

PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION
Septembre - Décembre 2121
samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème débutants et jeunes	Thème confirmés	Carte	Responsables entraînement		Compétition Samedi/Dimanche
				Prépa	Aide	
04/09/21	Maîtrise du langage CO pour mettre en relation C/T - POP	Les symboles IOF ; éléments repérage / déplacement ; points, sauts et lignes	Lac de Saint-Mandé	Dom	Cécilia, Fred, Marco, Phil	Chpt France RELAIS-SPRINT et LD
11/09/21	Légende - POP	Lecture précise - Sprint	La Villette	Nath	Fred, Marco, Phil	Chpt Régional SPRINT 78
18/09/21	Eléments de repérage/de déplacement - POP	Construction et choix d'itinéraires - Sprint	Avenue de France	Dorian	Cécilia, Fred, Phil	Sprint Dormelles 77 Chasse au Trésor - ROP
25/09/21	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Anticipation, planification, pilotage Sprint	La Courneuve	Dom	Cécilia, Florian, Phil	Regroupement Jeunes LIFCO VO2 95 Montmorency
02/10/21	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Sélection d'éléments, simplification	La Courneuve Sud	Dom	Fred, Marco, Marion, Nath	R. Nemours
09/10/21	Construction d'itinéraire - POP	Adaptation de l'allure de course / changement de rythme	Daumesnil	Dorian	Florian, Fred, Marion, Phil	R. Fontainebleau
16/10/21	Eléments de repérage/de déplacement - POP	Relocalisation	Parc de Sceaux	Marco	Florian, Fred, Nath, Phil	Week-end O'Paris sprints - ROP
23/10/21	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Boussole, points d'attaque et lignes d'arrêt	Bois de Grâce	Fred	Marion, Phil	Vacances scolaires IF
30/10/21	Construction d'itinéraire - POP	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Parc Suzanne Lenglen	Phil	Fred, Marco, Marion,	Vacances scolaires IF Chpt France SPRINT + CNE
06/11/21	Choix d'itinéraire	Confrontation/Relais	Parc André Citroën	Florian	Cécilia, Dorian, Marion, Phil	Vacances scolaires IF Réunion prsdts Ligue D. ROC 95 4 sprints
13/11/21	Relocalisation	Lecture précise, lecture sommaire	Créteil	Cécilia	Florian, Fred, Marco, Phil	D. Dymaieux R. Fontainebleau
20/11/21	Sélection d'éléments, simplification	Sélection d'éléments, simplification	Cité Universitaire	Dom	Cécilia, Marco, Marion, Phil	O'Castor
27/11/21	Mémorisation	Mémorisation	Parc Heller	Marco	Florian, Fred, Marion, Phil	R. Fontainebleau AG FFCO
04/12/21	Allures de course/minimisation arrêts	Gestion de l'allure de course	Montmartre	Nath	Florian, Fred, Marco, Phil	Noctorientation Sprints - ROP
11/12/21	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Visée précise, visée sommaire	Bois de Grâce	Phil	Dorian, Marion	R. Champcueil
18/12/21	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Île Saint-Germain	Florian	Dom, Florian, Marco, Phil	Vacances scolaires IF Sprint Flagy 77 La 77