

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

### LOST 1 à St G. Malifaux

Vous étiez 15 jeunes de l'ECO à participer. Top 10 au scratch :

- circuit **B**: Maël 1/88 et Simon 7/88
- circuit **C**: Justine 1/33, Thomas 2, Baptiste D 3, Lise 4, Xian 6, Fares 7, Lucie 8, Killian 10.

### LOST 2 à Malaroche

Vous étiez 5 jeunes présents, la neige en a retenu plusieurs sur d'autres activités, au top 10, on retrouve :

- circuit **C**: Baptiste D 1/15, Costin 2, Justine 3, Lise 5, Juliette 10

**FELICITATIONS à tous**, d'autres rendez-vous sont à venir: <https://cdco42.fr>

### Infos diverses

Suite aux sélections fédérales de cet automne, **Maël entre au groupe France de moins de 18 ans.**

Tous nos encouragements à Maël pour son entrée dans le sport de Haut Niveau

=====

Pour participer aux diverses compétitions, il vous faut un doigt SI, en location auprès du club, renseignez vous auprès de Hervé ou de Bruno.

=====

Pour vous connecter sur le site, dans « Le club / Accès licenciés », le login est nom\_p (nom et initiale du prénom séparés par un souligné (sous le 8) ) et le mot de passe c'est prénom sans accent.

### BALISE de COULEURS

Épreuves en deux temps avec:

- trois exercices pratiques au Bessat:
  - un suivi d'itinéraire où il faut positionner sur la carte les balises rencontrées
  - un circuit d'agilité en tout terrain
  - un circuit chronométré
- et un exercice écrit dans le bus.

Bilan positif avec 10 balises vertes, 10 balises bleues et 8 balises jaunes obtenues.

Quelques échecs sur un exercice mais il sera possible de se représenter en juin, voire de se présenter à un niveau supérieur.

Les balises seront distribuées le mercredi 10 janvier 2018, jour de reprise des entraînements.



### Assemblée Générale du 9 décembre dernier

Ci-contre, les membres du comité directeur dirigé par Julien MERLE, les différentes responsabilités seront définies début janvier.

Rappel sera fait des commissions dans lesquelles vous pourrez vous impliquer.

Le document de l'AG est en ligne.

### Prochains rendez vous

**Weekend des 13 et 14 janvier** : rassemblement des jeunes ligériens autour de 4 sprints en Drôme, inscriptions auprès de RV avant le 3 janvier.

Vous avez déjà reçu des infos par mail, n'hésitez pas à me joindre pour plus d'infos.

\*\*\*\*\*

Prochaines LOST, courses départementales organisées par le Comité Départemental le :

- samedi 20/01 forêt Lespinasse, Roannais
- samedi 03/02 Champdieu (sprint urbain)

Ces courses proposent 3 circuits:

- le circuit A est long et technique
- le circuit B est plus court et reste assez technique, de niveau jaune à orange
- le circuit C est de niveau bleu, accessible à la plupart d'entre vous.

Une circulaire vous informera du déplacement.

### Prochains entraînements

10/01 Saint Galmier (sprint urbain)  
 17/01 Chambles  
 24/01 Chambles  
 31/01 Chavanne (Perrotière)  
 07/02 Bois de la garde - Roche  
 14/02 Vacances  
 20/12 Vacances

Les lieux sont susceptibles de modifications (accès, neige ...), vous en serez informés .

### Entraînements

**Afin de poursuivre votre activité lors des entraînements, vous devez renouveler votre licence pour 2018 au plus vite.**

Vous devez assister à toutes les séances, en cas d'empêchement, prévenir un coach par mail, texto ou téléphone.

Hervé : 06 28 51 66 14  
 Yves : 07 67 27 74 37  
 Jean Marc : 06 09 43 11 80

**Afin d'organiser au mieux les séances d'entraînements, nous recherchons 1 ou 2 parents par séance, ceci nous permettrait d'avoir un coach et un adulte sur la zone départ et permettra aux autres coaches de mieux accompagner les jeunes sur leurs exercices.**

**Il peut y avoir plusieurs parents qui s'impliquent à tour de rôle.**

**Si cela vous intéresse, prenez contact avec Hervé si besoin, cela nous permettra d'établir un planning de présence.**

# BONNE ANNEE 2018 à TOUS

## POINT TECHNIQUE :

### Définitions :

La définition d'un poste permet de préciser l'élément ou les éléments et la position de la balise par rapport à l'élément.

Lors des entraînements, les définitions des postes sont en texte pour les circuits verts puis évoluent vers des définitions internationales pour les circuits bleus, jaunes ..... et lors des compétitions. Demandez des précisions à vos coachs lors des entraînements.

Nous vous conseillons vivement de consulter le fichier fédéral, voire de l'imprimer et de vous l'approprier, petit à petit, vous le trouverez en suivant ce lien: [http://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/72/Les%20D%C3%A9finitions%20de%20Postes.pdf](http://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/72/Les%20D%C3%A9finitions%20de%20Postes.pdf)

Et voir les exemples en fin de fichier page 16 à 27

### Rappel :

- Jonction de chemins



Jonction ou croisement pour éléments linéaires de même nature tel que fossés secs ou humides, ruisseaux, clôtures, murets, talus, levée de terre .... ou de nature différente.

- Croisement de chemins



- Clôture angle S extérieur



La notion de position est importante car cela va influencer le cheminement, en particulier lors des sprints urbains.

### Éléments sprint urbain :

La caractéristique principale du sprint est la vitesse : vitesse de lecture de carte, vitesse de prise de décision, vitesse de déplacement, les parcours testent et valorisent la capacité des coureurs à planifier et à réaliser des choix d'itinéraire à vitesse élevée sous la pression du temps.

**L'enjeu réside essentiellement dans l'itinéraire qui relie les postes.**

Le challenge proposé par le sprint est la gestion de la vitesse et des risques qui y sont liés : crise de temps, précipitation, mauvaise interprétation, baisse de lucidité, fatigue physique et/ou mentale.

**ATTENTION:** la circulation automobile est rarement neutralisée, nous ne sommes donc pas prioritaires lors de notre cheminement, **il faut en permanence rester vigilant.**

Ci dessous, un exemple de circuit niveau bleu.



Nous retrouvons des éléments identiques à ce que l'on trouve sur nos cartes d'entraînement en forêt mais d'autres font leur apparition comme:

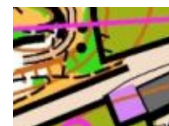
- les passages couverts, en gris clair ==>



- les passages inférieurs, en pointillés parallèles, on peut s'aider des courbes de niveaux pour avoir une idée de la dénivelée.

- les zones d'habitat sont toujours dessinées en jaune-vert et son interdites d'accès, les bâtiments sont en gris soutenu.

- les murs et clôtures infranchissables sont dessinés en gros trait noir continu (+ barbillés si clôture), il est



interdit de les franchir même si parfois cela paraît possible ! C'est un cas de disqualification.

- faire très attention dans les définitions à la position de la balise par rapport à l'élément : exemple d'un mur infranchissable avec la balise dans un angle, le cheminement sera différent si la balise est à l'intérieur ou à l'extérieur.

- les zones hachurées en violette sont également interdites comme des zones de circulation importantes.

- les échelles des cartes de sprint sont au 1/4000 ou 1/5000, cela signifie une vitesse de déplacement importante, il faut être concentré.

- des signaleurs peuvent être positionnés sur les parcours, **il faut respecter leurs consignes.**

Quelques vidéos ci-dessous afin de voir ce que cela peut donner en course locale, nationale ou internationale.

Un sprint dure une quinzaine de minutes, c'est relativement court et les erreurs se paient très cher.

Tero à l'entraînement à Cervara, nous n'aurons pas ce type de village dans la Drôme ou dans la Loire :

[https://youtu.be/6e5zs7tHi\\_w](https://youtu.be/6e5zs7tHi_w)

Finale du challenge LIFCO de sprint :

<https://youtu.be/mkejs6SUCB0>

Vidéo un peu longue à Venise mais intéressante sur les choix d'itinéraires :

<https://youtu.be/Z131O9rc9eg>

Vidéo d'une organisation club en 2015 : Chpt de France de sprint (Champdieu et Montbrison) et le Critérium National des Equipes (Chalmazel)

<https://youtu.be/flZJWKypQ2Y>