



cadre romand
de course d'orientation



News 2022

Après une année 2021 encore chamboulée par le Covid, place à 2022 pour un retour à la normale !! La news c'est plein d'infos importantes pour la saison ! Lisez jusqu'au bout...;) et gardez-la !

1. Objectifs de l'année

Depuis deux ans, 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 2022 :

- C : Ecole de course/chevilles (responsable Guillaume)
- O : Relief (responsable Mathias)
- S : Anticipation/regard spécifique au sprint (responsable TERENCE)
- M : Gestion des pensées/retour au concept (responsable Antoine)
- O : Nutrition (responsable Stéphane)
- S : Déguisement Jugendcup (responsable Marion)

2. Programme du cadre

WE hivernal **29-30 janvier**, (responsable Stéphane). Un week-end de planification où on revoit tout le monde et on fait de magnifiques longjogs.

WE Sprint **19-20 février**, Liestal / Rheinfelden (responsable TERENCE). A fond à travers les villes, on fait ses premières plantées de l'année...ça promet!

WE CO **5-6 mars**, Besançon (responsable Guillaume). On est en France, mais les cartes ressemblent à un fromage suisse plein de trous! On devait y aller en 2021 on ira en 2022 ma foi...

Camp de Printemps **15-24 avril**, Tchéquie (responsable Marion et Paul). La Tchéquie, un vieux rêve? Cette fois, on espère que ce sera la bonne!

Journée préparation courses de sélections, **7 mai**, Jura (responsable Antoine). On peaufine les derniers détails...

WE Sélections **14-15 mai**, Les Rousses (responsable Philipp). Là, on fait tout pêter!

Tzampata **22 mai**, Fribourg (responsable TERENCE). C'est déjà quoi ça? Une journée où on bosse (un peu) et on profite de remplir les caisses du cadre (beaucoup).

Tests PISTE **25 juin** (responsable coordinateur régional). Série de tests de performances. On fait le maximum, comme d'hab!



cadre romand
de course d'orientation



Camp d'été **entre le 6 et le 14 août (à préciser)**, Ain (responsable Mathias). Une semaine dans des terrains de ouf!

Sélections, **27-28 août**, Campra (responsable Philipp). On va à la montagne au Tessin manger du fromage de chèvre et se sélectionner pour les JEC!

Coupe des jeunes **3-4 septembre**, Fricktal (responsable Antoine). On remonte sur le podium?

WE de fin d'année **26-27 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 au Portugal, et à la coupe d'Europe des juniors JEC en Allemagne, 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 les 14, 15 et 29 mai, celles pour les JEC auront lieu les 27-28 août et le 11 septembre. 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 les 14-15 mai ainsi que la MOM le 20 août.

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 könnt (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 einige 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	Rue du Doubs 125	2300 La Chaux-de-Fonds	079 275 76 55	terence.risse@gmail.com
Mathias Blaise	Pra Derrey 32	1745 Lentigny	078 798 80 65	mathias.blaise@gmail.com
Paul Flückiger	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
Antoine Vullioud	Imp. du Pré-Vert 5	1700 Fribourg	077 451 68 68	antoinevullioud1@gmail.com
Guillaume Wyrsh	Ch. des Epinettes 10A	2013 Colombier	079 616 79 09	wyrsh.gui@gmail.com