

La Course d'Orientation ou comment joindre nature, sport et réflexion...

Quelles que soient vos motivations, vous trouverez forcément dans la pratique de ce sport de quoi vous épanouir. En effet, la « C.O. », sport de pleine nature, se découvre à tout âge, seul ou en famille, chacun à son rythme.



Le COL (Club d'Orientation Lorientais) a été créé en 1984 et compte chaque année entre 50 et 65 licenciés dont 1/3 d'enfants.

Mais alors, qu'est-ce vraiment la course d'orientation? Comment puis-je expliquer à mon entourage ce que je fais?

En courant, en marchant, ou à VTT, seul, à plusieurs ou en famille, le but est de trouver des *postes de contrôle* (balises), entre lesquels vous êtes libre de choisir votre itinéraire, grâce à l'utilisation d'une *carte* spécialement réalisée pour la C.O. et d'une *boussole*. A vous de choisir : passer par les chemins, couper à travers bois, suivre les ruisseaux, les fossés. A chaque balise, n'oubliez pas de poinçonner votre carton de contrôle ou de « biper » avec votre *doigt électronique*.



Des benjamins aux vétérans, différents circuits adaptés aux capacités de chacun sont proposés à chaque manifestation :

- Circuit long et facile pour les débutants sportifs,
- Circuit court et facile pour les enfants à partir de 8 ans,
- Circuits techniques de toutes longueurs pour les orienteurs expérimentés de tous âges, hommes et femmes..

Les circuits proposés ont une durée de 30 minutes à 2 heures selon l'âge, l'expérience et la forme physique des participants.

Les rendez-vous du club

Toutes les informations sur les rendez-vous du club : dates des entrainements, des écoles de CO et des compétitions, les lieux et plans d'accès, ... se trouvent sur le site du club (www.co-lorient.fr) dans le calendrier en page d'accueil.

Afin de faciliter la préparation des exercices et l'encadrement, il est nécessaire de s'inscrire avant chaque séance d'école de CO ou d'entraînement, auprès de l'animateur.

Du covoiturage peut être mis en place, moyennant une participation financière de 2 euros pour l'aller-retour sur une école de CO, un entraînement, ou une compétition organisée par le club.

L'école de CO

L'école de CO est dédiée aux enfants à partir de 7 ans et aux adultes, pour se former aux techniques d'orientation. Les séances sont le samedi ou dimanche matin de 10h00 à 11h30, à proximité de Lorient et de Moëlan.



Les entrainements

Des entrainements sont mis en place en forêt pour les orienteurs à partir du niveau balise jaune. Ils peuvent avoir lieu en même temps que les séances d'école de CO.



Les compétitions

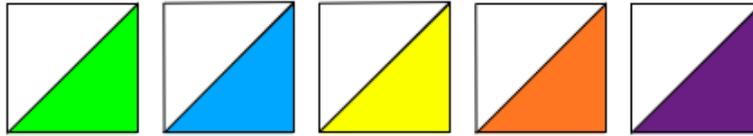
Les régionales et nationales sont ouvertes à tous les licenciés. Les inscriptions se font par l'intermédiaire du secrétaire du club.

Les circuits sont tracés en fonction de capacités physiques, mais aussi de

capacités techniques correspondant aux balises de couleur.

Pour vos premières participations, n'hésitez pas à demander conseil pour savoir quel circuit est le plus adapté.

Les balises de couleur



En respect du programme fédéral, les progrès en course d'orientation sont validés par des balises de couleur : dans l'ordre de niveau : vert, bleu, jaune, orange et enfin violet.

Les épreuves pour les obtenir ont lieu lors du challenge régional des écoles de CO, en fin d'année scolaire.

Balise verte : Savoir faire la relation carte / terrain et la méthode POP (pliage, orientation, pouce). Connaître les couleurs de la légende et les symboles simples. Savoir utiliser des mains courantes simples (chemin, talus, ruisseau...).

Balise bleue : Connaître la légende, les notions de point d'attaque, ligne d'arrêt. Savoir faire un saut de ligne sur moins de 100 mètres.

Balise jaune : Maitriser les grandes formes de relief, la pénétrabilité, les notions de point d'attaque, ligne d'arrêt, points d'appuis. Maitriser la légende et les définitions de poste IOF. Savoir utiliser la boussole.

Balise orange : Savoir faire une déviation volontaire, des choix d'itinéraires, des visées sommaires et précises, estimer les distances, prendre des points d'appuis, utiliser la lecture sommaire et précise de la carte. Connaître la routine technico-tactique.

Balise violette : savoir adapter son allure de course, sélectionner les informations dans le secteur du poste, adapter un poste fin, gérer son échauffement et sa récupération, aider aux organisations de course.

Les « TERRAINS de JEUX »

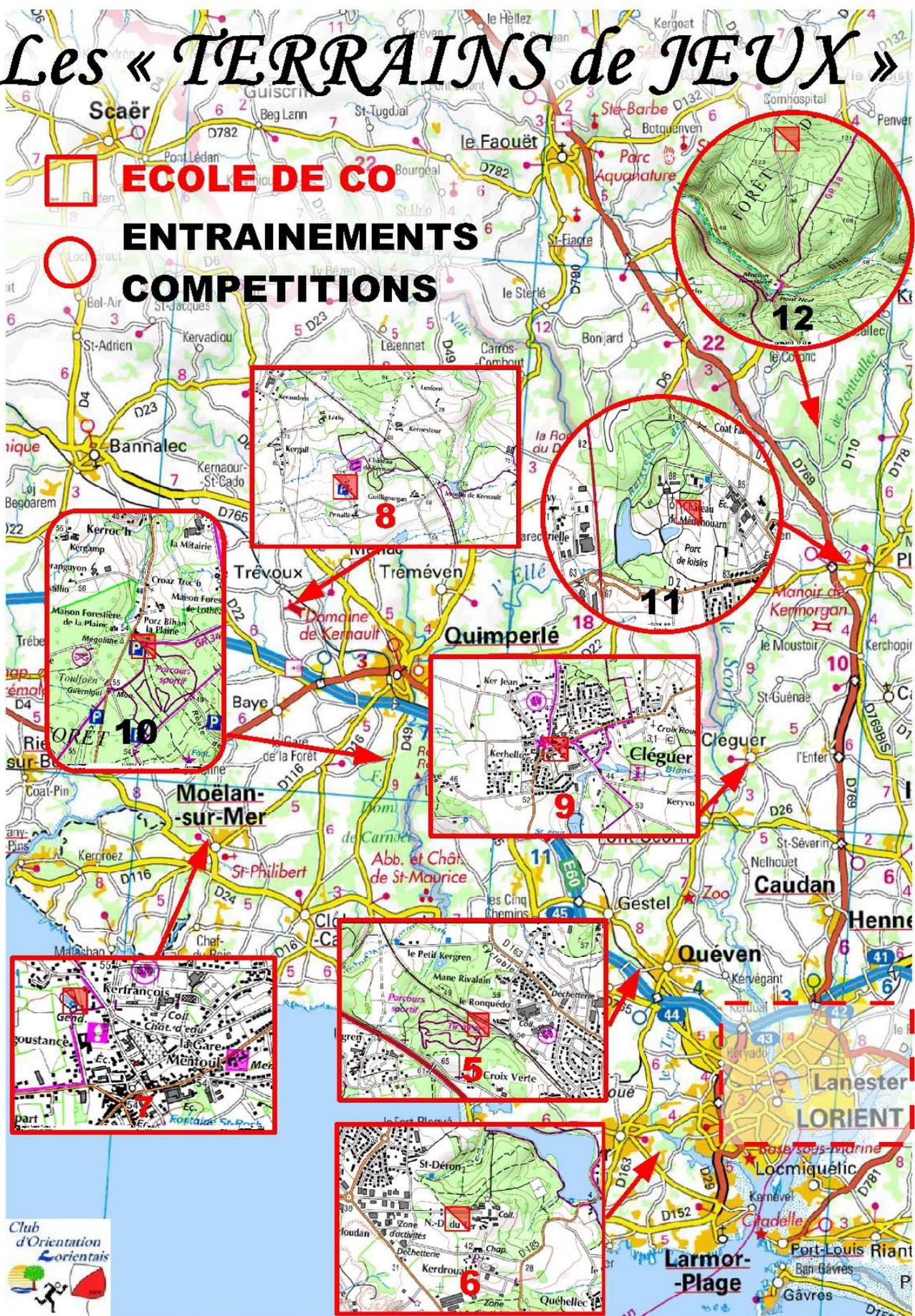


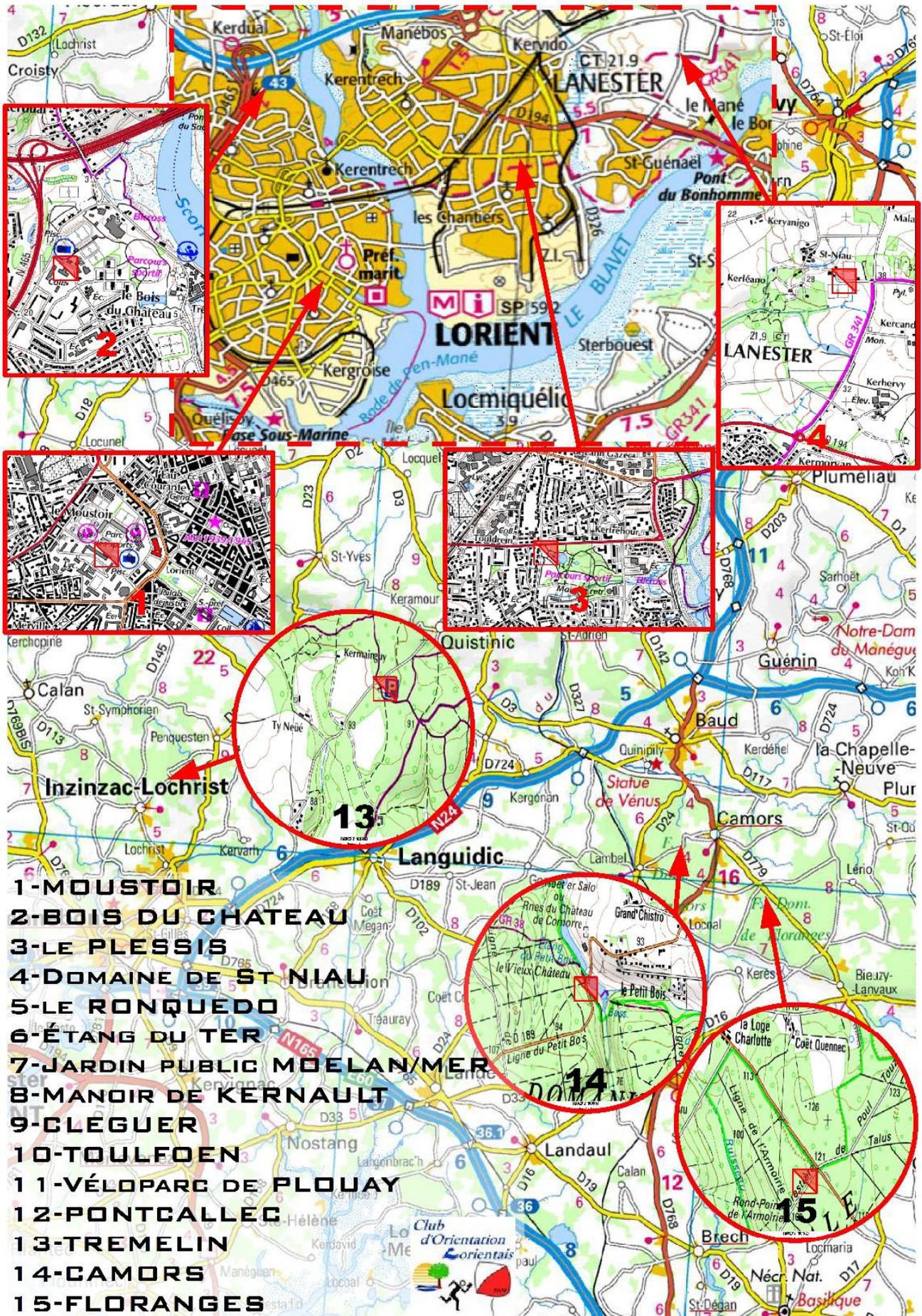
ECOLE DE CO



ENTRAINEMENTS

COMPETITIONS





- 1-MOUSTOIR
- 2-BOIS DU CHATEAU
- 3-LE PLESSIS
- 4-DOMAINE DE ST NIAU
- 5-LE RONQUEDO
- 6-ÉTANG DU TER
- 7-JARDIN PUBLIC MOELAN/MER
- 8-MANOIR DE KERNAULT
- 9-CLEGUER
- 10-TOULFOEN
- 11-VÉLOPARC DE PLOUAY
- 12-PONTCALLEC
- 13-TREMELIN
- 14-CAMORS
- 15-FLORANGES

Les contacts

Président du club



Christian Anglade
contact@co-orient.fr

Secrétaire du club



Patrice Mazier
patrice.mazier@neuf.fr

Trésorière du club



Françoise Anglade
françoiseanglade@orange.fr

Secrétaire adjoint

Maël Prud'homme

Trésorier adjoint



Fabrice Coniel
postmaster@fc2concept.com

Monitrice de l'école de CO



Anne Coniel
af.coniel@orange.fr
06 75 70 56 60