

OCTOBRE 2019 N° 15

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.

De façon exceptionnelle, des structures extérieures peuvent nous rejoindre sur les entraînements comme les écoles de CO des dubs ligériens ou des jeunes en structures scolaires ou professionnelles.

Le car peut également s'arrêter pour prendre des jeunes en cours de route en fonction des lieux d'entraînements, mais il faut nous prévenir.

La programmation des lieux est notée dans ce document qui paraît lors de chaque vacances scolaires. Des modifications dans ce calendrier sont possibles en fonction de la météo, de facteurs impondérables... comme les alertes aux orages, 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, imperméables... 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.

Pour les entraînements basés sur le physique, vous pourrez venir les mardi et jeudi de 18h15 à 20h00 environ.

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.



Séance ECO du 9 octobre 2019 avec la section sportive du lycée Urfé, l'éco du club de Pélussin, des jeunes de la MFR de St Chamond et l'éco du NOSE, certains sont encore en forêt.

Les prochains entraînements du mercredi

Les lieux et plans d'accès seront précisés par mail les jours qui précèdent les entraînements, en particulier pour les jeunes qui habitent dans le Pilat. Restez vigilants sur vos boîtes mail le mercredi matin !

- mercredi 6 novembre - **St Genest Mx (Rhighigny)**
- mercredi 13 novembre - **Le Bessat (Tremplin)**
- mercredi 20 novembre - **St Genest Mx (Richigny)**
- mercredi 27 novembre - **Col de la République (Les Grives)**
- mercredi 4 décembre - **Col de la République (Les Grives)**
- mercredi 11 décembre - **St Genest Mx (Chomeys)**
- mercredi 18 décembre - **St Genest Mx (Tracollet)**

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

Les lieux et plans d'accès seront précisés par mail ou sur le site du club le samedi matin dernier délai. Restez vigilants le samedi matin !

Ces séances du samedi sont accessibles à tous les licenciés où nous serons heureux d'accueillir les plus jeunes, des circuits adaptés à tous les niveaux sont proposés.

- samedi 9 novembre - **Col de la République (Les Grives)**
- samedi 16 novembre - **LOST 1 à St Régis du Coin**
- samedi 23 novembre - **St Régis du Coin Bois (Panère)**
- samedi 30 novembre - **La Versanne (Les loges de Lapras)**
- samedi 7 décembre - **AG du club le matin - LOST 2 (Col des limites)**
- samedi 14 décembre - **Chavanne**

Les LOST sont des courses départementales qui proposent 3 circuits de niveau vert/bleu, jaune/orange et violet, accessibles à tous les jeunes sous conditions d'avoir acquis les compétences, en parler aux coaches lors des entraînements.

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

WE O'savoyard CDL CN à Valleiry (74) le 21 septembre

1 jeune présent

- Jalonné: Loïs **1/10**

Chpt de ligue de SPRINT à St Julien en Genevois (74)

le 22 septembre

15 jeunes présents, class. par cat.

- D10: Juliette **1/5**, Anahi **2**
- D12: Liv P. **2/6**
- D14: Lise **1/5**
- D16: Justine **2/12**, Liv C. 7
- H12: Soren 4/6
- H14: Arthur P. **1/11**, Yann **3**, Benjamin 6
- H16: Costin 5/12, Baptiste 7, Thomas 9

SPRINT départemental CN à Ruoms (07) le 27 septembre

6 jeunes présents, class. par circuit

- Jaune Dame: Liv C. **2/18**, Justine **3**
- Jaune Homme: Maël **1/29**, Yann 5, Thomas 7

LD CN à La Croix de Bauzon (07) le 28 septembre

17 jeunes présents, class. par circuit

- Vert : Juliette 4/27
- Bleu: Liv P; 4/33 Isaac 6
- Jaune: Benjamin 9/45
- Orange: Arthur P. **1/57**, Costin **2**, Justine 5, Yann 7, Thomas 8

• Mass start CN à Vessey (07) le 28 septembre

17 jeunes présents, class. par circuit

- Vert : Juliette **2/20**, Anahi **3**
- Bleu: Isaac **2/21**, Liv P. 8
- Orange: Yann: **3/91**, Arthur P. 5, Costin 7
- Violet: Maël 8/192

Week-end des Garagnas aux Chaumasses (42)

les 12 et 13 octobre - organisation club

Weekend traditionnel de l'automne où toutes les forces vives du club s'impliquent pour proposer 3 courses au top !
De nombreux jeunes étaient engagés dans l'organisation, ils ont pu alterner avec des participations aux courses.
Merci à eux.



<== Costin, Juliette et Yann

Equipe première au relais jeunes



Arthur P., Lise et Arthur Z. ==>

Equipe troisième au relais jeunes



CDL MD

le 12 octobre

19 jeunes présents, class. par circuits.

- Vert : Anatole **1/33**, Arthur C. 4, Emilien 5, Anahi 7
- Jaune: Arthur Z. 4/65, Elsa 7, Isaac 10
- Orange: Thomas **1/110**, Simon **3**, Arthur P. 4

CDL de nuit

le 12 octobre

10 jeunes présents, class. par circuits.

- Vert : Anatole **1/15**, Juliette **3**, Anahi 4, Arthur C. 6
- Bleu: Liv P. 6/20
- Orange: Costin **1/61**, Yann 8

Relais des Garagnas

le 13 octobre

10 jeunes présents, class. par cat..

- Relais Jeunes (3 relayeurs):
 - ⇒ Costin, Justine Yann **1/29**
 - ⇒ Arthur Z., Lise, Arthur P. **3** (à 2 secondes des seconds)
 - ⇒ Isaac, Elsa, Thomas 8
- Relais Mini (2relayeurs):
 - ⇒ Roméo, Anatole 8/21

Les prochains déplacements

- Les sélections pour entrer au groupe France de moins de 18 ans se dérouleront le 30 octobre, quelques jeunes du club sont présélectionnés: Justine, Liv C, Lise, Maël, Arthur P. et Yann pour participer à ces épreuves, félicitations pour les résultats 2019 qui vous amènent vers ces sélections, vous avez les capacités pour y arriver.
- Ce samedi 19 octobre, 14 noseux dont 6 jeunes ont participé à une course de nuit dans la forêt de Seillon (Ain), résultats dans le prochain ECONOSE.
- Inscriptions closes pour le weekend de 4 jours du 31 octobre au 3 novembre à l'occasion du CNE (Critérium National des Équipes) en Touraine. **Tous nous nos encouragements aux 48 représentants du club dont 18 jeunes qui participent à ces compétitions !**
<http://cne2019.co-tours.fr/>

Groupe Ligue 2019-2020

- La réunion pour valider les entrées au groupe ligue de la ligue Auvergne Rhône Alpes s'est déroulée le samedi 5 octobre à Pélussin, 10 jeunes du club renouvelaient ou présentaient leur candidature, Justine, Liv C., Lise, Elsa, Maël, Baptiste, Costin, Arthur P., Thomas et Yann... vous êtes 10 à avoir été retenus. **FELICITATIONS** à ces jeunes motivés qui s'impliquent davantage dans notre activité sportive, pour rappel, certains critères sont demandés dont la participation aux chpt de ligue LD et MD et chpt de F MD (42), avis aux amateurs pour la saison 2020-2021.

AG NOSE le 7 décembre le matin

Moment important de la vie du club entre bilan 2019 et projets 2020, c'est l'occasion de rencontrer les éléments moteurs du club et d'échanger sur notre fonctionnement. Réservez la date !

BONNES VACANCES à TOUS et rendez-vous au mercredi 6 novembre

