

FEVRIER 2021 N° 23

**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 !!**



**Mercredi 6 janvier**

Virus toujours présent et les activités sportives du club se réduisent ... malgré tout, les séances de l'Ecole de CO ont pu se poursuivre avec des déplacements en bus dans le respect des règles sanitaires.

Nous avons pu, avec la neige qui était arrivée fin décembre, proposer un après-midi ski de fond au Vieux Tremplin, au Bessat, après-midi pris en charge par le club entre matériel et forfait pour ceux qui n'étaient pas équipés.

Les plus aguerris sont partis sur les pistes alors que les plus jeunes ont découverts cette activité avec Véronique par le biais de quelques exercices au niveau du terrain de foot.

Photo ci-contre avec les jeunes débutants et quelques plus aguerris revenus de leurs circuits alors que d'autres sont encore sur les pistes.

**Séances d'entraînements**

Entre COVID, confinement, déconfinement, couvre feu, alerte orange aux vents violents et neige, il faudra nous adapter aux éléments ... ou aux décisions gouvernementales.

**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.

- mercredi 24 février - **Le Bessat** (Vx Tremplin)
- mercredi 3 mars - **St Romain les Atheux** (Fonfrède)
- mercredi 10 mars - **La Roue** (Les Grives)
- mercredi 17 mars - **La Digonnière** (Col de la République)
- mercredi 24 mars - **St Régis du Coin** (Panère) **Retour à 17h30**
- mercredi 31 mars - **Le Bessat** (Les Palais)
- Mercredi 7 avril - **La Digonnière** (Col de la République)
- mercredi 14 et 21 avril - **VACANCES SCOLAIRES**

**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.

**Prochains entraînements du samedi et/ou déplacements**

Les entraînements club sont actuellement suspendus, vous en devinez les raisons ?

Une séance est actuellement disponible sur le site du club dans l'onglet Le Club / Accès licenciés/ Documents téléchargeables sur la carte de la Croix de Trèves.

D'autres séances devraient voir le jour.

- pas d'information sur les LOST des 13 février et 6 mars
- Rhône Orientation du 28 février ANNULEE

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

**Date à réserver sous condition des évolutions sanitaires:**

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

**REGROUPEMENT et STAGE des jeunes appartenant au Groupe Ligue:**

En octobre 2020, 13 jeunes du NOSE ont intégrés le Groupe Ligue sur un total de 52 venant des différents clubs de la région Auvergne-Rhône Alpes, ils ont tous les compétences d'un niveau orange.

- \* 13 ou 14 mars: regroupement du côté de l'Ardèche ou du côté de la Loire, en fonction des autorisations liées aux conditions sanitaires
- \* du 19 au 22 avril, le stage prévu au Mayet est maintenu, mais toujours sous réserve !

## STAGE JEUNES pendant la première semaine des vacances de Pâques:

Un stage à destination des jeunes de niveau vert à orange est mis en place par le Comité Départemental de l'Ardèche à Saint Julien Chapeuil les 12, 13 et 14 avril prochains. Nous y sommes cordialement invités.

Nous pouvons nous joindre à ce stage, Hervé sera présent avec la présence de 1 ou 2 parents.

Ce stage fait suite à une course en Auvergne le dimanche 11 avril, nous proposons donc 2 possibilités de participation:

- \* participation à la course du dimanche et enchaînement du stage avec hébergement à partir du dimanche soir sur site
- \* départ de Saint-Etienne le lundi matin pour rejoindre St Julien Chapeuil

Le tarif club n'est pas encore défini mais le coût du seul hébergement en pension complète est de 34.50€ par personne et par nuit.

Je vous informerai dès que j'aurai de nouvelles informations concernant ce stage.

**Merci aux jeunes de me contacter s'ils sont partant pour ce stage afin que nous puissions réserver au niveau hébergement, cette inscription sera à confirmer début mars.**

**ATTENTION: pour les jeunes qui ont intégrés le GL, il est possible de cumuler les 2 stages mais il faut être raisonnable et savoir s'écouter !**



### Mercredi 3 février

Groupe ECO et URFE sur la photo ci-contre.

Il reste un peu de neige en forêt mais cela n'est pas gênant, la forêt est belle.

Dernière séance avant les vacances de février.

Ce jour là, un groupe UNSS de la Grand Croix nous a rejoint sur l'entraînement, ils ne sont pas sur la photo.

Les jeunes progressent, les circuits proposés se complexifient et chacun assume cette prise de compétences.

Le groupe est toujours souriant et volontaire sur les exercices.

### Trace GPS

De plus en plus de coureurs utilisent leur montre GPS afin de voir la trace réalisée lors de leur entraînements.

En CO, il en est de même, cela permet de voir les choix, bons ou mauvais lors d'un entraînement ou d'une compétition.

Un nouveau jeu est de donner une forme à cette trace ! C'est le GPS drawing!



On pourrait imaginer lors de nos séances, un parcours amusant qui représenterait en trace GPS, un animal, un objet ou une carte comme ci-contre.

Le jeu est ouvert, trouvez des idées, réalisez une trace GPS sympa et envoyez au club.



## BONNES VACANCES de FEVRIER

et rendez-vous le 24 février pour un nouvel entraînement, soyez en pleine forme !

