

Stage de CO et CNE sur l'île d'Oléron

Ils sont presque tous venus, les licenciés de CapOnord, à ce stage organisé par la ligue Nord Pas de Calais pendant les vacances de la Toussaint à l'île d'Oléron. Ils étaient 26, des licenciés et des non licenciés de six à soixante six ans ! Des beaux paysages, des rires, des anecdotes... Jean-Paul H raconte.

Le départ

Mercredi 29 octobre 2014, dès 6 heures j'embrasse les parents qui nous laissent leurs petits... et nous voilà partis pour l'île d'Oléron. Angers, casse-croûte de midi en plein air près d'un chapiteau ; il se dégonfle ! premier fou rire. Arrivés à 16 heures à Domus, nous apprécions la salle de classe qui nous servira de point de rassemblement : dessins sur le tableau noir, lectures de bandes dessinées, apéro, contes, etc. J'ai oublié mes baskets et j'en achète une paire pour 6,90 € !



Analyse de course

Cinq séances d'exercices pendant le stage

Le premier exercice est une course d'orientation de nuit, ça commence fort ! Philippe ne sait pas trop où il est, Yoann me dépasse, je trouve un gars dont la lampe frontale est HS, je progresse lentement dans les fougères avec Laurent B de VALMO et nous ne faisons pas la fin du circuit !

Jeu de jeudi matin, l'exercice dans les dunes est plus amusant : nous sommes plus de vingt à partir dans tous les sens et le premier arrivé a gagné ! Après la course, j'apprécie la trempette dans l'océan, le soleil sur la plage et les huîtres préparées par Philippe.

L'après-midi, exercice en forêt pour essayer de comprendre le relief : utile et efficace quand je prends mon temps. A l'arrivée, Michel D revient avec Florian L et Maël R : ils n'ont pas trouvé leur premier poste et ont cherché, cherché... avec beaucoup de persévérance.

Vendredi après-midi, Eric D va poser plusieurs postes avec Joël P et trouve cela très instructif. Natân H, Tom D font de même avec David Do et moi.

Samedi matin, David Do part avec Florian L qui l'épate et moi avec Maël. C'est de la satisfaction de les voir progresser.

Contes et conteurs

Leïla S a eu une excellente idée : dire des contes avec moi pour la soirée d'Halloween. Une quinzaine d'enfants, de CapOnord et de la Boussole Audomaroise se réunissent dans la salle de classe. Lumière tamisée, écoute attentive et ... les contes défilent en faisant plus ou moins peur. Applaudissements. Promis, nous redirons des contes la prochaine fois.

Cueillette de champignons

Certains sont venus plus tôt, ont bien profité de la plage, etc. Nous sommes plusieurs à rechercher des champignons.



Cueillette de champignons

Les courses officielles

Vendredi matin, la course régionale à Saint Trojan nous a mis en jambes. Le samedi, c'est le championnat de France de sprint. Aurélie D, Elise D et Joël P participent aux qualifications le matin. Elise réussit sa course et se qualifie pour la finale A. Bravo ! C'est notre championne ! L'après-midi, dans les rues de Boyardville, nous fonçons dans les remparts. Yoann B et Eric D sont dans les meilleurs. Nous sommes tous contents. Dimanche, c'est le Critérium National des Equipes. Notre club a six équipes engagées, un record. Joël, Odile et Gaël P se lèvent à 3h15 (vous avez bien lu) car les premiers relayeurs partent dès 5h15. Notre fierté, ce sont les deux équipes de mini relais composées de jeunes de 9 à 12 ans : Leïla S, Léonie B, Simon R, Léandre D, Florian L et Maël R. L'équipe Hommes obtient une belle 32ème place.



Eric à fond dans le sprint

Retour à la maison

Dimanche vers midi, beaucoup de coureurs de CapOnord ont fini leur course. La tente se vide peu à peu. Marina arrive à la balise spectacle en boitant et préfère abandonner pour ne pas aggraver sa blessure.

Dans le minibus du retour, l'ambiance est joyeuse : contes, énigmes, charades. Le voyage se passe rapidement et nous voici de retour à Dunkerque à 22h30.

Ces quatre jours passés sur l'île d'Oléron resteront dans nos souvenirs, à la fois pour nos progrès et performances en course d'orientation et surtout pour la bonne ambiance et les endroits magnifiques rencontrés. Licenciés et accompagnants ont été ravis. Vivement la prochaine fois !