



Un nouveau site, un nouveau logo, de nouveaux maillots, de nouvelles

tenues, un nouveau matériel, de nouveaux projets etc ... mille façons

de valoriser et de perpétuer une longue expérience, avec le plaisir

inchangé de se retrouver pour partager nos passions.

## **La CO, un sport de haut niveau (et aussi un loisir).**

*La Course d'Orientation est un sport reconnu de haut niveau par le Ministère des*

*Sports. La Fédération Française compte plus de 8000 licenciés. Les orienteurs*

*découvrent au dernier moment l'itinéraire auquel ils vont être confrontés et sur*

*lequel ils devront valider tous les postes (balises), le plus rapidement possible.*

*En plus de courir vite, les champions doivent quasi instantanément déterminer*

*le meilleur itinéraire d'un point à un autre en tenant compte des dénivelés ou de*

*la nature de la végétation rencontrée (la ligne droite est ainsi rarement le chemin*

*le plus rapide...). Sprint, moyenne distance, longue distance et relais sont les*

*quatre titres décernés dans les grands rendez-vous. La course d'orientation de*

*compétition n'a rien à voir avec son image traditionnelle mais est un réel sport*

*de très haut niveau avec des athlètes qui s'entraînent plus de 25 heures par*

*semaine. La CO est particulièrement prisée et développée dans les pays nordiques.*

6 MAI 2012 - CARREFOUR DES 4 CEDRES - FORET DE MONTMORENCY



**ENTRAINEMENT VO<sup>2</sup>3D  
BY GORAN « GEC MAN »**



Centre de données de l'AC Beau Champ et e-cas transformez

