

VENEZ À L'ENTRAÎNEMENT !

Groupe JEUNES	Groupe ADULTES
Jeudi 18h à 19h30	18h30-20h30
Ponctuellement le samedi	

Vous découvrirez une activité...

... **COMPLÈTE** : il faut courir, marcher, observer, analyser, réfléchir, choisir...

... **LUDIQUE** : par son lieu de pratique (le parc, la forêt), et ses exercices, souvent réalisés sous forme de jeux!

... **DE DECOUVERTE** : d'une pratique dans un milieu « simple » (le parc du Grand Dunois), au fil de l'année, l'orienteur va s'éloigner des sentiers battus, pour se construire son propre itinéraire, dans un **milieu de plus en plus riche en éléments**.

Il découvrira ainsi les forêts d'Ambérieu, Ambronay, puis celles du **plateau du retord...**



Tarifs licence

(licence de septembre 2024 A Décembre 2025)

Licence compétition (1 an et 4 mois) :

Plus de 19 ans = 111€

18 ans et moins (nés en 2006 et après) = 60€

Accès à tous les entraînements du club,

prise en charge de certaines courses

(ouvertes à tous, du débutant à l'expert!)

Licence compétition famille : 250€

Du parcours jalonné, aux circuits adultes en passant par les circuits jeunes, **de nombreux orienteurs pratiquent en famille** (les départs échelonnés en course permettent à chacun de pratiquer)

Licence sport-santé : 75€

Accès à tous les entraînements,
Limité au « jaune » en difficulté



Notre site : co-amberieu.com

JEUDI	Lieu d'entraînement
12/09	Ambérieu – Bois des Brosses Nord–RDV parking situé à droite 800m après celui de l'accrobranche en direction des Allymes
19/09	Ambérieu - Brosses Sud-RDV parking situé à droite 800m après celui de l'accrobranche en direction des Allymes
26/09	Ambérieu - Brosses Nord –Parking et départ au moto-cross
3/10	Ambérieu - Brosses Sud- Parking de l'accrobranche



COURSE D'ORIENTATION COURSE, RANDONNÉE, VTT...

Notre jeu est simple : trouver les balises à l'aide d'une carte!

Un sport de plein air, riche et plaisant qui lie la tête et les jambes



Course d'Orientation
Fédération Française



FFCO? CO? VTTO ?

Une fédération, la **FFCO**, regroupe toutes les **activités d' « orientation » :**

- la Course d'Orientation à pied,
- la CO à VTT, la CO à ski...
- la CO en raid



UNE CARTE, UNE BOUSSOLE...

... ET C'EST PARTI POUR UNE ACTI-

VITÉ DE PLEINE NATURE OUVERTE À TOUS!

Il s'agira pour l'**orienteur**, sur le **circuit de son choix** (court, moyen ou long... Facile, moyen ou difficile techniquement) de « **retrouver** » **toutes les balises et de les poinçonner**... le plus vite possible! L'**orienteur** va devoir, quelque soit son circuit ou sa vitesse, **s'engager, prendre des décisions...**



Extrait du parc des Echelles

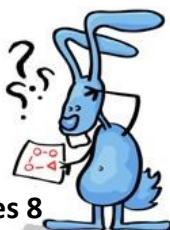
LE CO AMBÉRIEU

Un **soixantaine de membres** venant d'un rayon de 50km autour d'Ambérieu **dynamisent** le club qui est en développement permanent : des courses **sont organisées dans l'Ain**; les licenciés se déplacent pour participer à des **compétitions** dans l'ensemble de la région Auvergne-Rhône-Alpes et au-delà... Le tout selon les envies de chacun : du débutant voulant, ou non, faire des déplacements à l'expert compétitif...



LES ENTRAINEMENTS

Les **séances** sont **adaptées** au niveau de chacun. Du **débutant à l'orienteur expérimenté**, les entraînements hebdomadaires, organisés dans des lieux variés, permettront, à tous, de progresser dans une ambiance conviviale.



GROUP JEUNES

Pour permettre aux **enfants (dès 8 ans)** et **adolescents** de découvrir l'activité, jouer et progresser avec un professeur d'EPS, spécialisé dans l'activité et diplômé, un créneau spécifique est proposé.

En fin d'année, un niveau pourra être validé dans le cadre **du passage des balises de couleurs**.

