

DECEMBRE 2018 N° 10

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

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

<p>Championnat de France de nuit à Château Arnoux (04) le 1er novembre</p> <p>7 jeunes présents. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> D14: Justine 7/41 H14: Arthur P 7/56 <p>MD semi urbaine à Sisteron (04) le 2 novembre</p> <p>1 jeune présent. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> H16: Maël 10/65 <p>Sprint open à Forcalquier (04) le 3 novembre</p> <p>11 jeunes présents. Class. par catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> D10: Juliette 5/45, Anahi 9 D14: Justine 2/43, Lise 5 H14: Yann 4/73, Arthur P 9, Costin 10 H16: Adam 2/45, Baptiste 10 H18: Antoine 10/31 	<p>Cratérium National des Équipes à Pavoux (04) le 4 novembre</p> <p>12 jeunes présents. Dans la catégorie jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Équipe composée de Simon, Justine, Adam et Maël Première devant 50 équipes de clubs <p>Un article leur est consacré en fin de document</p> <p>Rhône 'Orientation à Quincié (69) le 25 novembre</p> <p>5 jeunes présents sur le circuit E.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yann 6/103, Arthur P 8, Baptiste 9 <p>LOST à la Croix de Montvieux (42) le 15 décembre</p> <p>11 jeunes présents, Top 10 au scratch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Circuit B: Arthur P. 3/44, Yann 4, Baptiste 7, Costin 8, Justine 9 Circuit C: Elsa 2/18 	<p>Classement Coupe de France 2018</p> <p>Pour participer à ce classement, il faut participer aux compétitions: Nationales et Championnats de France, c'est le total des points des 4 meilleures courses pour les 12-14 ans et 5 meilleures courses pour les 16 ans et plus.</p> <p>H14: Yann 8ème H16: Maël 5 et Simon 10 *****</p> <p>Classement Coupe de Ligue Auvergne Rhône Alpes 2018</p> <p>Pour participer à ce classement, il faut participer aux compétitions Coupe de Ligue (CDL), c'est le total des points des 5 meilleures courses.</p> <p>D10: Juliette 2/29 D12: Elsa 4/19, D14: Justine 3/30, Lise 8 H14: Yann 2/67, Costin 5, Arthur P 8 H16: Maël 3/47</p> <p>Il faut donc participer à un maximum de compétitions !</p>
--	---	--

Assemblée Générale du NOSE le samedi 15 décembre à Saint-Étienne

2 personnes ont quittés leurs fonctions au sein du comité directeur, 1 personne a rejoint les membres du comité directeur, il est possible à tous d'assister aux réunions mais également de s'investir dans les diverses commissions qui permettent au club de fonctionner.



Le bureau est composé de:

Julien Merle, président, Olivier Tardy, vice président, Odile Perrin, trésorière avec Marie Verdier (*absente de la photo*) trésorière adjointe et Emmanuel Leplat, secrétaire.

Vous pouvez rencontrer les membres du comité directeur lors des entraînements ou lors des déplacements, n'hésitez pas à poser les questions qui vous trottent dans la tête, tous sont disponibles par mail, texto ou téléphone.

Le calendrier des déplacements sur les compétitions 2019 vous a été adressé par mail, certaines compétitions sont ciblées, nous souhaitons une participation maximum des jeunes sur ces déplacements, des circuits adaptés à chaque niveau sont proposés sur chaque course.

Plus rien n'est gratuit et pour participer aux courses, il faudra régler un montant défini par le club, les personnes qui prendront leur voiture, pourront demander un remboursement des frais ou faire un don au club. **Les trésorières préfèrent des virements, plus simple à gérer.**

Malgré tout, les inscriptions aux LOST et aux courses régionales (CDL) sont prises en charge par le club mais pas les déplacements.

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, la séance peut se transformer en sortie ski, gérée par le club:

- mercredi 9 janvier à St Romain les Atheux (*sous réserve*)
- mercredi 16 janvier à la Croix du Perthuis (entre Saint-Étienne et Rochetaille), *pas de car*
- mercredi 23 janvier au parc de Montaud (Saint-Étienne), *pas de car*
- mercredi 30 janvier au Bessat
- mercredi 6 février à Andrézieux (Bords de Loire)
- mercredi 13 février aux Condamines (ou Chambles)
- mercredi 20 février : vacances
- mercredi 27 février: vacances

Les prochains rendez vous:

- LOST 3: le samedi 12 janvier en forêt de Miaune, Retournac (43)
 - Weekend de sprints en Drôme les 19 et 20 janvier en proximité de Romans, voir détails dans l'encadré ci-dessous.
 - LOST 4: le samedi 9 février à St Victor sur Loire, ce sera un sprint urbain
- Réservez quelques dates:**
- Le 31 mars avec le championnat de ligue MD à Chomelix (43)
 - Le 7 avril, nationale SE à Bollène (84) - déplacement sur le WE
 - Le 14 avril le championnat de ligue LD à Monsols (69)
 - Le 5 mai le championnat de France des clubs à Gérardmer (88) à ne pas rater - déplacement sur le WE
 - Du 1er au 2 juin, championnats de France de longue distance et relais de catégories (73) - déplacement sur 2 ou 3 jours

Weekend de 4 sprints en Drôme les 19 et 20 janvier 2019

A cette occasion, le comité départemental propose un regroupement des jeunes ligériens autour de ces compétitions.

C'est un weekend à destination des jeunes de **niveau bleu**, la majorité d'entre vous peuvent y participer. Vous étiez 14 jeunes en janvier 2018, nous pouvons être au moins autant !

Une circulaire a été envoyée par Andy, il faudra vous inscrire par le biais du site club, si vous éprouvez des difficultés à vous connecter, contactez moi mais **informez moi par mail de votre envie de participer** car il nous faudra des adultes pour encadrer le groupe des jeunes.

Le tarif demandé est de **35 euros** à l'ordre du NOSE ou par virement, le club reversera au comité départemental la part correspondant à l'hébergement et la restauration du samedi soir et dimanche matin.

Pour vous connecter, dans Club / Accès licenciés, le login est nom_p (nom et initiale du prénom séparés par le trait du 8), le mot de passe est votre prénom, sans accent, vous pourrez ensuite changer votre mot de passe.

En fonction du nombre de jeunes intéressés par le WE, la présence de parents sera utile, à suivre avant le 7 janvier

Retour sur le CNE - Equipe jeunes

Les quatre jeunes de l'équipe NOSE qui a remporté le titre devant 50 équipes d'autres clubs ont bien voulu apporter leur ressenti concernant cette course en relais, dans l'ordre où ces jeunes ont pris leur relais:



Pour préparer le CNE j'ai surtout travaillé ma course à pied car c'est ce qui me fait envie pour le moment. Nous avons fait un stage avec le GL au printemps et je suis déjà allé sur ces terrains avec ma famille. Je connais donc le type d'orientation à pratiquer.

Le jour du relais il y a beaucoup de stress en tant que 1er relayeur. **Mon expérience au CFC m'a aidé** mais cela n'a pas empêché une grosse erreur dans la 2e boucle.

Gagner avec mes copains Maël et Adam et ma cousine Justine, c'est top et c'est super qu'on ait gagné le trophée du meilleur club.

Simon

Une préparation pas toujours facile !

Ma préparation s'orientait surtout sur les détections du GF-18ans. Mais, je pensais aussi au CNE et savais que c'était aussi une course importante. Les entraînements étaient ardes et intenses. Mais il ne fallait pas baisser les bras.

Une semaine plutôt chargée...

Le début des sélections s'est plutôt bien passé : c'est important mentalement de commencer une semaine de course sur de bonnes bases !

La pression est montée d'un cran lors de l'entraînement à Sigonce qui était très exigeant techniquement et pas facile physiquement dans les ravines. Mais lorsque, 2 jours avant la course, j'ai su la composition de l'équipe (Simon, Maël et Adam), je n'avais pas le droit à l'erreur !

Le jour du CNE :

J'étais très nerveuse au départ et j'avais les jambes lourdes

mais je devais passer outre ces effets et me concentrer sur la course qui allait suivre. Simon me passa le relais en 10ème position. Il était important d'assurer les premiers postes. C'est ce qui me permit de réaliser la première boucle très proprement. Mais, par manque de concentration, je fis quelques erreurs sur la seconde boucle... Je passai donc le relais à Adam (en 2ème position) qui réalisa une course splendide et nous a permis de nous classer 1er. Ensuite, Maël fit une course quasiment parfaite permettant de conserver cette 1ère place avec 10min d'avance sur la deuxième équipe.

La victoire !

Nous étions vraiment heureux d'accéder à cette 1ère place ! Surtout en équipe ! Cela permettait de clôturer cette semaine de compétition en beauté. Et cerise sur le gâteau, le NOSE a remporté le challenge des clubs grâce aux très bons résultats des autres équipes !!!

Justine

Pour être honnête, je n'ai pas fait beaucoup de préparations pour l'événement, mais j'ai regardé la carte au préalable et j'ai imaginé le déroulement du parcours.

Cela m'a aidé car **je savais à quoi ressemblait le terrain**, donc je n'ai pas été surpris de voir qu'il était très ouvert. Je me préparais mentalement en me disant que je devais me concentrer sur ma propre course.

C'est ce que je fais habituellement pour me calmer avant une course importante. Je ne cours donc pas trop vite et je ne fais pas trop d'erreurs.

J'ai commis une erreur pendant la course qui m'a énervé et j'ai couru beaucoup plus doucement ! Cela m'a aidé à être plus prudent pour le reste de la course.

Quand j'ai eu fini, je n'étais pas satisfait, mais quand j'ai appris que nous avions gagné, j'avais tout oublié et j'étais extrêmement heureux.

Adam

Je ne me suis pas spécialement préparé pour le relais du CNE jeune. **J'avais une semaine super chargée** avec les détections groupe-18 (comme Simon et Justine).

À l'approche de cette course (le samedi soir et le dimanche matin) j'étais vraiment serein, je savais qu'on avait une équipe particulièrement performante.

La seule peur que j'avais c'était une énorme erreur de n'importe qui car les ravines c'est vraiment pas facile et on n'a pas l'habi-

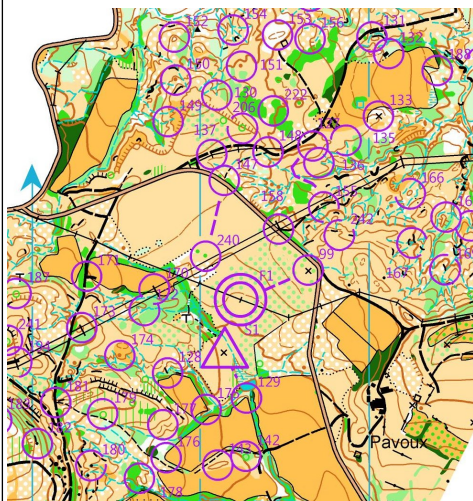
tude de courir dans de tel terrain !

Etant 4ème relayeur. Je suis parti dans ma course en 2ème position sachant que les premiers étaient PM. Les 3èmes étaient loin

J'ai réalisé une bonne course, pas extraordinaire mais convenable.

Je suis super heureux de cette belle performance d'équipe !!

Maël



Extrait de la carte tous postes du CNE 2018, zone des départs et arrivées et du passage spectacle, il faut noter le nombre de balises et la proximité de celles-ci !!

Dans un relais, le contrôle du numéro du poste est primordial.

FELICITATIONS à nos jeunes athlètes.

Joyeuses fêtes et Bonnes vacances