



cadre romand
de course d'orientation



News 2025

Après une année 2024 pleine de succès, place à 2025 et un programme 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 2025:

- C** Renforcement / Stretching (Robin)
- O** Zone de poste / Phase fine (Jérémy)
- S** Concept de sprint (Paul)
- M** Objectifs et analyses de course (Térence)
- O** Communication et suivi blessures et maladies (Marion)
- S** Tournoi de jeux non-virtuels (Mathias)

2. Programme du cadre

Voir également le programme au format Excel

WE de janvier (18-19.01)

Planification de l'année avec participation au relais Metsässä et peut-être même une activité alternative organisée par Robin.

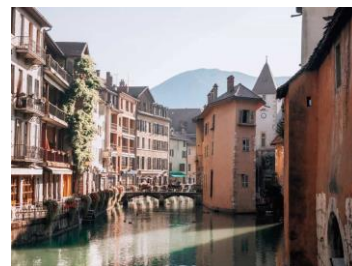


WE Sprint (15-16.02)

Direction la "Venise des Alpes" pour mettre en place notre concept sprint tout en évitant de renverser les cafés sur les terrasses..

WE Mars (15-16.03)

On visite les forêts en pente du Plateau pour préparer les courses de sélection.





Berglauf

(12.04)

Ce jour-là les D/H18-20 iront se mesurer sur la "montagne" au-dessus d'Olten pour tenter de se qualifier pour les JWOC et feront aussi cogiter leur neurones pour le test cognitif.

Camp de Printemps (18-25.04)

Cette année on ne va pas aux Sud manger des glaces, mais on compte sur les Tessinois pour emmener le soleil aux Rousses!



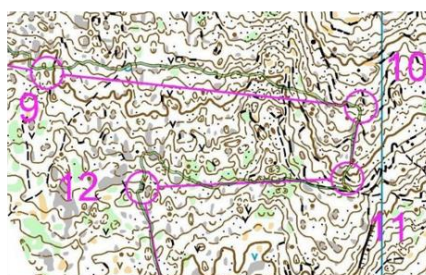
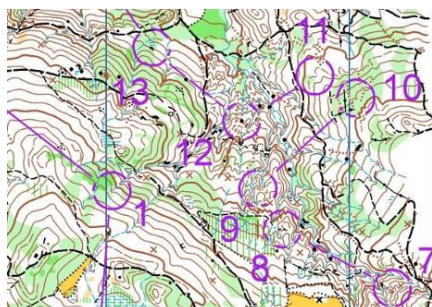
Sélection #1 (11.05)

Les sélections commencent par le sprint à Uzwil. Course d'autant plus importante puisque ce sera également les SPM sous forme quali + finale. Pour décrocher votre ticket pour les compétitions internationales, c'est principalement la finale qui compte, alors que la quali compte uniquement pour une sélection dans l'équipe du relais sprint JWOC. Les D/H16 feront aussi le test cognitif après la course.



WE Sélections #2 (24-25.05)

Deux semaines plus tard, on se déplacera enfin vers le Sud pour les sélections sur moyenne et longue distance dans les pentes italiennes (et pour savourer 1-2 glaces bien entendu).





cadre romand
de course d'orientation



WE de l'Ascension (29.05-01.06)

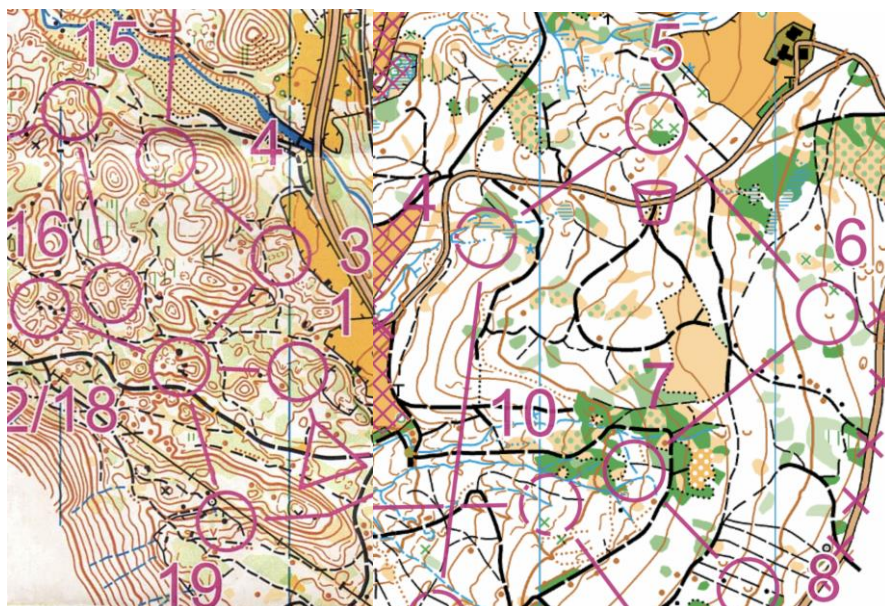
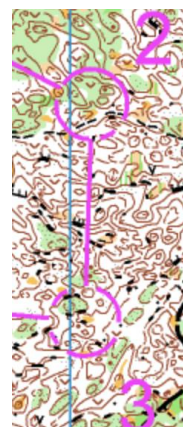
Un long weekend juste après les sélections, Savoie ou bien? C'est chargé mais on fera en sorte que, même à basse intensité, vous développiez votre technique dans ces terrains pas faciles.

Tests PISTE (14.06)

Pas besoin de photos pour cette activité, vous savez à quoi vous attendre. Ce jour-là il faudra tout donner pour aller chercher un temps sur le 3000. Les D/H14 se mesureront sur un 1000m et feront aussi le test cognitif ce jour-là.

Camp d'été (01-10.08)

Au pays des Strudel on prendra le temps de travailler nos objectifs COSMOS. Plus précisément, on profitera des terrains alpins de la région de Imst.



Coupe des jeunes (23-24.08)

Une seconde chance de nous battre à domicile! On compte sur vous pour nous sortir votre meilleur déguisement et votre plus beau déhanché!





cadre romand
de course d'orientation



Sélection #3 (07.09)

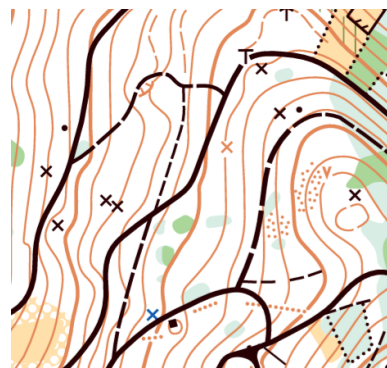
La LOM, course (presque) à domicile à nouveau, va compter pour vous sélectionner pour la JEC.

Sélection #4 (13.09)

Encore une course importante qui compte également comme sélection: la MOM à Stammerberg.

WE de fin d'année (13-14.12)

On clôture l'année avec une participation à la Trotteuse suivie de la traditionnelle fondue!



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 Uzwil, Brinzio et Cunardo. La course de colline d'Olten ne compte que pour les sélections des JWOC). La participation aux courses de sélection est obligatoire (sauf blessure), cela fait partie 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 (la LOM à la Montagne de Lussy et la MOM Stammerberg)

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.



cadre romand
de course d'orientation



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
Marion Risse	Rte du Grand-Bois 28	1741 Cottens	079 314 58 31	rissons7@gmail.com
Jérémie Wichoud	Ch. du Raidillon 18b	1066 Epalinges	079 681 38 23	jeje.wichoud@gmail.com
Robin Beglinger	Zelgweg 3	1793 Jeuss	079 424 81 89	beglinger.robin@gmail.com
Sébastien Kessler	Rte du Marchet 48	1740 Neyruz	078 700 18 87	sebkessler02@gmail.com