



**cadre romand**  
de course d'orientation



# News 2023

Après une année 2022 magnifique, 2023 s'annonce encore plus magnifique !! La news c'est plein d'infos importantes pour la saison ! Lisez jusqu'au bout...;) et gardez-la !

## 1. Objectifs de l'année

Depuis trois 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 2023 :

- C : Formes d'intervalles (responsable Philipp)
- O : Boussole (responsable TERENCE)
- S : Relais sprint (responsable Paul)
- M : Contact avec l'adversaire (responsable Antoine)
- O : Plan d'entraînement (responsable Guillaume)
- S : Organisation de soirées (responsable Marion)

## 2. Programme du cadre

WE hivernal **28-29 janvier**, (responsable Philipp). Un week-end de planification où on revoit tout le monde et on fait de magnifiques longjoggs.

WE Sprint **18-19 février**, Burgdorf (responsable Guillaume). On signale une vingtaine de romands à contresens dans les rues de Burgdorf, si vous y circulez, restez impérativement sur le bas-côté!

WE CO **4-5 mars** (responsable Jérémie). Retour dans les bois! Il manque encore les ronces, mais c'est pas bien grave...

Camp de Printemps **7-14 avril**, Bourgogne (responsable Guillaume et Paul). La Bourgogne c'est pas bien loin, mais on connaît pas très bien. Certainement une jolie découverte pour beaucoup!

Journée préparation courses de sélections sprint, **29 avril**, (responsable Antoine). On sprinte vers les sélections...

WE Sélections **18-21 mai**, Tessin (responsable Mathias). On y va déjà le jeudi, comme des pros! Le samedi, on gagne tout! Et le dimanche aussi...

3000m **10 juin**, (responsable Mathias). 7,5 tours et après on refait de l'orientation...

Camp d'été **28 juillet - 6 août**, Slovénie (responsable Philipp). Des plantées monumentales pour tous, sous le regard amusé des ours!



**cadre romand**  
de course d'orientation



Coupe des jeunes, **26-27 août**, Appenzell (responsable Térance). On remonte sur le podium?

WE de fin d'année **2-3 décembre** (responsable Antoine) Des mandarines et des cacahuètes pour analyser la saison et se projeter en 2024...!

### 3. Championnats internationaux et courses de sélection

Pour être pris en considération pour la participation aux championnats européens des jeunes EYOC en Bulgarie et aux championnats du monde juniors JWOC en Roumanie, il faudra vous inscrire (on vous précisera chez qui et quand il faudra le faire). Les courses de sélection pour les EYOC/JWOC ont lieu les 6 et 7 mai à Olten/Rapperswil et les 20-21 mai au Tessin. 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 7, 20 et 21 mai ainsi que d'une Middle lors du camp d'été en Slovénie.

### 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>. Au début de l'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**. Les informations sont envoyées 10 jours avant l'activité.

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>. Am Anfang des Jahres 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 Informationen gibt es 10 Tage vor dem Anlass.

#### 4.2 Finances

Depuis cette année, le système de paiement des week-end va changer. Il faudra maintenant payer un montant fixe en début d'année correspondant aux frais de tous les week-end de l'année moins un week-end. Cela vous simplifiera la tâche, ainsi que la nôtre. A noter que



**cadre romand**  
de course d'orientation



le montant sera adapté pour les membres du cadre national étant donné qu'ils ne peuvent participer à toutes les activités.

Pour les camps, la facturation reste séparée.

Ces frais sont à payer sur le compte du cadre romand: CH31 0900 0000 6104 8916 7 (Cadre Romand de Course d'Orientation, 2300 La Chaux-de-Fonds).

Ab diesem Jahr ändern wir das Zahlungssystem den KAZUs. Ihr müsst jetzt zu Beginn des Jahres einen festen Betrag zahlen, der den Kosten aller Wochenenden des Jahres minus ein Wochenende entspricht. Das vereinfacht Ihre und unsere Aufgabe. Beachten Sie, dass der Betrag für Mitglieder der nationalen Kader angepasst wird, da sie nicht an allen Aktivitäten teilnehmen können.

Für die Lager bleibt die Rechnungsstellung separat.

Diese Beträge sind auf das Konto des Cadre romand einzuzahlen: CH31 0900 0000 6104 8916 7 (Cadre Romand de Course d'Orientation, 2300 La Chaux-de-Fonds)

## 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
Jérémie Wichoud	Ch. du Raidillon 18b	1066 Epalinges	079 681 38 23	<a href="mailto:jeje.wichoud@gmail.com">jeje.wichoud@gmail.com</a>
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