

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

RAPPEL sur le fonctionnement de l'école de CO

Le rendez-vous du **mercredi est toujours au rond point** (sauf exception) en haut du cours Fauriel avec un départ à 14h00 pour un retour à 17h00. Nos entraînements sont communs avec la section sportive du lycée Honoré d'Urfé. En fonction du lieu des séances, le car passe d'abord au rond point du cours Fauriel puis au rond point Velocio ou inversement.

Le car peut également s'arrêter pour prendre des jeunes en cours de route en fonction des lieux d'entraînements.

La programmation des lieux est notée dans ce document qui paraît lors de chaque vacance scolaire. Des modifications sont possibles en fonction de la météo, de facteurs impondérables... comme la neige en ce moment, surveillez vos boîtes mail en cas de mauvais temps !

De façon régulière, un mail est envoyé en début de semaine avec un plan vous informant du lieu retenu pour l'entraînement du mercredi

Le matériel indispensable pour les entraînements est simplement logique: d'abord s'adapter à la météo annoncée, bonnets, gants... avoir des vêtements de rechange, voire une paire de baskets car nous avons souvent les pieds humides, de l'eau pour se désaltérer et **surtout une montre !!** afin de gérer plus facilement la fin des séances et le déballage.

Les plus accros pourront venir le **samedi après-midi**, le rendez-vous est au même endroit mais à 13h30 pour un covoiturage vers le lieu d'entraînement, séance pour tous les licenciés où chacun trouvera des circuits adaptés à son niveau.

Tous les licenciés du NOSE peuvent nous rejoindre sur les séances du mercredi dans la limite des places disponibles dans le car, sinon, venir en voiture. De même, nous accueillons les parents désireux de découvrir l'activité course d'orientation sur une ou deux séances.



Merci à Cédric LAUZIER pour ces superbes photos : www.PHOTOGRAPHTIE.fr départ de la course nuit des Garagnas 2018

Les prochains entraînements:

*Les lieux et plans d'accès seront précisés par mail les jours précédant les entraînements en particulier pour les jeunes habitant sur le plateau.
En fonction de la neige, les séances peuvent se transformer en sortie ski, gérée par le club:*

- mercredi 7 novembre à Joubert (entre St G Mx et Marthes)
- mercredi 14 novembre aux Chaumasses
- mercredi 21 novembre - idem 14/11
- mercredi 28 novembre au stade Caintin - La Ricamarie. **Exception:** pas de transport en car, rdv sur le parking des stades
- mercredi 5 décembre à Bois Ternay - St G Mx
- mercredi 12 décembre - idem 5/12
- mercredi 19 décembre à St Romain les Atheux
- mercredi 26 décembre : vacances
- mercredi 2 janvier: vacances

Les prochains rendez vous:

- LOST 1: le samedi 10 novembre à Grézolles (proche de St Germain Laval), sprint long
- LOST 2: le samedi 24 novembre à Montoncel (au N de Chabreloche), lieu du dernier entraînement du stage de fin août
- LOST 3: le 15 décembre à Pavezin
- Début décembre, l'Assemblée Générale du club se tiendra un samedi, la date sera connue rapidement, bloquez cette date, il faut participer à la vie du club entre bilan et projets !
- La saison des compétitions départementales se poursuivra en janvier, février et mars
- La saison des compétitions régionales et nationales reprendra en tout début de printemps avec le championnat de ligue MD à Chomelix (43) le 31 mars

Petit lexique:

- LOST: Trophée des Samedis de l'Orienteur Ligérienne ... vous gardez les initiales, vous les inversez et vous allez chercher la traduction en anglais ...
- Sprint: course en milieu urbain ou semi urbain d'une durée de 12 à 15 minutes, l'échelle des cartes est au 1/4000 ou 1/5000

Les temps ci-dessous sont donnés 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
- A savoir que les circuits de couleurs proposent des circuits adaptés au niveau de chacun avec des distances et des temps de courses conçus pour que chacun trouve du plaisir dans l'effort en associant déplacement et concentration

Quelques résultats des courses et déplacements de ce début d'année

Chpt de ligue de Sprint

le 22 septembre à Villeurbanne (69)

14 jeunes présents - Top 10:

- D10 Juliette P. 1/5 - H10: Nathaël 3/3
- D12: Elsa 6/8
- D Jeunes Lise 4/17 en D14
- H Jeunes Yann 2/27 en H14
Costin 6/27 en H14
Maël 2/27 en H16
Simon 3/27 en H16

CDL MD

le 29 septembre au Col de la Loge (42)

10 jeunes présents - Top 10:

- Vert: Juliette 1/9, Anahi 3, Nathaël 4
- Bleu: Elsa 3/8
- Jaune: Lise 3/23
- Orange: Baptiste 1/34, Costin 2, Justine 3
- Violet Court: Maël: 1/52

CDL LD

le 30 septembre au Col de la Loge (42)

12 jeunes présents - Top 10:

- Jalonné: Loïs 1/4, Thelma 4/4
- Vert: Anahi 2/5, Juliette 3/5
- Bleu: Elsa 8/9
- Jaune: Lise 4/10
- Orange Court: Justine 1/30, Costin 9
- Orange Long: Arthur P. 2/13, Yann 3, Baptiste 5

WE jeunes GARAGNAS 2018

A l'occasion du WE de courses des Garagnas, organisé par le club, il a été proposé un WE de regroupement pour les jeunes de l'école de CO, 23 jeunes présents dont 3 présents uniquement le samedi.

3 courses au programme, MD le samedi après midi, course de nuit en soirée et relais le dimanche matin avec un hébergement de proximité pour nous faciliter la vie.

Encadrement assuré par Véronique, Élisabeth, Yves et RV.
Restauration gérée par le club.



Le groupe des jeunes prêt pour le relais du dimanche

CDL MD

le 13 octobre à St Régis du Coin (42)

23 jeunes présents - Top 10:

- Vert: Clémence B 5/30, Myria 6, Nathaël 7
- Bleu: Elsa 2/33, Juliette P. 9
- Jaune: Thomas 10/62
- Orange: Arthur P. 7/106
- Violet Court: Baptiste 10/116

Championnat de ligue de nuit

le 13 octobre à St Régis du Coin (42)

21 jeunes présents - Top 10

- D10: Juliette P. 1/9, Anahi 2, Clémence B. 6, Myria 7
- D12: Elsa 4/7
- D14: Justine 2/13, Lise 10
- H10: Yann 1/24, Arthur P. 7, Costin 8,

Relais des GARAGNAS

le 14 octobre à St Régis du Coin (42)

20 jeunes présents - Top 10

- Mini Relais: équipe de 2
Clémence B.—Benjamin 5/23
- Jaunes: équipe de 3
Justine, Costin, Yann 7/25



Félicitations à tous. Beaucoup de compétiteurs sur tous les circuits avec une concurrence importante qui a permis aux plus jeunes de sortir des entraînements pour entrer dans un mode compétition.

J'avais envie de faire intervenir les anciens de l'école de CO, que ce soit anciens jeunes ou anciens coaches afin qu'ils nous racontent et nous fassent partager des anecdotes, des souvenirs, des conseils, des astuces, cet espace est à vous tous, j'attends vos retours !

Le coin des anciens de l'ECO

Repères linéaires: Un chemin, un fossé, une limite de végétation sont autant de repères linéaires pouvant être utilisés pour une erreur volontaire.

Par contre, les lignes de relief supposent l'interprétation des courbes de niveau, permettant de construire une image mentale en 3D. L'écartement ou le resserrement de courbes de niveau sur la carte correspondent à l'existence de repères de relief linéaires sur le terrain. Ainsi, deux courbes plus rapprochées que les autres indiquent un abrupt linéaire alors que deux courbes écartées indiquent un replat

Extrait de « L'œil qui gagne » par Michel GUEORGIOU

A TRES VITE POUR DE NOUVEAUX ENTRAÎNEMENTS