

### Editorial :

Pas grand chose à dire dans ce numéro, si ce n'est que la fin de la saison approche à petit pas, et qu'il va bientôt être temps de préparer la prochaine saison. Alors pour que tout se passe pour le mieux dans le meilleur des mondes (comme qui dirait un certain candide...), chacun doit mettre la main à la pâte pour que l'an prochain soit un cru encore mieux que ce millésime. Il sera d'ailleurs demandé aux différents responsables de fournir eux même la page descriptive de leur activité à intégrer dans la prochaine plaquette. Alors à vos marques, prêts, imaginez...

### Les activités para-club régionales

5<sup>ème</sup> trail ronde des châtaigniers à Saint Victor & Melvieu le dimanche 20 juin 2004. Trois circuits coureurs (19km, 9km, 1km) et un marcheur (12km) vous sont proposés sur des parcours à 70% chemins ombragés et 30% route. Voir la documentation publicitaire à l'accueil du camp.

### La vie des sections :



Prochaine CO : le dimanche 23 mai 2004 à Puycelci (81) – niveau régional.

#### Course d'orientation



Le local d'entraînement en salle du VTT prend ses quartiers à la maison des clubs à compter de jeudi.

#### Cyclo VTT



Le planning prévisionnel des activités est constamment en cours d'élaboration. D'or et déjà, nous pouvons y inscrire les randonnées :

- week end 15-16 mai 2004\* : Non définie à ce jour.
- Dimanche 23 mai 2004\* : 16<sup>ème</sup> rando occitane du Lot (Figeac – Lunan) – à confirmer.
- Dimanche 30 mai 2004\* : rando occitane à Laguiole.
- Dimanche 06 juin 2004: 28<sup>ème</sup> brevet du randonneur thème le Viaduc de Millau .
- week end 12-13 juin 2004\* : Non définie à ce jour.

\*Pour de plus amples renseignements sur ces activités, et pour connaître celles en étude, demander au responsable rando nature.

#### Rando Nature



Dès jeudi, après une coopération entre le VTT et le bricolage, la section brico prendra ses quartiers au 1<sup>er</sup> étage de l'ancien mess. (Enfin !!....)

## Le zoom du moment

Dans ce numéro : **«Les différents types de courses d'orientation – 2<sup>ème</sup> partie ».**

## La Course d' Orientation à Ski de fond

### **But :**

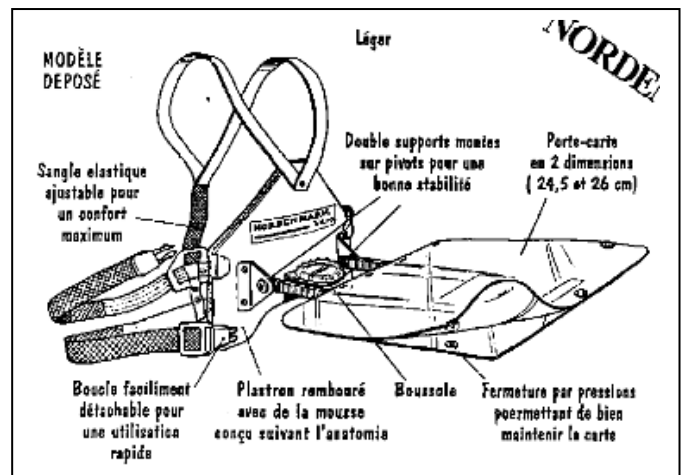
La CO à ski de fond, venue tout droit de la Scandinavie, consiste à skier le plus rapidement possible en passant dans le bon ordre à tous les postes de contrôle marqués sur la carte. Tous ces postes sont placés sur des pistes de ski de fond, damées ou tracées sur le terrain par une machine ou par des skieurs, donc, en principe, pas de hors-piste.

### **L'équipement**

L'équipement est identique à celui du skieur de fond traditionnel.

- Mais ne pouvant tenir la carte en main comme lors de la course d'orientation classique l'orienteur a besoin d'un **porte-carte spécial** qui, attaché devant lui, libère ses mains et permet une lecture facile de la carte.
- Tout type de boussole est utilisé : Boussole-poignet ou fixé sur le porte-carte.

Le skieur peut emporter avec lui une trousse de réparation et de fartage pour ses skis.



## Les chiffres du moment

**116**

C'est le nombre d'adhérents au club ce jour.

Nous venons de dépasser le nombre de l'an passé de 2 participants!

A vous d'exploser le record pour atteindre au moins les 120 !!!

## Le carton rouge du moment

Il est décerné cette fois à certains responsables d'activité, qui malgré la clé en leur possession, leur permettant d'accéder aux cases courriers de la maison des clubs, laissent leurs correspondances « se faner » et se décrépiter.

Ceux qui n'en possèdent pas sont pour l'instant excusés, mais sachant que dix nouvelles clés ont été faites, il n'auront plus d'excuse d'ignorer qu'elles sont à retirer auprès de notre gestionnaire des moyens (le LTN SAYSSAC).

