



J17-La CO, ça les gagne ! la gym et le volley s'approchent... (22/01/2020)

publié le 28/01/2020

Descriptif :



Semaine d'orientation avec une nouvelle sortie collective en forêt en compagnie des collèges de J.Zay et Notre Dame ainsi que le lycée Denfert-Rochereau de St Maixent. Pendant ce temps, 2 élèves partaient se former en tant que juge de gymnastique avec M.Morzadec et le gros des licenciés se préparaient à domicile en volley, anticipant les prochaines rencontres. ...et petite CO nocturne du week-end.

Il était 15 (11 de l'option APPN+ 4 qui gravitent autour) à s'être donnés RDV ce mercredi 22/01 entre 12h30 et 17h. Direction la forêt de Secondigny sur une nouvelle zone, grâce aux parents de Lilou, Joséphine, Océane et Faustine-Appoline.

Précieux chauffeurs mais aussi précis poseurs puisque deux ont effectué une large POSE et DEPOSE de balises pour le premier exercice, dit de SPRINT. 15 balises étaient à "shooter" dirait-on dans le jargon des raid-CO. Nous, nous ne nous sommes pas contentés de les poinçonner mais nous les avons aussi flashées avec un smartphone pour s'approcher du doigt électronique utilisé en compétition. On s'était entraîné la veille, au stade Espinassou, sur le temps précieux de l'option APPN. Ainsi les temps de passages étaient enregistrés au fur et à mesure, de même que l'évolution de la position géographique des coureurs. L'exportation des données sera présente ultérieurement dans cet article. Une fois terminé, les élèves se sont rendus dans une autre zone pour une chasse collective de balises via le traditionnel "réseau de postes". Cet exercice consiste à prendre chacun 5 balises obligatoires mais aussi à se ventiler 10 à 14 autres entre les 4 équipiers.

Du vert, du bleu ou du jaune, voici les couleurs présentes, comme chaque niveau de difficulté des "caches".

Un vrai plaisir comme vous pourrez le constater sur les photos.

...tellement que 6 d'entre eux ont convaincus leur parents de venir courir ensemble le samedi qui a suivi ; cette fois-ci de nuit, avec les loups d'Aigonay. Merci aux Flying pour leur organisation. Encore une chouette avent(h)ure et de nouveau une bonne prépa pour les championnats de France de raid UNSS qui auront lieu du 9 au 11/06 prochains à Charleville-Mézières.





[j17_montage_coforet_22012020_1](#) (PDF de 419 octets)

[j17_montage_coforet_22012020_2](#) (PDF de 419 octets)

[j17_montage_coforet_22012020_3](#) (PDF de 419 octets)

[j17_montage_coforet_22012020_4](#) (PDF de 419 octets)

[co_nocturne](#) (PDF de 487.6 ko)

