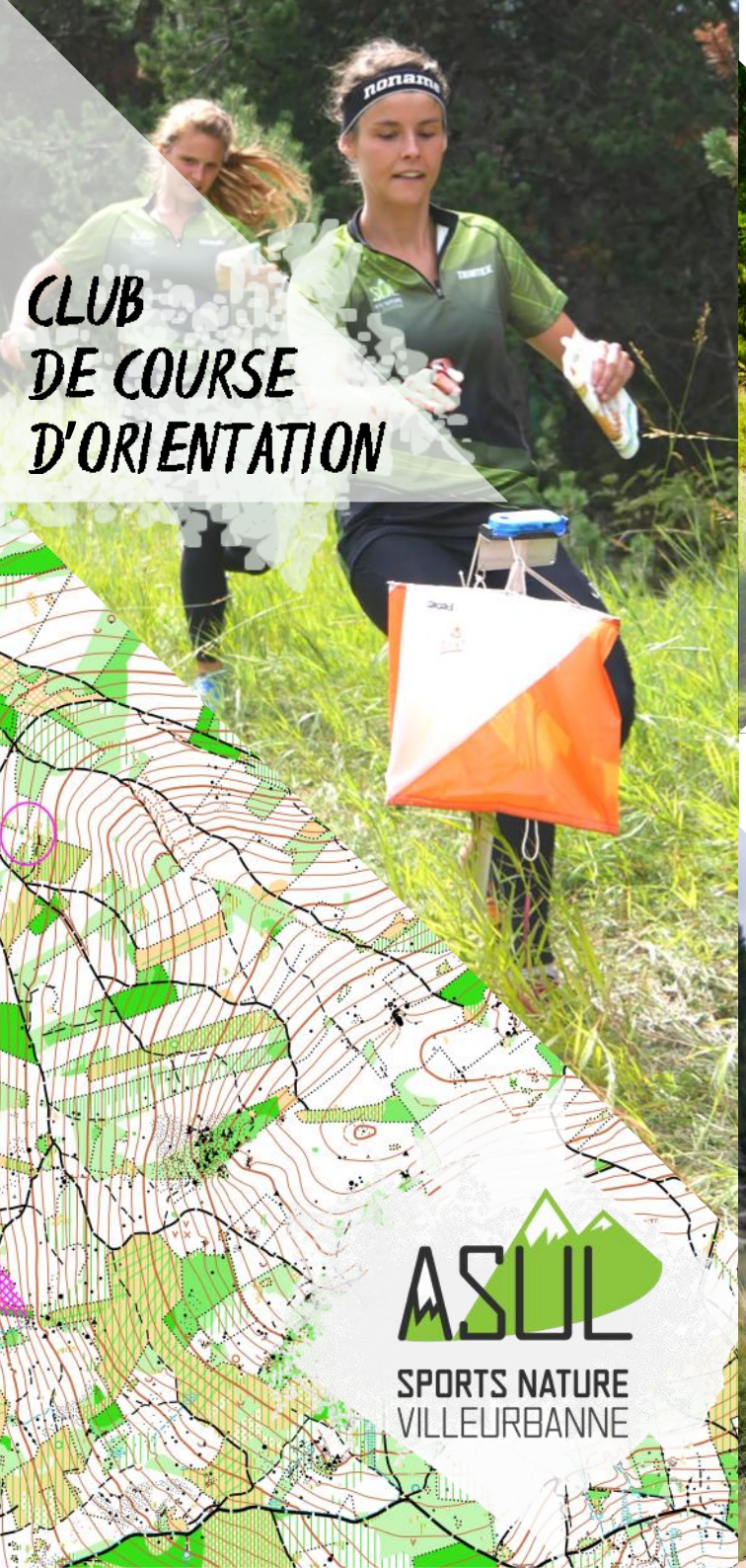


CLUB DE COURSE D'ORIENTATION

ASUL
SPORTS NATURE
VILLEURBANNE

QU'EST-CE QUE LA COURSE D'ORIENTATION ?

La course d'orientation ou CO consiste à trouver des balises disséminées en forêt à l'aide d'une carte particulièrement détaillée, en construisant son propre itinéraire et en s'appuyant sur des éléments naturels : rocher, limite de végétation, prairie, fossé, souche, éléments de relief, ...

La CO requiert un sens de l'observation de la nature, un intérêt pour la lecture de carte, et une envie de faire du sport en pleine nature.

Concentration, stratégie et constance, le gagnant ne sera pas forcément celui qui court le plus vite …

L'orientation se pratique à pied, mais aussi à VTT et à ski de fond.

UN CLUB POUR TOUS

LES FAMILLES OU LES GROUPES D'AMIS

Circuits longs ou courts, techniques ou faciles : il y en a pour tous les âges, tous les niveaux et tous les rythmes.

LES COMPETITEURS

Le club compte plusieurs athlètes de haut niveau, généreux en conseil et en organisation d'exercices et d'entraînements (médaillés internationaux, champions de France, …).

LES PRATIQUANTS OCCASIONNELS

Adhérer à un club permet d'entrer dans une dynamique motivante, avec des sorties régulières et des échanges propices à la progression.

LES ACTIVITES PROPOSEES PAR LE CLUB

ENTRAINEMENTS ADULTES ET ADOS

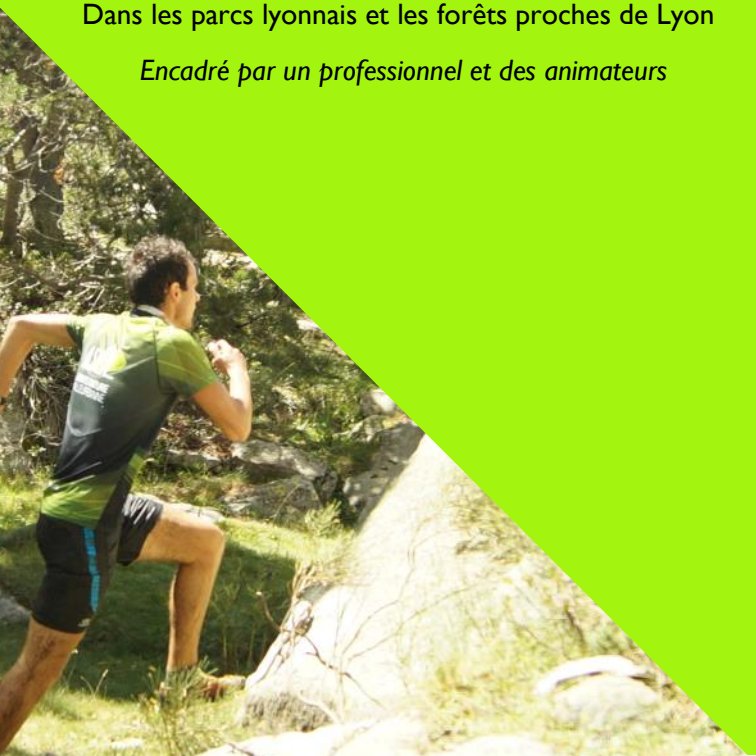
Tous les mardis soirs de 18h30 à 20h30, dans les parcs lyonnais
Quelques samedis en forêt
Week-Ends d'entraînement en pleine nature (Beaujolais, Pilat, Bugey)
Stage d'hiver (ski de fond, Ski'O)

Encadré par un professionnel et des animateurs fédéraux

ENTRAINEMENTS 9-16 ANS

2 samedis par mois et stages pendant les vacances
De 9 ans à 16 ans
Dans les parcs lyonnais et les forêts proches de Lyon

Encadré par un professionnel et des animateurs



LES COMPETITIONS

Déplacements et hébergements sont proposés en commun.

L'occasion de partager de bons moments en club et de profiter de l'expérience des plus anciens.

Participation aux courses départementales, régionales, nationales, aux championnats de France et relais.

Déplacements à l'étranger l'été sur des courses à étapes : *Championnats du monde 2016 en Suède, Cerdagne 2017.*

MAIS AUSSI

RAIDS ET TRAILS

Participation à des raids multisports, des raids orientation et à des trails.
Participation à l'organisation du raid O'Bivwak et de la Rhône Orientation.

SKI DE FOND

Le club comprend une section ski nordique qui se déplace les week-ends vers les stations les plus proches de Lyon pour des entraînements ou des compétitions.

ASUL
SPORTS NATURE
VILLEURBANNE

CONTACT

51 rue Pierre Baratin
69100 VILLEURBANNE

asul.sportsnature@gmail.com
http://www.asul-sportsnature.fr/

@ASULSportsNature

TARIFS 2018-19

Adhésion club + Licence FFCO

119 € pour les +21 ans
113 € pour les étudiants de plus de 21 ans
98 € pour les 19/20 ans
73 € pour les 15/18 ans
67 € pour les -14 ans
288 € pour les familles