



COMM DU COM

La lettre d'information du CO Mulhouse

16 sept. 2017

Reg. MD
Schweighouse / Thann (68)
DL: 13/09

17 sept. 2017

Reg. Sprint et MD
Barr (67)
DL: 10/09

23 sept. 2017

Chpt Ligue Relais
Saint Gangolph (68)
DL: 19/09

C'est aussi la rentrée CO !

En espérant que vous avez tous passé un très bel été, nous relançons les Comm du COM.

C'est le moment de prendre de bonnes résolutions et de venir éliminer le surplus des glaces et autres apéritifs ! J'espère vous retrouver très nombreux et très vite en forme pour la reprise des entraînements et des courses.

Les entraînements reprennent le lundi et jeudi soir en semaine et le samedi après-midi avec l'école de CO. En septembre, l'école de CO se fera en parallèle des deux courses que nous organisons, le

16 septembre à Schweighouse-Thann et le 30 septembre à Lauw. L'idée est que tous les jeunes et adultes qui participent habituellement aux séances de l'école de CO profitent de ces deux courses pour découvrir, redécouvrir ou s'entraîner sur une vraie course d'orientation.

Mais pas de panique, il y aura, comme à chaque compétition, des circuits adaptés à tous les niveaux et les tout débutants pourront faire les circuits en mode « non classé » accompagné. Alors jouez le jeu, venez aussi nombreux que lors des séances de l'école de CO et goûtez à la CO

côté compétition.

La reprise de l'école de CO se fera lors du Vital-Sport ce samedi 9 septembre 14h00 au Décathlon de Wittenheim.



Réunion Comité Directeur

Ce vendredi 8 septembre aura lieu la prochaine réunion du comité. Ces réunions sont ouvertes à tous (20h15 au 54 rue du Léopard).

Les compte-rendus des réunions du comité du COM sont d'ailleurs disponibles dans les pages membres de notre site.

Annonces de course

Dès leur diffusion vous retrouverez dans la rubrique « calendrier-annonces de courses » sur notre site comulhouse.fr les annonces de course avec toutes les informations utiles.

Nouvelle veste

Les nouvelles vestes sont arrivées, tous ceux qui en ont commandé une peuvent la récupérer auprès de Thierry (06 71 80 24 83)



Entraînements

Nous allons continuer à vous proposer 3-4 entraînements par semaine, ce n'est pas toujours facile avec les contraintes professionnelles, familiales et parfois la météo.

Une chose est sûre : plus vous serez nombreux à venir aux entraînements, plus la motivation d'assurer ces séances sera grande.

L'inscription aux séances se fait comme d'habitude sur <https://com.yaentrainement.fr>.

Merci de vous inscrire en début de semaine pour les entraînements du samedi (enfin dès que la séance est saisie sur le site !). Le type d'exercice est fonction des inscrits (pareil pour le nombre de cartes imprimées), et cela demande beaucoup de temps en amont.

Si vous vous décidez au dernier moment vous risquez de vous retrouver sans carte ou avec des exercices non adaptés à votre niveau. En cas d'imprévu ou de changement de dernière minute pensez à contacter directement les encadrants des séances de la semaine.

Le lundi soir 18h15-19h30, maintien de la forme physique avec exercices au sol et renforcement musculaire, mais aussi travail des méninges avec exercices de simulation/théorie de CO. Jusqu'aux vacances de Toussaint ces séances auront lieu en plein air (campus de Mulhouse), ensuite nous retrouverons notre gymnase de l'école de Dornach. Ces séances sont encadrées par notre moniteur Vincent.

Le jeudi soir 18h30-19h30: de la CO en forêt au Waldeck pour jeunes et adultes. Avec ou sans frontale suivant la période, mais pas de panique, les exercices sont adaptés en fonction des participants et dans la nuit les jeunes et débutants ne sont jamais seuls ! Ces séances sont encadrées par notre moniteur Vincent, et par Mathieu le 1 jeudi du mois.

Le vendredi c'est PSM, pour ados endurcis et adultes uniquement, lieu et thème différents à chaque fois, mais toujours ou presque du physique pour les grands sportifs. Christophe est au commandement.

Le samedi après-midi 14h00-16h00, l'école joue la prolongation, mais cette fois-ci ouverte à tous, des plus petits (à partir de 6-7 ans) aux seniors/vétérans et toujours dans la bonne humeur. C'est l'occasion pour tout le monde et pour les familles de s'initier ou de se perfectionner à la CO. Le samedi ne sont pas moins de 8 animateurs (Micky, Mauricette, Karin, Juliette, Daniel, Thierry, Mathieu et le tout fraîchement diplômé Clément) à encadrer les séances à tour de rôle en équipe de 3.

Prochaines Courses

Les inscriptions se font comme toujours sur le site <https://com.yaentrainement.fr/events>.

Les annonces de courses sont en annexe de la Comm et sont également disponibles dans les pages-calendrier de notre site <http://comulhouse.fr/calendrier>

- samedi 16 septembre 2017, 14h00 : Moyenne Distance au CN Schweighouse sur Thann
- dimanche 17 septembre 2017 : Sprint et MD organisés par le SC BARR (Moenkalb -Barr- Heiligenstein, 67)
- samedi 30 septembre 2017, 14h00 : Départementale Moyenne Distance au CN Lauw
- samedi 23 septembre 2017 : Championnat de Ligue de Relais Saint-Gangolph Schweighouse près Lautenbach organisé par le COBF
- dimanche 24 septembre 2017 : Championnat de Ligue GE de Sprint (Guebwiller) suivi d'un sprint hors CN organisé par le COBF/



Espace membres sur comulhouse.fr

Les comptes rendus des réunions du comité du COM sont disponibles dans les pages membres de notre site comulhouse.fr

Pour y accéder, il vous faut un identifiant que vous pouvez demander auprès de Vincent Frey : info@comulhouse.fr

Coupe de France des Clubs

Plus que 5-6 courses régionales avant la fin de la saison, motivez-vous pour marquer des points à la coupe de France des Clubs.

En pédestre, il suffit de participer à 3 courses !

Certains n'ont plus qu'une petite course à faire avant de marquer des points : Gilbert, Karin, Roland, Margrit, Capucine.

D'autres 2 courses : Daniel, Camille, Alcide, Aurélie, Vincent Frey

Organisations club de la rentrée

Pour nos différentes organisations nous comptons sur votre engagement bénévole.

Si vous êtes encore disponible (surtout le dimanche) pour venir représenter le club et la CO lors du Vital Sport de ce week-end (9 et 10 septembre) contactez rapidement Mauricette (mauri7ab@free.fr)

Pour le 16 et le 30 septembre nous allons faire une organisation light, les directeurs de course vous contacteront directement s'ils ont besoin de votre aide, mais réservez ces dates pour venir courir !



ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

course départementale

moyenne distance

16 septembre 2017

Schweighouse- Thann



INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : Club d'Orientation de Mulhouse COM

Directeur de course : Juliette HARNIST

Arbitre : Michel STRIBEAU

Contrôleur des circuits : Pascal DOTT

Traceur : Clément ULMSCHNEIDER

GEC : Clément ABONNEL

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Schweighouse-Thann

Relevés : juillet 2017

Cartographe : Vincent PAPON

Échelle : 1/10 000

Équidistance : 5m

Type de terrain :

Terrain relativement plat avec un petit flanc pentu.
Végétation variée mais offrant dans l'ensemble
bonnes vitesses de course et visibilité. Réseau
important de chemins et nombreux détails.



ACCÈS

Fléchage : entrée village Schweighouse-Thann

Distance parking-accueil : - de 100m

Distance accueil-départ : 700m

Distance arrivée-accueil : 100m



HORAIRES

Accueil : 13h30

Départ : 14h30 / dernier départ 16h00

Remise des récompenses : non

Fermeture des circuits : 17h30



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 6 circuits + 1
circuit jeune accompagné

Nombre de circuits initiation : 2



RÉSULTATS

Résultats sur le site du COM : www.comulhouse.fr



SERVICES

- sur place : buvette, pâtisseries et bretzels
- chronométrage : utilisation du système Sport Ident



TARIFS

Licenciés (FFCO, UNSS, UGSEL) : 18 ans et + : 8 € ; de 13 à 18 ans : 6 € ; 12 ans et - : 4 €

Non-licenciés et UNSS sur circuits chronométrés : tarif des licenciés + 3 € (Pass'orientation)

Non licenciés sur circuits Initiation (Pass'Orientation compris) : Individuel : 5€ / Famille (3 pers. et +) : 10 €

Location de puce : 2€ + dépôt d'une pièce d'identité



INSCRIPTIONS

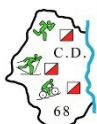
- par le site de la FFCO / fin des inscriptions : **le 13 septembre 2017 inclus**
- sur place dans la limite des cartes disponibles
- sur place ou par email pour les non licenciés sur les circuits Initiation

!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

Juliette HARNIST au 06 38 01 88 24 ou juliette@harnist.com



Conseil départemental





ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

SPRINT

17 septembre 2017 -Matin
BARR (67)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : SC BARR-Orientation
Directeur de course : Claude VOGT
Délégué : Christian BOTTEMER (6701 GE)
Arbitre : Christian BOTTEMER (6701 GE)
Contrôleur des circuits : Pierre SCHWARTZ (6709 GE)
Traceur : Thomas POIRSON (6709 GE)
GEC : Cécilia HAYER (6709 GE)

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Ville de BARR- Carte neuve
Relevés : 2016-2017
Cartographe : Claude VOGT

Échelle : 1/5000
Équidistance : 2,5 m
Type de terrain : Urbain



ACCÈS

Fléchage : Entrées NE(D45) et SE (D5-passage à niveau) de BARR
Distance parking-accueil : 100 m
Distance accueil-départ : 200m
Distance arrivée-accueil : 100m



HORAIRES

Accueil : 9h00 Centre sportif du Piémont (BARR)
Départ : 10h à 11h00
Remise des récompenses : NON
Fermeture des circuits : 12h00



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 5
Nombre de circuits initiation : 1



RÉSULTATS

www.ski-club-barr.fr



SERVICES

Buvette et restauration : knacks, pâtisseries
Chronométrage : Utilisation système SportIdent



TARIFS

Circuits compétitions :-Licenciés FFCO : - 18 ans : 6,00 € - 19 ans et + : 8,00 €
-Non-licenciés FFCO : Tarif licenciés + 3,00 € (Pass'O)
Circuit Initiation (Pass'Orientation compris) : Individuel : 5,00 € - Famille (+ de 3 personnes) : 10,00 €
Location de puce : 3,00 € + dépôt caution



INSCRIPTIONS

Circuits compétitions : Inscriptions en ligne sur site FFCO jusqu'au 10 /09/2017- Possible sur place en fonction cartes disponibles
Circuit Initiation : Inscriptions sur place

/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

Claude VOGT – 03 88 50 88 55 ; Email : claudchristiane.vogt@estvideo.fr





ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

MOYENNE DISTANCE

17 septembre 2017 – Après-Midi
MOENKALB - BARR-HEILIGENSTEIN (67)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : SC BARR-Orientation
Directeur de course : Pierre SCHWARTZ
Délégué : Christian BOTTEMER (6701 GE)
Arbitre : Christian BOTTEMER (6701 GE)
Contrôleur des circuits : Christophe VILLAR (6701 GE)
Traceur : Emmanuel HAYER (6709 GE)
GEC : Cécilia HAYER (6709 GE)

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : MOENKALB 2
Relevés : 2014-2015
Cartographe : Claude VOGT

Échelle : 1/10000 - 1/5000 (Vert et Jalonné)

Équidistance : 5m

Type de terrain : Vignes et forêt vosgienne –
Nombreux chemins



ACCÈS

Fléchage : Centre HEILIGENSTEIN (D35)

Distance parking-accueil : 0 à 200m

Distance accueil-départ : 850m

Distance arrivée-accueil : sur place



HORAIRES

Accueil : 12h30 (possibilité prendre horaire départ à l'accueil du Sprint du matin)

Départ : 13h30 à 15h30

Remise des récompenses : NON

Fermeture des circuits : 17h30



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 7 + Jalonné
Nombre de circuits initiation : 1



RÉSULTATS

www.ski-club-barr.fr



SERVICES

Buvette – restauration : knacks - pâtisseries



TARIFS

Circuits compétitions : Licenciés FFCO : - de 18 ans : 6,00 € ; 19 ans et + : 8,00 €

Non-l licenciés FFCO : Tarifs licenciés + 3,00 € (Pass'O)

Circuit Initiation (Pass'O compris) : Individuel : 5,00 € Famille (3 personnes et +) : 10,00 €

Location de puce électronique : 3,00 € + dépôt caution



INSCRIPTIONS

Circuits compétition : Inscriptions en ligne sur le site FFCO jusqu'au 10 septembre 2017 – Possible sur place en fonction cartes disponibles

Circuit Initiation : Inscriptions sur place

/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

Claude VOGT - 03 88 50 88 55 – Email : claudchristiane.vogt@estvidéo.fr





INFORMATION GÉNÉRALES - ORGANISATION

Organisation : CO Buhl et Florival 6806 GE
Directeur de course : Eric Bilquez
Délégué/Arbitre : Yves Dodin
Contrôleur des circuits : David Moll
Traceur : Bernard Renaud
GEC : Claudie Grevet et Guy Fischer

**COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL
NON**



CARTE

Nom : Extrait de la carte du Schimberg
Relevés : 2015
Cartographe : Michel Duboc
Mise à jour 2017 : Jean-Luc Pierson

Échelles: 1/10000 pour circuits violet, orange, jaune
1/7500 : circuit bleu 1/5000 : vert et jalonné
Equidistance : 5m
Type de terrain: Massif vosgien, pentu et nombreux chemins



HORAIRES - ACCUEIL

Accueil: à partir de 12h00 etang de pêche St-Gangolph
Départ : 13h30 pour le relais
de 14h00 à 16h00 pour individuel compétition
de 14h00 à 16h00 pour initiation loisir
Fermeture des circuits: 1h20 après le départ des équipes attardées suivant décision de l'arbitre



ACCÈS - FLECHAGE

Fléchage : Rond point à l'entrée de Buhl RD 430
cordonnées GPS 47°55'24.95N 7°11'50.40E
Distance parking-accueil : 700 à 1000m
Distance accueil-départ : sur place
Distance arrivée-accueil : sur place
Distance accueil-départ(course individuel): 500m



CIRCUITS

Nombre de circuits licenciés: 4 relais et 3+jal individuel
Nombre de circuits initiation: 3+jalonné



RESULTATS www.haut-rhin.ffcorientation.fr/cobf

Remise des prix: Dimanche 13h30 salle 1860 à Guebwiller: Ch GE des Clubs et Ch GE de Sprint 1



CONTACT

Eric Bilquez : 06 26 67 56 02
E-mail: bilquez.eric@wanadoo.fr



SERVICES - DIVERS

Buvette, sandwiches, tartes flambées, gâteaux



TARIFS

Licenciés (FFCO) Sprint 1 (CN) : Ch GE des clubs : 28 euros par équipe de 4 – individuels DH20 et + : 7€; 18 ans et - 5€
Non-licenciés : sur circuits compétition chronométrés : tarifs licenciés + 2€ (Pass'Orientation) et certificat médical
Non-licenciés : sur circuits initiation (Pass'Orientation compris) : Individuel : 5 € Familles (3 personnes et +) : 10 €
Location de puce : doigt électronique prêté (contre le dépôt d'une pièce d'identité ou caution de 20 €)



INSCRIPTIONS

Inscriptions: Sur le site FFCO jusqu'au samedi 16 septembre inclus pour les circuits chronométrés relais et individuel.
Possibilité de modifier la composition des équipes jusqu'au mardi 19 septembre à minuit. Possibilité de s'inscrire sur place en fonction des cartes disponibles pour les individuels compétition (de 14h00 à 16h00)
Inscription sur place pour les circuits Initiation – Loisir (de 14h00 à 16h00)

/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement vous munir d'une puce électronique et être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an.





INFORMATION GÉNÉRALES - ORGANISATION

Organisation : CO Buhl et Florival 6806 GE
Directeur de course : Eric Bilquez
Délégué/Arbitre : Yves Dodin
Contrôleur des circuits : David Moll
Traceur : Arthur Boehringer /parrain Franck Colin Sprint 1 et F Colin Sprint 2
GEC : Claudie Grevet et Guy Fischer

**COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL**
OUI (Ch GE sprint 1)
NON (sprint 2)



CARTE

Nom : Guebwiller Nord pour Sprint 1 et Guebwiller pour Sprint 2
Relevés : 2017
Cartographes : Claudie Grevet/Lena Korchak
Échelle: 1/4000 **Cartes Sprint 1 et 2**
Terrain plat
Type de terrain: Urbain



ACCÈS - FLECHAGE

Fléchage : Rond point à l'entrée de Buhl RD 430
cordonnées GPS 47°55'24.95N 7°11'50.40E
Distance parking-accueil: 500 à 1500m
Distance accueil-départ Sprint 1: sur place
Distance arrivée-accueil Sprint 1: 200m
Distance accueil-départ/Arrivée Sprint 2: 500m



HORAIRES - ACCUEIL

Accueil: à partir de 8h30 salle 1860 Guebwiller
Quarantaine Sprint 1 Ch GE : de 9h00 à 9h45
Départ Sprint 1: de 9h45 à 11h45 (horaires pré-définis)
Départ Sprint 2 promotionnel : de 10h00 à 13h00
Départ Sprint 2 au doigt
 Après réservation heure de départ à l'accueil



CIRCUITS

Nombre de circuits licenciés: Sprint 1: 5 et sprint 2: 4
Nombre de circuits initiations: 4



RESULTATS www.haut-rhin.ffcoorientation.fr/cobf

Remise des prix: Dimanche 13h30 salle 1860 à Guebwiller: Ch GE des Clubs et Ch GE de Sprint 1



SERVICES - DIVERS

Buvette, sandwiches, tartes Flambées, gâteaux



CONTACT

Eric Bilquez : 06 26 67 56 02
 E-mail: bilquez.eric@wanadoo.fr



TARIFS

Licenciés (FFCO) Sprint 1 (CN) : 20 ans et + : 8€; 18 ans et - 6€ **Sprint 2 (hors CN) :** 20 ans et +: 7€; 18 ans et - : 5€
 Réduction si inscription Sprint 1 (CN) et Sprint 2 (hors-CN) : 20 ans et + : 13€; 18 ans et - : 9€
Non-licenciés : sur circuits sprint 2 chronométrés : tarifs licenciés + 2€ (Pass'Orientation) et certificat médical
Non-licenciés : sur circuits initiation (Pass'Orientation compris) : Individuel : 5 € Familles (3 personnes et +) : 10 €
Location de puce : doigt électronique prêté (contre le dépôt d'une pièce d'identité ou caution de 20 €)



INSCRIPTIONS

Inscriptions : Sur le site FFCO jusqu'au samedi 16 septembre inclus pour les SPRINT1 et SPRINT2. Possibilité de s'inscrire sur place en fonction des cartes disponibles uniquement pour le Sprint 2 (de 10h00 à 13h00) sans réduction.
 Inscription sur place pour les circuits Initiations – Loisir (uniquement sur le Sprint 2) (de 10h00 à 13h00)

/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement vous munir d'une puce électronique et être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an.

