

Qu'est-ce que

LA COURSE D'ORIENTATION ?

Pratiquée en loisir ou en compétition, la course d'orientation est un sport pour tous qui fait autant appel à vos capacités intellectuelles que physiques.



C'est le moyen de développer en pleine nature, l'autonomie, l'observation, la prise de décision.

Les parcours de course d'orientation

Il s'agit, à l'aide d'une carte spécifique et éventuellement d'une boussole, d'effectuer à allure libre, seul ou à plusieurs, un parcours avec des points de passage obligés matérialisés par des balises.

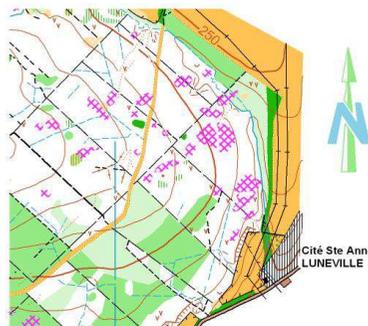
La course d'orientation peut se pratiquer sous différentes formes : à pieds, à VTT, à ski, en course individuelle ou en relais, sur une journée ou par étapes sur plusieurs jours, en raid.

LA CARTOGRAPHIE

La carte de course d'orientation

Elle est essentielle pour une bonne pratique de cette discipline. Elle est la plus complète possible : on y trouve tous les détails du terrain tels que le réseau des chemins, la végétation, les clôtures, les cours d'eau, les formes précises du relief (trous, fossés, falaises, ...), les pentes, ... En compétition, l'échelle utilisée est généralement le 1/10000^e ou le 1/5000 pour les enfants, voire 1/7500.

Cartothèque :



Suite à la tempête du 26/12/1999, le club a cartographié le Bois Sainte-Anne (2Km²) puis en 2003 la forêt de Gerbéviller (4km²) et en 2005 : la forêt communale de Lunéville. S'ajoutent en 2008-2010 : Fraimbois, Hablainville, Blainville sur l'eau. 2015 : la forêt domaniale de Mondon. 2019 - 2022 : Lunéville City, Bonviller, le Champ de Mars, le stade Fenal.

COURIR EN COMPETITION

Le calendrier

Le calendrier permet de pratiquer la course d'orientation toute l'année. Les courses de niveaux départemental, régional, interrégional et même national sont ouvertes à tous.

Visitez le site de la LIGUE GRAND EST :
<http://www.grand-est.ffcorientation.fr/>

Les circuits

Ils sont de longueurs et difficultés variables suivant l'âge ou le niveau de compétence des pratiquants.

Il existe toujours des circuits « LOISIR »

Déplacements

En véhicule personnel. Location de minibus pour les grands événements

Divers

Sous certaines conditions, le club participe financièrement aux hébergements nécessaires les veilles de course. Par ailleurs, le club fournit à ses adhérents la puce électronique individuelle de pointage et de chronométrage.

ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements du club ont lieu toute l'année scolaire les **mercredis après-midi de 14h à 16h30** et les **vendredis soir de 17h30 à 19h**. Par ailleurs, vous pouvez vous initier ou vous perfectionner grâce aux stages organisés par la Ligue Grand Est de Course d'Orientation et le comité départemental 54.

Entraîneur : Bernard LEMERCIER
Diplômé d'état 2° degré de Course d'Orientation
Adresse email : bernard.lemercier@wanadoo.fr



2018 : Mise en place d'un **parcours permanent** = 19 balises en bois en forêt de Mondon (communale de Lunéville).
Cartes disponibles dans des boîtes à l'entrée du parcours de santé à Moncel-les-Lunéville.

SPORTS ORIENTATION LUNÉVILLE

(S.O.Lunéville)

Le club est présidé par :

Jocelyne LEMERCIER

Bat. Emeraude

4, rue du Maréchal Juin

54300 LUNÉVILLE

Tél. : 03 83 73 44 94

Adresse email :

jocelyne.lemercier54@wanadoo.fr

L'adhésion au club comprend :

❶ La cotisation annuelle

Individuelle : en age scolaire 20 €

Adultes 30 €

❷ Une licence sportive

(Entièrement reversée à la F.F.C.O. + Ligue régionale)

Adulte (21 ans et +) = 80 €

19-20 ans = 72 €

15-18 ans = 45 €

Jusqu'à 14 ans = 40 €

Familiale = 210 €

*Existence d'une licence à la journée (pass'O)
pour les coureurs occasionnels.*

