



cadre romand
de course d'orientation



News 2021

Après une année 2020 placée sous le signe du Covid, on espère que l'année 2021 nous réserve des surprises d'un autre genre !! 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 l'année passée, 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 2021 :

- C : Renforcement, récupération et stretching. (responsable Stéphane)
- O : Phase fine (point d'attaque et zone de poste) (responsable Paul)
- S : Départs de sprint (responsable Antoine)
- M : Concept technique (responsable TERENCE)
- O : Préparation de course / analyse de course (responsable Antonin)
- S : Mélange moitié-moitié ou l'art de réussir sa fondue (responsable Marion)

2. Programme du cadre

WE hivernal **30-31 Janvier**, Köniz, (responsable Stéphane) Un week-end de planification où on fait des longjoggs et surtout on mange plein de mandarines et de cacahuètes!

WE Sprint **20-21 février**. CH Romande (responsable Antoine). On fait les rues piétonnes à fond, carte en main. Les boutiques et les McDo c'est sera pour une autre fois!

WE CO **6-7 mars**. Besançon (responsable Philipp). On est en France, mais les cartes ressemblent à un fromage suisse plein de trous!

Camp de Printemps **10-18 avril**, Ain, encore en France... (responsable Marion). Mmmh là ça sent bon les plantées! De l'orientation comme on l'aime!

Journée préparation courses de sélections, région Neuchâtel, **1 mai**. (responsable TERENCE).

Tzampata?, **30 mai**? On a pas bossé en 2020, pas d'excuses pour 2021. Tout le monde est là et remplit les caisses du cadre (si ça a lieu...).

Tests PISTE **5 juin** (responsable Paul) Série de tests de performances. A bloc, même si y a plus marrant!

Camp d'été **2 au 8 août**, Trentino ou Dolomites? (responsable Stéphane). On a tous entendu parler de ces régions. Mais qui est déjà allé y faire de la CO? On va se faire plaisir!



cadre romand
de course d'orientation



WE préparation Coupe des jeunes, MOM et LOM **14-15 août**, Emmental, (responsable Paul). On peaufine...

Coupe des jeunes **28-29 août**, Winterthour. (responsable Antoine). On va quand même pas la laisser aux Argoviens, hein?

WE de fin d'année **30-31 octobre** (responsable Antonin) Fondue pour tout le monde (aucune excuse) !

3. Championnats internationaux et courses de sélection

Pour être pris en considération pour la participation à la coupe d'Europe des juniors JEC en Belgique, aux championnats du monde juniors JWOC en Turquie et aux championnats européens des jeunes EYOC en Lituanie, il faut s'inscrire (on vous précisera bientôt chez qui et quand il faudra le faire). Les courses de sélection pour les JEC auront lieu les 13, 14 et 20 mars, celles pour les EYOC/JWOC ont lieu les 9,13,15 et 19 mai. Notez encore qu'il y aura des sélections internes pour la coupe des jeunes. Il s'agit des courses de sélection pour les EYOC/JWOC ainsi que de la nationale du CA Rosé le 26 juin.

4. Divers - 4. Diverses

4.1 Informations

Toute information passe par la liste de distribution 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 devra 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, 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.

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.



cadre romand
de course d'orientation



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 5	1700 Fribourg	077 449 67 51	antoinevullioud1@gmail.com