

FÉVRIER 2019 N° 11

FEUILLET D'INFORMATIONS DESTINÉ AUX JEUNES DE L'ÉCOLE DE COURSE D'ORIENTATION (ECO) ET À LEURS PARENTS

Ne sont retenus dans les résultats ci-dessous que les 10 premiers par catégorie ou par circuit, le rouge souligne les podiums

LOST 3 à Retournac (43) le 12 janvier

6 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit B: Justine 4/29, Yann 9
- Circuit C: Juliette 9/12

Départementale Sprint à St Nazaire en Royans (26) le 19 janvier

13 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A2: Arthur P. **3**/72, Yann 7
- Circuit C: Juliette 8/39

Départementale Sprint à Eymeux (26) le 19 janvier

13 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A2: Arthur P. **1**/64, Yann 7
- Circuit C: Juliette 3/34

Départementale Sprint à Romans - les 3 Croix (26) le 20 janvier

13 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A2: Baptiste 7/71
- Circuit C: Juliette 7/31

Départementale Sprint à Romans - Les Ors (26) le 20 janvier

13 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A1: Arthur P. 5/79
- Circuit C: Juliette 5/29, Soren 7

LOST 4 à St Victor / Loire (42) le 9 février

9 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A: Costin 7/43
- Circuit B: Thomas **3**/32, Lise 4
- Circuit C: Nathaëli **1**/8, Juliette 4

Les participants au WE des sprints en Drôme, jeunes et moins jeunes ... ci dessous



Les prochains entraînements:

Les lieux et plans d'accès seront précisés par mail les jours précédant les entraînements en particulier pour les jeunes habitant sur le plateau. En fonction de la neige, la séance peut se transformer en sortie ski voire être annulée, restez vigilants sur vos boîtes mail le mercredi matin !

- mercredi 6 mars à Andrézieux - Bords de Loire
- mercredi 13 mars aux Condamines - St Victor
- mercredi 20 mars au Sapt - St G Malifaux
- mercredi 27 mars au Sapt - St G Malifaux
- mercredi 3 avril à la Croix de Trèves - entre Planfoy et St G Malifaux
- mercredi 10 avril à la Croix de Trèves - entre Planfoy et St G Malifaux
- mercredi 17 avril: vacances

En cas d'empêchement, merci de contacter Hervé par mail ou en laissant un message sur le 06 28 51 66 14

Les prochains rendez vous:

- Samedi 9 mars: LOST 5 à Verrières en Forez (42) à 8 km au SO de Montbrison, venez nombreux pour cette dernière LOST.
- Samedi 23 et dimanche 24 mars, stage club, voir quelques infos dans l'encadré ci-dessous.
- Dimanche 31 mars: Championnat de ligue MD (moyenne distance) à Chomelix (43), des circuits pour tous les niveaux, venez confronter vos compétences pour ce premier rendez vous régional
- Samedi 6 et dimanche 7 avril, Nationale SE à Bollène (84), en attendant les infos pour ce déplacement club: <http://nse2019.paca-co.fr/>
- Samedi 14 avril, Championnat de ligue LD (longue distance) à Monsols (69) : <http://asul-sportsnature.fr/evenements/clld-2019>

Réservez vos week-end pour ces 2 rendez vous:

- Le 5 mai le Championnat de France des clubs à Gérardmer (88) à ne pas rater - déplacement sur le WE: <https://www.cfc2019.fr/>
- Le 1er et 2 juin, Championnats de France de relais de catégories et de longue distance (73) - déplacement sur 2 ou 3 jours : <http://www.cocs73.com/cfco/>



Séance au parc de Montaud le 13 février 2019 - Section sportive Urfé et Ecole de CO du NOSE

STAGE club les 23 et 24 mars prochains accessible à tous, pas d'hébergement et entraînements à la carte

Samedi, départ vers 8h30 pour une journée dans le Forez en compagnie du club de Montbrison, entraînement vers Montarcher le matin puis sur un autre terrain sympathique l'après midi

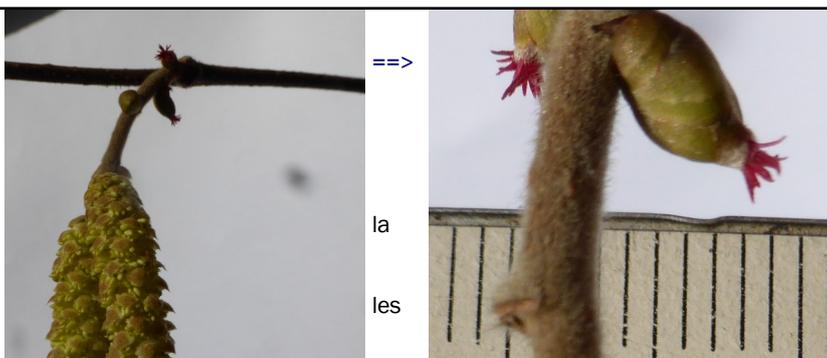
Dimanche, départ vers 8h30 pour une matinée dans le Pilat, bientôt d'autres infos complémentaires ...

Le Coin Nature:

Tout le monde connaît le noisetier ou coudrier, nous en trouvons très souvent lors de notre activité, les chatons mâles bien visibles, apparaissent au tout début du printemps mais avons-nous pris le temps de chercher les fleurs qui donneront de belles noisettes ?

La taille des fleurs est minuscule, environ 1 mm, à voir sur photo de droite.

Faites un tour sur le net, les photos y sont plus belles que miennes



Le Coin Technique:

Les nouvelles normes cartographiques s'appliquent à partir de cette année, les cartes seront moins denses en éléments. Il y a quelques évolutions comme

- ◇ la végétation qui se définira avec une quatrième couleur (vert tramé noir) pour une végétation impénétrable
- ◇ les limites de végétation qui pourront prendre deux symboles
- ◇ un fond de couleur pour les layons en fonction de leur facilité de course
- ◇ un tiret violine pour symboliser la prise de carte perpendiculaire au tirets violines qui amènent au triangle
- ◇ le triangle violine symbolise toujours le triangle de départ avec balise sur le terrain
- ◇ les zones interdites en violine qui sont maintenant tramées
- ◇ ...

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/Kak%C3%A9mono%20ISOM%202017%20-%20ISOM%202000%20V2.pdf

A savoir que nos cartes d'entraînements restent aux anciennes normes, nous ferons un rappel lors des séances.

Concernant le championnat de ligue de moyenne distance fin mars, la carte a été mise aux nouvelles normes.

Le règlement des compétitions évolue également, le fédérateur en a fait un résumé:

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/quideneufdansleRC2019.pdf

La définition des postes (spécifications internationales) est appliquée pour tous les circuits après le niveau vert, vous savez, c'est le cartouche qui comprend plusieurs lignes et colonnes et caractérise chaque poste : son numéro, l'élément, la position par rapport à l'élément ...

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/Description%20des%20postes%202018.pdf

La légende des cartes d'orientation est à acquérir, une fiche non encore mise à jour est disponible:

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/186/Fiche%20symboles%20IOF%20%2B%20symboles%20proximit%C3%A9.pdf

Les questionnaires que nous réalisons lors des séances du mercredi reprendront prochainement, certaines des réponses se trouvent dans les documents « définitions » et « légendes » ... pensez à regarder ces informations, elles vous serviront !

Le coin des anciens:

Georges Lagorce, ancien membre actif du club et du comité départemental et à l'époque coach à l'école de CO du NOSE transmet ses amitiés à tous les noseux et leur souhaite plein de plaisir à courir en forêt, carte en main.

Lors de nos séances du mercredi, nous côtoyons le groupe de Véronique du lycée Urfé, ce sont des élèves de seconde, première et terminale et tous les ans, le renouvellement se fait par une entrée en seconde d'un groupe de 7 jeunes qui veulent progresser dans l'activité CO.

Cette section sportive est ouverte à tous sous certaines conditions, ci-dessous, une présentation de la section, c'est intéressant de mieux connaître les jeunes, leur fonctionnement et leurs résultats et pourquoi pas les rejoindre ?

La section sportive scolaire de course d'orientation du lycée Honoré d'Urfé à St-Etienne



Un petit retour en arrière : cette section a vu le jour il y a 8 ans grâce à une étroite collaboration entre Hervé Bodelet, à l'époque Président du CDDCO42 et Président du NOSE et Véronique Héritier, enseignante d'EPS au lycée. Depuis, le partenariat entre ces trois instances ainsi que la Ligue AURA n'a cessé d'exister et de se renforcer. Le travail avec la fédération française de course d'orientation s'est également développé et devient fructueux. L'implication de tous et l'engouement des jeunes ont tiré cette section vers le plus haut niveau.

L'intérêt d'une section est de permettre aux jeunes de pouvoir s'entraîner sur *le temps scolaire*. Bien sûr, les trois entraînements proposés dans ce cadre sont complétés par d'autres le weekend ou la semaine selon le niveau et les objectifs de chacun.

<=== Promo rentrée 2018 ci contre

Les 3 entraînements :

- ◇ le mardi de 15h à 18h : entraînements techniques en terrains proches ou sur des terrains plus éloignés en nature (déplacement en autocar ou à pied), encadrés par JB Bourrin (CTD42) et V.Héritier.
- ◇ le mercredi, dans le cadre de l'Association Sportive (ouverte à tous les élèves du lycée), de 14h à 17h, en nature (déplacement en autocar) : séances techniques mutualisées avec le club. Les jeunes d'un niveau orange et plus rejoignent le groupe de la section et ceux d'un niveau vert, bleu et jaune, le groupe d'Hervé et Yves. Ce partenariat trouve tout son sens pour l'émulation de chacun et l'obtention de progrès.
- ◇ le jeudi de 17h à 18h30 : séance de Préparation Physique Générale ou Spécifique, au lycée (stade F.Grail ou gymnase) encadrée par V. Héritier

Le recrutement :

Actuellement le recrutement est large puisqu'il dépasse la région Rhône-Alpes Auvergne. A terme, nous souhaitons recruter davantage de ligériens, à condition qu'ils aient le niveau, puisque le CDCO42 investit beaucoup de moyens. A la rentrée 2019, 7 élèves seront accueillis en classe de seconde - l'effectif total ne pouvant dépasser 21 élèves sur les 3 niveaux de classes, soit 7 par niveau pour des raisons de transport (bus de 22 places le mardi), de sécurité et de qualité d'encadrement.

Pour entrer à la section sportive, plusieurs critères sont pris en compte : le niveau sportif, les résultats scolaires, le lieu d'habitation, le niveau physique et bien sûr la motivation. Pour entrer dans de bonnes conditions, il est préconisé au moins 3 entraînements par semaine dont au moins un de CO et un de préparation physique.

Les résultats sportifs :

- ◇ **Championnats de France en catégorie excellence :**
 - Mai 2012 Bugeat (Corrèze) : Fille : 2^{ème} et Garçon : 1^{er} + un Jeune Officiel National
 - Mai 2013 Compiègne (Amiens) : Fille : 1^{er} et Garçon : PM + un Jeune Officiel National
 - Mai 2014 Quimperlé (Rennes) une seule catégorie mixte : 1^{er} + un Jeune Officiel National
 - Mai 2015 Nantua (Ain) : 4^{ème} + 4 Jeunes Officiels de niveau National
 - Mai 2016 Villé (Strasbourg) : 1^{er} + un Jeune Officiel National
 - Mai 2017 Les Cammazes (Tarn) : 1^{er} + un Jeune Officiel National
 - Mai 2018 Les Eyzies (Bordeaux) : 1^{er} + un Jeune Officiel National
- ◇ **ISF ou championnats du monde scolaires, 22 pays participent :**
 - 2013 Faro au Portugal : Fille : 3^{ème} et Garçon : 2^{ème}
 - 2015 Antalya en Turquie : Fille : 3^{ème} et Garçon : 1^{er}
 - 2017 Palerme en Sicile (Italie) : Fille : 2^{ème} et Garçon : 1^{er}
 - 2019 : à venir à Otepaa en Estonie



Des projets :

Un projet d'échanges entre le Portugal, la Norvège et la France dans le cadre d'ERASMUS a été mené pour se terminer cette année en mars avec le dernier séjour à Braga au Portugal. Il se peut qu'à l'avenir d'autres projets similaires voient le jour.

Les Portes ouvertes et candidature :

Vendredi 29 mars 2018 de 17h15 à 20h et le samedi 30 mars de 9h à 11h30.

Dossier de candidature à trouver sur le site du lycée et à renvoyer avant le 20 mai 2019

Contacts :

le lycée : www.honoredurfe.eu

Véronique HERITIER, Professeur d'EPS, responsable de la Section vheritier@orange.fr

Olivier TARDY, Président du CDCO42 presidence.cdcoloire@free.fr

Julien MERLE, Président du NOSE president@nose42.fr

Bonne Fin de vacances et à bientôt en forêt