

## VENEZ À L'ENTRAÎNEMENT !

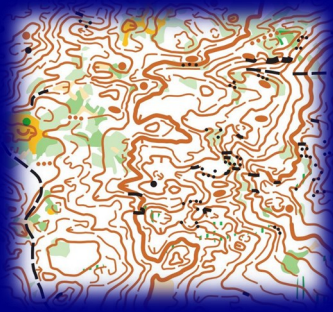
Groupe JEUNES	Groupe ADULTES
Judi 18h à 19h30	18h30-20h30
Ponctuellement le samedi	

### 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](http://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



**FFCO**  
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 ENTRAÎNEMENTS

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**.

## GROUPE 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**.

