



**cadre romand**  
de course d'orientation



# News 2020

Après une superbe année 2019 qui restera inoubliable avec une victoire à la coupe des jeunes, place à l'année 2020 !! La « cool » news c'est plein d'infos importantes pour la saison ! Lisez jusqu'au bout...;) et gardez-la !

## 1. Objectifs de l'année

Depuis cette année, nous définissons les objectifs sous le terme « COSMOS ». Cet acronyme signifie « course », « orientation », « sprint », « mental », « organisation » et « socialisation ». Après discussion entre les entraîneurs, voici les objectifs du cadre pour l'année 2020 :

C : Zones d'intensités et formes d'entraînements (responsable Stéphane)

O : Choix de cheminement et planification de la phase grossière (responsable TERENCE)

S : Concept de sprint (responsable Antoine)

M : Concept de faute (responsable Paul)

O : Préparation courses / exercices dans le drive (responsable Antonin)

S : Animation (responsable Marion et Romain)

## 2. Programme du cadre

WE hivernale **10-11 Janvier**, région Fribourg (responsable Marion) De la gadoue, on adore ! Go pour un cross

WE Sprint **1<sup>er</sup> et 2 février**. Lenzburg (responsable Paul) Ça caille, mais bon c'est la passion quoi...

WE CO **7-8 mars** (responsable Philipp). Retour dans les forêts du plateau Suisse Pas encore trop de ronces, il faut profiter !!

Camp de Printemps **10-19 avril**, Tchéquie. (responsable Paul) Des cailloux !!

WE courses de sélections **2-3 mai**. Tessin (responsable Antonin) Y a plus qu'à...!

WE préparation CDS **9 et 10 mai** (responsable TERENCE) On peaufine sa technique !

Tzampata **17 mai** Fribourg Un peu de boulot, mais ca rapporte des thunes !!!

WE courses de sélection **21, 23 et 24 mai**, Neuchâtel Et on confirme..! En terre Romande !! pas d'excuse !

Tests PISTE **6 juin** (responsable Paul) Série de tests de performances. A bloc, même si y a plus marrant!



**cadre romand**  
de course d'orientation



Camp d'été **8 au 14 août**, Valais. (responsable Stéphane et Térance) Finhaut, Zermatt, Saas-Fee, et oui vous rêvez pas ! On va dans les plus beaux terrains Suisse! Le rêve !

Coupe des jeunes **22-23 août**, Argovie. (responsable Antoine) On a un titre à défendre ! On garde le titre en Romandie et on met la raclée aux autres Cadres !

WE CO **3 et 4 octobre** (responsable Stéphane/Romain) Des beaux terrains, que demander de plus !

WE de fin d'année **7-8 novembre** (responsable Marion) Fondue pour tout le monde (aucune excuse) !

### 3. Championnats internationaux et courses de sélection

Pour être pris en considération pour la participation aux championnats européens des jeunes EYOC en Hongrie, aux championnats du monde juniors JWOC en Turquie ou à la coupe d'Europe des juniors JEC en Belgique, il faut s'inscrire (On vous précisera bientôt chez qui et quand il faudra le faire). Les courses de sélection pour les EYOC/JWOC ont lieu le 3 mai (MOM) le 21, 23 et 24 mai. Celles pour les JEC les 23 (coupe des Jeunes) et 30 août. Noter encore que les sélections internes pour la coupe des jeunes auront lieu durant les 3 courses de sélections à Neuchâtel.

### 4. Divers - 4. Diverses

#### 4.1 Informations

Toute information passe par la liste de distribution [tous@cadre-romand.ch](mailto:tous@cadre-romand.ch) actualisée tous les ans.

Ces news et le programme (mis à jour) sont aussi accessibles sous : <http://www.cadre-romand.ch>. Deux fois par année, on envoie un sondage Doodle où vous remplissez vos participations prévues. Il s'agit d'une inscription définitive.

Si vous ne pouvez finalement pas venir (en cas de maladie) il faut **vous désinscrire le plus rapidement possible auprès de l'entraîneur responsable du week-end**. Si l'absence est injustifiée, l'athlète sera mené à payer l'entier du montant. Les informations générales sont envoyées 10 jours avant l'activité. Les dernières informations quelques jours avant.

Alle Informationen laufen über den E-Mail-Verteiler [tous@cadre-romand.ch](mailto:tous@cadre-romand.ch), der jährlich aktualisiert wird.

Diese News und das (aktualisierte) Programm finden sich auch auf der Internetseite: <http://www.cadre-romand.ch>. Zweimal im Jahr verschicken wir eine Doodle- Umfrage in welche ihr eure voraussichtlichen Teilnahmen an Kaderanlässen eintragt. Die Anmeldung gilt als definitiv.



**cadre romand**  
de course d'orientation



Falls ihr zum Schluss nicht kommen können (krankheit), müsst ihr euch so früh wie möglich bei dem Trainer des KAZU abmelden. Die generale Informationen gibt es 10 Tage vor dem Anlass. Die letzte Informationen einiege Tage vorher.

## 4.2 Finances

Les frais pour les activités du cadre dépendent fortement de l'hébergement, du transport et du nombre de participants. Pour un weekend d'entraînement c'est env. 40.- Fr. et pour une semaine de camp 200.- à 300.- Fr.

Sans indication contraire, ces frais sont à payer à l'avance pour les camps sur le compte du cadre romand: CH31 0900 0000 6104 8916 7 (Cadre Romand de Course d'Orientation, 1791 Courtaman) et à prendre avec en espèces pour les week-ends.

Die Kosten für die Kaderanlässe hängen stark von Unterkunft, Transport und Teilnehmerzahl ab. Als Grundregel gilt ca. 40.- Fr. für ein übliches Trainingsweekend und 200.- bis 300.- für ein einwöchiges Lager.

Sofern nicht anders vermerkt, sind diese Beträge für Lager vor dem Anlass auf das Konto des Cadre romand einzuzahlen: CH31 0900 0000 6104 8916 7 (Cadre Romand de Course d'Orientation, 1791 Courtaman) und für Weekends bar mitzubringen.

## 5. Entraîneurs

Térence Risse	Delsbergerallee 22	4053 Bâle	079 275 76 55	terence.risse@gmail.com
Paul Fluckiger	Ch. des Sagnes 2	2022 Bevaix	079 864 76 01	paul.fluckiger@gmail.com
Philipp Khlebnikov	Rue des Battieux 1	2000 Neuchâtel	079 458 58 98	khlebnikov.philipp@gmail.com
Stéphane Renevey	Rue du gymnase 25	1530 Payerne	079 952 81 43	stephanerenevey@gmail.com
Marion Risse	Rte du Grand-Bois 28	1741 Cottens	079 314 58 31	rissons7@gmail.com
Antonin Stampbach	Rue des Foyards 82	2300 La Chaux-de-Fonds	079 950 52 36	antonin.s@hotmail.ch
Antoine Vullioud	Imp. du Pré-Vert 7	1700 Fribourg	077 449 67 51	a.vullioud@bluewin.ch
Romain Wälti	Bussy 2	2042 Valangin	079 921 71 86	romain.waelti@gmail.com