



OCTOBRE- NOVEMBRE 2020

## 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, pour les jeunes comme pour les adultes; le rouge souligne les podiums; la distance, si indiquée, correspond à la distance en ligne droite, trait rouge.

<p><b>Chpt de ligue de SPRINT Pélussin (42)</b> le 12 septembre 2020</p> <p>16 jeunes présents. Class. par groupe:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Benjamins:</b> Juliette <b>3/29</b>, Anahi 9</li> <li><b>Dames Jeunes:</b> Justine 7/38</li> <li><b>Hommes Jeunes:</b> Maël <b>2/44</b></li> </ul> <p>et 23 adultes présents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hommes Élites:</b> Arnaud <b>3/79</b></li> </ul> <p><b>Révole des Chirats Col de Pavézin (42)</b> le 13 septembre 2020</p> <p>14 jeunes présents. Class. par circuits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bleu:</b> Juliette <b>3/13</b>, Anahi 7, Arthur C 10</li> <li><b>Jaune:</b> Liv P. 9/15</li> <li><b>Orange court:</b> Liv C. 5/37, Elsa 8</li> <li><b>Orange long:</b> Benjamin 4/33, Lise 8</li> <li><b>Violet court:</b> Costin 10/61</li> <li><b>Violet long:</b> Maël 6/55</li> </ul> <p>et 21 adultes présents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Orange long:</b> Véronique <b>2/33</b>, Séverine 6, Odile 10</li> <li><b>Violet long:</b> Maxime 7/55, Rémi B. 10</li> </ul>	<p><b>2 jours du Forez</b></p> <p><b>Sprint urbain pour sélections fédérales, catégories 16 et 18, La Monnerie Le Montel (63)</b> le 26 septembre 2020</p> <p>9 jeunes présents. Class. par catégorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>D16:</b> Justine 7/13</li> </ul> <p><b>Régionale MD et sélections fédérales pour catégories 16 et 18 Lavoine (03)</b> le 26 septembre 2020</p> <p>18 jeunes présents. Class. par circuits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bleu:</b> Juliette <b>3/14</b>, Clémence 5, Anahi 6, Arthur C. 8, Emilien 9</li> <li><b>Jaune:</b> Elsa <b>2/22</b>, Liv P. 5</li> <li><b>Orange:</b> Arthur Z. 7/44</li> <li><b>D16:</b> Justine 5/15, Liv C. 9, Lise 10</li> <li><b>H16:</b> Yann 8/26, Costin 9</li> <li><b>H18:</b> Maël <b>1/11</b>, Baptiste 5</li> </ul> <p>et 29 adultes présents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Orange:</b> Rémi H. <b>1/44</b>, Hervé 9</li> <li><b>Violet court:</b> Julien <b>3/94</b></li> <li><b>Violet long:</b> Corentin <b>2/115</b>, Mathieu <b>3</b>, Arnaud 4, Rémi 10</li> </ul>	<p><b>Chpt de ligue de nuit Lavoine (03)</b> le 26 septembre 2020</p> <p>6 jeunes présents. Class. par catégorie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>D16:</b> Justine 5/40</li> <li><b>H18:</b> Maël <b>3/33</b></li> </ul> <p>et 10 adultes présents</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>D50:</b> Véronique 6/52</li> <li><b>D60:</b> Sylvie 7/27</li> <li><b>D65:</b> Martine 7/15</li> <li><b>H21:</b> Mathieu <b>2/94</b>, Arnaud <b>3</b>, Corentin 9</li> <li><b>H45:</b> Éric <b>1/80</b></li> </ul> <p><b>Régionale LD Lavoine (03)</b> le 27 septembre 2020</p> <p>17 jeunes présents. Class. par circuits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bleu:</b> Juliette <b>1/12</b>, Anahi <b>3</b>, Clémence 4, Arthur C. 5, Myria 8, Emilien 9</li> <li><b>Jaune:</b> Elsa <b>3/19</b>, Liv P. 7</li> <li><b>Orange moyen:</b> Justine <b>3/44</b>, Lise 9</li> <li><b>Orange long:</b> Costin 10/38</li> <li><b>Violet court:</b> Costin 10/61</li> <li><b>Violet long:</b> Maël <b>1/71</b></li> </ul> <p>et 18 adultes présents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sélection <b>H20:</b> Mathieu <b>1/11</b>, Corentin 6, Arnaud 7</li> </ul>
<p><b>Chpt de ligue MD Vassieux en Vercors (26)</b> le 18 octobre 2020</p> <p>10 jeunes présents. Class. par catégorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>D12:</b> Juliette <b>1/8</b>, Anahi <b>3</b></li> <li><b>D14:</b> Liv P. <b>1/10</b></li> <li><b>D16:</b> Elsa 5/13</li> <li><b>D18:</b> Justine <b>1/11</b></li> <li><b>H16:</b> Yann <b>1/25</b>, Arthur Z. 7</li> <li><b>H18:</b> Costin 4/14, Baptiste 5, Thomas 8</li> </ul> <p>et 11 adultes présents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>D35:</b> Céline 5/5</li> <li><b>D40:</b> Elisabeth <b>3/10</b></li> <li><b>D60:</b> Marie Françoise <b>2/4</b></li> <li><b>H21:</b> Corentin 5/27</li> <li><b>H40:</b> Olivier <b>3/24</b>, Nans 6</li> <li><b>Open jaune:</b> Sandrine <b>3/10</b></li> </ul>	<p><b>Tests de détection Groupe France moins de 18 ans 2021</b></p>  <p><b>Cheire de Côme (63)</b> le 20 octobre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>D16:</b> Justine <b>1/16</b></li> <li><b>H16:</b> Yann 4/20 et Costin 8</li> </ul> <p>Pour voir la carte, les circuits et les traces, rendez vous sur:</p> <p><a href="#">Events for Pôle France - Loggator</a></p>	<p><b>Composition du Groupe Ligue 2020-2021</b></p> <p>Le groupe ligue sera composé d'une cinquantaine de jeunes en provenance des différents clubs de Rhône Alpes Auvergne.</p> <p>13 jeunes du club des catégories HD 14 à HD 16 ont préparés un dossier qui a été présenté à la commission de sélection par leur coach référent.</p> <p><b>10 jeunes ont renouvelé leur dossier:</b> Baptiste, Maël, Costin, Thomas, Justine, Yann, Lise, Arthur P., Elsa et Liv C.</p> <p><b>3 jeunes ont présenté leur dossier:</b> Liv P., Benjamin et Arthur Z.</p> <p>Les jeunes ont été contactés directement par la ligue.</p> <p><b>Nos jeunes ont tous été retenus. Félicitations pour leur motivation.</b></p> <p>2 rassemblements sont déjà programmés, un en novembre et un en décembre.</p>

Depuis mars, l'épidémie de COVID a modifié nos rendez-vous et nos habitudes sportives, nous en sommes tous très tristes, le calendrier 2021 prend forme avec de nombreux rendez vous et pour certains d'entre eux, sur de nouveaux terrains !

Restons sérieux et prudents, prenez soin de vous et de vos proches afin de nous retrouver au plus vite en forêt !

## Prochains entraînements du mercredi

Les lieux et plans d'accès sont 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 !

- mercredi 4 novembre - **St Régis du Coin (Panère) Retour à 17h30**
- mercredi 11 novembre - **Férié, pas de séance**
- mercredi 18 novembre - **St Régis du Coin (Les Chaumasses)**
- mercredi 25 novembre - **Parc de Montaud (sous réserve de modification)**
- mercredi 2 décembre - **Col de la République (La Roue)**
- mercredi 9 décembre - **Le Bessat (La Madone)**
- mercredi 16 décembre - **Le Bessat (Croix des Fosses)**

**En cas d'empêchement, merci de contacter Hervé par mail ou en laissant un message sur le 06 28 51 66 14**

### Rappel:

Les séances ECO se feront avec déplacement en car dans le respect des règles sanitaires, le masque sera obligatoire pendant le trajet.

Les consignes fédérales seront appliquées pendant l'entraînement, à savoir, une distance de 2 mètres entre chaque jeune pendant les circuits et 1 mètre lors du briefing et débriefing.

Du gel sera proposé pour se laver les mains entre chaque prise de carte. Les directives sanitaires peuvent évoluer, restez connectés !

## Prochains entraînements du samedi et/ou déplacements

Les lieux et plans d'accès sont précisés par mail ou sur le site du club le samedi matin. Les déplacements sont ouverts à tous, pour les plus jeunes, ne pas hésiter à contacter Hervé pour des précisions.

- samedi 7 novembre: **entraînement club** - Grands Bois
- dimanche 8 novembre - **Chpt de ligue LD - ANNULE**
- samedi 14 novembre - **départementale LOST 1** - Chalmazel
- samedi 21 novembre - **entraînement club** - Le Sapt
- samedi 28 novembre - **entraînement club** - Bois du Suc
- dimanche 29 novembre - **Rhône Orientation** - Beaujolais
- samedi 5 décembre - **entraînement club** - Plaine Achille
- samedi 12 décembre - **AG et départementale LOST 2** - La Pauze
- samedi 19 décembre - **vacances de Noël** - reprise le 6 janvier

Ces séances et ces déplacements sont accessibles à tous les licenciés, nous serons heureux d'accueillir les plus jeunes, des circuits adaptés à tous les niveaux de compétence sont proposés à chaque rendez-vous.

Les LOST sont des courses départementales qui proposent 3 ou 4 circuits de niveau bleu à violet.

Les inscriptions sont prises en charge par le club et le déplacement se fait en covoiturage.

## Assemblée Générale du NOSE

L'AG du club se tiendra le samedi 12 décembre en matinée, réservez cette date ..... déroulement en fonction des conditions sanitaires du moment. Moment convivial de la vie du club, entre bilan et projets, c'est l'occasion de rencontrer les responsables, les coachs et les athlètes.

### Petit lexique:

- **LOST:** Trophée des Samedis de l'Orientation Ligérienne ... vous gardez les initiales, vous les inversez et vous allez chercher la traduction en anglais ...
- **Sprint:** course en milieu urbain ou semi urbain d'une durée de 12 à 15 minutes, l'échelle des cartes est au 1/4000 ou 1/5000  
*Les temps ci-dessous sont donnés à titre indicatif, pour les meilleurs*
- **MD:** course moyenne distance d'une durée de 30 à 35 minutes pour les élites en terrain varié et technique, l'échelle est au 1/10000
- **LD:** course longue distance d'une durée de 70 à 100 minutes pour les élites où le choix d'itinéraire est privilégié, l'échelle est au 1/15000 pour les élites, 1/10000 pour les autres
- A savoir que les circuits de couleurs proposent des circuits adaptés au niveau de chacun avec des distances et des temps de courses conçus pour que chacun trouve du plaisir dans l'effort en associant déplacement et concentration.

## La Course d'Orientation est un sport nature, par définition, mais....



Notre pratique nous entraîne à poser des balises en forêt, bien sûr mais également en parc urbain et quelques fois dans des villes ou villages.

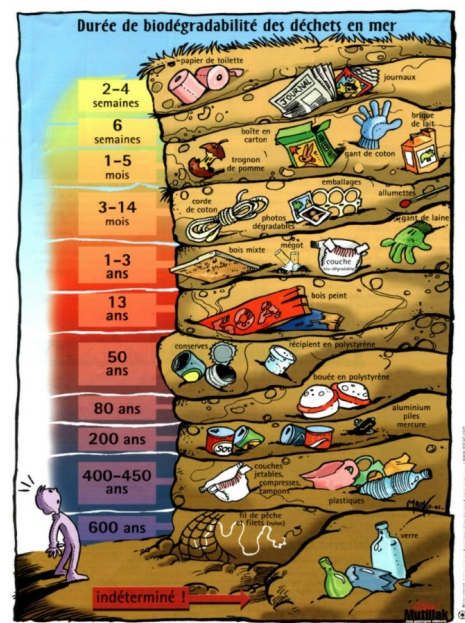
Nous ne sommes jamais 'chez nous', car tout appartient toujours à quelqu'un !

Ainsi nous nous devons de laisser nos sites d'entraînements dans un état de propreté impeccable afin de rester en bon termes avec les propriétaires ou les riverains.

De même, la forêt évolue, elle vit par l'intermédiaire des agents forestiers (bûcherons, ONF, acteurs privés) et les utilisateurs comme les chasseurs, les promeneurs, les VTTistes ...

Je ne veux pas oublier les animaux que parfois, nous croisons ...

**Pour toutes ces raisons, restons vigilants sur nos actes, entre respect de la nature et des utilisateurs et super vigilants aux déchets que nous pourrions oublier.**



Extrait de la brochure "Les Poissons alertent les Humains" 2002 Magazine des jeunes pêcheurs basques 26