



cadre romand
de course d'orientation



News 2024

Après une année 2023 magnifique, place au programme 2024 qui s'annonce tout autant intéressant

1. Objectifs de l'année

Les objectifs de l'année sont réunis sous l'acronyme COSMOS (*course, orientation, sprint, mental, organisation et socialisation*). Voici les objectifs du cadre pour l'année 2024:

- C Entraînement alternatif (Jéréemie)
- O Choix de cheminement / PUR (Paul)
- S Vitesse d'exécution (Térence)
- M Concept de départ (Philipp)
- O Prévention maladie/blessure (Marion)
- S Cohésion de groupe (Mathias)

2. Programme du cadre

Voir également le programme (Tableau Excel)

WE de janvier (13-14.01)

Planification de l'année avec participation au relais Treslag (on le gagne à nouveau !) et peut-être même un longjogg si vous êtes sages...

WE Sprint (17-18.02)

Direction le Valais pour d'entraîner au maximum en Sprint !



WE Mars (09-10.03)

On visite les forêts près de Huttwil pour préparer les courses de sélection (surtout celle à Schmidwald)





cadre romand
de course d'orientation



Camp de Printemps (29.03-07.04)

On va prendre le soleil dans les Pouilles et manger des glaces. Et sinon on ira aussi courir sur les cartes des WMOC 2022 et des cartes de sprint dont on se souviendra.



Huttwiler OL (14.04)

Pas dans le programme du cadre mais une course organisée dans la forêt à côté de Schmidwald (Testlauf long). La préparation idéale !

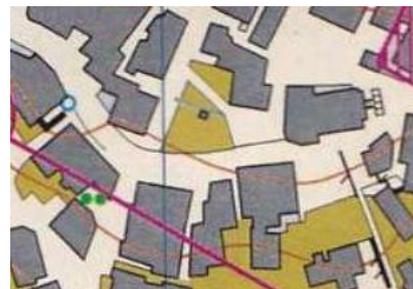
WE Sélections #1 (27-28.04)

Une course à pied à Olten pour se mettre en jambe et la longue distance des courses de sélection à Schmidwald (à côté d'Huttwil)



WE Sélections #2 (11-12.05)

Moyenne distance et sprint en suisse centrale



Tests PISTE (08.06)

7,5 tours d'anneau et un test cognitif. Ça ne prendra qu'une demi-journée à priori

Tzampata (30.06)

Venir aider à la Tzampata pour gagner de l'argent pour le cadre. La Tzampata est une course d'escaliers dans la ville de Fribourg. Un chouette concept plutôt unique.

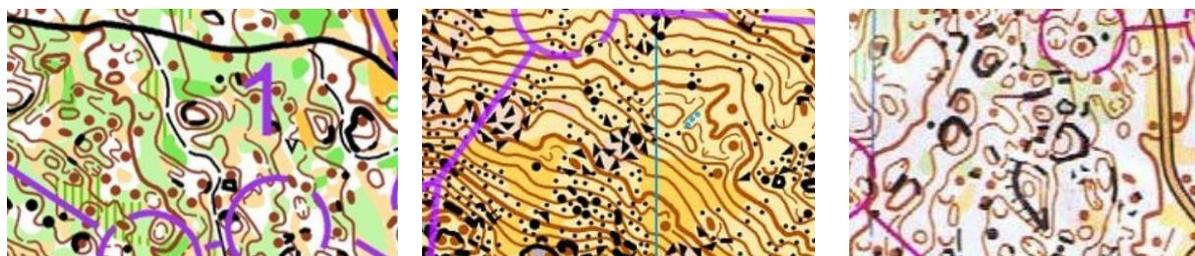


cadre romand
de course d'orientation



Camp d'été (04-10.08)

Camp National (organisé tous les 4-5 ans) qui accueille tous les cadres régionaux de Suisse. C'est le moment de revoir votre allemand pour aller discuter avec les athlètes des autres cadres...



WE de préparation Jugendcup et courses de sélection d'Automne (31.08-01.09)

On se retrouve dans les Préalpes pour manger un peu de déni...

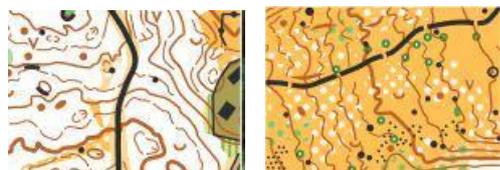
Coupe des jeunes (14-15.09)

(aka. Jugendcup) On gagne à domicile ?



Swiss O Days (05-07.10)

Direction le Valais pour 3 jours de courses dans de nouveaux terrains qui se promettent magnifiques. Le cadre romand aidera pour la course pour se faire un peu d'argent. On partagera le logement avec l'ANCO.



WE de fin d'année (30.11-01.12)

Des mandarines et des cacahuètes pour analyser la saison et se projeter en 2025!

3. Championnats internationaux et courses de sélection

Chaque année ont lieu les championnats européens des jeunes (**EYOC** – DH-16, DH-18) et les championnats du monde juniors (**JWOC** – DH20). La suisse y envoie une délégation. Pour les sélections, les entraîneurs du cadre suisse se basent sur les courses de sélection de printemps (cette année à Schmidwald, Hoch-Ybrig et Einsiedeln. La course de colline d'Olten ne compte que pour les sélections des JWOC). La participation aux courses de sélection est obligatoire (sauf



cadre romand
de course d'orientation



blessure), cela fait parties des conditions acceptées en déposant votre candidature au cadre romand. Les inscriptions aux courses de sélection suivront dans le courant du printemps.

La coupe d'Europe de jeunes (**JEC**) a lieu en automne. Les sélections pour la délégation suisse aux JEC se basent sur les courses de sélection d'automne (cette année les courses de sélection de printemps (cf. plus haut) + la LOM et la course individuelle de la coupe des jeunes)

Les sélections pour la coupe des jeunes (qui court dans quelle équipe) seront effectuées sur la base des courses du printemps.

4. Divers

4.1 Informations

Ces news et le programme (mis à jour) sont aussi accessibles sous : <https://www.cadre-romand.ch/>.

Les inscriptions aux activités du cadre sont effectuées en début d'année. Les inscriptions sont définitives.

Toutes les informations sont envoyées par E-Mail. Le cadre romand possède 2 listes de distribution : trainer@cadre-romand.ch qui regroupe tous les entraîneurs et tous@cadre-romand.ch qui regroupe tous les athlètes et tous les entraîneurs. Les informations sont envoyées 10 jours avant chaque activité. Si vous ne pouvez pas venir à une activité (maladie/accident) merci de vous désinscrire le plus rapidement possible en envoyant un mail à trainer@cadre-romand.ch.

4.2 Finances

Les athlètes paient un montant forfaitaire en début d'année correspondant aux frais de tous les week-ends de l'année. Le montant est adapté pour les membres du cadre national étant donné qu'ils ne peuvent participer à toutes les activités.

Pour les camps, la facturation est séparée.

Toutes les factures 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).

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 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
Marion Risse	Rte du Grand-Bois 28	1741 Cottens	079 314 58 31	rissons7@gmail.com
Jérémy Wichoud	Ch. du Raidillon 18b	1066 Epalinges	079 681 38 23	jeje.wichoud@gmail.com