

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

**Séance ECO le 10 janvier à Saint Galmier (42)**



Reprise des entraînements par du sprint à Saint Galmier .

Briefing de Véro car il faut rester concentré sur son déplacement alors que la circulation reste ouverte !



**Drôme Village Tour - les 13 & 14 janvier 2024**

Ce fut l'occasion de 2 regroupements jeunes où nous retrouvons des jeunes du club:  
WE du groupe ligue LAURACO WE de regroupement départemental Loire



**Sprint - Châteaufort sur Isère (26)**  
le 13 janvier  
3 adultes - 6 jeunes

**Finale KO sprint:**

- Mathieu Perrin 2/32

**Finale adultes:**

- Arthur Chouleur et Bazile Milhau 7 ex-aequo/78

**Finale jeunes:**

- Erwan Gay Laxenaire 2/11

**Sprint - Romans (26)**  
le 14 janvier  
2 adultes - 6 jeunes

**Hommes:**

- Mathieu Perrin 10/92

**Sprint - Charpey (26)**  
le 14 janvier  
4 adultes - 6 jeunes

**Hommes:**

- Arnaud Perrin 3/94, Mathieu Perrin 9/32

**Dames:**

- Liv Perrin 10/64

**Jeunes:**

- Erwan Gay Laxenaire 7/24

**LOST 3 - forêt de Lespinasse (42) le 27 janvier 2024**

8 adultes - 4 jeunes

Le format proposait 1 circuit et 3 niveaux pour la course au score: un certain nombre de balises sont positionnées en forêt, en fonction du niveau, il y en a plus ou moins, le but est de passer par un maximum de balises dans un temps imparti, toute minute supplémentaire enlève des points ... stratégie en fonction de sa forme et des choix à faire !

**Score A**

- Maxime Chabance 1/12, Yann Chabance 2, Nans Perrin 3, Lise Pellissier 6, Stéphane Chouleur 9, Jean Marc Chabance 10

**Score B**

- Christophe Duverney 1/18, Liv Perrin 2, Juliette Pellissier 3, Anahi Perrin 7, Elisabeth Pellissier 9, Arthur Chouleur 10

**Circuit D**

- Aurore Chomette 2/8

**LOST 4 - le 10 février 2024**

Météo déplorable, pluie et froid ont accompagnés les participants !!

**Sprint à St Bonnet le Château (42)**

8 adultes - 4 jeunes

**Long**

- Corentin Roux 2/34, Juliette Pellissier 4, Lise Pellissier et Franck Pellissier 6 ex-aequo, Bruno Louison 8

**Court**

- Claude Bouteille 4/8, Victor Bouteille 5

**Sprint à St Maurice en Gourgois (42)**

8 adultes - 4 jeunes

**Long**

- Corentin Roux 4/28, Bruno Louison 5, Franck Pellissier 6, Juliette Pellissier 7, Lise Pellissier 9, Christophe Duverney 10

**Court**

- Erwan Gay Laxenaire 4/13

Echelle : 1/4000

Equi : 2,5m

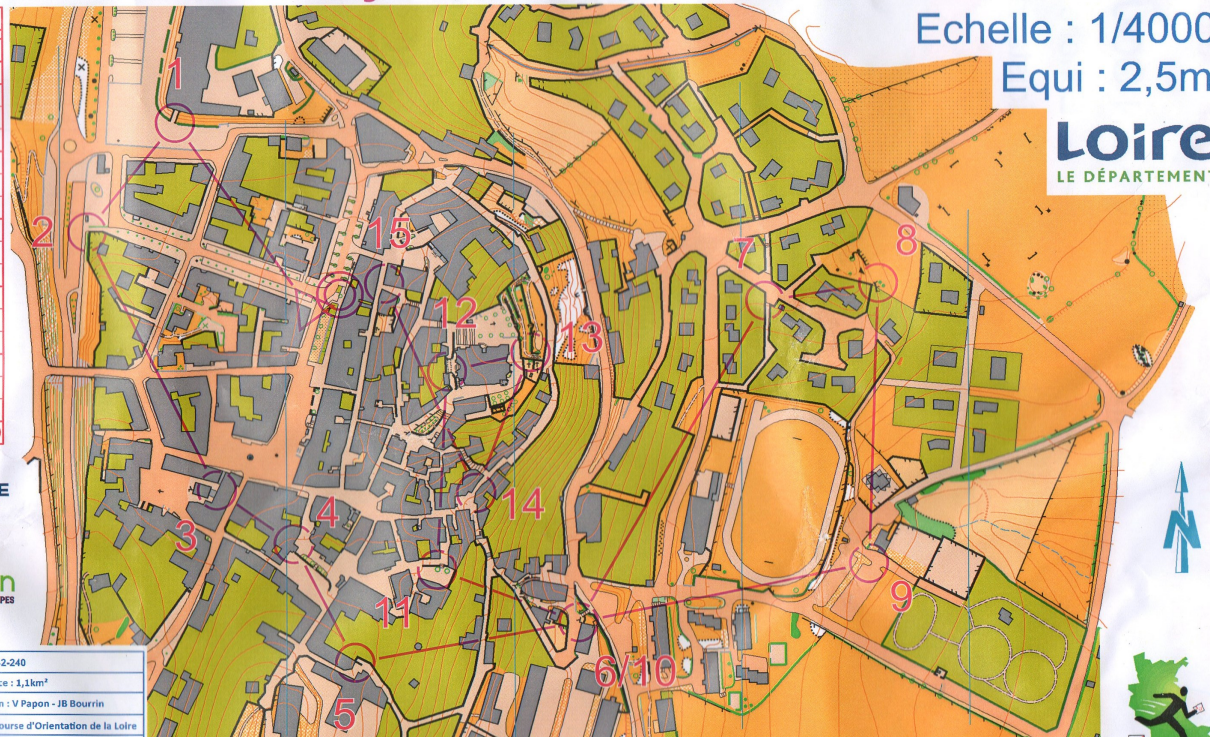
Loire  
LE DÉPARTEMENT

St Bonnet long

LOST St Bonnet

Bonnet long 2,4 km									
>									
1	192	→	■						
2	193	↘	■						
3	182	↓	▨						
4	183	↑	▨						
5	186	↙	■						
6	185	↖	■						
7	194	↗	▨						
8	195	↘	▨						
9	196	↙	▨						
10	185	↖	▨						
11	187	↙	▨						
12	188	↘	▨						
13	189	↖	▨						
14	190	↙	▨						
15	191	↖	▨						

40 m



AGENCE NATIONALE DU SPORT

COURSE ORIENTATION  
LOIRE HAUTE-NORMANDE-ALPES

arte de course d'orientation N° 2010-D42-240  
 arte de base : Ancienne carte Surface : 1,1km²  
 élevés : V Papon - JB Bourrin Dessin : V Papon - JB Bourrin  
 distribution : Comité Départemental de Course d'Orientation de la Loire

Le parcours long de Saint Bonnet le Château a été réalisé en 15'13" par Antonin Chasselin de Boussolle En Forez.

Pour les jeunes qui n'ont pu participer à cette LOST, prenez le temps de regarder les circuits et d'imaginer votre choix d'itinéraire ! N'ayez pas peur de grossir l'image à l'écran pour avoir une meilleure lisibilité.

Amusez vous bien !

Autre chose : il reste une LOST qui se déroulera du côté de Chalmazel, (voir calendrier), rappelez vous que c'est une course départementale, sans enjeu, juste le plaisir de courir sur un terrain bien sympathique qui nous changera du Pilat.

**Réservez cette date**, nous souhaitons qu'un max de jeunes vienne participer, terrain différent, ambiance course, convivialité club ... tout est là pour passer une agréable journée. Le samedi 16 mars, c'est demain, surveillez l'info club qui sera diffusée quelques jours avant.

Le parcours long de Saint Maurice en Gourgois a été réalisé en 14'28" toujours par Antonin Chasselin de BEF.

SAINT MAURICE EN GOURGOIS

Echelle : 1/4000

Equidistance : 2,5m



COURSE ORIENTATION  
LOIRE HAUTE-NORMANDE-ALPES

Loire  
LE DÉPARTEMENT

AGENCE NATIONALE DU SPORT

St Maurice long

LOST ST Maurice

St Maurice long 2,4 km									
>									
1	131	→	■						
2	146	↘	▨						
3	147	↑	▨						
4	133	↙	▨						
5	134	↖	▨						
6	135	↖	▨						
7	136	↙	▨						
8	138	↖	▨						
9	144	↙	▨						

10	139	↖	▨						
11	137	↖	▨						
12	145	↘	▨						
13	132	↙	▨						
14	140	↖	▨						
15	141	↖	▨						
16	142	↖	▨						
17	143	↖	▨						

Course d'orientation N°2023-D42-411  
 arte : Ancienne carte Surface : 0,9km²  
 Dessin : C Roux Mise à jour : JB Bourrin  
 : Comité Départemental de Course d'Orientation de la Loire  
 on de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. ation doit être demandée aux propriétaires des terrains. n d'accès (maître, ONF, etc.) : CCOLO-pire  
 rgence : 35 ou 112  
 duction ou adaptation sous me et par quelque procédé même partielle, est interdite.  
 ©FFCO-2022

Comité Départemental de COURSE D'ORIENTATION

## Les prochaines séances du mercredi

Le lieu sera précisé par mail dans les jours qui précèdent l'entraînement, accompagné du plan d'accès afin que chacun sache où nous nous trouvons, en particulier pour les jeunes qui habitent dans le Pilat et qui viennent directement.

- mercredi 6 mars - **St G Mx** - carte Chaussitre (Gramenand)
- mercredi 13 mars - **Col de la République** - carte La Pauze
- mercredi 20 mars - **St G Mx** - carte Cx de Trèves (Fontfrède) avec le Championnat Départemental UNSS
- mercredi 27 mars - **Planfoy** - carte Cx de Trèves (Guizay)
- mercredi 3 avril - **Chaubouret** - carte du Tremplin avec le Championnat Académique UNSS
- mercredi 10 avril - **Col de la République** - carte La Pauze ... et vacances de Pâques !!!
- 1<sup>er</sup> mai et 8 mai fériés ... mais voir entraînements club
- mercredi 15 mai - **Marlhes** - carte de L'Arbret

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

## Les prochains entraînements du club

*Ces séances sont accessibles à tous les licenciés.  
RdV au rond point F. Roosevelt pour covoiturage ou sur site.*

- dimanche 24 mars - **St G Mx** - carte Chaussitre entraînement de nuit
- samedi 6 avril - **St G Mx** - carte Chaussitre
- mercredi 1<sup>er</sup> mai - **Sprint urbain** - à **confirmer**

## Les prochains déplacements

- samedi 9 mars et dimanche 10 mars - **WE d'entraînement club - Bourgogne** - (21)  
WE de préparation aux courses du CFMD, CFC où la ressemblance avec ces terrains est primordiale pour une bonne anticipation. Informations envoyées le 14 février dernier.
- samedi 16 mars - **LOST 5 - Chalmazel** (42) Le Rocher de l'Olme
- samedi 30 mars - **Mazaugues** (83) Le Grand Gaudin  
Championnat de France de Moyenne Distance (CFMD)
- dimanche 31 mars - **Mazaugues** (83) Le Grand Gaudin  
Championnat de France des Clubs (CFC)
- lundi 1<sup>er</sup> avril - **St Maximin la Ste Baume** (83)  
Championnat de France de Relais Sprint (CFRS)
- samedi 13 avril - **Aydat** (63) Vulcan'O MD1
- dimanche 14 avril - **St Ours les Roches** (63) Vulcan'O MD2

*En début de semaine, ces lieux sont susceptibles d'être adaptés à la météo, entre chute de neige, alerte orange... voire séance annulée !*

## Entraînements de semaine

Il ne faut pas oublier les entraînements de semaine, mardi et jeudi soir. Le programme hebdomadaire est envoyé en début de semaine sur la liste mail des licenciés et sur le site du club : <https://www.nose42.fr/> n'hésitez pas à participer !

## Weekend du Championnat de France des Clubs 29,30 mars et 1er avril

Ce WE est un événement très important dans la vie des clubs, le CFC propose des relais de 8 coureurs pour les Nationales 1 et 2 et des relais de 6 coureurs pour les Nationales 3 et 4 avec un panachage des catégories dans chaque Nationale où les D14 et H14 ont leur place !

Bien sûr, il faut avoir participé à un maximum d'entraînements et à de nombreuses compétitions pour faire partie de ces privilégiés, mais, autour de toutes les courses proposées, il y a des circuits traditionnels où les plus jeunes peuvent participer:

- sur le CFMD, course open pour tous les non qualifiés, tous les circuits sont proposés, du vert au violet
- sur le CFC, relais de la Ste Baume (3 coureurs niveau violet) et Trophée Thierry Gueorgiou (4 coureurs niveau bleu et jaune)
- sur le CFRS, sprint open individuel après le CFRS qui proposera des circuits adaptés à tous les niveaux  
Traditionnellement, ce WE est un rendez-vous incontournable pour l'ambiance et le plaisir de courir en relais.

Toutes les infos sur le site de l'organisation: <https://cfc2024.provence-co.fr/>

Carte Le Grand Gaudin

