

Editorial :

Nous voici de nouveau entré de plein pied dans la nouvelle saison.

Avec ce nouveau millésime, nous repartons sur les chapeaux de roues au sein des sections (participation à des meetings et challenges nationaux, mise en place de nouvelles activités, et bien plus encore..).

Et pour couronner le tout, une nouvelle mouture plus conviviale de notre site internet est en ligne depuis quelques semaines sur le NET (l'accès est inchangé : <http://perso.wanadoo.fr/mb-sites/site-csag/csag.htm>).

La vie des sections :

Course d'orientation

Pour ouvrir la saison, cette toute nouvelle section est allé explorer les chemins Nantais, lors de la l'annuelle Templière et de ces diverses compétitions sportives. Et même si les résultats ne nous ont pas été transmis, nous savons que nos candidats s'en sont forcément bien sortis. Et après cet échauffement, son responsable vous attend pour des virées à la boussole au sein de nos massifs.



Pour bien débiter notre saison, le responsable de la section nous revient avec en poche une nouvelle qualification (moniteur VTT) qui permet de prendre en charge un groupe

Cyclo VTT

Musculation

En ce premier trimestre, et afin d'absorber les adhérents qui viennent « exploser » leurs fibres musculaires, la salle s'étend et double presque de volume. Elle offrira par la même occasion de nouveau un vestiaire pour les messieurs. Avec de telles dimensions, et en perspectives l'acquisition d'autres machine, il ne vous reste plus qu'une chose à faire : Enfin vous décider à passer le pas et à venir nous rejoindre !



Comme prévu, une nouvelle activité vient de voir le jour à la section Tir : Le tir aux armes à poudre noire. Pour savoir si c'était bien, j'y suis allé. Et bien je n'ai qu'une chose à dire : ABSOLUMENT GENIAL !!!, rien à voir avec le PA, du coup, j'adhère à la section. En bref, si vous souhaitez ressentir des sensations uniques, retrouver un peu de notre passé en maniant ces armes et le tout dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre sur CT1 les mercredis 19/11, 03/12 et 17/12 entre 13h30 et 16h30.

Tir

Rando Nature



Ne vous impatientez pas, le planning des sorties randonnées est en cours d'élaboration, et dès la mi-novembre, nous commencerons à fouler les monts et les vaux de notre magnifique région. Et pour vous permettre de marcher sereinement, même en dehors des créneaux club, la section adhère cette année à la FFRP, et demandera aux adhérents de s'y affilier. Pour tout renseignement complémentaire, demandez au responsable section : *Marc BOUTROUE*.

Sorties culturelles

Pour cette première sortie, la section se réunit le **jeudi 6 novembre** pour aller admirer les trésors de la Camargue. Au programme de la journée : Visite commentée des Salins du Midi en train. - Tour de l'étang de Vaccarès avec visite du musée du « Riz », et bien sûr, un pause déjeuner qui en général vaut toujours le détour.



photo



Afin de permettre aux passionnés de s'adonner au plaisir du développement noir & blanc ou encore de découvrir cette technique, le responsable vous attend deux fois par semaine, les mardis et jeudis après-midi au labo du club.

Le zoom du moment

Dans ce numéro :

« Les différents types de courses d'orientation – 1^{ère} partie ».

Intro

La CO, c'est un vrai Sport " Nature ", **ouvert à TOUS** (de 7 à 77ans), alliant la réflexion (recherche de balise, repérage des itinéraires sur carte) à l'effort physique, qui se pratique dans le plus beau des stades : **la Forêt**.

La CO à VTT

But :

La CO à VTT consiste à parcourir le plus rapidement possible de 10 à 35 kms (suivant les catégories d'âge) à VTT en poinçonnant dans l'ordre à tous les postes marqués sur la carte. Une différence avec la CO classique : TOUS les postes sont placés sur les chemins, il est donc **INTERDIT de progresser HORS des chemins** sauf cas exceptionnels précisés par l'organisateur (les laies forestières par exemple).

Équipement :

- Un **VTT de type Cross-country** en bon état, avec le nécessaire de réparation (chambre à air, pompe, câble de rechange, dérive-chaîne, ...) car l'assistance extérieure n'est pas autorisée lors des épreuves officielles.
- Un **porte-carte orientable** avec une boussole incorporée (optionnel) à fixer sur le guidon, pour une lecture facile tout en roulant.
- Un compteur kilométrique peut offrir une aide supplémentaire lors de la progression.
- Le bidon ou le camelback n'est pas un luxe superflu (avec une bonne boisson énergétique).
- La Tenue classique du vététiste : cuissard, gants, lunettes sans oublier le **casque obligatoire** pour les compétitions.



La carte de CO :

Du fait de sa spécificité, l'élément qui domine sur la carte de CO à VTT, c'est l'**ensemble des chemins** qui forment un réseau diversifié permettant à l'orienteur d'optimiser son parcours pour aller d'un poste à un autre, ceci en fonction :

- de leurs longueurs,
- de leur classification (+ ou - large, + ou - cyclable)
- de leur dénivelé.