

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.

**VERTACO - CDL LD
Corrençon en Vercors (38)**

le 20 juin

10 jeunes présents. Class. par circuit :

- Bleu: Anahi Perrin **3/8**
- Orange court: Lise Pellissier **1/33**, Elsa Duverney 7
- Violet court: Yann Chabance **3/70**
- Violet long 1/15000: Thomas Chabot 10/19

et 12 adultes présents:

- Orange court: Marie Françoise **3/33**
- Violet long 1/10000: Gilles 5/49, Éric 10

**Raid O'bivwak
Autrans-Méaudre en Vercors (38)**

les 26-27 juin

Raid sur 2 jours en équipe de 2:

- Circuit A: Fleury Roux et Pierre Martinez **1/19**
50 km et 1500 D+ annoncé
53 km et 2700 D+ réalisé en 7h15
Pour la petite histoire, Fleury a commencé la CO à l'ECO en 2011 à l'âge de 13 ans
- Circuit C, jeune vétéran:
Liv et Nans Perrin **2/15**
32 km et 1340 D+ annoncé
44 km et 1900 D+ réalisé en 8h11
- Circuit D, dames: Anne et Lucille Chabance 19/31
30 km et 800 m D+ annoncé
35 km et 1300 D+ réalisé



Séance ECO du 28 avril 2021 sur la carte de La Pauze,

proche de l'auberge du col de la République, photo ci-dessous:

La séance proposait 2 circuits par niveau de couleur de 1200 m à 2000 m, tous les circuits utilisaient diverses techniques d'orientation telles que changement de mains courantes, postes éloignés des mains courantes, utilisation obligatoire de la boussole... pour les plus jeunes.

Présence de Corentin qui a suivi les plus grands.



BON ÉTÉ à TOUS



Séance ECO du 23 juin 2021 ci contre ==>
Dernière séance de l'année sous forme d'un biathlon, avec des équipes de 3 sur des circuits en relais, tir au pistolet laser et circuit d'agilité pour les pénalités.
La photo ne rend pas compte du nombre de jeunes: la quasi-totalité des jeunes de l'ECO étaient présents.
Moment fort sympathique en cette fin d'année.

<== **Séance ECO-URFE du 9 juin 2021** ci-contre
Dernière séance commune avec les grands de terminale du lycée URFE sur des circuits format type « bataille navale ».
Nous étions proche de Marlhes, dans un coin du Bois du Suc.



<== **Barbecue du club le jeudi 1 juillet au Bois du Suc**
Et pour finir l'année, le barbecue traditionnel avant les vacances d'été.
Ci contre, au retour de la séance, une partie du groupe. Nous étions finalement une quarantaine présents autour d'un buffet « champêtre » bien garni ... et où, à notre tour, nous nous sommes fait dévorés par de minuscules petites bêtes !!
La séance de la bataille navale a été reprise, les jeunes n'avaient pas exploité toutes les possibilités de la séance du 9 juin, tous se sont régalés de cet exercice !

Reprise des entraînements du mercredi

Ce sera le mercredi 8 septembre, rendez vous au rond point et nous irons au Vieux Tremplin, déplacement en bus.

Reprise des entraînements du samedi

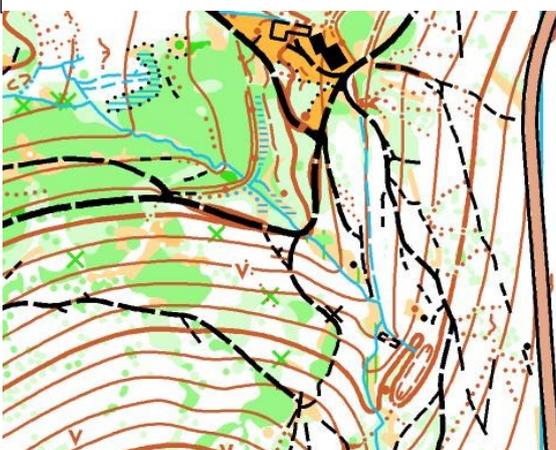
A partir de mi septembre.

Au programme cet été

- du 7 au 11 juillet: Stage pour les jeunes du groupe ligue sur le plateau du Retord (01)
- du 16 au 23 juillet: O'France, 5 jours de compétitions dans le Jura, terre d'Émeraude (39)
- du 29 juillet au 1er août: Championnats de France et Nationale à La Plagne (73)
- du 26 au 29 août: stage club aux Plans d'Hotonnes (01)

Les prochains déplacements de la rentrée:

- **Nationale SO** : les 4 et 5 septembre à Brive la Gaillarde (19)
- **Révole des Chirats**: les 11 et 12 septembre au col de la République (42)
- **Vulcan'O**: les 25 et 26 septembre dans les Cheire de Côme (63), cela devrait également être un WE ECO, ce sera confirmé cet été.
- **Les Garagnas**: les 9 et 10 octobre au Bessat (42)
Organisation du club où les plus jeunes participent aux courses et où les adultes aident à l'organisation dans les divers ateliers nécessaires au bon déroulement du week-end.
- **Chpt de France de nuit, Chpt de France de sprint et Critérium National des Équipes**: du 28 au 31 octobre entre Larzac et Béziers (34).

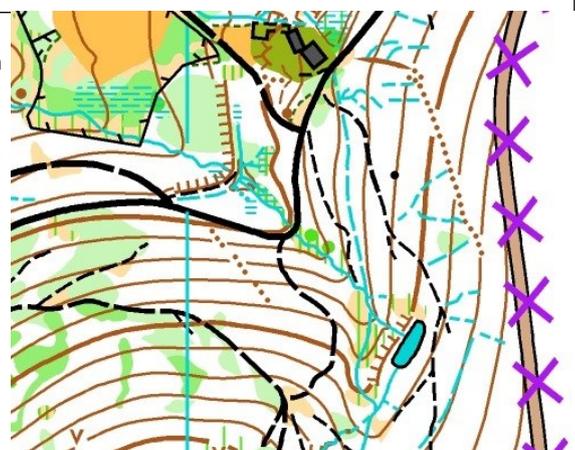


Evolution de la cartographie vers une simplification

La carte La Pause se situe à droite en arrivant au col de la République.

A gauche, carte de 2006

A droite carte de 2020



La Course d'Orientation, c'est bien, même très bien, nous allons dans les bois, surtout dans le Pilat assez régulièrement et je me suis aperçu que nous ne connaissons pas les plantes, les arbres, les insectes ... que nous croisons ...

A ce propos, cette tribune est ouverte à tous, si un sujet, en lien avec notre activité nature, vous passionne, n'hésitez pas à me contacter, il y aura toujours de la place pour caser une info, un article, des photos ...

J'ai demandé à Olivia, maman de Clémence et herbaliste de nous parler des « herbes » du Pilat, je vous propose donc un petit moment en sa compagnie sur les terrains que nous fréquentons lors de nos séances.

J'ai profité de la dernière séance ECO à Chomeys, mercredi 23 juin, pour refaire connaissance avec les plantes du Pilat. Mon livre de botanique sous le bras et ma loupe à la main, me voilà assise dans un petit pré humide avec une dizaine de fleurs autour de moi. Je vous en décrirai deux, qui ont retenues toute mon attention car médicinales et pouvant être utilisées en cuisine :

- L'aspérule odorante – Galium odoratum
- Le carvi, nommé également cumin des prés et plus précisément Carum carvi



L'aspérule odorante est une plante du genre Asperula, depuis reclassée par les botanistes sous le genre Galium, d'où son nouveau nom de « gaillet odorant ». Aussi appelée communément « muguet des bois », « muguet des dames », « petit muguet », ou encore « thé suisse », « belle étoile » et « reine des bois », elle a la particularité de dégager, en séchant ou lorsqu'elle est blessée, une odeur entre le foin fraîchement fauché, la vanille et la fève tonka.

C'est une plante vivace, tapissante, de mi-ombre, plutôt commune dans les sous-bois, les lisières de feuillus et les clairières d'Europe et de Russie. Excellent couvre-sol, elle se présente sous forme de **beaux tapis de verdure**.

L'aspérule va pouvoir aromatiser avec délicatesse vos yaourts ou crèmes dessert. Placée séchée dans une armoire, cette plante herbacée **éloigne**

les mites. Mais elle est aussi utilisée traditionnellement pour ses vertus médicinales.

La coumarine, (substance aromatique naturelle) hypnotique, expliquerait les propriétés antispasmodiques et sédatives (anti-insomnie) attribuées à l'aspérule, et aussi diurétique et légèrement antiseptique. L'aspérule était jadis utilisée contre les phlébites. Des proportions trop élevées d'aspérule odorante peuvent induire des maux de tête voire une altération des perceptions (vertige, somnolence, etc.) ou des hépatites. Par précaution, ne pas l'utiliser chez la femme enceinte

Si vous la cueillez, utiliser une paire de ciseaux pour éviter de la déraciner et assurer son renouvellement.



Le carvi, à ne pas confondre avec le cumin malgré son surnom de « cumin des prés », est une épice très utilisée dans les pays nordiques et se déguste notamment avec le munster. Personnellement, je l'utilise très régulièrement dans mes cakes mais c'est également une plante très intéressante pour ses vertus médicinales. Le carvi est indéniablement l'épice de la digestion confortable. Adieu vents des plus gênants, spasmes douloureux grâce aux vertus antispasmodiques et carminatives (c'est-à-dire qui facilitent l'expulsion) du carvi. Il peut même être donné aux bébés sous forme d'infusion pour soulager les coliques qui les font tant souffrir. Il favorise également la lactation.

Le carvi entre, avec le fenouil, l'anis vert et le cumin dans la composition du mélange des « 4 semences chaudes » utilisé pour ses propriétés carminatives.

Nos campagnes et forêts sont remplies de richesse phénoménale, pour qui sait les apprivoiser.

Bel été à tous.

Olivia – Herbaliste – www.barabancoquelicot.fr