manière plus ou moins mensuelle une **Vika'News**, la lettre d'information interne de Vik'Azim. Vous y trouverez toutes les informations sur les activités futures de l'association et on vous y indiquera les démarches pour vous inscrire aux activités de votre choix.

Pour les échanges entre adhérents, nous préférons éviter d'utiliser la liste de diffusion afin d'éviter d'envahir nos boîtes mails. Nous vous invitons plutôt à utiliser nos listes de discussion sur l'application **Signal** : Vik'Azim Sport (pour les compétitions et les entraînements), Vik'Azim Blabla (pour les échanges autres) et Ecole de CO (pour l'école de CO).

Enfin, pour retrouver les dates cochées par Vik'Azim, nous avons un **calendrier Google** que nous pouvons partager avec tout ceux qui le souhaite.

Pour être ajouté à la liste de diffusion, aux listes Signal et/ou au calendrier Google contactez Vincent : vincent.voivenel@laposte.net

Vos contacts

Ci-dessous, les mails des personnes à qui vous adresser en cas de besoins. Les voici, ils sont tous bénévoles (les rôles sont donnés à titre indicatif et évoluent constamment) :

Emmanuelle Féaux De Lacroix Présidente, GEC women, élue à la ligue de Normandie (présidente) et au CDCO, traceuse régionale, arbitre, coach du week-end	e.fdeaux@vikazim.fr
Eric Pigeon coach du jeudi, traceur/contrôleur/arbitre/délégué CO, GEC men, père de Vikazimut, commissions Ca te dit Night Fever, Mortainaise, Trail du château, ...	pigeon.eric@vikazim.fr
Mouss (Eric Moisseron) GEC men, arbitre CO	moisseron.eric@vikazim.fr
Claire Moisseron Trésorière	tresorerie@vikazim.fr
Pascal Heurtaux Secrétaire, responsable adhésions et matériel, arbitre CO	pascal.htx@gmail.com
Nicole Laville Référente violences sexistes et sexuelles	nicole.er6@orange.fr
Olivier Prével Commission Zomb'in The Dark, responsable des secours sur nos orgas	olivier.prevel@gmail.com
Benoit Pecquenard coach du week-end, arbitre/traceur/contrôleur CO et VTT'O	pecquenard.benoit@gmail.com
Marie François Entraîneuse de l'école de CO le samedi matin, animatrice CO, commission bonneterie, responsable du groupe jeunes Vik'Azim	barbedettema@hotmail.com
Virginie Lemiègre Entraîneuse de l'école de CO le samedi matin, animatrice CO, responsable du groupe jeunes Vik'Azim, élue à la ligue de Normandie	hatte_virginie@hotmail.com
Fred Parquet traceur CO et raid	fredparquet@yahoo.fr
Franck Nicolle commission Mortainaise, commission DDay Raid	nicolle@club-internet.fr
Maxime Divay Traceur/contrôleur CO, élu à la Ligue de Normandie, moniteur CO	divay.max@gmail.com
Vincent Voivenel Rédacteur vikanews, responsable inscriptions aux CO fédérales, commission Mortainaise, traceur/contrôleur CO	vincent.voivenel@laposte.net
Guillaume Lemiègre Webmaster, responsable réseaux sociaux, Commission Ca te dit Night Fever	glemiegre@hotmail.com
Laurent François Commission Ca te dit Night Fever	lorenzo14480@gmail.com
Julien Lemoine Responsable bières. Commission Zomb'In The Dark.	j-lemoine@live.fr

Les temps forts d'une année Vik'Azim

Voici une idée de calendrier d'une année de Vik'Azim (chaque année, il évolue bien entendu).

Organisations Vik'Azim – Course d'orientation – Raid multisport – Ecole de CO – Trails – CO à VTT

Course d'orientation en France – Entraînements - Challenge des Raids Orientation Normand

Janvier	
Organisation de la Ca Te Dit Night Fever (Bayeux)	Raid Orientation nocturne (Caen)
Entraînement CO le dimanche	
Février	
Raid Orientation nocturne (Le Havre)	Entraînement CO le dimanche
Mars	
Raids Orientations nocturnes (Saint-Lô, Avranches)	Compétitions de CO régionales
Entraînement CO le dimanche	
Avril	
Raid multisport : Raid de la Suisse normande	Compétitions de CO régionales
Stage Vik'Azim : entraînements CO et VTT'O	
Mai	
Organisation O'Viking : compétition régionale de CO	CFC (Championnat de France des clubs de CO)
Raid orientation : O'Bivwak	WOD : entraînement CO
Juin	
Passage des balises de couleur	Raid multisport : Défi de la Pierre Percée (Vire)
Compétitions de CO régionales	Organisation de la Zombie in the dark
Juillet	
Entraînement de fin d'année de l'école de CO	1 semaine de CO en France ou à l'étranger
Rogaine VTT : D-Day Raid (avec Vikazimut)	
Août	
Championnats de France de CO	Raid multisport : Raid'Ox (Sillé-le-Guillaume)
Septembre	
Reprise de l'école de CO	Reprise des entraînements hebdomadaires du jeudi
Entraînement CO le dimanche	Compétitions de CO régionales
Octobre	
Compétitions de CO régionales	Semaine du CNE (Critérium national par équipe)
Organisation du Trail du château (Creully)	Entraînement CO le dimanche
Novembre	
Raid Orientation nocturne (Vire)	Organisation de La Mortainaise
Compétitions de CO régionales	
Décembre	
Raid Orientation nocturne (Rouen)	Raids orientation en forêt (Défi 100 balises, la 77)
Entraînement CO le dimanche	

Précisions :

- les **entraînements hebdomadaires** : CO le jeudi soir (infos sur la page Facebook Vik'Azim) ;
- l'**école de CO** : calendrier par semestre établit ;
- les **entraînements CO ou VTT le week-end** : on essaye d'en organiser régulièrement

A tout cela s'ajoute des participations à des **trails** : des ultras, trails de la région caennaise et du sud Manche

Nos organisations ne seraient rien sans le bénévolat



L'énergie de l'association provient du fort engagement bénévole de ses adhérents, bien au-delà des membres du Comité Directeur. Chacun selon ses compétences, ses envies et ses disponibilités participe à la vie du club au bénéfice de tous. Vik'Azim leur en est

infiniment reconnaissant. Nous sommes attachés à un fonctionnement horizontal, les décisions se prennent collectivement, c'est ce qui crée une cohésion de groupe qui forme le socle de notre association.

Comme il est possible de le constater dans le calendrier type des Vik'Azim, les bénévoles sont sollicités 5-6 fois chaque année pour aider aux organisations. Celles-ci permettent de financer beaucoup de nos activités. Il n'y a aucune obligation d'être toujours présent, mais personne n'est jamais déçu de participer à l'organisation. La convivialité qui règne ces journées-là soude les adhérents pour longtemps.

L'école de course d'orientation



A destination des **enfants dès 8 ans**, l'école de CO de Vik'Azim est à découvrir ici : <https://vikazim.fr/ ecole-dorientation-vikazim/>

Si vous avez des enfants ou si vous en connaissez qui peuvent être intéressés, emmenez-les essayer. Les séances ont lieu le plus souvent le samedi matin, 2 à 3 fois par mois.

La saison s'achève avec le passage des balises de couleurs qui récompense les progrès de nos champions en herbe !!!

Contactez Marie (barbedettema@hotmail.com) ou Virginie (hatte_virginie@hotmail.com) pour plus d'informations.

Le groupe ligue jeunes de CO

Pour les **ados de 14 à 18 ans**, d'un niveau jaune minimum, des stages regroupant les clubs (Orientation Caennaise, COBS, Virking, ALBE et Vikazim) sont proposés afin de créer une émulation de groupe au sein des orienteurs. Ce sont des entraînements pour apprendre les techniques de course d'orientation et faire quelques simulations de courses.

Prendre contact avec Maxime Divay (divay.max@gmail.com) pour plus d'informations.

Le stage Vik'Azim



Chaque année, au moment des vacances scolaires d'avril, nous organisons un stage multisport interne d'une semaine quelque part en France. Nous sommes déjà allés en Corrèze, dans les Landes et en Alsace. Tous les âges et tous les niveaux sont les bienvenus. Les animateurs de l'association préparent des entraînements de course d'orientation et de VTT principalement. Nous logeons collectivement, nous prenons aussi le temps de visiter la région. Vik'Azim prend une bonne partie des frais en charge. La convivialité, l'entraide, la bonne humeur sont de mises. Un temps fort de vie collective très attendu pour beaucoup d'entre nous. A savourer d'urgence !!!

Le CFC, LA compétition CO de l'année



Lors d'un des longs week-end de printemps, Vik'Azim se déplace en nombre pour participer à la compétition la plus importante de course d'orientation en France, le CFC.

Lors de ces 3-4 jours, on a l'occasion de participer à 3-4 courses (dont le championnat de France de relai-sprint et celui de moyenne distance) en se confrontant aux meilleurs français de notre catégorie quelque soit son niveau, c'est ouvert à tous.

Le clou du week-end, c'est donc le CFC, le championnat de France des clubs. En venant, vous aurez l'occasion d'intégrer une équipe de relais de Vik'Azim. Tout le monde a sa place quelque soit son âge, son expérience et son niveau de pratique, il y a plusieurs niveaux de compétition organisés avec des circuits débutants à experts. L'ambiance y est festive et sportive... Émotions garanties !!!

Notons aussi la participation, chaque année, des Vik'Azim aux deux autres semaines de championnats de France :

- *une semaine en été : championnats de France de longue distance et de relais*
- *une semaine à la Toussaint : championnat de France de sprint et CNE (critérium national par équipe)*

*Pour ces trois événements, des circuits open et sans enjeux sont proposés.
C'est accessible à tous.*

Le raid multisport, vivez l'aventure



Le raid multisport est une des pratiques sportives de prédilection de nombreux Vik'Azim qui sont présents sur les organisations dans le grand ouest chaque année.

L'association est un vivier de raideurs qui permet de trouver des coéquipiers.

Cette pratique mêle épreuves de course à pied, VTT, canoë, run&bike, tir (...) le plus souvent en orientation. L'esprit d'équipe est essentiel. La compétition vire le plus souvent à l'aventure. Alors... prêt ?!?



Vikazimut, une appli pour progresser en course d'orientation en autonomie



Toutes les infos sont ici : <https://vikazimut.vikazim.fr/> et sur AppStore ou PlayStore de vos smartphones.

Plusieurs parcours d'orientation dans la région caennaise et partout en France sont disponibles et réalisables à tout moment en utilisant l'application. Profitez-en.

Si vous avez une question, des remarques au sujet de l'application et de son usage, contactez Eric : pigeon.eric@vikazim.fr

Quelques règles internes

Voici quelques règles en vigueur au sein de l'association :

- Lors des manifestations Vik'Azim, nous sollicitons la participation à l'organisation des adhérents. Elles permettent de financer beaucoup de nos déplacements et de nos inscriptions chaque année. Néanmoins, la première année, il est admis que les néo-licenciés puissent courir. Les jeunes sont toujours invités à courir également.
- Le club prend en charge les frais de participation des adhérents à toutes les courses d'orientation fédérales en région Normandie et aux courses nationales (Nationales et championnats de France).
- Pour les mineurs adhérents, le club prend en charge les frais de participation à toutes les courses d'orientation fédérales en France.
- Dans la mesure du possible, Vik'Azim participe au financement des déplacements et des hébergements pour les événements suivants : le stage et le CFC. En particulier pour les mineurs, le club prend tous ces frais à sa charge dans le cadre du fonctionnement de l'école de CO.
- A l'occasion de votre première inscription, vous pouvez bénéficier d'un T-shirt noir Vik'Azim gratuitement et d'un maillot de course Vik'Azim au tarif de 15€ : voir le détail de la bonneterie en fin de Vika'News (s'adresser à Marie : barbedettema@hotmail.com).
- Au sujet des doigts électroniques SportIdent, Vik'Azim en prête aux jeunes et la première année aux adultes. A partir de la deuxième année chez Vik'Azim, nous vous invitons à en acheter un, cela simplifie grandement la gestion des inscriptions aux CO et la gestion des prêts. On vous en remercie. Pour en acheter, le seul revendeur français est : <http://www.sportident.fr/>



Retrouvez-nous aussi sur Internet

Site Vik'Azim : <https://vikazim.fr/>

- Le Facebook : <https://www.facebook.com/vikazimcaen/>
- L'Instagram : https://www.instagram.com/vik_azim/
- Le site de Vikazimut : <http://vikazimut.vikazim.fr/>

Pour toutes informations à ce sujet, contactez Guillaume : glemiegref@hotmail.com

Les sites Internet de l'orienteur et du raideur

Pour l'orienteur :

- FFCO : <https://www.ffcorientation.fr/>
- Ligue de Normandie de CO : <https://liguenormandiecoursedorientation.fr/>
- Associations bretonnes de CO : <http://www.co-bretagne.com/>
- Worldof'O : <http://news.worldofo.com/>

Pour le raideur :

- Expl'or Nature : <https://www.explor-nature.fr/calendrier/>

Le matériel de l'orienteur et du raideur



L'orienteur

Des chaussures type trail ou à picots
Les jambes couvertes
Son T-shirt Vik'Azim ;-)



Dans une boîte ou une trousse : une boussole, un porte-définition, sa puce SportIdent, un tire-tiques, des épingle nourrices

Pour le matériel spécifique, vous pouvez vous tourner vers les revendeurs spécialisés :
<https://orientsport.fr/> , [AirXTrem](#) et [Labventure](#)



Le raideur

Un VTT et son kit de réparation
Un porte carte
Un casque
Un compteur et/ou une montre GPS
Son T-shirt Vik'Azim ;-)



Une tenue et des chaussures adaptées à la pratique du VTT et de la course à pied
Un sac à dos (avec poche à eau, ravitaillement, trousse de secours, boussole, crayon...)

Bienvenue chez

