

RAIDLINKS 07

ECOLE DE CO 2019-2020

Voici en quelques mots les choses à retenir pour le fonctionnement de notre école de Course d'Orientation et Multisports pour cette nouvelle saison.

Vos contacts au sein de l'école de CO:

Responsable Administratif (licences, informations, mails...) :

Serge.Alvarez-Perez@afpa.fr et nicolas.gobillot.asso@gmail.com

Président de Raidlinks : davidlesquer@aol.com 0687368734

Animateur Référent : christophe.neel8@orange.fr

Les Groupes :

5 groupes de niveaux sont mis en place :

- Jalonnés : ce sont les plus jeunes, en général débutants ou ayant effectué une année de co. L'objectif est d'initier ces jeunes aux techniques de bases et surtout de leur faire prendre confiance en eux. La plupart des exercices sont accompagnés ou à vue des animateurs.
- Verts : à ce niveau les jeunes doivent être capables de réaliser des parcours simples en autonomie. L'objectif est d'acquérir les techniques de base.
- Bleus : Les parcours sont plus complexes et sortent de plus en plus des chemins. Des Techniques plus complexes sont travaillées.
- Jaunes et Oranges : ce niveau regroupe des jeunes ayant acquis les compétences des groupes inférieurs et les jeunes souhaitant effectuer des compétitions régionales ou nationales.

La composition des groupes peut évoluer en cours d'année en fonction de la progression des jeunes. Le changement éventuel de groupe est à la décision des animateurs

L'encadrement :

Les encadrants sont tous bénévoles et diplômés (ou en cours de formation).

Les responsables de groupes sont les mêmes tout au long de l'année

Le Calendrier:

Un agenda en ligne est disponible sur le site internet de Raidlinks avec toutes les séances de l'école de CO mais aussi toutes les autres activités du club et les compétitions. <http://raidlinks07.e-monsite.com>

Les Séances :

2 types de séances sont proposées :

- **Les séances Ecole de CO, appelées S1, S2, S3...**

Elles ont lieu tous les 15 jours environ, le samedi après-midi en général de 14h00 à 16h30

Elles concernent tous les groupes, de Jalonnés à Orange

Le lieu est différent à chaque séance.

Un mail est envoyé au plus tard une semaine avant la date de la séance avec les modalités pratiques et le lien vers le sondage pour l'inscription.

Merci de respecter les dates limites d'inscription pour l'édition des cartes.

- **Les séances d'entraînement Physique, appelées S1+, S2+, S3+...**

Elles ont lieu tous les 15 jours, en alternance avec les séances CO, le samedi après-midi.

Elles concernent uniquement les Groupes Jaunes et Oranges.

Ces séances peuvent être du VTT, du Trail, du fractionné... etc...

Un mail est envoyé au plus tard une semaine avant la date de la séance avec les modalités pratiques et le lien vers le sondage pour l'inscription.

Entraînements Adultes:

Les collégiens ne niveau Jaune et Orange sont autorisés à participer aux séances adultes qui se déroulent le LUNDI soir de 18h30 à 20h et le MARDI soir de 18h à 19h30 pour le Renforcement musculaire en salle.

Les dates sont disponibles sur l'agenda en ligne.

Les Compétitions:

Tous les jeunes, quel que soit leur niveau peuvent participer aux compétitions de CO du Challenge Départemental qui fera partie des dates inscrites au calendrier de l'école de CO. Des circuits adaptés sont systématiquement proposés même pour les plus jeunes. Les déplacements et inscriptions sont à la charge des parents. Un co-voiturage est toutefois possible.

Pour les groupes Vert, Bleu, Jaune, Orange, la participation est vivement souhaitée, ce sont des occasions importantes pour progresser et valoriser le travail fait à l'entraînement.

Des déplacements clubs sont organisés pour certaines compétitions régionales ou nationales à partir du niveau bleu. Une inscription spécifique sera envoyée par mail.

Les Stages:

Des stages sont proposés par le Comité Départemental de course d'Orientation de l'Ardèche lors des vacances scolaires et accessibles pour tous les jeunes licenciés (avec parfois des restrictions d'âge) La durée varie de 1 à plusieurs jours selon les périodes.

Le calendrier des stages est également en ligne sur le site internet de Raidlinks.

Le Matériel:

A chaque séance, les jeunes doivent venir avec le matériel suivant :

- Une boussole
- Une pochette plastique format A4
- Un stylo (type feutre indélébile pointe fine)
- Un sifflet
- Une réserve d'eau (camel back ou porte gourde)
- Une Montre chrono

Pour les séances en forêt, une tenue avec jambes couvertes est indispensable.

Les séances en VTT nécessiteront un VTT en bon état et un porte carte pour ceux qui en possèdent (le club peut en prêter). Des commandes chez un magasin spécialisé sont effectuées plusieurs fois dans l'année pour le matériel spécifique CO ou Raid avec un tarif réduit pour les licenciés Raidlinks.

Les Licences:

L'école de CO est accessible pour tous les licenciés Raidlinks.

Le bulletin d'adhésion est disponible en ligne sur notre site internet ainsi que les tarifs correspondants.

Cette année la prise de licences se fait en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/raidlink-s-07/adhesions/adhesion-bulletin-d-adhesion-2019-2020-1>

Un certificat médical est demandé pour une première licence et un questionnaire de santé pour les renouvellements.

Pour les jeunes Collégiens ayant une licence UNSS ou UGSEL, le prix de la 1^{ère} adhésion est réduit sur présentation de la licence.

Pour les jeunes Lycéens titulaires du PASS'Région, réduction de 30€ sur présentation du PASS.

Partenaires:

L'école de course d'orientation est financée grâce aux aides du département de l'Ardèche et aux aides de l'Etat (CNDS) mais aussi par les actions menées par les bénévoles (Buvettes, Animations, Organisations de manifestations sportives ...).

Les parents ainsi que les jeunes seront sollicités durant l'année pour donner un coup de main lors de ces actions qui nous permettent de vous offrir tout au long de l'année des activités originales et variées.

Afin de pouvoir accompagner encore plus ces jeunes, nous sommes à la recherche de partenaires (financiers ou matériels) qui pourraient s'investir dans notre association et participer par exemple à l'achat de matériel ou à la conception de tenues de club.

Si vous connaissez des entreprises qui pourraient être intéressées, n'hésitez pas à leur parler de Raidlinks !