

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

Séance ECO du 4 janvier à GENILAC



Reprise 2023 sur un format sprint urbain avec les jeunes de l'école de CO du NOSE et les jeunes de la section sportive d'URFE, soit une quarantaine de jeunes sportifs.

Briefing d'Olivier qui a préparé et posé la séance.

Extrait du centre bourg avec un circuit pour les plus jeunes.

Notre bus en arrière plan.



Les prochains entraînements du mercredi

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

- mercredi 22 février - **St Didier en Velay** - carte du village / sprint urbain
- mercredi 1 mars - **Pont Souvignet** - carte GrandBois
- mercredi 8 mars - **Col de la Rép** - carte La Pauze (La Seuve)
- mercredi 15 mars - **Planfoy** - carte Cx de Trèves
- mercredi 22 mars - **Col de la Rép** - carte La Pauze (Prélager)
- mercredi 29 mars - **Col de la Rep** - carte GrandBois (La Digonnière)
- mercredi 5 avril - **Les Chomeys** - carte Mont Chausstitre
- mercredis 12 et 19 avril - **Vacances de Pâques**

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 samedi

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

- samedi 19 février - **Maison Neuve** - carte Chavanne
- samedi 4 mars - **Condamines** - carte Les Condamines
- dimanche 12 mars - **Jasserie** - Trans-Pilat (sous réserve)
- dimanche 19 mars - **St G Mx** - carte Bois Ternay

Les prochains déplacements

- samedi 25 février - **Pavezin (42)** - LOST 4
- samedi 11 mars - **Le Perthuis (43)** - LOST 5
- samedi 1 avril - **VULCAN'O (63)** - CDL Moyenne Distance - Aydat
- dimanche 2 avril - **Chpt de ligue MD (63)** - Aydat
- WE 29 et 30 avril - **Nationale NE (88)** MD & LD - St Nabord

Renseignements sur les déplacements, auprès d'Odile par mail odile.haberkorn@gmail.com ou par téléphone au 06 19 76 19 13

Ces lieux sont susceptibles d'être adaptés à la météo, en raison de chute de neige ou d'alerte orange en début de semaine !

RAPPEL

Maintien et/ou entrée au groupe ligue LAURACO 2023-2024 (à partir de la catégorie HD14)

Pour les jeunes qui sont intéressés, pensez à participer aux courses ci-dessous !

Participation obligatoire aux 3 courses de référence 2023, les résultats seront pris en compte:

- ⇒ **Championnat de ligue Moyenne Distance week-end 1er et 2 avril en Auvergne - Aydat**
- ⇒ **Championnat de France Moyenne Distance weekend du 18 au 21 mai dans l'Ain - Haut Valromey**
- ⇒ **Championnat de ligue Longue Distance le dimanche 25 juin en Isère - Autrans**

La première des 3 courses qui comptent est proche (en rouge), bloquez cette date et poursuivez les entraînements.

Ne sont retenus dans les résultats que les 10 premiers par catégorie ou par circuit, le rouge souligne les podiums.

DRÔME VILLAGE TOUR (26) 14 et 15 janvier, vallée de la Galaure

11 jeunes, 4 adultes présents le samedi et 13 jeunes, 6 adultes le dimanche:

Samedi 14 janvier:

Hauterives: Hommes: Arthur Perrin 9/107
Jeunes: Bazile Milhau 1/41

Chateaufort: Le format KO sprint se déroule sur plusieurs séries puis 1/4, 1/2 et finale: le plus simple est de voir les résultats sur le site du CROCO: <http://romans.orientation.free.fr/>

Dimanche 15 janvier:

St Vallier: Dames: Justine Pellissier 4/87
Jeunes: Bazile Milhau 3/34, Léti Viola 8

Laveyron: Hommes: Arthur Perrin 8/92
Jeunes: Bazile Milhau 1/35

Le CDCO42 a profité de cette organisation pour proposer un regroupement départemental (hors jeunes du groupe ligue) issu des 3 clubs ligériens ci-dessous.



Le Groupe Ligue, issu de tous les clubs régionaux, a également profité de cette organisation pour effectuer un regroupement, ci-dessous.

WEEK-END club au ski:

28 et 29 janvier à Autrans et Méaudre (38)
9 jeunes et 21 adultes présents
Neige excellente, ambiance superbe.



... à refaire !

Séance ECO

du 1 février Parc de Montaud

10 jeunes & 4 coachs présents on doit faire mieux !!



Séance SOUVENIRS

Photo ci-contre ==>

Prise au printemps 2017, parue dans ECONOSE n°1

Reconnaissez-vous certaines têtes ?



La Proprioception, une priorité:

Nous l'avons un peu travaillé lors de la séance à Montaud avec une échelle de rythme.

En course d'orientation, notre terrain de pratique varie en permanence entre sol dur, sol souple, sol inégal voire irrégulier, sol humide voire mouillé ... nos chevilles travaillent dans tous les sens !

Dans notre activité sportive, nos chevilles sont une partie sensible importante à travailler si l'on veut les garder en bon état.

La proprioception permet de s'adapter à l'environnement extérieur et d'obtenir une réponse du corps plus rapide à une situation d'appui instable ou incertain.

Il est donc important de travailler cette proprioception afin d'améliorer notre réactivité et donc d'améliorer l'équilibre du corps dans son ensemble.

Des petits exercices journaliers faciles à mettre en place sont conseillés:

- lors du brossage de vos dents, mettez vous en équilibre sur un pied, genou plus ou moins fléchi, en essayant de ne pas se tenir. Changez de pied toutes les 30 secondes max.
- vous pouvez compliquer en fermant les yeux ou en bougeant un bras.
- même exercice en utilisant une serviette de bain roulée (ou un coussin) où vous poserez le pied.
- à cloche pied ou pieds joints, effectuer des sauts dans différentes directions. Bien amortir à l'arrivée pour ne pas taper le sol.

Une bonne proprioception passe aussi par un pied souple et musclé : pensez à vous masser/mobiliser les pieds en fin de journée.

Pour travailler les muscles du pied vous pouvez : attraper un tissu au sol avec les orteils, mettre les orteils en éventail, lever alternativement le gros et le petit orteil sans décoller les autres

En terme d'exercices de proprioception, votre seule limite est votre imagination !