

MARS 2020 N° 17

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, la distance indiquée correspond à la distance en ligne droite, trait rouge.

Drôme Village Tour à Alixan Sprint (26) le 11 janvier

12 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A2: Yann 4/94, Thomas 10
- Circuit C: Isaac 4/63, Soren 9

Drôme Village Tour à Marches Sprint (26) le 11 janvier

12 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A1: Maël 5/108
- Circuit A2: Thomas 7/108, Yann 9

Drôme Village Tour à Peyrins Sprint (26) le 12 janvier

2 jeunes présents.

Drôme Village Tour à St Donat Sprint (26) le 12 janvier

2 jeunes présents.

LOST 3 - forêt de Lespinasse LD (42) le 18 janvier

5 jeunes présents. Class. par circuits :

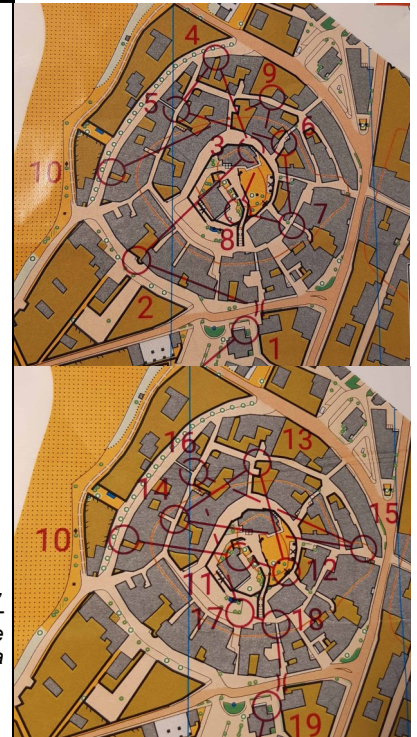
- Circuit A-9480 m: Yann **3/17**
- Circuit B-5330 m: Benjamin 4/44
- Circuit C-2660 m: Arthur C. **2/10**, Emilien 4

LOST 4 - Usson en Forez MD urbaine (42) le 15 février

9 jeunes présents. Class. par circuits :

- Circuit A-5770 m: Maël **3/52**, Yann 10
- Circuit B-4460 m: Benjamin **1/35**
- Circuit C-4370 m: Elsa **1/19**
- Circuit D-2420 m: Juliette **1/20**, Arthur C. 4

Ci-contre, le circuit A1 dans le village rond d'Alixan, la surface de la carte est de 0,42 km², ce qui a amené le traceur à dédoubler la carte afin de permettre aux coureurs de faire un circuit sympa, arrivé à la balise 10, on poursuit sur la seconde carte



Ci-contre, entraînement à St Galmier le 5 février dernier. La séance proposait plusieurs circuits sur un format sprint avec des variantes pour ceux qui paraissent par vague, séance très appréciée par tous les jeunes. Manque quelques jeunes sur la photo, ils sont encore en train de débaiser la séance.

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 11 mars - Col de la République (La Pause)
- mercredi 18 mars - Col de la République (La Pause)
- mercredi 25 mars - St Genest Mx (Joubert)
- mercredi 1er avril - Les Grives (Prélager)
- mercredi 8 avril - Les Grives (Prélager)
- mercredi 15 avril - Col de la République (Les 3 Croix)

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 7 mars - LOST 5 Marthes (Bois du Suc)
- samedi 14 mars - Ambérieu (01) (déplacement CDL +MD de nuit)
- samedi 21 mars - WE club (Malaroche)
- dimanche 22 mars - WE club (Pilat)
- samedi 28 mars - pas d'entraînement prévu
- samedi 4 avril - Pilat

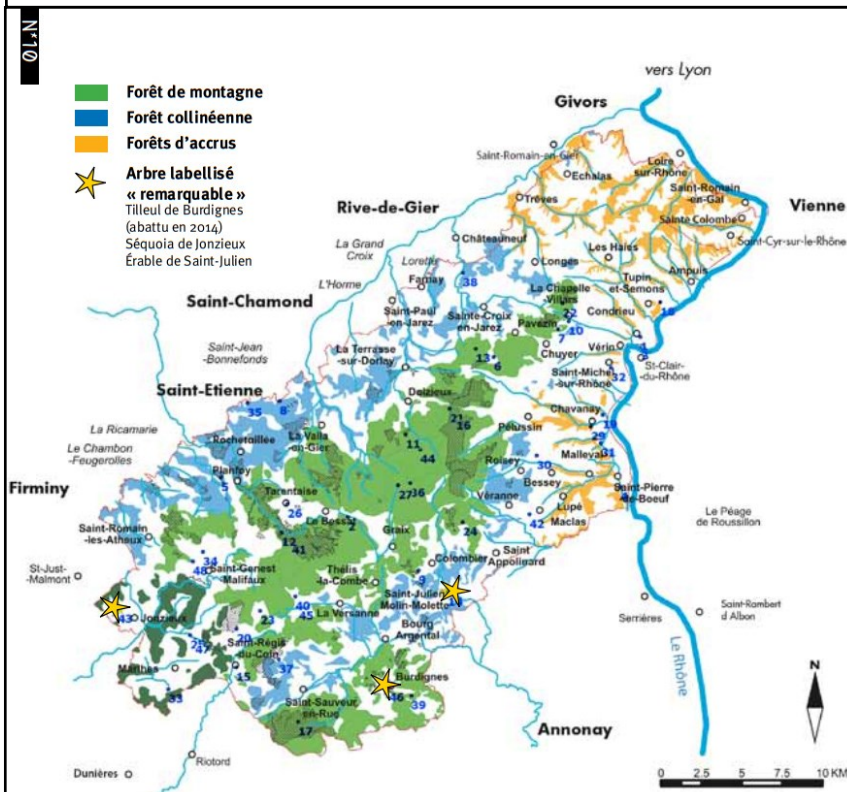
Les prochains déplacements:

- **LOST 5:** le samedi 7 mars à Marllhes—Bois du Suc
Les **LOST** sont des courses départementales qui proposent 3 ou 4 circuits de niveau vert/bleu à violet, accessibles à tous les jeunes sous conditions d'avoir acquis les compétences, en parler aux coachs lors des entraînements
- **14 mars:** déplacement à Ambérieu pour une CDL MD le samedi après midi et une CDL MD de nuit
- **29 mars:** déplacement à Mévouillon (26) pour le championnat de ligue Moyenne Distance
- **11-12 et 13 avril:** déplacement à Brives pour la nationale Sud-Ouest avec sprint, MD et LD

- **18 et 19 avril:** déplacement à Pontgibaud (63) pour le championnat de ligue Longue Distance
- **25 et 26 avril:** déplacement réduit pour la nationale Nord-Est (54)

Réservez quelques dates:

- **21 et 22 mars:** weekend club sous forme d'entraînements sans hébergement, inscrivez vous sans complexe, les circuits seront adaptés à tous les niveaux sur des terrains que nous ne pratiquons pas, effectivement, l'accès en car limite les zones d'entraînements
- **8-9-10 mai** avec le championnat de France MD et le CFC dans la Loire, un regroupement jeunes est prévu ! Bientôt des informations
- **6-7 juin** avec le championnat de France de Longue Distance et relais de catégories du côté de la Lorraine



Les forêts du Pilat

A l'origine:

- la forêt de montagne, à partir de 600-800 m d'altitude, dominée naturellement par la hêtraie sapinière.
- la forêt collinéenne de basse altitude, dominée plutôt par le châtaignier, les chênes et les pins.
- Des forêts d'accrus dans les ravins rhodaniens, dominées par le robinier et des feuillus divers et mélangés.

Ce schéma a été modifié par les reboisements artificiels avec notamment des plantations résineuses (épicéas, douglas, mélèzes et plus rarement, pins et même cèdres), aussi bien en montagne que sur les zones de plus basse altitude.

Dans le Pilat, les forêts publiques ne représentent qu'environ 12% de la surface des forêts (4000 ha environ).

Toutes les autres forêts sont donc des forêts privées, qui appartiennent à des particuliers... et dans lesquelles cueillir des champignons ou des myrtilles, faire des cabanes, ramasser du bois par terre sont autant d'activités apparemment anodines mais strictement interdites par le Code Forestier (en forêt publique comme en forêt privée).

Le nombre de propriétaires forestiers est estimé à environ 10000 sur le territoire du Parc, en moyenne, ils ne possèdent qu'à peine 3 ha chacun.

Extrait du n°10 de la Pie du Pilat

Pour cela, nous nous devons de respecter la forêt et de la laisser le plus propre possible lors de nos entraînements.

Un peu de technique

Lors des dernières séances, les grilles de définitions ont basculées du texte vers des définitions IOF pour les circuits Verts.

La course d'orientation est un sport mondial. L'objectif de cette spécification est de permettre à tous les orienteurs de tous les pays de comprendre les définitions de poste sans ambiguïté ou sans besoin de traduction

Il faut apprendre cette codification IOF, elle apporte beaucoup de précisions sur l'élément auprès duquel la balise est positionnée mais aussi quant à la position de la balise par rapport à l'élément.

Malgré tout, c'est la lecture de la carte qui vous permettra d'atteindre la balise, la définition confirmera que c'est la bonne balise, le numéro de code est très important surtout lors des relais.

A	B	C	D	E	F	G	H
2	225	↘	⋮	⊞	⊞x4	<	⤴
A	Numéro d'ordre du poste.						
B	Code du poste.						
C	Lequel des éléments similaires.						
D	Nature du poste.						
E	Forme et aspect.						
F	Dimensions, combinaisons, Courbure.						
G	Localisation de la balise.						
H	Information complémentaire.						

Attention, les définitions de postes ne servent pas à corriger une erreur de cartographie surtout lors des entraînements sur des versions anciennes de cartes.

Rapprochez vous de coachs lors des séances pour avoir des précisions sur ces symboles.

IOF Event Example		
M45 M50 W21		
5	7.6 km	210 m
--- 150 m --->△		
1	101	↘ ↗
2	212	↘ ● 1 ○
3	135	⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞
4	246	⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞
5	164	→ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞
○ --- 120 m --->		
6	185	↘ ↗ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞
7	178	↘ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞
8	147	⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞
9	149	↘ ↗ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞ ⊞
○ --- 250 m --->⊞		

Exemple d'évènement IOF		
Catégories H45 H50 D21		
Nom du circuit	Longueur	Dénivelé
5	7.6 km	210 m
Distance ligne de départ jusqu'à la balise de départ 150 m.		
Départ		Jonction Route avec mur.
1	101	Coude du marais étroit.
2	212	Butte la plus Nord-Ouest, 1m de haut, coté Est.
3	135	Entre les fourrés.
4	246	Dépression du milieu partie Est.
5	164	Ruine la plus à l'Est côté Ouest.
Balisage à suivre obligatoirement sur 120m à partir du poste.		
6	185	Mur de pierre en ruine, angle extérieur Sud Est.
7	178	Eperon, pied Nord-Ouest.
8	147	Falaise la plus haute, de 2m de hauteur.
9	149	Intersection de chemins.
Balisage de 250 m de long à suivre obligatoirement du dernier poste à l'arrivée.		

REPRISE le 11 mars, nous comptons sur la présence de tous !