

Le guide 2020 à l'usage des nouveaux adhérents

1. Présentation

Fondé en 1975, le NOSE est aujourd'hui un des clubs de course d'orientation les plus titrés en France. L'effectif du club n'est pourtant pas seulement composé de compétiteurs de haut niveau. De nombreuses familles y ont trouvé leur place et tous les niveaux de pratiques sont présents, du néophyte au champion. Plus de détails sur <http://nose42.fr/>

2. Entraînements

Les entraînements sont chaque fois animés par l'un des coachs du club qui choisit le thème d'entraînement et l'adapte à plusieurs niveaux. Ils ont lieu :

- le mardi soir - 18h15 (en forêt pendant l'heure d'été et physique/simulation pendant l'heure d'hiver)
- le mercredi après-midi - 14h-17h (entraînement ouvert à tous mais bien que centré sur l'école de CO, systématiquement encadrée par Hervé Bodelet et Véronique Héritier, assistés de plusieurs autres bénévoles)
- le jeudi soir - 18h15 (entraînement physique à Planfoy pendant l'heure d'été et à l'Etivallière en heure d'hiver)
- le samedi après-midi 13h30 dans le Pilat (à privilégier pour débiter)

Ils sont supprimés :

- pendant les vacances scolaires
- les WE de compétitions (s'il y a une compétition le dimanche, pas d'entraînement le samedi)
- lors de conditions météo exceptionnelles (forte neige, ...)

Les RDV du mercredi et du samedi sont au Rond-Point. Ils sont notés dans le calendrier sur le site du club. Avant de partir au RDV, pensez à vérifier s'il y a une info de dernière minute (dans votre boîte mail ou sur la "Tribune" - pas le journal local... la partie tout à droite sur le site <http://www.nose42.fr/>)

3. Équipement

L'équipement nécessaire pour les premiers entraînements : un pantalon qui ne craint ni les accrocs ni la boue (toujours avoir les jambes couvertes, même en été !) des chaussures à semelles bien sculptées (type trail ou chaussures de rando pour les premières fois), des vêtements de rechange chauds (et secs) pour avant et après l'entraînement (il peut faire très frais dans le Pilat). Une boussole si vous en avez une. N'achetez rien avant de venir demander conseil.

Plus tard, si vous mordez, la pratique régulière implique un investissement complémentaire assez modique : une boussole (env 30€) et des chaussettes ou des guêtres de protection (env. 30€ aussi). Enfin si vous le souhaitez, une paire de chaussures spécifiquement conçues pour la CO (env 130€) peut apporter une meilleure accroche en tout-terrain que les chaussures de trail.

N'hésitez pas à demander conseil aux plus anciens qui pourront vous éclairer sur le sujet !

4. Les compétitions

Une fois que les premiers rudiments sont acquis et que vous êtes capables de partir seul en forêt, n'hésitez pas à venir participer aux courses, notamment aux courses locales.

N'ayez crainte, malgré son palmarès, le NOSE est un club qui accueille tous les niveaux de pratique et les champions d'aujourd'hui ont aussi commencé un jour. L'apprentissage est long et personne n'est à l'abri des erreurs, les meilleurs comme les débutants. L'important est de participer, de se faire plaisir et de progresser... pour se faire encore plus plaisir !!

Si ça peut finir de vous rassurer, sachez enfin que même si vous finissez dernier à chaque course, vous ne ferez pas perdre de points au club et vous ne "ternirez pas le maillot" du NOSE.

Voici les types de courses dont vous entendrez parler pendant une saison (essentiellement des courses individuelles et trois relais). Un calendrier "club" est publié (au format PDF) à chaque début d'année civile. Si vous ne l'avez pas, n'hésitez pas à le demander !

4.1. Les LOST

Ce sont des micro-courses "à la bonne franquette" dans la Loire. Idéales pour s'initier à la compétition... elles ont la particularité d'avoir lieu le samedi et en hiver. Organisées par le comité départemental de la Loire, il y en a normalement cinq dans l'hiver.

4.2. Les CDL

A peine plus "grand format" ce sont les "Coupes de Ligue" qui rassemblent donc la région Rhône-Alpes. On y choisit la difficulté (jalonné, vert, bleu, jaune, orange, violet ou noir) et la longueur du circuit qu'on souhaite réaliser... il y en a donc pour tous les niveaux. Également idéal pour les débutants.

4.3. Les Championnats de Ligue

Comme les CDL, cela réunit les orienteurs de la région, mais le titre de Champion(ne) de Ligue est décerné (par catégorie) sur une seule course. Les circuits sont fixés en fonction de la catégorie du coureur, mais il est en général possible de se sous-classer (en renonçant à prétendre au titre bien entendu).

4.4. Les relais

Au NOSE, on aime bien les relais qui renforcent l'esprit d'équipe. C'est le coach qui compose les équipes, donc vous ne choisissez pas votre circuit. Dans tous les cas cités ci-dessous, il y a des équipes qui jouent la gagne et des équipes qui sont là juste pour le plaisir, donc tout le monde y trouve son compte.

- Le Championnat de France de relais (des équipes homogènes - dames, jeunes, hommes...)
- Le CFC - Championnat de France des Clubs (Nationale 1 à Nationale 4 en respectant des conditions de sexe et d'âge + le Trophée Thierry Gueorgiou sur lequel il n'y a pas de contraintes sur la composition des équipes). Le plus gros événement de l'année pour les clubs.
- Le CNE - Criterium National des Équipes (équipe hommes, équipe dames, équipe jeunes). L'autre gros événement de l'année pour les clubs.

4.5. Les Nationales

Il y en a quatre sur la France au cours de la saison. Là, (comme pour le CNE et le CFC), il commence à y avoir du monde en forêt ! Des stands avec des exposants des hauts-parleurs.... Grosse ambiance mais parfois (souvent) plus de kilomètres...C'est souvent l'occasion de découvrir des terrains différents, mais ça n'est pas sur ces courses qu'il faut débiter.... En revanche, cela permet de découvrir l'ambiance du club.

5. Déroulement des compétitions

Vous hésitez à franchir le pas ? Voici quelques infos qui répondront aux questions les plus fréquentes. Si d'autres points restent obscurs, n'hésitez pas à **poser des questions**, de vive voix aux entraînements, par téléphone ou par e-mail.

5.1. Équipement pour la compétition

En dehors du matériel classique de l'entraînement, pour les compétitions, il faut obligatoirement un "Sport Ident" (voir ci-dessous). Si vous participez régulièrement aux courses, vous apprécierez rapidement l'usage d'un "porte-définitions" (moins de 10€) et le club sera fier que vous arboriez le maillot du NOSE (20€ - contactez le président pour vous en procurer un).

5.2. Le "Sport Ident" (ou "doigt" ou "doigt S.I.")

Il s'agit d'une puce électronique numérotée qu'on accroche à son doigt. Le coureur "bipe" son doigt dans un "boîtier" qui se trouve à chaque balise. Cela permet de vérifier que le coureur est bien passé par tous les postes et dans le bon ordre. Cela permet aussi d'enregistrer tous les temps intermédiaires à chaque balise afin de mieux comprendre ses erreurs par la suite.

Avant de prendre le départ il est important de bien **effacer** son doigt et de **contrôler** que sa mémoire (celle du doigt !) est vide (pour pouvoir contenir tous les postes que vous allez chercher). En fin de course il est essentiel d'aller le faire **lire** (ou "**vider**") à la GEC (gestion électronique de course) pour que les organisateurs sachent que vous êtes bien rentrés (sans quoi, ils lanceront des recherches dans la forêt !!). Ces trois opérations (effacer, contrôler et lecture) se font en "bipant" des "boîtiers" spécifiques dédiés chacun à sa tâche.

Comment se procurer un doigt S.I. ? Rien de plus simple : le club peut vous en procurer un contre paiement d'une caution de 45 € (au moment de l'adhésion ou lorsque vous décidez de vous lancer sur des compétitions). Cette somme vous sera remboursée si vous rendez le sport ident (au départ du club par exemple).

5.3. Départs

Il y a deux types de départs:

- Le **départ au boîtier** concerne généralement les courses locales sans gros enjeu. Chaque coureur choisit l'heure à laquelle il souhaite partir. Le chrono commence lorsque vous "bipez" le boîtier "départ". Vous venez en famille ? Les deux parents peuvent choisir des horaires décalés pour pouvoir garder les enfants (au besoin, nous sommes souvent assez nombreux du club sur une course pour assurer cette garde - prévenir en amont du déplacement).
- Les **horaires de départs** fixes sont décidés par l'organisateur sur les plus grosses courses. Quelques jours avant la course, ces horaires sont publiés (en général sur le site de l'organisateur). Il n'y a pas de boîtier "départ" alors s'il est indiqué que vous partez à 09:24, c'est que votre chrono démarre à cette heure là que vous soyez à l'heure ou pas ! Donc interdiction d'arriver en retard ! Vous venez en famille ? Cette fois au moment de l'inscription, les deux parents doivent demander des horaires décalés pour pouvoir garder les enfants ... ou alors faire appel à la garderie s'il y en a une.

5.4. Et si on est perdu ?

On applique les mêmes techniques qu'à l'entraînement... et si on est *complètement* perdu, on peut toujours s'adresser à quelqu'un (si possible une personne qui n'est pas en train de courir). En général, les concurrents sont compréhensifs, surtout avec les plus jeunes... Si la première personne ne répond pas, il ne faut pas désespérer... la deuxième sera la bonne.

Vous ne serez jamais tout seul pour votre première compétition. Un/une “Noseux” expérimentés vous expliquera tout cela en vous accompagnant au départ.

6. Organisation des déplacements

Le club organise les déplacements. Il s'occupe de réserver l'hébergement, d'organiser le transport et d'inscrire tout le monde aux courses.

La majorité des informations se trouve sur la circulaire d'inscriptions qui est envoyée par e-mail.

Une information sur les derniers ajustements s'il y en a (confirmation de l'heure de départ, liste des participants, etc.) est envoyée par e-mail dans la semaine avant le déplacement.

Le transport se fait en minibus et en voitures personnelles (des volontaires prennent leur voiture). L'hébergement se fait en général dans des gîtes. Certains “Noseux” préparent des repas à l'avance et tout le monde participe aux tâches ménagères dans la bonne humeur.

Chaque adhérent est responsable de se pré-inscrire sur l'intranose (<http://intra.nose42.fr/>) et de préciser s'il participe au transport et à l'hébergement.

6.1. Participation financière aux déplacements

Pour chaque course, une participation vous sera demandée pour aider le club à prendre en charge tous les frais. Un tarif indicatif est donné sur la circulaire d'inscription, en attendant de connaître le tarif réel.

La tarif réel est calculé de la manière suivante : le club avance les frais d'inscription aux courses, de transport (remboursement voiture, location minibus) et d'hébergement (nuit + repas) s'il y en a. Il établit un coût réel du déplacement par personne.

La participation demandée aux adultes est de 80% de ce coût réel (plein tarif).

La participation demandée aux enfants (18 ans dans l'année et moins), aux étudiants et aux chômeurs est de 40% de ce coût réel (tarif réduit).

Chaque adhérent participe uniquement aux prestations dont il bénéficie. Par exemple, si vous ne participez pas au transport, parce que vous profitez du fait que Mamie habite presque sur la route pour faire un petit crochet et aller la voir la veille, le coût du transport ne sera pas imputé à votre participation au déplacement.

Je prends ma voiture ? Je fais rembourser mes frais (qui rentreront dans le coût global du déplacement) via le formulaire téléchargeable sur l'intranose immédiatement après le déplacement ou je choisis de ne pas me faire rembourser (à part les péages) et de demander un justificatif de don à une association pour les impôts (toujours via le fameux formulaire).

Le paiement de la participation se fait par virement (ou chèque) au trésorier. Ce dernier tient les comptes et procède à un ajustement régulièrement (si vous avez des paiements en retard ou bien que vous avez trop payé c'est en fin d'année au plus tard que ça devrait être régularisé). N'hésitez pas à lui remonter d'éventuelles anomalies : l'erreur est humaine !

6.2. Tarif famille

Si je participe en famille (au moins un adulte qui accompagne les enfants), le/les adultes et le premier enfant participent financièrement normalement, le déplacement est gratuit pour le second enfant et les suivants.

