



cadre romand
de course d'orientation



News 2026

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 2026:

- C** Formes d'entraînements (Térence)
- O** Relief (Sébastien)
- S** Choix de cheminement et simulation (Robin)
- M** Concept de faute (Paul)
- O** Nutrition (Marion)
- S** Respect mutuel (Jérémy)

2. Programme du cadre

Voir le programme sous forme de tableau excel.

Important pour les courses de sélection :

- Logement obligatoire organisé pour les courses de sélection au Tessin (25-26 avril)
- Transport organisé pour Berglauf Olten et sélec longue (16-17 mai), sans logement
- Sélecs JEC (MOM & LOM) : organisation individuelle (le cadre n'organise rien)

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 Arcegno, Ascona et Longchaumois. La course de « montagne » d'Olten ne compte que pour les DH18-20). Pour les sélectionnés aux EYOC et JWOC, il y a un week-end de préparation obligatoire (29-31 mai 2026).

La participation aux courses de sélection est obligatoire (sauf 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.

En 2026, les DH16 peuvent aussi être sélectionnés pour le Talent Treff Tenero qui aura lieu du 20 au 25 septembre 2026.

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 (MOM et LOM).

Les sélections pour la coupe des jeunes (qui court dans quelle équipe) seront effectuées sur la base des courses du printemps (en priorité les courses de sélection forêt).

L'assurance est l'affaire des participants

Térence Risse	Ch. de Bel-Air 47	2000 Neuchâtel	079 275 76 55	terence.risse@gmail.com
Robin Beglinger	Zelgweg 3	1793 Jeuss	079 424 81 89	beglinger.robin@gmail.com
Paul Flückiger	Ch. des Sagnes 2	2022 Bevaix	079 864 76 01	paul.fluckiger@gmail.com
Sébastien Kessler	Rte du Marchet 48	1740 Neyruz	078 700 18 87	sebkessler02@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



cadre romand
de course d'orientation



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 couvrant les frais de tous les week-ends de l'année (50.- x le nombre de WE moins 1). 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.

Les factures sont envoyées par le coordinateur régional (Raoul Gendroz). Toutes les factures sont à payer sur le compte du cadre romand :

CH31 0900 0000 6104 8916 7 (Cadre Romand de Course d'Orientation, 2000 Neuchâtel).

L'assurance est l'affaire des participants

Térence Risse	Ch. de Bel-Air 47	2000 Neuchâtel	079 275 76 55	terence.risse@gmail.com
Robin Beglinger	Zelgweg 3	1793 Jeuss	079 424 81 89	beglinger.robin@gmail.com
Paul Flückiger	Ch. des Sagnes 2	2022 Bevaix	079 864 76 01	paul.fluckiger@gmail.com
Sébastien Kessler	Rte du Marchet 48	1740 Neyruz	078 700 18 87	sebkessler02@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