

Editorial :

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..). Nous rapelons qu'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

Après les 100 Kms de MILLAU, le grand rendez-vous international du trail et de la course d'orientation « le festival de l'endurance » avait lieu les 25 et 26 octobre à LA COUVERTOIRADE et à NANT. Ce week-end mythique était composé de 4 courses, la roc orientation en 2 manches, la tempière, la roc vertical, et bien sur la grande course des templiers.



Le club de C.O du C.S.A.G du camp du LARZAC a participé à ce « festival de l'endurance ». Lors de la tempière, trail féminin de 11.5km et 190 m de dénivelé, **Nancy CALMARD** a terminé 93^{ème} sur 280 participantes avec un temps de 1h 13 mn 22 s.

Notons ce très bon résultat pour une première compétition de renommée internationale.

Bruno DUTEIL a participé à la roc orientation sur 2 manches, une course au temps de 2 h avec 27 postes, et une course au sprint de nuit dans le village de NANT.

Il se classe 43^{ème} sur 153 participants.

Pendant la « roc'inette », pour sa première participation le jeune **Valentin DUTEIL** 9 ans a terminé 30^{ème} sur 39 toutes catégories confondus et 16^{ème} sur 21 enfants.

Amis sportifs, rendez-vous le 14 décembre à POTENSAC pour une course d'orientation régionale. Parallèlement à cette course différents circuits sont proposés aux licenciés ou non licenciés. INFOS DUTEIL B 06.76.70.68.12

Tir

Championnat National de Tir à Toulon, le 18 octobre 2003



Pistolet 25 mètres – individuel (classement général) : **CHIARI Alexis** (5^{ème})

BOUKRAA Norine (7^{ème})

Carabine 10 mètres – individuel (classement général) **EVESQUE Emilie** 8^{ème} (et 1^{ère} de sa cat.)

Pistolet 25 mètres – par équipe (classement général) : **CSAG La Cavalerie** (3^{ème})

Meilleur jeune:

EVESQUE Emilie

N'oubliez pas la dernière séance de tir à la poudre noire de l'année 2003 sur CT1 le mercredi 17/12 entre 13h30 et 16h30.



La 1^{ère} randonnée de l'année nous conduira vendredi 5-12-03 à partir de 13h30 aux bords de la Dourbie, entre le Pont de Cureplat, Massebiau et la Graufesenque. Pour tout renseignement complémentaire, demandez au responsable section : *Marc BOUTROUE*.

Sorties culturelles

Le Jeudi 18 décembre, je vous propose de passer la journée à Laguiole.

Au programme : le matin visite de la fromagerie « Jeune Montagne » pour suivre les différentes étapes de fabrication du « Laguiole » (gratuit), possibilité d'achat dans son magasin avec dégustation et l'après midi visite guidée de la coutellerie du Laguiole comprenant une conférence, les ateliers et le magasin. (gratuit). Suivant notre emploi du temps, nous ferons un petit tour à l'espace « Lou Mazuc » en visite libre où, sur 300 m², une quarantaine d'artisans, créateurs, producteurs régionaux, exposent leur savoir-faire pour permettre à chacun et chacune de compléter les achats de Noël...



Merci de vous inscrire **avant le 10 décembre**, (sans oublier votre choix de menu)

M.L.

photo



La section photo vient de changer de main, et c'est désormais le CCH DE SAINT AUBERT qui en prend les rênes (si on peut s'exprimer ainsi en période de Noël...). Il vous attend pour vous faire découvrir l'art de la photographie.

Tarot

La première soirée ayant remportée un franc succès parmi vous, la prochaine soirée est fixée au jeudi 11 décembre. Cela se passe dans notre désormais nouvelle salle, au 1^{er} étage de l'ancien MESS, dont l'accès se fait par le coté distributeur bancaire. Nous conservons notre horaire habituel, de 20 h 30 jusqu'à ... selon chacun !



Le zoom du moment

Dans ce numéro :

« La sécurité et la randonnée – 1^{ère} partie ».

Randonner et à la portée de tout à chacun. Pour la plupart, il s'agit d'aller d'un point A à un point B en passant par des étapes intermédiaires, en utilisant le plus vieux moyen de locomotion, c'est à dire nos jambes. Mais partir « la fleur au fusil » peut parfois se révéler dangereux et mettre les pratiquants dans des situation inacceptables.

Ainsi, pour aider à préparer la randonnée, il existe une méthode simple : l' IPECA.

Elle s'articule en 5 maillons indissociables qui constituent la chaîne de sécurité :

Avant le départ (3 maillons) :

- INFORMATION :
 - le terrain (estimation du niveau global de difficulté)
 - les participants (nombre, niveau de compétence et entraînement)
 - la météo (situation générale, prévision et tendances, neige,...)
- PREPARATION :
 - Objectif (choisir la destination)
 - Itinéraire (choisir l'itinéraire)
 - Horaires (Estimer les horaires)
 - Hébergements (prévoir et réserver les hébergements)
- EQUIPEMENT :
 - Matériel de progression (des chaussures de marche aux peaux de phoque)
 - Equipement de protection (du tee-shirt au sur pantalon)
 - Matériel d'orientation (de la carte au GPS)
 - Matériel et équipement logistique (du sac à dos aux vivres de secours)
 - Matériel et équipement de confort (de l'appareil photo aux pantoufles de refuge)
 - Matériel de secours (de la trousse de premiers soins à la sonde avalanche)