

FEUILLET D'INFORMATIONS DESTINÉ AUX JEUNES DE L'ÉCOLE DE COURSE D'ORIENTATION (ECO) ET À LEURS PARENTS

LOST 3 à VIVANS - Lespinasse

Vous étiez 8 jeunes de l'ECO à participer. Top 10 au scratch :

- circuit **A**: Maël 8/17,
- circuit **B**: Yann 6/29,
- circuit **C**: Arthur 2/17, Farés 5 et Elsa 8, erreur de ma part sur le SI de Thomas qui réalise un bon temps.

LOST 4 à CHAMPDIEU

Vous étiez 11 jeunes présents sur un format sprint, au top 10, on retrouve :

- circuit **A**: Maël 3/32,
- circuit **B**: Justine 4/26, Lise 5/26,
- circuit **C**: Elsa 4/18, Juliette 5 et Nathaël 6

FELICITATIONS à tous, pour la dernière LOST, nous souhaitons vous voir plus nombreux, ce sera proche de St Etienne.

Weekend en DRÔME

avec 4 sprints au programme dont 1 relais

Regroupement des jeunes ligériens sous la responsabilité du Comité Départemental de la Loire.

Vous étiez 14 jeunes et 4 adultes du NOSE pour un total 29 jeunes ligériens au milieu de près de 200 participants.

Un très bon weekend convivial et une approche du format sprint pour les plus jeunes, entraînement de début de saison avec de beaux résultats à voir ici : <http://romans.orientation.free.fr/index.php?article171/drome-village-tour-resultats-et-corrections>

Photo de la délégation NOSE ci-dessous

Rappel

Pour vous connecter sur le site, dans « Le club / Accès licenciés », le login est nom_p (nom et initiale du prénom séparés par un souligné (sous le 8)) et le mot de passe c'est prénom sans accent.

Gestion des séances

Afin d'organiser au mieux les séances d'entraînements du mercredi, nous recherchons 1 ou 2 parents par séance.

Ceci nous permettra d'avoir un coach et un adulte sur la zone départ et permettra aux autres coaches de mieux accompagner les jeunes sur leurs exercices.

Il peut y avoir plusieurs parents qui s'impliquent à tour de rôle.

Il ne faut pas de compétence particulière, simplement l'envie, ce sera l'occasion de découvrir l'activité.

Sandrine D. pourra venir un mercredi sur deux, c'est un bon début.

Si cela vous intéresse, prenez contact avec Hervé, cela nous permettra d'établir un planning de présence.

Entraînements

Les contraintes scolaires passent avant les entraînements, votre vie scolaire déterminera votre vie future, la course d'orientation vous apportera des valeurs et des compétences humaines .

En cas d'empêchement, prévenir un coach par mail, texto ou téléphone.

Hervé : 06 28 51 66 14
Yves : 07 67 27 74 37
Jean Marc : 06 09 43 11 80



Prochains rendez vous

Surveillez vos boîtes mails pour suivre les circulaires concernant les prochains déplacements et vous inscrire dans les délais, les tarifs seront précisés au fil des circulaires:

- Samedi 24 février LOST 5 sur la carte Le SAPT à St Genest Malifaux
 - le circuit A est long et technique, de niveau violet
 - le circuit B est plus court et reste assez technique, de niveau jaune à orange
 - le circuit C est de niveau bleu, accessible à la plupart d'entre vous.
- Samedi 10 mars stage club sur 1 journée avec 2 entraînements au programme, pour tous
- Dimanche 11 mars transPilat pour les plus aguerris
- Weekend 17-18 mars nationale à Ambazac (Limoges) pour les plus aguerris, inscription avant le 28 février
- Dimanche 25 mars Championnat de ligue MD (**Moyenne Distance**) à Allondaz, Savoie, pour tous, présence souhaitée du plus grand nombre
- Samedi 7 avril CDL MD (**Coupe De Ligue Moyenne Distance**) à Pavezin (Pélussin), pour tous, présence souhaitée du plus grand nombre
- Dimanche 8 avril départementale LD (**Longue Distance**) à Pavezin (Pélussin), pour tous, présence souhaitée du plus grand nombre

***** WEEKEND A PRIVILEGIER *****

⇒ Du **20 au 22 avril**, weekend pour tous avec 3 formats de course sur 3 jours dont le **Championnat de France des Clubs (CFC)**, compétition incontournable pour le club sous forme de relais, la présence du plus grand nombre est souhaitée, 4 divisions au CFC et le trophée Thierry Gueorgiou permet d'accueillir tous les niveaux des jeunes de l'ECO
Les premières infos sont sur le site des organisateurs: <http://cfc-2018.fr/>

- Weekend du 17-18 juin , projet d'un rassemblement départemental avec entraînements, passage de balises de couleurs et course départementale, réservez ces 2 jours.

Prochains entraînements

28/02 Tracollet (St G Mx)
07/03 Bois Ternay (St G Mx)
14/03 Croix de Trèves
21/03 Le Sapt (St G Mx)
28/03 Le Sapt (St G Mx)
04/04 Croix des Fosses (Chaubouret)
11/04 Vacances

Les lieux sont susceptibles de modifications (accès, neige, disponibilité des coaches ...), vous en serez informés au coup par coup.

Pour tous les jeunes

Les **entraînements du samedi** vous sont ouverts, il y a toujours des circuits adaptés à votre niveau et toujours un coach pour vous conseiller.

Cette séance complètera l'acquisition de vos compétences.

Le rendez vous est au Rond Point à 13h30, le retour vers 17h00, covoiturage assuré par les présents ou rendez vous sur le lieu de l'entraînement, voir les infos sur le site du club le matin même de l'entraînement.

Journées portes ouvertes au lycée Honoré d'Urfé, section sportive de CO

Les journées portes ouvertes au lycée Honoré d'Urfé se dérouleront les 16 et 17 mars prochains

La section sportive est à destination des jeunes de secondes, premières et terminales qui désirent associer études et compétences sportives en sachant que les études restent prioritaires. Bien vérifier les options proposées au lycée Urfé

Le recrutement se fait sur l'étude des compétences sportives en course d'orientation (il est obligatoire d'être licencié dans un club affilié à la fédération française de CO) et du dossier scolaire (bulletins scolaires de 3^{ème}) en privilégiant les ligériens.

Véronique sera présente le vendredi 16 mars, n'hésitez pas à vous renseigner.

Ci-joint le règlement intérieur de la section.

Groupe Ligue (GL) de CO de la Ligue Auvergne Rhône Alpes

Pour entrer au GL en septembre 2018, différents critères vous seront demandés, vous les trouverez en suivant ce lien: <https://lauraco.fr/jeunesse-et-haut-niveau/groupe-ligue-haut-niveau/>

Le GL concerne les jeunes de 13 à 17 ans, sous conditions de participation et de performances aux championnats de France pédestres, au moins 2 des 3 courses de référence qui sont les Championnats de ligue MD, Championnats de ligue LD et Nationale SO ainsi que le classement national.

Les places sont chères, beaucoup de jeunes pour un nombre de places limité, 47 jeunes en 2017-2018.

Parlez en aux coachs lors des séances du mercredi

POINT TECHNIQUE :

Un nouveau règlement cartographique sera appliqué pour les nouvelles cartes éditées à l'occasion des prochaines compétitions fédérales en 2018, un comparatif a été édité par la FFCO, vous le trouverez en suivant ce lien:

http://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/72/Kak%C3%A9mono%20ISOM%202017%20-%20ISOM%202000%20V2.pdf

Ci-dessous quelques points à connaître avec un extrait de ce règlement:

Evolution ISOM 2017	ISOM 2000
▲ 115 Elément particulier du relief	✱ 118 Détail particulier du relief
⋄ 210 Sol pierreux, course ralentie	⋄ 210 Terrain rocailleux
⋄ 211 Sol pierreux, marche	⋄ 210 Terrain rocailleux
⋄ 212 Sol pierreux, progression difficile	⋄ 210 Terrain rocailleux
□ 311 Puits, fontaine ou réservoir d'eau	○ 312 Puits
■ 406 Végétation, course lente, visibilité réduite	■ 406 Forêt : course ralentie
■ 406 Végétation, course lente, course facilitée dans une direction	■ 411 Forêt : course facile dans une direction
■ 407 Végétation, course lente, bonne visibilité	■ 407 Sous bois : course ralentie
■ 408 Végétation, marche, visibilité faible	■ 408 Forêt : course difficile
■ 408 Végétation, marche, facilitée dans une direction	■ 411 Forêt : course facile dans une direction
■ 409 Végétation, marche, bonne visibilité	■ 409 Sous bois : course difficile
■ 410 Végétation, progression difficile	■ 410 Végétation : course très difficile, impénétrable
■ 410 Végétation, progression difficile, facilitée dans une direction	■ 411 Forêt impénétrable : course facile dans 1 direction
■ 411 Végétation infranchissable	■ 410 Végétation : course très difficile, impénétrable
■ 411 Végétation infranchissable	■ 410 Végétation : course très difficile, impénétrable
⋯ 416 Limite franche de végétation	⋯ 416 Limite de végétation distincte
⋯ 416 Limite franche de végétation (autre possibilité)	⋯ 416 Limite de végétation distincte
⊠ 709 Zone interdite d'accès	⊠ 709 Zone interdite (non matérialisé sur le terrain)
⊠ 709 avec marquage discontinu sur le terrain	⊠ 709 Zone interdite (matérialisation discontinue)
⊠ 709 avec marquage physique sur le terrain	⊠ 709 Zone interdite (matérialisation continue)
≡ 710 Point de passage	≡ 708 Point de passage
✱ ✱ ✱ 711 Route interdite (traversée possible)	✱ ✱ ✱ 711 Route interdite

Les 3 niveaux de verts concernant la visibilité et la progression passent à 4 afin de préciser une végétation infranchissable

Les limites de végétation restent en pointillés noirs mais peuvent être dessinées en tirets verts, une seule solution est utilisée sur une carte donnée

Les zones interdites sont en quadrillé oblique violine

Les croix violines qui interdisaient la traversée d'une route permettent maintenant de traverser perpendiculairement

Une route interdite peut être couverte par un quadrillé oblique violine, si ce quadrillé débord de la route, le cheminement au bord de la route est interdit alors que si le quadrillé ne débord pas de la route, le cheminement en bordure est possible.

Coin SANTE: Prenez soin de vos pieds

Pour éviter les ongles noirs, l'ongle doit être coupé court, les chaussures trop courtes ou mal lacées sont souvent à l'origine de ces désagréments.

Pour les pieds qui transpirent, une bonne hygiène et des chaussettes en fibres naturelles non synthétiques sont des bons actes préventifs.

Pour les pieds un peu secs, il faut abraser les talons avec de la pierre ponce par exemple, on peut également les masser avec un corps gras.

IMPORTANT: effectuer une surveillance régulière de vos pieds afin qu'ils restent en bon état vous donnera plus de plaisir lors de vos entraînements.

Question :

Afin de savoir si ce document est lu et afin de le pérenniser ou non, merci à tous les lecteurs, jeunes et moins jeunes de me renvoyer par retour un mail me précisant simplement: « Doc lu »

Merci à tous.