

DECEMBRE 2020 N° 22

## 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, pour les jeunes comme pour les adultes; le rouge souligne les podiums; la distance, si indiquée, correspond à la distance en ligne droite, trait rouge.... PAS DE COURSE.... PAS DE RESULTATS !!

Avec ce virus qui nous "embête", la programmation de nos activités a été complètement chamboulée ! Les séances du mercredi ont été annulées en raison des contraintes sanitaires puis la neige s'en est mêlée pour le jour de la reprise, malgré tout, nous avons pu réaliser 2 séances dont celle, ci-dessous, à la Croix de Trèves, les pieds dans la neige. A cette occasion, 23 collégiens et leurs 2 animateurs du Chambon Feugerolles nous ont rejoint. **Qui se cache derrière les masques ?**



Félicitations aux nouveaux jeunes, arrivés début septembre, ils obtiennent la **balise blanche** qui valide une présence active sur au moins 5 regroupements pour Diane, Anna, Léo, Victor, Bazile et Andrei.==>

Félicitations à leurs aînés, car leurs résultats sur les dernières compétitions réalisées (2019-2020) leur permettent d'obtenir les niveaux de:



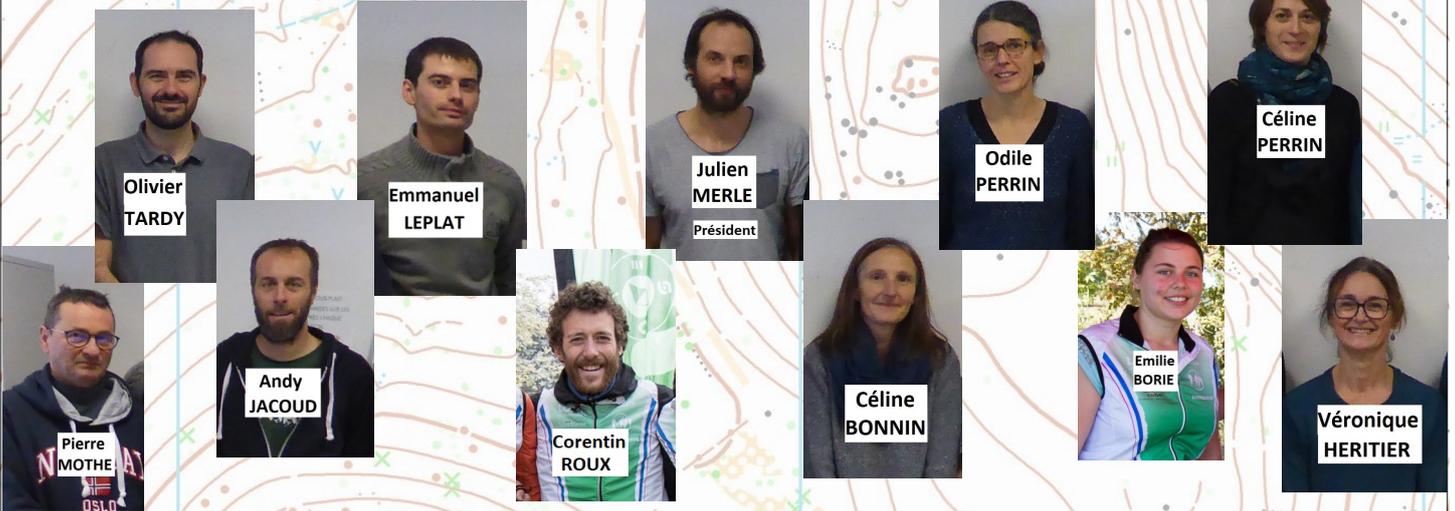
- **balise orange** pour Justine, Liv C., Lise, Simon, Arthur P., Costin, Thomas et Yann

- **balise violette** pour Maël et Baptiste.



L'Assemblée Générale du club s'est tenue le samedi 12 décembre ... sous forme d'une Visio, bien sûr !

Le comité directeur élu se trouve composé de:



Olivier TARDY

Emmanuel LEPLAT

Julien MERLE  
Président

Odile PERRIN

Céline PERRIN

Pierre MOTHE

Andy JACOUD

Corentin ROUX

Céline BONNIN

Emilie BORIE

Véronique HERITIER

## Séances d'entraînements

Entre COVID, confinement, déconfinement, couvre feu et neige, il faudra nous adapter aux éléments ...  
**Les mercredis, jusqu'aux environs de midi, restez vigilants entre mails et SMS**

### Prochains entraînements du mercredi

Les lieux et plans d'accès sont précisés par mail les jours qui précèdent les entraînements, en particulier pour les jeunes qui habitent dans le Pilat.

- mercredi 6 janvier - **St Régis du Coin** (Panère) **Retour à 17h30**
- mercredi 13 janvier - **St Romain les Atheux** (Fonfrède)
- mercredi 20 janvier - **Col de la République**
- mercredi 27 janvier - **Le Bessat** (Vieux Tremplin)
- mercredi 3 février - **Croix de Trêve**
- mercredi 10 et 17 février - **VACANCES**

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

#### Rappel:

Les séances ECO se feront avec déplacement en car dans le respect des règles sanitaires, le masque sera obligatoire pendant le trajet.

Les consignes fédérales seront appliquées pendant l'entraînement, à savoir, une distance de 2 mètres entre chaque jeune pendant les circuits et 1 mètre lors du briefing et débriefing.

Du gel sera mis à disposition entre séance et déplacement en car.

### Prochains entraînements du samedi et/ou déplacements

- samedi 9 janvier: **entraînement club** - St Victor sur Loire
- samedi 16 janvier - **LOST 3 - ANNULEE**
- samedi 23 janvier - **entraînement club** - Tracollet
- samedi 30 janvier - **entraînement club** - La Croix du Perthuis
- samedi 28 novembre - **entraînement club** - Bois du Suc
- samedi 13 février - **LOST 4 - Loges de Lapras**

Ces séances et ces déplacements sont accessibles à tous les licenciés, nous serons heureux d'accueillir les plus jeunes, des circuits adaptés à tous les niveaux de compétence sont proposés à chaque rendez-vous.

Les LOST sont des courses départementales qui proposent 3 ou 4 circuits de niveau bleu à violet. Les inscriptions sont prises en charge par le club et le déplacement se fait en covoiturage.

#### Date à réserver:

- samedi 20 mars - **CDL MD et CDL de nuit (69)**
- dimanche 11 avril - **Championnat de ligue LD (63)**
- 13 au 16 mai - **CFC (42) regroupement jeunes à cette occasion**

#### Petit lexique (suite):

- **CDL**: courses Coupe De Ligue, donc dans notre région Auvergne Rhône Alpes, basées sur le système des circuits de couleurs.
- **CFC**: Championnat de France des Clubs organisé cette année par le comité départemental de CO avec le soutien des clubs ligériens.
- Championnats de ligue: courses qualificatives pour les rendez vous nationaux, basées sur des circuits de catégories.

Les temps ci-dessous sont donnés à titre indicatif, pour les meilleurs

- **MD**: course moyenne distance d'une durée de 30 à 35 minutes pour les élites en terrain varié et technique, l'échelle est au 1/10000.
- **LD**: course longue distance d'une durée de 70 à 100 minutes pour les élites où le choix d'itinéraire est privilégié, l'échelle est au 1/15000 pour les élites, 1/10000 pour les autres, voire 1/7500 en fonction des qualités techniques des terrains utilisés.
- A savoir que les circuits de couleurs proposent des circuits, des distances et des temps de courses adaptés au niveau de chacun, conçus pour que chacun trouve du plaisir dans l'effort en associant déplacement et concentration.

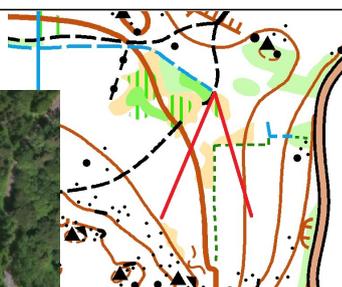
### Et un petit clin d'œil sur les évolutions carto : 4 images représentant la même zone:



Version carto, relevés hiver 2004



Vue aérienne 2016



Version carto, relevés  
septembre 2018



Photo octobre 2020  
selon angle ci-contre

## JOYEUSES FÊTES de FIN d'ANNEE

Tous nos souhaits pour une nouvelle année

riche en bonnes nouvelles,

de la joie

et de la bonne humeur à partager .

