

VENEZ À L'ENTRAÎNEMENT !

Groupe JEUNES	Groupe ADULTES
Jeudi 18h à 19h30	Jeudi 18h30-20h30
Ponctuellement le samedi (jeunes et adultes)	

EN SEPTEMBRE LE CLUB OUVRE SES PORTES :
VENEZ TESTER SANS ENGAGEMENT !

JEUDI	Lieu des entraînements « portes ouvertes »	Info courses week-end suivant
14/09	Bois des brosses sud (Ambérieu) Parking chasse à droite en direction des allées 800m après l'accrobranche (point GPS : 45.965747, 5.387833)	16/09 Haut Valromey CO 17/09 Raid (38) ou CO VTT (69)
21/09	Bois des brosses sud (Ambérieu) Parking rando (à droite en montée 45.965589, 5.379904)	23/09 La Praille (nuît)
28/09	Bois des brosses Nord (Ambérieu) Haut du moto cross (point GPS : 45.968744, 5.380418)	30/09 O'lac d'Annecy

CONTACTS ENTRAÎNEMENTS ET INFO :

Cyril SOUCAT (*président et entraîneur*)
president.co.amberieu@gmail.com
06-75-69-41-80

Tarifs licences

(licence de septembre 2023 A décembre 2024)

Licence compétition :

Plus de 19 ans = 100€
15 à 18 ans = 60€ - de 14ans = 50€
=> **Accès à tous les entraînements** du club,
=> Accès aux courses FFCO,
=> **prise en charge de certaines courses par le club** (ouvertes à tous, du débutant à l'expert!)

Licence compétition famille : 230€

Du parcours jalonné, aux circuits adultes en passant par les circuits jeunes, **de nombreux orienteurs pratiquent en famille.**

Licence sport-santé : 60€

=> Accès à tous les entraînements du club

Notre site : co-amberieu.com



COURSE D'ORIENTATION

SOUS TOUTES SES FORMES
(PEDESTRE, VTT, OU RAID;
COMPÉTITION OU LOI)

Notre jeu est simple : trouver les balises à l'aide d'une carte!
Un sport de plein air, riche et plaisant qui lie la tête et les jambes!





FFCO? CO? VTTO ?

Une fédération, la **FFCO**, regroupe toutes les **activités d' « orientation »** :

- la Course d'Orientation à pied,
- la CO à VTT, la CO à ski...
- la CO en raid



UNE CARTE, UNE BOUSSOLE...

... ET C'EST PARTI POUR UNE ACTI-

VITÉ DE PLEINE NATURE OUVERTE À TOUS!

Il s'agira pour l'**orienteur**, sur le **circuit de son choix** (court, moyen ou long... Facile, moyen ou difficile techniquement) de « **retrouver** » **toutes les balises et de les poinçonner**... le plus vite possible! L'orienteur va devoir, quelque soit son circuit ou sa vitesse, **s'engager, prendre des décisions...**



Extrait du parc des Echelles

LE CO AMBÉRIEU



Un **soixantaine de membres** venant d'un rayon de 50km autour d'Ambérieu **dynamisent** le club qui est en développement permanent.

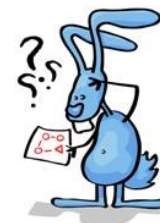
Le club n'est composé que de bénévoles, tant pour les entraînements que pour les courses **organisées dans l'Ain.**

Les licenciés se déplacent, collectivement dès que possible, pour participer à des **compétitions** dans l'ensemble de la région Auvergne-Rhône-Alpes et au-delà... **Le tout selon les envies de chacun!**



LES ENTRAÎNEMENTS

Les **séances** sont **adaptées** au **niveau physique et technique de chacun**. Les entraînements hebdomadaires, organisés dans des **lieux variés, permettront, à tous, de progresser dans une ambiance conviviale.**



GROUPE JEUNES

- Ouvert aux enfants de **8 à 14 ans** et à leur parents,
- Encadrement par Cyril SOUCAT, professeur d'EPS et moniteur diplômé FFCO,
- En fin d'année, un niveau pourra être validé dans le cadre du passage des **balises de couleurs.**



GROUPE ADULTES

- Ouvert à partir de 12 ans, tous niveaux.
- Encadrement par des membres expérimentés du club.