

SEPTEMBRE 2019 N° 14

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>Classement provisoire Coupe de France pédestre fin juin 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> D16: Justine 8/76 H14: Arthur P. 6/90, Yann 8 H16: Maël 4/83 <p>Chpt d'Europe des jeunes - EYOC en Biélorussie le 28 juin</p> <ul style="list-style-type: none"> M16: Maël: 6/102 sur la LD 	<p>O'France - Mt Dauphin, Vars, Risoul (05) du 7 au 12 juillet 7 jeunes présents avec 5 étapes au programme:</p> <p>Étape 1 - sprint:</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Juliette 1/44 D14: Lise 6/66 H14: Yann 10/79 <p>Étape 2: MD</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Juliette 6/46 D14: Lise 9/63 H16: Baptiste 10/81 <p>Étape 3: LD</p> <ul style="list-style-type: none"> D16: Justine 10/73 H16: Baptiste 9/77 <p>Étape 4: MD</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Juliette 3/44 D14: Lise 9/63 D16: Justine 3/72 <p>Étape 5: LD</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Juliette 2/43 D14: Lise 9/57 H14: Yann 8/73 <p>Classement général après les 5 étapes</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Juliette 2/43 H14: Yann 8/73 D16: Justine 9/70 H16 Baptiste 10/71 <p><i>Juliette ci-dessous au centre</i></p> 
---	--

Ocup en Slovénie du 22 au 29 juillet
stage du groupe ligue - 7 jeunes présents avec 5 étapes au programme:

<p>Étape 1 - MD</p> <ul style="list-style-type: none"> D14: Lise 9/33 H14: Arthur P. 1/27, Yann 3 D16: Liv 6/33 H16: Baptiste 10/61 <p>Étape 2 - LD</p> <ul style="list-style-type: none"> D14: Lise 6/33 H14: Arthur P. 3/27, Yann 4 D16: Liv 9/33 <p>Étape 3 - MD</p> <ul style="list-style-type: none"> H14: Yann 2/27, Arthur P. 3 D16: Liv 6/33, Justine 9 H16: Baptiste 10/61 <p>Étape 4 - LD</p>	<ul style="list-style-type: none"> D14: Lise 8/33 H14: Arthur P. 1/27, Yann 4 D16: Justine 5/33 H16: Baptiste 10/61 <p>Étape 5 - sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> D14: Lise 5/33 H14: Arthur P. 2/27, Yann 3 D16: Liv 8/33 H16: Baptiste 8/61 <p>Classement général après les 5 étapes</p> <ul style="list-style-type: none"> D14: Lise 9/33 H14: Arthur P. 1/27, Yann 3 D16: Liv 6/33 H16: Baptiste 10/61
--	---

	<p>http://www.fcorientation.fr/jeunes/ocamp/</p> <p>Réservez cette activité pour l'été 2020</p>	<p>O'France - stage fédéral à La Chapelle en Vercors Du 14 au 21 juillet pour les 11-13 ans avec la participation de Elsa Du 21 au 28 juillet pour les 14-16 ans avec la participation de Thomas et Farès</p>
--	---	--

<p>Stage club de fin d'été dans la Loire - les 23 - 24 - 25 août</p> <p>Avec Yann, Arthur et Simon le vendredi et Yann, Benjamin et Arthur le samedi.</p>	<p>Rentrée de l'école de CO du mercredi</p> <p>Rendez-vous le mercredi 11 septembre à 13h50 pour un départ à 14h05 au rond point, en haut du cours Fauriel, en proximité du commerce de restauration rapide, retour à 17h00.</p> <p>Nous partirons en bus, merci de laisser la place suffisante pour l'accès du bus, nous irons entre Bessat et Tarentaise, les dates et lieux des entraînements se trouvent sur l'autre feuillet.</p> <p>Pour rappel, les licences sont valides jusque fin décembre, seuls, les nouveaux qui débiteront en septembre 2019 devront s'acquitter du prix de la licence, au maximum après les 2 premières séances, celles-ci leur permettant d'appréhender l'activité et le fonctionnement des entraînements.</p>
--	--

BONNE RENTREE A TOUS

Les vacances sont terminées, il faut reprendre les habitudes de la rentrée avec école, devoirs et activités sportives ... bon retour à tous !

Les entraînements peuvent être annulés pour cause extérieure aux organisateurs, type alerte orange aux orages violents, alerte orange aux vents violents, précipitations abondantes, neige bloquant les accès Une information vous sera donnée soit par mail, soit sur le site internet du club, voire par message pour les jeunes de l'ECO.

Les prochains entraînements du mercredi

Les lieux et plans d'accès seront précisés par mail les jours qui précèdent les entraînements, en particulier pour les jeunes qui habitent dans le Pilat. Restez vigilants sur vos boîtes mail le mercredi matin !

- mercredi 11 septembre - **Le Bessat**
- mercredi 18 septembre - **St Didier en Velay**
- mercredi 25 septembre - **Col de la République**
- mercredi 2 octobre - **Col de la République**
- mercredi 9 octobre - **La Pauze sud** (col de la République)
- mercredi 16 octobre - **La Pauze nord** (col de la République)
- mercredi 23 et 30 octobre - vacances de Toussaint - pas d'ECO
- Mercredi 6 novembre - **Le Bessat**

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

Les prochains entraînements du samedi

Les lieux et plans d'accès seront précisés par mail ou sur le site du club le samedi matin max. Restez vigilants le samedi matin !

Ces séances du samedi sont accessibles à tous les licenciés et nous serons heureux d'accueillir les plus jeunes, des circuits adaptés à tous les niveaux sont proposés.

- samedi 7 septembre - **Parc F Mitterrand - SaintÉSports** à St Etienne activité découverte et rencontre avec les responsables du club
- samedi 14 septembre - **Tracollet** St Genest Malifaux, après midi découverte et gratuite pour tous - venez découvrir l'activité course d'orientation !
- samedi 21 septembre - **Bois Ternay** à Marlhès, après midi découverte et gratuite pour tous - venez découvrir l'activité course d'orientation !
- samedi 28 septembre - **Col de la république**
- samedi 5 octobre - **Bois du Suc** - Marlhès
- samedi 9 novembre - **Les Grives** - La Versanne

Information pour les parents:

Les séances du mercredi se déroulent conjointement entre la section sportive du lycée Honoré d'Urfé, gérée par Véronique et par Hervé pour l'école CO du club.

Il y a toujours au moins un adulte au rond point pour l'accueil des jeunes.

Sur le lieu d'entraînement, l'équipe d'encadrement se compose de Véronique, Elisabeth, Sandrine, Charlotte, Jean Marc (infirmier), Olivier et Hervé.

A noter également la présence occasionnelle de parents

Les arbres du Pilat - 1

Au dessus de 1000 mètres, nous trouverons essentiellement des épicéas et des sapins .



L'épicéa commun est un conifère avec des cônes à port retombants, il peut mesurer de 35 à 45 mètres de hauteur.

Son tronc est droit avec une cime conique.

Les aiguilles sont solitaires et disposées en brosse sur le rameau, piquantes et vertes sur toutes les faces.

Son enracinement est traçant, (en surface) ce qui explique les souches verticales (arbres tombés) que l'on rencontre en forêt.

Le sapin est un conifère avec des cônes dressés, il peut atteindre les 50 mètres de hauteur (voir le sapin géant à Tarentaise).

Son tronc est droit avec une cime conique.

Les aiguilles sont aplaties, non piquantes, disposées en peigne, vert brillant sur le dessus et 2 bandes blanches sur le dessous.

Son enracinement est identique à l'épicéa.



Les prochains déplacements

- dimanche 22 septembre: championnat de ligue de sprint à St Julien en Genevois (74) - **déplacement sur la journée**
- samedi 28 (LD à la station de la Croix de Bauzon) et dimanche 29 septembre (MD mass start à Vesseaux): courses spectateurs inscrites au CN à l'occasion de la JEC (Coupe d'Europe Juniors) - **déplacement sur 2 jours** <http://iec2019.fr/>
- samedi 19 octobre: CDL de nuit en forêt de Seillon (01) (*infos à venir*)
- déplacement sur 4 jours du 31 octobre au 3 novembre à l'occasion du CNE (Critérium National des Équipes) - (37) Tours (*infos à venir*) <http://cne2019.co-tours.fr/>

L'incontournable week-end des GARAGNAS les 12 et 13 octobre

Week-end d'organisation pour le club avec 3 courses au programme au lieu-dit les Grives:

CDL MD le samedi après midi, CDL de nuit le samedi soir et relais des Garagnas le dimanche matin.

Les plus grands de l'ECO sont invités à s'inscrire dans l'organisation, de nombreuses tâches leurs seront proposées, ils pourront courir au moins une course.

Les plus jeunes sont invités à s'inscrire auprès de Hervé avant le 2 octobre pour participer à 1, 2 ou 3 courses, nous en reparlerons lors des entraînements, les circuits proposés sont des circuits de niveau de compétence et sont accessibles à tous.

Le déplacement se fera à la journée et nous aurons besoin de parents pour accompagner les jeunes jusqu'au lieu des courses puis pour les ramener.