

SEPTEMBRE 2018 N° 8

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

RETOUR aux entraînements du mercredi

Après un été chaud, reposant et plein de découvertes, la dure réalité de la rentrée scolaire nous arrive sans demander notre avis !

Le bon côté des choses, c'est une rentrée scolaire qui s'associe à une rentrée sportive Il faut donc vérifier ses baskets, ses tenues, son matériel de CO, bien noter les rendez vous afin de ne rater qu'un minimum de séances pour nous retrouver, le sourire aux lèvres et pleins de projets dans la tête les mercredis après-midi.

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. Les plus accros peuvent 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.

Nous accueillons les personnes désirant découvrir l'activité course d'orientation et le fonctionnement du club sur 2 séances gratuites, il faudra ensuite se licencier afin de poursuivre l'activité au sein du club.

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

- mercredi 12 septembre au château de la Perrotière (Terrenoire), **le rendez vous est sur place (1^{ère} exception)** de 14 à 17 heures
- mercredi 19 septembre au Bessat
- mercredi 26 septembre au col de la République (chalet Mimard)
- mercredi 3 octobre, même lieu que le 26-09
- mercredi 10 octobre à Marlies
- mercredi 17 octobre à St Just Malmont
- mercredi 24 octobre : vacances
- mercredi 31 octobre : vacances

Les prochains rendez vous:

- La Sainté-Sports les 8 et 9 septembre au parc F Mitterrand, idéale pour inviter vos copains et faire une petite CO dans le parc
- samedi 15 septembre avec une après-midi découverte pour tous, idéale pour découvrir l'activité avec vos parents, amis et rencontrer les animateurs du club (info sur le site du club)
- dimanche 23 septembre, idem ci-dessus
- samedi 13 et dimanche 14 octobre, avec le WE des Garagnas, organisation du club sur St Régis du Coin où la course du samedi proposera des circuits ouverts aux non licenciés

Les prochains déplacements:

Les informations précises concernant les déplacements vous parviendront par mail au moins une semaine avant la compétition

- dimanche 22 septembre: championnat (chpt) de ligue de sprint à Villeurbanne
- samedi 29 septembre: Coupe De Ligue (CDL) Moyenne Distance (MD) - CN (inscrite au Classement National) au col de la Loge, déplacement sur la journée
- dimanche 30 septembre: CDL LD (Longue Distance) - CN au col de la Loge, déplacement sur la journée
- Samedi 6 octobre: CDL sprint et MD à Culoz
- Du 1er au 4 novembre, chpt de France de nuit, chpt de France de sprint et CNE (Critérium National des Équipes) en PACA, déplacement club <http://cne2018.paca-co.fr/fr/>



Bilan de la saison 2017-2018

Le club fonctionne sur une année civile alors que son école de CO fonctionne sur une année scolaire !! Difficile donc de relier les 2. Fédéralement parlant, tous les jeunes de moins de 18 ans, licenciés au NOSE sont intégrés dans ce décompte.

En septembre 2017, nous avons noté des non reprises de l'activité par quelques jeunes licenciés mais un groupe important de jeunes est arrivé.

Début janvier, lors du renouvellement des licences, 5 jeunes n'ont pas renouvelé, lié à la limite d'âge atteinte (18 ans) ou déménagement alors que 2 nouveaux jeunes arrivaient au club pour atteindre cet été le nombre de 45 jeunes de moins de 18 ans dont 18 filles.

Le club a proposé des entraînements tous les mercredis excepté pendant les vacances scolaires, amenant à un total de 33 séances réalisées, la neige a transformé 3 séances en ski de fond pour tous avec apprentissage pour les débutants; il faut ajouter 1 séance annulée faute à deux fériés dans la même semaine, ce qui laisse **30 séances de course d'orientation pédestre** proposées pendant l'année.

7 jeunes ont participé à plus 30 séances pour une moyenne de 29 jeunes par séance du mercredi. Quelques jeunes participent également aux entraînements des mardi, jeudi ou samedi, (le plus souvent).

3 regroupements des jeunes ont été organisés à l'occasion du WE des Garagnas en octobre, un WE de sprints en Drôme en janvier et un WE de passage de balises de couleur en juin.

De septembre 2017 à fin août 2018, 49 compétitions ont été proposées aux licenciés pour des compétitions de niveau départemental, régional ou national, y compris les regroupements jeunes, une moyenne de 10 jeunes de moins de 18 ans ont participé à chaque course.

Activités Sportives de cet ETE

OO Cup 25-29 juillet

5 jours de courses d'orientation à Hauteville dans l'Ain, événement qui a rassemblé plus de 3000 orienteurs français et étrangers:

On participés:

M14 Arthur P.

M16 Maël

Simon

Adam

W10 Juliette P.

Justine

Lise

Lucie

O'Camp 29-14 juillet 2018

La FFCO gère ces regroupements de jeunes des ECO par catégories, cette année à Lamoura (Jura) sur 2 sessions de 7 jours

Ont participés:

Elsa, Manon, Jade, Lise, Lucie et Justine

Baptiste, Costin, Arthur P. et Farès

La course d'orientation était bien sûr au programme associée à des activités variées et ludiques.

Réservez un créneau pour l'été prochain !

http://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6637/O'camp%202018%20-%20Brochure%20finale%2011-13%20ans.pdf

Stage club 23-26 août

Stage organisé par le NOSE en parallèle d'un stage ligue du côté de La Loge des Gardes.

Ont participés:

35 licenciés dont 12 jeunes. (voir photo ci-dessous)

Des entraînements concoctés par différents coaches et adaptés à chacun, tout cela sur des terrains nouveaux et avec une météo presque clémente.

Au programme: séance prise de contact, tranémo, séance relief, séance moyenne distance et pour finir, un relais commun avec les jeunes du groupe ligue.

2 jeunes du NOSE faisaient le stage ligue (Simon et Adam)

Prochain WE ECO

A l'occasion du weekend des GARAGNAS les 13 et 14 octobre prochain, un regroupement des jeunes de l'ECO est organisé avec hébergement à St Régis du Coin.

Au programme, les 3 courses du WE, ouvert aux débutants.

Débriefing et moments conviviaux à la clé.

Pour vous inscrire, allez sur la page ci-dessous colonne « Nuit ECO ... »

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Lyh1K3-vVbab7RukGucju8m9GJ4tISgS7uLX-DiV98/edit#gid=0>



Le coin des anciens de l'ECO

J'avais envie de faire intervenir les anciens de l'école de CO, que ce soit anciens jeunes ou anciens coaches afin qu'ils nous racontent et nous fassent partager des anecdotes, des souvenirs, des conseils, des astuces

Repères linéaires: Un repère linéaire est un repère correspondant à une ligne identifiable à la fois sur la carte et sur le terrain. Si cette ligne est parallèle à l'itinéraire choisi, il s'agit d'une main courante, guidant le déplacement dans la direction souhaitée.

Si cette ligne est perpendiculaire, oblique ou courbe par rapport à l'itinéraire choisi, son utilisation devient plus difficile et nécessite la recherche d'un repère ponctuel à proximité ainsi qu'un contrôle directionnel à l'aide de la boussole.

Extrait de « L'œil qui gagne » par Michel GUEORGIOU

BONNE RENTRÉE A TOUS