





# Ecole d'Orientation

Le Patus Le 3 octobre 2020

Aujourd'hui c'est le retour tant attendu dans les garrigues. Quel bonheur que de pénétrer les massifs de chênes kermès qui fouettent le sang et font monter l'adrénaline, de se tordre les chevilles dans les ravins caillouteux et de se débattre dans la salsepareille ensorcelée !

Heureusement Thierry a préparé une mise en bouche inoffensive avec des problèmes de définitions de postes le long d'un sentier. La reprise est décidément difficile pour certains : la



parlante prend le relais et les pompes circulent sous le manteau...



Christine a mis en place son Learn'O qui connaît toujours autant de succès, tant la variété des exercices est immense.



Mais au bout d'une heure, Thierry "déménage" les troupes sur un autre site où les choses sérieuses et piquantes vont pouvoir



débuter... Une petite course avec trois circuits : vert, bleu, jaune, chrono à la clef. Belle matinée lors de laquelle



LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

EFCE

Course d'Orienteur Fédération Française

Jaune		1,5 km	
▶			
1	155	/ / X	
2	159	∩	
3	162	∩	T
4	163	/ / <	
5	161	●	
6	155	/ / X	
7	153	/ / Y	
8	160	∩	L
9	158	∩	
10	157	∩	L
11	152	/ / Y	
12	151	/ / Y	

100 m

AMSO

Association Montpellier Sports d'Orienteur Hérault

Ecole CO - 03/10/2020

Ech. 1/3000  
Equid. 5m



jeunes et moins jeunes ont retrouvé le chemin de la garrigue et de ses barbelés écologiques. Merci à Christine et Thierry pour leur aide. Attention le planning à venir est très serré pour l'école AMSO : Prochain RDV de CO : la semaine prochaine - samedi 10h.

Amso, Show must go on ...

pierre ferrand - cdco34.fr - amso34.fr

