

**ORIENTATION HAUT-JURA**  
**95 rue de l'Abbé Barthelet**  
**39220 PREMANON**  
**Site <http://ojura.org/>**



### **BIENVENUE A NOS NOUVEAUX MEMBRES**

Nous vous remercions de votre intérêt pour notre Club et espérons que vous vous y sentirez bien !

Les objectifs du Club sont :

- de faire découvrir la Course d'Orientation
- de faire progresser ses membres
- de participer à des compétitions
- d'accompagner ses coureurs de haut niveau
- de créer de nouvelles cartes et actualiser les cartes existantes

dans un esprit de convivialité garantissant l'épanouissement de tous et l'équilibre entre ses membres quelque soit leur niveau sportif.

Voici en quelques mots quel est le fonctionnement d'O'JURA :

#### **A. L'adhésion :**

**Responsable : Jean-Pierre PONCET**

**[jp.poncet@free.fr](mailto:jp.poncet@free.fr)**

##### **1. Prendre une licence :**

La licence permet la participation aux compétitions figurant au calendrier de la FFCO (Fédération Française de Course d'Orientation).

**Site <http://www.ffcorientation.fr/>**

**Quand ?**: de préférence avant le 31/12 pour l'année suivante surtout en cas de participation à des compétitions de ski orientation.

**Comment ?** :

**Envoyer à Jean-Pierre Poncet, 10 Chemin des Foueneurs, 39310 LAMOURA :**

- la fiche d'inscription remplie – à imprimer depuis le site FFCO (ne pas oublier d'indiquer votre adresse e.mail)
- un certificat médical datant de moins d'un an et portant bien la mention « autorise la pratique de la course d'orientation en compétition ».
- un chèque libellé à l'ordre d'Orientation Haut Jura. Le tarif des licences est consultable sur notre site.

## **2. Prendre une adhésion simple :**

L'adhésion simple permet la participation aux entraînements mais sans possibilité de participer aux compétitions figurant au calendrier de la FFCO dans votre catégorie d'âge (possibilité de faire un parcours « Loisir » en payant en plus de l'inscription à la course un Pass'Orientation – assurance - d'un montant d'environ 3€).

Les non-licenciés FFCO ont toutefois la possibilité de participer aux courses de la Coupe Genevoise les samedis après midi (en présentant un certificat médical et sans surcoût d'assurance).

**Quand ? :** de préférence en début d'année car l'adhésion est valable du 01 janvier au 31 décembre.

**Comment ? :**

**Envoyer à Jean-Pierre Poncet, 10 Chemin des Foueneurs, 39310 LAMOURA :**  
un chèque d'un montant de 30 euros.

## **B. Les entraînements pour les adultes :**

**Responsable : Gilles DANNECKER**

[gilles.dannecker@laposte.net](mailto:gilles.dannecker@laposte.net)

### **1. Entraînements spécifiques CO**

**Quand ? :** chaque mardi soir à 18h15

**Où ? :**

- **de début avril à fin juin / de début septembre aux vacances de la Toussaint :** le lieu est variable car il s'agit d'un entraînement sur cartes. En tous cas jamais plus loin qu'à 20 mn de voiture de Prémanon. L'entraîneur propose un Doodle sur Internet où il faut s'inscrire. Cela permet d'imprimer le nombre de cartes nécessaires.
- **de mi-novembre à fin mars :** gymnase de Prémanon. Les entraînements sont surtout orientés préparation physique avec un peu de simulation (lecture et interprétation d'une carte de CO).

### **2. Entraînements physiques**

**Quand et où ? :**

L'hiver en ski sur la station des 4 villages, lieux et horaires sont fixés ponctuellement.

Le reste de l'année, un rendez-vous hebdomadaire sera fixé en fin d'hiver pour un entraînement collectif sans carte visant à développer nos aptitudes physiques en course à pied.

## **C. L'Ecole de CO :**

**Responsable : Jürg NIGGLI**

[juerg.niggli@gmail.com](mailto:juerg.niggli@gmail.com)

### **1. Entraînements spécifiques CO**

Pour les enfants de 7 à 15 ans nous organisons des entraînements spécifiques dans plusieurs groupes de niveau. Le but est d'apprendre des bases solides afin que les enfants puissent s'orienter tout seuls dans du terrain inconnu, d'améliorer leur capacité physique de course tout terrain, de préparer les premières courses et de perfectionner la technique d'orientation.

#### **Quand ? :**

##### **Entraînements été**

Chaque **mercredi** après-midi à partir du mois d'avril jusqu'aux vacances de Toussaint (hors vacances d'été). Il faudrait avoir une boussole (le club peut en vendre sur commande), des pantalons longs et des chaussures adaptées pour la course dans le terrain.

##### **Entraînements hiver**

Chaque **vendredi** soir (18h15 à 19h30) à partir des vacances de Toussaint jusqu'au mois de mars. Nous faisons des jeux et des exercices de théoriques d'orientation comme préparation de la saison.

## **D. Le Haut niveau :**

**Responsable : François GONON**

[francois.gonon@laposte.net](mailto:francois.gonon@laposte.net)

### **• Entraînements spécifiques**

**Quand ? :** des séances et entraînements sont proposés de façon ponctuelle, souvent le Jeudi soir (mais ces séances peuvent également être faites individuellement à un autre moment dans la semaine ou le weekend). Il s'agit d'entraînements d'un niveau technique un peu plus poussé que ceux proposés le mardi soir : course de nuit, cartes relief et autres exercices à thème... La plupart du temps ces séances sont mises en ligne sur un serveur et donc facilement téléchargeables (sachant qu'il est aussi possible de récupérer un format papier).

**Où ? :** cartes du Haut-Jura

Nous communiquons via une mailing list : [elite@ojura.org](mailto:elite@ojura.org)

**Merci de contacter François Gonon sur sa boîte e.mail si vous souhaitez être associé à cette liste de diffusion.**

## **E. Les inscriptions aux compétitions nationales (FFCO) :**

**Responsable : Philippe BOBIN**

[pbobin@hotmail.fr](mailto:pbobin@hotmail.fr)

### **Processus d'inscription sur site FFCO :**

- Lors de la validation des licences sur le site de la FFCO, Jean-Pierre Poncet renseigne l'adresse e.mail du licencié et coche une case afin qu'un mot de passe d'accès au site soit transmis au licencié par la FFCO
- Le 1<sup>er</sup> licencié qui s'inscrit à une course, crée la fiche du Club sur le site FFCO
- Tous les licenciés qui veulent s'inscrire le font directement sur le site FFCO
- A la date butoir définie sur le site, Philippe Bobin imprime la liste des inscrits, établit un chèque à l'ordre du club organisateur et poste le tout
- Il indique dans un tableau excel, le décompte des frais d'inscriptions avancés par le Club
- Il se charge ensuite de récupérer l'argent avec une fréquence de 2 fois par an : début juillet et début novembre

## **F. Les dates à retenir :**

- AGO : fin novembre
- Galette des Rois : janvier
- Stage : 1 semaine pendant les vacances de printemps de la zone B
- Courses de la Coupe Genevoise et de la Coupe Jurassienne : le samedi après-midi au printemps et en automne
- CFC : mai
- Championnats de Ligue et Nationales (lorsque pas trop éloignées) : printemps
- Semaine fédérale : août
  
- **Le calendrier avec les dates des principales courses est en ligne sur le site du club**

## G. Le Comité directeur :

Rôle	Nom	Adresse e.mail	Responsabilités fonctionnelles
<b>Présidente</b>	Catherine PONCET	cponcet.co@free.fr	Représentation et recherche de subventions
<b>Vice Président</b>	Yohann MAGNIN	magninyohann@gmail.com	Représentation et recherche de sponsors
<b>Secrétaire</b>	Chloé BLANC	chloe-b1@hotmail.fr	Secrétariat et communication
<b>Trésorière</b>	Laurence DANNECKER	laurence-dannecker@hotmail.fr	Tenue des comptes
<b>Trésorière adjointe</b>	Catherine MERAT	catherine.merat@gmail.com	Tenue des comptes
<b>Membres</b>	Gilles DANNECKER	gilles.dannecker@laposte.net	Entraînement adultes
	Jürg NIGGLI	juerg.niggli@gmail.com	Ecole de CO
	François GONON	francois.gonon@laposte.net	Haut niveau
	Franck LONCHAMPT	francklonchampt@yahoo.fr	Responsable matériel et local
	Loïc VINCENT	vincent.marilyne@gmail.com	
	Philippe BOBIN	pbobin@hotmail.fr	Responsable du paiement des inscriptions aux compétitions
	Laurent MERAT	laurent.merat@gmail.com	Responsable du site internet