



Du 7 au 13 Décembre 2009.

A VOS AGENDA :



A.G. des clubs et CDCO connus de la Ligue :

- 09 Janvier : COL 5604 - Lorient
- 16 Janvier : Q.O. 2904 - Quimper
- 05 Février : CDCO 29 - Châteaulin
- 06 Février : LBRCO – ST Brieuc

A.G. de la Ligue :

**Le samedi 6 février à
l'auberge de jeunesse de Saint
Brieuc.**

RDE d'ALENÇON les 16 et 17 Janvier 2010 :

Voici la liste des sélectionnés :

les filles :

LISE CONIEL (5604)
MARIE CONIEL (5604)
ZELIE BOULESTREAU (2904)

Remplaçant :

GLENN ROZEC (2906)

les garçons :

ZEQUES NATHAN (5604)
RAUD CORENTIN (2206)
GUELENNOC THIBAUD (2906)
CLEMENT LEVERGE (2906)
QUENTIN GUILLOU (2904)

Merci de signaler au plus vite la participation des uns et des autres, afin d'organiser le déplacement.
Avant les vacances de Noël serait parfait.
Le minibus devrait partir de Guidel. Le coût final vous sera précisé dès que connus.
La Ligue prendra en charge le déplacement.
Des informations complémentaires à suivre via la lettre de la Ligue.

Rappel : Les jeunes devront être à jour de leur licence 2010.

Le R.D.E. vu de l'intérieur :

Vendredi soir nous arrivons dans le gîte qui va nous accueillir pendant ce week-end pour ces deux jours intensifs. Ensuite, c'est aux membres du pôle espoir de Fontainebleau (entraînés par André HERMET) d'arriver et de prendre possession des lieux. Il sont d'ailleurs les derniers arrivants dans cette soirée. Peu après notre installation, nous nous couchons assez rapidement, conscients que la journée du lendemain allait être rude.

Le lendemain matin, d'autres jeunes, de la ligue de Normandie, ainsi que les jeunes Rennais font leur arrivée, et nous partons rapidement vers le lieu du premier exercice, à savoir une course au score de 30 minutes. Après celle-ci nous enchaînons sur plusieurs exercices très variés (azimuts, mémo, suivi d'itinéraire, "Vrai Faux Manquant". Une dépose des postes s'en suit, et nous retournons au gîte prendre un bon repas bien mérité.

Après ce repas nous retournons rapidement en forêt, avec un programme encore plus chargé que le matin. Les Tourangeaux et les jeunes orienteurs de la ligue d'Ile de France, ainsi que deux jeunes du TAD nous rejoignent en route, nous sommes donc au complet. Un crachin doux tombe lorsqu'on quitte le gîte, qui se transforme quelques minutes plus tard en une grosse averse, qui nous suivra toute l'après-midi...

Une fois de plus de nombreux exercices nous sont proposés ; un parcours où seul le relief est indiqué sur la carte, un autre avec des azimuts, et 2 parcours classiques, l'un long, l'autre plus court. Vient ensuite un exercice en opposition (par 2), un pose/dépose qui finit de nous achever pour ce samedi pluvieux et venté. Les membres du pôle espoir déposent eux tous les postes utilisés en forêt pour cette après-midi, pendant que les autres rentrent au gîte. Non mécontents d'être arrivés, et après un bon goûter, nous étendons immédiatement nos habits plus qu'humides près du feu de cheminée (fort appréciable d'ailleurs) avant de se jeter sous la douche chaude, bien méritée une fois de plus.

Après ceci nous passons au dîner, qui redonne des forces non négligeables pour la suite du stage. Après ça, nous avons droit à une petite séance d'informations sur la filière haut niveau de la FFCO, et une intervention intéressante d'André HERMET concernant les pôles espoirs (Fontainebleau et Dijon). Ensuite, les activités sont diverses ; jeux pour certains, lecture pour d'autres, visionnage de films, ... ou repos. Connaissant le programme du lendemain, nous ne tardons pas à nous coucher afin que les organismes bien éreintés récupèrent de cette éprouvante journée.

Le lendemain le réveil se fait assez tôt étant donné qu'il faut monter très vite en forêt pour pouvoir faire tous les exercices avant le repas, identiques à ceux de la veille (azimuts, VFM, suivi d'itinéraire, et un parcours classique), mais sur une autre partie de la grande forêt de Fougères. Le temps a bien changé par rapport à la veille = on a perdu quelques °C, mais on a aussi perdu la pluie, avantage non négligeable. France 3 Ouest en profite d'ailleurs pour tourner un mini film et interviewer Éric, l'organisateur technique du stage, ainsi que Simon, un orienteur du pôle espoir.

Pour clôturer ce stage, un relais prend place, dernière épreuve. Chaque équipe est composée de 3 coureurs, dont une tête de série qui a la plus longue distance à effectuer (2.5 kms) et qui part en premier, en masse. La course se déroule dans une zone proche du gîte, ce qui annonce la fin proche du stage. Le relais se gagne et se court assez rapidement, grâce à de courtes distances de course. Et c'en est donc fini des exercices pour ce stage, qui font place à une bonne douche et à un excellent repas (un grand merci à Laurent qui nous aura préparé chaque (excellent) repas) qui ne font que du bien. Ensuite, une fois n'est pas coutume, grand ménage dans les deux gîtes que la boue n'aura pas épargné... Il faut penser à rentrer, les jambes lourdes, la tête bien remplie, et avec la satisfaction d'avoir passé un bon week-end...

Pour résumer, un très bon stage pour ce premier regroupement RDE, avec une multitude d'exercices, physiques, techniques, et avec une très bonne ambiance, seul bémol le temps, mais ça on n'y peut malheureusement rien...

Remerciements aux accompagnateurs, aux poseurs, à Éric et à Laurent, ainsi qu'à la LBrCO, et à Chênedet pour l'hébergement.

A bientôt en Normandie...

Les jeunes Bretons.