



LA GAZETTE DU CLUB

Octobre 2020

Une Gazette ?

Cette nouvelle gazette mensuelle a pour objectif de vous informer de l'actualité du club et de vous apporter des connaissances techniques et autres sur la course d'orientation. Chaque membre du club pourra, s'il le souhaite, contribuer à faire vivre notre gazette en donnant des idées, en proposant des articles. La gazette vous sera envoyée par mail et également disponible sur le site : <https://www.albeorientation.org/> Et sur notre page Facebook Elle sera aussi diffusée au service des sports de la ville d'Elbeuf.

Portrait du mois

Le président : Christophe BERQUEZ
Né le 8/01/1967
Travaille à l'ESIGEELEC
Grand amateur de Rugby, joueur et président d'un club reconverti à la CO depuis 15 ans.
Pratique le vélo de route et le VTT



Tarifs adhésion club

	ALBE Sports nature	ALBE Orientation (Licence FFCCO)	Tee-shirt technique aux couleurs du club
+16 ans Né (e) avant 2005 :	35€	104€ (35+69)	6€
-16 ans Né (e) en 2005 ou après :	18€	56€ (18+38)	6€
Famille *		165€ +Nbr d'adhésion ALBE	

* (parents avec enfant(s) à charge, âgé(s) de 25 ans et moins)

Le règlement :

Par virement : FR7610107003790092900079850 Bred Elbeuf

Par chèque : à l'ordre de l'ALBE Orientation et à retourner à VAUTIER Dominique 62 allée du plessis 76500 Elbeuf

Merci de bien vouloir régulariser votre situation le plus rapidement possible

Retour sur la MD et le Sprint du 27 septembre

MERCI A TOUS pour votre participation à cette organisation. Nous avons accueilli, malgré une météo peu engageante (pluie, vent et froid), 100 personnes sur la MD et 84 personnes sur le sprint et 33 loisirs.

Certains d'entre nous ont participé à cette compétition comptant pour le classement national : Sebastien Lucas, Quentin Philippe, Bruno Beauvisage et nos deux nouvelles recrues Leelou Lepailleur et Nessa Lepailleur. Ces dernières terminent respectivement 1^{ère} et 2^{ème} de leur circuit. Elles marquent ainsi leurs premiers points au classement National et ce ne sera certainement pas les derniers
BRAVO A TOUTES ET TOUS

Prochain RDV :

Réunion du comité directeur mercredi 30 septembre
Dimanche 4 octobre LD (organisée par le COBS)
Mercredi 7 octobre entraînement club
Samedi 10 et dimanche 11 Weekend O'LA 72
Mercredi 14 octobre entraînement club
CNE annulé

Anniversaire du mois :
Sebastien Lucas le 9
Fabien Lepailleur le 10

Le coin technique CO (Course d'Orientation)



Matériel et tenue



La Course d'Orientation n'est pas une activité physique qui demande beaucoup d'investissement matériel. Il est souvent d'usage de dire qu'« il suffit d'un terrain, d'une carte, d'une boussole, et c'est parti! ». Cependant, quelques ustensiles bien spécifiques faciliteront la pratique ou tout simplement réduiront le risque de blessure. La préparation vestimentaire et matérielle d'avant-course fait partie des rituels que chaque orienteur effectue avec le plus grand soin. Petit aperçu de ce qui caractérise la tenue.

Le bandeau, Buff, ou serre-tête: très pratique pour éviter que la sueur ne coule dans les yeux et empêche une bonne lecture de carte



La boussole: elle peut être « plaque » ou « pouce » (pour une question pratique de tenue de la carte). L'élément indispensable dans notre sport

Le porte-définitions: à mettre autour d'un bras et à tourner pour une lecture rapide



Le bracelet attache-puce: pour éviter de perdre le doigt électronique



Le haut de la tenue: souvent en fibre synthétique (pour une bonne respirabilité et une meilleure évacuation de la transpiration), manches courtes ou longues, ample ou près du corps, mais toujours léger

Le doigt électronique: impossible de partir sans, il sera la preuve de votre parcours



Le bas de la tenue: là aussi, très souvent en matière synthétique et respirante, de nature solide pour résister à la végétation agressive. En format long ou $\frac{3}{4}$ (pantacourt ou corsaire), mais couvrant absolument les genoux, très exposés

Les chaussures: à picots ou non, mais toujours privilégiant l'accroche en milieu accidenté, un bon maintien de la cheville et une semelle peu épaisse (pour éviter toute torsion intempestive de la cheville). Le lâchage devra avoir toute votre attention pour éviter un arrêt en course.



Les guêtres, ou chaussettes-guêtres: elles devront être solides pour résister à tout et surtout dans le temps.



Quelques accessoires supplémentaires pourraient être rajoutés à cette panoplie suivant les besoins de chacun: porte-bidons ou camelbak (suivant la durée de la course), lunettes de protection ou de vue, gants ou bonnet si la météo le nécessite, chevillères, genouillères,....