

# PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Janvier – Juillet 2021



**Samedi matin entre 9h30 et 12h**

lieu de rendez-vous précisé en début de semaine


Date	Thème		Carte	Responsables entraînement		Compétitions Samedi / Dimanche
	Enfants / Débutants	Ados / Confirmés		Préparation	Aide	
09/01/21	Orientation C/T et boussole - POP	Construction et choix d'itinéraire	Avenue de France (BNF)	Cécilia	Dom Philippe	
16/01/21	Eléments de déplacement, de repérage - POP	Adaptation de l'allure, changement de rythme	Buttes Chaumont	Nathalie	Marco Philippe	
23/01/21	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	Lecture précise (poste, définition)/sommaire	La Villette	Nathalie	Philippe Marco	
30/01/21	Construction d'itinéraire - POP	Point d'Attaque-Ligne d'Arrêt / Visée précise	Forêt – Bois de Grâce	Fred	Cécilia ?	
06/02/21	Alternance course / marche, minimisation arrêts	Déviations volontaires, contrôle directionnel	Parc du Sausset – Villepinte	Lara	Philippe ?	<b>AG LIFCO visio</b>
13/02/21	Choix d'itinéraire	Gestion du flou	Parc G. Valbon – La Courneuve	Dom	Philippe Lara	Vacances scolaires IF
20/02/21	Simplification, sélection éléments	Anticipation des enchaînements	Parc des Cormailles – Ivry sur Seine	Cécilia	Fred Marco	Vacances scolaires IF
27/02/21	Points d'appui et sortie de poste	Orientation carte et sortie de poste	Bois de Vincennes	Dom	Philippe Fred	Vacances scolaires IF
06/03/21	Départ : déf, N, orientation carte, échelle – POP	Départ et prise de carte (en masse, relais, individuel)	Suzanne Lenglen	Philippe (Dom)	Nathalie Marco	
13/03/21	Confrontation / Relais	Confrontation / Relais	André Citroën	Marco	Cécilia Nathalie	
20/03/21	Lecture relief et végétation	Simplification itinéraires, sélection éléments	Forêt – à définir	Dom	Philippe Marco Nathalie	<b>AG FFCO</b> Départementale 77
27/03/21	Allures de course – feu tricolore	Résister à la pression, rester dans sa bulle	La Faluère	Cécilia	Philippe Fred	<b>Nationales NE</b>
03/04/21	Mémorisation, concentration	Mémorisation, concentration	La Villette	Philippe	Dom ?	3J de Pâques
10/04/21	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	Parc G. Valbon – La Courneuve	Lara	Dom ?	<b>Chpt Régional MD 77</b>
17/04/21	Construction et choix d'itinéraire	Visée précise/sommaire	Forêt – Parc du Lizard	Dom	Fred Cécilia	Vacances scolaires IF <b>Nationales SO et NO</b>
24/04/21	Conduite d'itinéraire	Enchaînement inter-postes courts/longs	Lac des Minimes	Marco	Nathalie Philippe	Vacances scolaires IF
01/05/21	Relocalisation	Alternance des allures	Lac de Saint-Mandé	Fred	Cécilia	Vacances scolaires IF

		Lecture de carte en course			Philippe	
08/05/21	Construction et choix d'itinéraire	Construction et choix d'itinéraire	Pershing	Dom	Cécilia Marco	Sprint 77 <b>Chpt Régional LD 77</b>
15/05/21	Anticipation, pilotage de l'itinéraire	Anticipation, pilotage de l'itinéraire	Multi-lieux	libre	libre	<b>Chpt France Relais/Sprint MD – CFC 42/03</b>
22/05/21	Déplacement (ligne niveau 2-3)/Elément de repérage	Relocalisation	Parc G. Valbon – La Courneuve	Lara	Philippe Dom ?	<b>Nationales NO VTT 77</b> Départementale 77
29/05/21	Utilisation de la boussole	Prise de risque	La Villette	Nathalie	Philippe Marco	
05/06/21	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	Lecture précise/relief et végétation	Forêt – à définir Si Fontainebleau, après-midi	Dom ou Marie	Philippe	
12/06/21	Concentration, confiance en soi	Confiance en soi	La Faluère	Cécilia	Fred ?	<b>Chpt France LD et relais</b>
19/06/21	Gestion allures de course	Simplification itinéraires Sélection éléments	Parc du Sausset – Villepinte	Lara	Philippe Fred	D. sprint 77
26/06/21	Mémorisation	Mémorisation	Lac des Minimes	Fred	Cécilia Philippe	D. Zomb'in the dark
03/07/21	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Forêt – à définir	Marco	Philippe Nathalie	D. Relais finlandais O'Score nuit
10/07/21	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Pershing	Dom	Cécilia ?	<i>Fête du club fin d'année</i>

Bien sûr, les consignes sanitaires restent de mise pour une pratique en toute sécurité :

- **inscription obligatoire sur le doodle**
- **masque obligatoire en dehors des moments de course**
- **maintien de la distanciation sociale et respect des zones indiquées par les animateurs**
- mise à disposition des parcours pour les **adultes** entre 9h30 et 11h30 à **réaliser plutôt de manière individuelle**
- **prise en charge des jeunes** de 10h à 11h30
- **si postes posés, ne pas les toucher**

Les thèmes des séances ainsi que les lieux de pratique sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.

Vérifier les informations sur le site [www.raid-o-paris.fr](http://www.raid-o-paris.fr) et sur  [@raidoparis](https://www.facebook.com/raidoparis) chaque semaine.

Pour tout renseignement complémentaire, appeler Dominique 0603176058.

Vous voulez progresser... alors n'hésitez-pas à venir régulièrement !