

# Les NEWS LIFCO



## SOMMAIRE:

1/ Edito

2/ Sentez vous sport

3 / Les entraînements au GO 78

4/ Octobre ROSE

## Edito:

Alors que l'Ile de France se prépare à organiser les Championnats de France des clubs au printemps 2018, l'Office National des Forêts, n'autorise pas la régionale à Marly le Roi. Nous voilà privés de nature ! Bien sûr, il faut respecter la naissance des animaux et le renouvellement des forêts, mais pour nous, orienteurs, la forêt, c'est notre terrain de sport. Nous constatons tous qu'en Ile de France, il devient de plus en plus difficile d'organiser en forêt. Peut être devons-nous envisager de nous orienter vers la chasse ou le ramassage des champignons ?

## **La Course d'Orientation à « Sentez-vous Sport »**

Lors de cette opération de promotion du sport pour tous, organisée depuis 2010 par le Comité National Olympique Sportif Français, deux occasions ont permis de faire connaître notre activité à Paris sous un temps clément, propice à une première initiation :

- samedi 23 septembre au Parc de La Villette, lors de la journée à destination de tous les publics, la Ligue avec le soutien matériel de la FFCO et l'aide humaine des clubs, a proposé aux visiteurs des petits parcours d'initiation au sein du village sportif. Les circuits après avoir fait cheminer les personnes entre les stands des différentes animations, se terminaient à celui de la CO où des explications sur l'activité étaient fournies, de la documentation mise à disposition et quelques cadeaux, fournis par le CNOSF, distribués. Les plus téméraires avaient, ensuite, l'opportunité d'effectuer un circuit plus complexe dans le parc.



- mercredi 27 septembre au stade Jules Ladoumègue, c'est au tour des élèves des écoles, collèges et lycées parisiens de découvrir l'activité, lors de la journée dédiée aux scolaires.

Ainsi, près d'une centaine de jeunes ont pu s'y essayer au travers d'une course au score grâce à la participation du Raid Orientation Paris.

D'autres manifestations se sont également déroulées dans toute l'Ile de France, apportant chacune une petite pierre pour mettre en avant la Course d'Orientation.

LIFCO 15 rue des Mauxins 75019 PARIS

Site internet <http://www.lifco.fr/>

Contact: [president@lifco.fr](mailto:president@lifco.fr)

## Les entraînements au GO78

Nous avons deux fonctionnements différents pour les adultes et l'école de CO. Pour les adultes, l'entraînement a lieu le mercredi soir de 19h45 à 21h30, sur les différentes cartes du club.

Nous avons 4 sortes d'entraînement : score d'une heure; sprint (deux de 12-15 minutes); technique (carte blanche, mémorisation...); relecture de carte (footing de 30-40 minutes puis, étude au chaud du circuit A de la régionale du dimanche précédent). La répartition des types d'entraînement sur l'année se fait en fonction des desideratas des volontaires pour préparer.

Pour les jeunes, l'entraînement a lieu le samedi de 14h30 à 16h30.



Les jeunes sont répartis en 4 groupes : niveau blanc - niveau vert/bleu - niveau jaune - niveau orange/violet.

Nous avons trois entraînements par mois :

- un entraînement technique
- un entraînement intitulé O'Course (avec un accent plus sur la course que sur la technique CO) à partir du niveau vert.
- une participation à une compétition, où nous assurons le transport, l'inscription et l'encadrement des jeunes

A partir de HD14, nous encourageons les jeunes à participer aux entraînements du mercredi soir, et pour les plus motivés à s'inscrire à un club d'athlétisme, pour avoir un ou deux entraînements physiques uniquement.

## O' octobre ROSE



L'illumination en rose de la Tour Eiffel ces jours derniers a lancé Octobre Rose. Octobre 2017 verra une nouvelle fois se multiplier les initiatives pour sensibiliser au cancer du sein. De nombreux évènements sportifs et culturels seront l'occasion de mettre les projecteurs sur celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information et la sensibilisation et de réunir encore plus de fonds pour les chercheurs.

A cette occasion, le Raid Orientation Paris organise une CO exceptionnelle dans le parc du Luxembourg, ouverte uniquement aux cent premières femmes à s'inscrire. Un joli cadeau sera fait à chaque participante et les bénéfices de cette organisation iront aux associations qui luttent contre le cancer.

Information et inscription sur le site du ROP:  
<https://www.raid-o-paris.org/>

LIFCO 15 rue des Mauxins 75019 PARIS  
Site internet <http://www.lifco.fr/>

Contact: [president@lifco.fr](mailto:president@lifco.fr)