

JUILLET 2019 N° 13

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

<p>CDL MD à Mazaye(63) le 27 avril</p> <p>6 jeunes présents. Class. par circuits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vert: Arthur C. 4/10 Jaune: Elsa 5/17, Benjamin 9 Orange: Yann 1/42, Thomas 4 Violet court: Baptiste 3/56 <p>Chpt de France MD à Gérardmer (88) le 4 mai</p> <p>10 jeunes présents. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> D16: Justine 5/41, Liv C. 8 H14: Yann 2/37, Arthur P. 4 H16: Baptiste 5/42 <p>Régionale open à Gérardmer (88) le 4 mai</p> <p>5 jeunes présents. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Anahi 4/29 D14: Elsa 3/33 H14: Benjamin 10/62 	<p>Championnat de France des Clubs à Gérardmer (88) le 5 mai avec 18 jeunes présents :</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>Nationale 1 Équipe de 8 2/25 Arthur P., Justine, Liv C. <i>ci-dessous</i></p> </td> <td> <p>Nationale 2 Équipe de 8 7/33 Yann, Lise</p> </td> <td> <p>Nationale 3 Équipe de 6 5/51 Baptiste</p> </td> <td> <p>Nationale 4 Équipe de 6 25/150 Costin, Thomas 49/150 Benjamin, Elsa</p> </td> <td> <p>TTG Équipe de 4 Liv P., Soren, Lucie, Anahi</p> </td> </tr> <tr> <td>Thibault</td> <td>Mathieu</td> <td>Arnault</td> <td>Odile</td> <td>Corentin</td> </tr> <tr> <td>Liv C.</td> <td>Arthur P.</td> <td>Justine</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> 	<p>Nationale 1 Équipe de 8 2/25 Arthur P., Justine, Liv C. <i>ci-dessous</i></p>	<p>Nationale 2 Équipe de 8 7/33 Yann, Lise</p>	<p>Nationale 3 Équipe de 6 5/51 Baptiste</p>	<p>Nationale 4 Équipe de 6 25/150 Costin, Thomas 49/150 Benjamin, Elsa</p>	<p>TTG Équipe de 4 Liv P., Soren, Lucie, Anahi</p>	Thibault	Mathieu	Arnault	Odile	Corentin	Liv C.	Arthur P.	Justine		
<p>Nationale 1 Équipe de 8 2/25 Arthur P., Justine, Liv C. <i>ci-dessous</i></p>	<p>Nationale 2 Équipe de 8 7/33 Yann, Lise</p>	<p>Nationale 3 Équipe de 6 5/51 Baptiste</p>	<p>Nationale 4 Équipe de 6 25/150 Costin, Thomas 49/150 Benjamin, Elsa</p>	<p>TTG Équipe de 4 Liv P., Soren, Lucie, Anahi</p>												
Thibault	Mathieu	Arnault	Odile	Corentin												
Liv C.	Arthur P.	Justine														
<p>CDL MD à Bois Ternay (42) le 11 mai</p> <p>9 jeunes présents. Class. par circuits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vert: Nathaël 1/7, Anahi 5 Jaune: Elsa 1/23, Benjamin 3, Arthur Z. 9 Orange: Yann 2/30, Thomas 3, Costin 4 Violet court: Baptiste 3/46 <p>CDL LD à Chausitre (42) le 12 mai</p> <p>15 jeunes présents. Class. par circuits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vert: Juliette 2/8, Anahi 3, Arthur C. 4, Nathaël 5 Bleu: Liv P. 2/5 Jaune: Lise 2/20, Elsa 4, Benjamin 6, Arthur Z 9 Orange court: Thomas 1/27 Orange long: Costin 1/14, Justine 3 Violet court: Baptiste 2/45, Peter 4, Simon 8 <p>CDL LD à Bouvante (26) le 19 mai</p> <p>1 jeune présent.</p>	<p>CDL LD à La Chèvre (01) le 26 mai</p> <p>2 jeunes présents. Class. par circuits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Orange long: Arthur P. 1/15 <p>CDL MD à La Thuile (73) le 30 mai</p> <p>1 jeune présent. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> H16: Adam 1/38 <p>Chpt de F de Relais Sprint au Bourget du Lac (73) le 31 mai</p> <p>6 jeunes présents.</p> <p>Sprint open au Bourget du Lac (73) le 31 mai</p> <p>10 jeunes présents. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Juliette 1/16, Anahi 3 H10: Loïs 5/18 H14: Yann 4/38 															
<p>Championnat de France Relais de catégories au Margériaz (73) le 1 juin</p> <p>15 jeunes présents. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> D14-16: équipe Liv-Justine 5/35 H12: équipe Liv P.-Soren 4/15 H14-16: équipe Baptiste-Adam-Maël 1/36, équipe Costin-Yann-Arthur P. 6 	<p>Championnat de France LD au Margériaz (73) le 2 juin</p> <p>17 jeunes présents. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> D14: Lise 7/43 H14: Arthur P. 2/62, Yann 8 H16: Maël 1/58, Adam 3 H18B: Peter 1/16 D10: Juliette 1/25 (catégorie hors championnat de France) 															

Raid O'biwak à La Chapelle en Vercors (26)

les 8 et 9 juin

3 jeunes présents.

Passage des balises de couleurs à La Chapelle en Lafaye (42) le 15 juin

5 jeunes présents.

- Elsa a obtenu la balise jaune
- Arthur C. a obtenu la balise verte
- Benjamin a obtenu la balise bleue

Photo ci-dessous du groupe des jeunes ligériens et leurs encadrants

CDL MD à La Chapelle en Lafaye (42)

le 15 juin

13 jeunes présents. Class. par circuits :

- Bleu: Benjamin **1/9**
- Jaune: Elsa **3/14**,
- Orange: Yann **1/19**, Costin **2**, Lise **4**
- Violet court: Baptiste **1/21**, Liv C. **9**
- Violet long: Maël **6/30**

CDL LD à La Chapelle en Lafaye (42)

départ en masse par catégories - le 16 juin

15 jeunes présents. Class. par circuits :

- Jalonné: Loïs **1/7**
- Vert: Arthur C. **2/3**
- Bleu: Liv P. **1/6**, Juliette **3**
- Jaune: Lise **2/15**, Elsa **4**, Arthur Z. **6**, Benjamin **7**
- Orange: Costin **1/8**, Yann **2**
- Violet court: Clément **5/38**, Baptiste **9**
- Violet long: Maël **7/19**



Informations générales:

La date de reprise des entraînements sera précisée dans le prochain ECONOSE, début septembre.

La reprise des licences se fait après l'Assemblée Générale de décembre.

Seuls, les nouveaux inscrits prendront une licence en septembre, celle-ci sera valide jusque fin 2020.

Après toute sortie en forêt, pensez que les tiques sont présents partout ! Surveillez de près leurs possibles attaques !

Conseil technique:

En compétition, c'est le plus souvent une vitesse excessive qui est à l'origine des erreurs.
(Extrait de « L'œil qui gagne » de Michel Gueorgiou)

Dernière minute et info locale:

On m'a rapporté qu'un maillot du NOSE (dans le public) était présent à Sorbiers hier à l'occasion du passage du Tour de France...

Pour tous:

La proprioception, vous connaissez ?
Élément important dans notre pratique sportive, profitez de cet été pour faire ces exercices:

<https://youtu.be/gg-LJMLZkGw>

(désolé pour la pub)

Dernier entraînement commun de l'ECO et de la section sportive le mercredi 5 juin au Vieux Tremplin

Juin correspond à la fin des entraînements communs du mercredi, et cette année, le jeu proposé était un escape game, version CO....

Par équipes de 2 avec énigmes et circuits associés aux réponses, entraînement ludique sous le soleil qui a donné le sourire à tous.

Photo ci-dessous.



Bonne vacances - Soyez prêts pour septembre