

## Comité Départemental de Course d'Orientation de l'Isère

# École 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 120 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 réglé par chèque à l'ordre du CDCO38.

L'école de CO « mutualisée » a pour mission d'assurer sous forme de séances d'entraînement, tous les mercredi, hors périodes de 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. Au moins 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 prolongé jusque vers 17h-17h30. Les entraînements sont encadrés par un professionnel, avec l'aide des animateurs/moniteurs 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 14-15 ans pourront développer la performance

### Objectifs et résultats attendus

#### Sportifs :

- & Appréhender les techniques de base de l'orientation
- & Acquérir les bases et les automatismes, analyse de course, par une progression pédagogique adaptée, mais qui restera ludique
- & Apporter les notions d'échauffement, récupération, suivant le niveau du jeune
- & Progression validée par les balises de couleur, de vert à jaune, voire orange.

#### Vie de Groupe :

- & Émulation, création d'un groupe jeune CDCO38, mieux se connaître
- & Favoriser le développement de l'autonomie, le respect
- & Faciliter l'échange et la tolérance

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'école de CO :

Aux jeunes de 7 à 14 ans licenciés dans un des clubs de course d'orientation de l'Isère

### Équipement :

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

A la première séance, il est indispensable de remplir et de retourner la fiche d'autorisation parentale (la remettre à l'encadrant)

### Lieu de rendez-vous :

Il sera en règle générale sur le lieu de l'entraînement. L'organisation du co voiturage 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 : tél : 06 85 15 72 39 / mail : c.raucoules@wanadoo.fr