

## École d'orientation

Dimanche 3 décembre, l'école de CO est organisée en collaboration avec l'ASMCO, et se déplace rive droite à [Pompignac](#) (44°51'14.16"N 0°26'44.19"O), puis à Camarsac.

Merci de vous [inscrire](#) sur le site de l'école afin que nos GO de la CO puissent préparer les cartes des exercices.

## Exercices

Nous commencerons à [Pompignac](#) à 9h45, par les exercices préparés par Anna, sur le thème de la CO en équipe, en l'occurrence des équipes de 2, et de la verbalisation.

Le premier exercice, plutôt un échauffement, verra 2 équipiers se décrire mutuellement une carte de mémoire, les deux équipiers étant au départ, alors que leurs cartes sont sur le terrain. Le premier équipier part, par exemple vers le sud, pour regarder la position du poste n°1 sur sa carte. Il revient et décrit oralement à son équipier où se trouve le poste n°1. Le second équipier part, par exemple vers le nord, pour contrôler si sur sa carte à lui le poste n°1 est bien situé au même endroit que sur la carte de son coéquipier. Il en profite pour mémoriser la position du poste n°2 qu'il devra expliquer à son coéquipier une fois rentré au départ. Et ainsi de suite...

Vous comprendrez que cet exercice peut-être plus ou moins exigeant physiquement en fonction de l'éloignement des cartes, du nombre de postes à décrire et surtout de la configuration du terrain en terme de dénivelé.

Le second exercice de la matinée, fera appel à la technologie, et à nos fournisseurs Orange, SFR et autres Free, pour que les consignes du premier équipier, resté au départ avec la carte, arrivent bien au second équipier parti sur le terrain chercher la balise, sans la carte.

Evidemment, si vous laissez votre téléphone à la maison, vous aurez du mal à participer....

A l'issue de ces deux exercices, nous partirons pique-niquer à Camarsac, où se déroulera la séance de l'après-midi, à partir de 13h et jusqu'à 15h30, aux ordres de nos amis de l'ASMCO.

La première partie consistera en un travail de précision sur les définitions, avec deux à trois petits exercices comme un vrai-faux (la balise est-elle bien placée?) ou encore un suivi d'itinéraire. La seconde partie permettra à chacun de jeter ses dernières forces dans la bataille dans le cadre d'un relais en étoile par équipe de 2, pour travailler la prise de décision rapide (type PERL'O et Never STOP).

## Raid

Dimanche 26 le magnifique plateau du Benou accueillait les coureurs du traditionnel raid hivernal du Cool. Clément et Matthieu, Sandra et Thomas, Fabrice et Florence ainsi que Camille étaient en Béarn.

Et aux dires de ces participants un vrai bonheur : du soleil, de la neige sur les sommets, un peu de boue, et pleins de balises (en haut, en bas)... bref à refaire

Les [résultats](#) sont consultables sur le site du club organisateur.

## Agenda

Une date à inscrire dans votre nouvel agenda 2018 :



Toutes les précisions à venir dans les prochains InfoSmog

## Prochaines courses

[calendrier 2017](#)

Inscriptions sur le [site de la LNACO](#) ou [inscriptions-courses@smog-orientation.com](mailto:inscriptions-courses@smog-orientation.com)

samedi 2 décembre  
samedi 10 décembre  
dimanche 16 décembre

[Championnat des landes](#) à Contis [40]  
[LD](#) à Montcrabeau [47]  
[CO Nocturne](#) à Fontcouverte [17]

Inscription : 30 novembre  
Inscription : 5 décembre

## Point Com'

Le [Point Com'](#) de la ligue complète ces infos.



Sans oublier le [Facebook](#) de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation.