



Comité Départemental de Course d'Orientation de l'Isère

Ecole de CO Mutualisée

Préambule :





Les 5 clubs Isérois ont décidé d'organiser un entraînement spécifique mutualisé, pour les jeunes de leur club respectif, sous l'égide du Comité Départemental de Course d'Orientation. Pour pouvoir y participer, chaque jeune devra être licencié préalablement dans un des clubs de l'Isère. Un forfait de 80 euros, au titre de la participation à la prise en charge financière des frais du professionnel qui encadre les séances, et de la prise en charge des transports en minibus sera à régler par chèque à l'ordre du CDCO38.

L'Ecole de CO « mutualisée » a pour mission d'assurer sous forme de séances d'entraînement, tous les mercredis, hors vacances scolaires, de 14h à 16h (à titre indicatif) l'accueil des jeunes des 5 clubs isérois.

Le lieu de l'entraînement est déterminé au fur et à mesure des séances et sera sur le bassin grenoblois. Un calendrier est en cours de réalisation. Une fois par trimestre une séance se déroulera en forêt, à cette occasion un transport groupé (minibus) sera organisé et la durée de l'entraînement sera prolongée jusque vers 17h-17h30.





Les entraînements sont encadrés par un professionnel, avec l'aide des animateurs et moniteurs bénévoles des clubs.

Les grandes lignes de la progression (pour indication) :




-  Les 7-8 ans apprendront l'autonomie
-  Les 9-10 ans apprendront à partir seuls sur des circuits non jalonnés
-  Les 11-13 ans développeront les bases techniques de la CO
-  Les 14 ans-15 ans pourront développer la performance

Objectif et résultats attendus

▲ Sportif :


-  appréhender les techniques de base de l'orientation,
-  acquérir les bases et automatismes, analyse de course, par une progression pédagogique adaptée, mais qui sait rester ludique,
-  apporter les notions d'échauffement, récupération, suivant le niveau du jeune,
-  progression validée par les balises de couleurs, de vert à jaune, voire orange et même violet

▲ Vie du Groupe :

-  Emulation, création groupe jeune CDCO38, mieux se connaître,
-  favoriser le développement de l'autonomie, le respect,
-  la tolérance, l'échange

Afin que chaque jeune puisse valider ses acquisitions, il lui sera demandé de participer à 3 courses de proximité. Les parents s'engagent donc à s'organiser pour accompagner leur enfant sur le lieu de la course. Chaque club assurera l'accompagnement et l'encadrement technique pendant la course en déléguant sur place un animateur.

A qui s'adresse l'Ecole de CO:

-  Aux jeunes de 7 à 15 ans licenciés dans un des clubs de course d'orientation de l'Isère

Equipement :

Chaque enfant devra avoir des baskets, des vêtements de sport adaptés à la météo du moment, couvrant jambes et bras. Une gourde d'eau et de quoi se restaurer.

Chaque jeune devra avoir une montre et une boussole (pas de suite mais assez rapidement).

Il est indispensable de remplir et de retourner la fiche d'autorisation parentale (la remettre à l'encadrant lors de la première séance).

Lieu de rendez-vous

Il sera en règle générale sur le lieu de l'entraînement. L'organisation du covoiturage se fera à l'initiative des parents.

Nous pourrions vous aider dans la communication sur ce dernier point via les clubs (mail / site internet).

Pour toute information complémentaire s'adresser au club dans lequel le jeune est licencié.

Contact : Christine Raucoules secrétaire du CDCO

Tel : 06 85 15 72 39 / mail : c.raucoules@wanadoo.fr