

# A PROPOS DE LA COURSE D'ORIENTATION

La course d'orientation est un sport ludique et familial de **pleine nature**. Il se pratique dès le plus jeune âge, jusqu'à 95 ans !

Il consiste à trouver des **balises** dans une forêt ou en ville en suivant un parcours imposé à l'aide d'une **carte** détaillée. Trouve les balises dans le bon ordre le plus rapidement possible et c'est gagné !

Mais concentration et observation sont de mise, car pour remporter la course il faut être précis et choisir les bons itinéraires !.

Pour pratiquer, vous aurez besoin :

- D'une boussole,
- D'une carte,
- De bonnes baskets,
- De votre cerveau et de vos jambes !



## NOUS CONTACTER

 <http://amso34.fr>

 [amso34@yahoo.fr](mailto:amso34@yahoo.fr)

 07.83.76.30.48

 @AMSO34

 AMSO3\_4



## SE LICENCIER

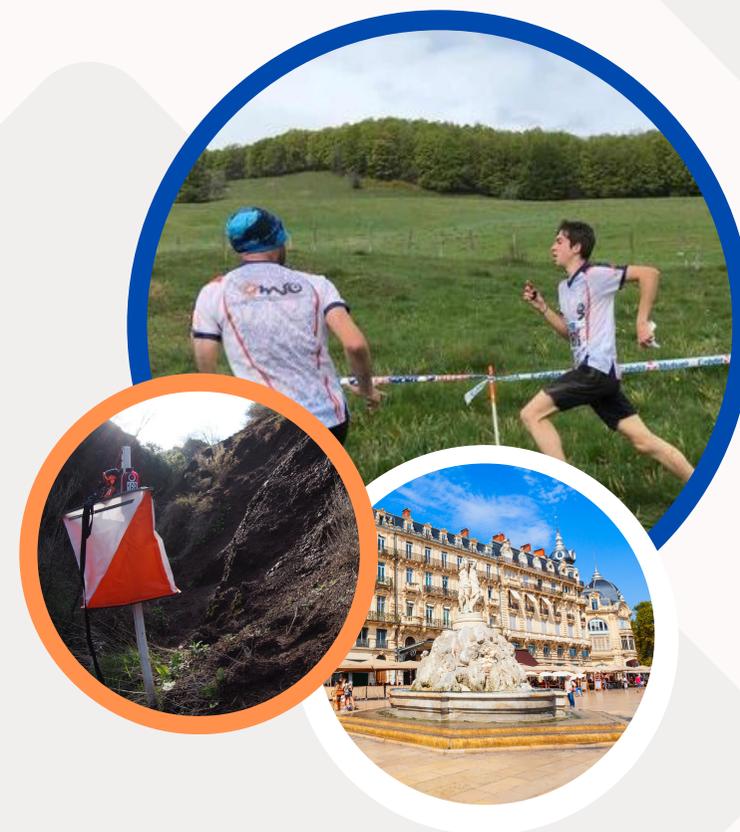
- **Adulte + 21 ans : 109 €**
- **Jeune (19/20 ans), étudiant (21 à 25 ans) : 102 €**
- **Ado (15 à 18 ans) : 73 €**
- **Enfant (- 14 ans) : 66 €**
- **Famille (parents avec enfants à charge – 25 ans) : 247 €**
- **Découverte compétition : 80 €**



Course d'Orientation  
Fédération Française



ASSOCIATION MONTPELLIER  
SPORTS ORIENTATION



# LOISIR OU COMPETITION

Seul ou en famille, vous pouvez pratiquer la course d'orientation en **loisir** ou en **compétition**. Vous pouvez aussi courir ou marcher ! Plusieurs circuits sont proposés : courts, longs, techniques, faciles... à vous de choisir !

La course d'orientation se pratique à pied mais également à ski de fond ou à VTT.



## PARTICIPATION AUX COURSES

Le club se déplace sur les courses **départementales, régionales, nationales** et les championnats de France. Nous organisons des déplacements en commun, pour plus de convivialité !

# ENTRAINEMENTS

Le club organise des entraînements tous les **samedis matins** (hors week-ends de compétition).

Venez pratiquer ce sport "tête et jambes" dans les plus beaux terrains autour de Montpellier. Nos entraînements sont adaptés aux différents niveaux des licenciés et des analyses sont mises en place afin de progresser dans sa pratique.

