

PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Janvier – Juillet 2022

Samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème		Carte	Responsables entraînement		Compétitions	
	Enfants / Débutants	Ados / Initiés-Confirmés...		Préparation	Aide	Samedi	Dimanche
08/01/22 P*	POP - Orientation C/T	Adaptation de l'allure, changement de rythme	Buttes-Chaumont	Dom	Philippe Marco Marion		
15/01/22 T	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	Construction d'itinéraire - POP	Pershing	Florian	Fred Marion Cécilia	Rgpt Jeunes J-Vi	D. 4 parcours - RO Paris
22/01/22 P	Eléments de déplacement, de repérage - POP	Anticipation des enchaînements	La Villette	Philippe	Cécilia Nath Marco	COL Etoilée	
29/01/22 T	Construction d'itinéraire - POP	Point d'Attaque-Ligne d'Arrêt / Visée précise	Saint Germain en Laye	Dom	Marco Cécilia Fred	D. MD pédestre et VTT	D. MD pédestre et VTT
05/02/22 P	Alternance course / marche, minimisation arrêts	Simplification, sélection éléments	La Faluère (carte POS)	Marion	Philippe Florian Fred	Rgpt Jeunes V-Vi Trail O' - GO78	Chpt France O'Ski AG ROP Chpt France O'Ski
12/02/22 T	Construction d'itinéraire - POP	Déviation volontaire, contrôle directionnel	Bois de Grâce (carte AS IGN)	Florian	Philippe Fred Marion	AG LIFCO	D. LD - OPA Montigny
19/02/22 P	Simplification, sélection éléments	Enchaînement inter-postes courts/longs - POP	Suzanne Lenglen	Cécilia	Nath Fred Marco	Vacances scolaires IF	
26/02/22 T	POP - Orientation C/T ; Lecture (poste, définition)	Orientation carte et sortie de poste	André Citroën	Cécilia	Marion Philippe Fred	Vacances scolaires IF	
05/03/22 M	Départ : déf, N, orientation carte, échelle – POP	Gestion du flou	Parc du Sausset Chgt Lac Saint Mandé	Fred	Philippe Marion	Vacances scolaires IF R1 - AC Beauchamp Chpt France O'Ski Chpt France O'Ski	
12/03/22 T	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	RTT	George Valbon – La Courneuve	Dom	Philippe Marco	R2 - GO78	
19/03/22 P	Allures de course – feu tricolore	Alternance des allures, Lecture de carte en course	Bois de Vincennes (carte POS)	Florian	libre	Nat NO MD - 59	Nat. NO LD - 59
26/03/22 M	Relocalisation	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Lac des Minimes (carte POS)	Marion	Cécilia Marco Fred	AG FFCO	Chpt LD - Balise 77
02/04/22 T	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	Construction et choix d'itinéraire	Forêt à déterminer	Fred	Florian Cécilia Marion	Nat SE MD - 07 Chpt France VTT	Nat. SE LD - 07 Chpt France VTT
09/04/22 M	Concentration, confiance en soi	Concentration, confiance en soi	Lac Daumesnil	Marco	Nath Marion Philippe	D. Sprint - OPA	Chpt MD - AS IGN
16/04/22 P	Eléments de déplacement, de repérage - POP	Anticipation, pilotage de l'itinéraire - POP	Montmartre	Dom	Philippe Fred Cécilia	Nat SE VTT	Nat SE VTT
23/04/22 T	Construction et choix d'itinéraire	Lecture précise/relief et végétation	George Valbon – La Courneuve ou forêt à déterminer	Dom	Philippe Marion Marco	Vacances scolaires IF Nat SO VTT	

						<i>Nat SO VTT</i>
30/04/22 P	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Suzanne Lenglen	Philippe	Cécilia Fred	Vacances scolaires IF
07/05/22 T	Utilisation de la boussole	Départ et prise de carte (en masse, relais, individuel)	Parc Heller (carte DSA)	Nath	Philippe Marco Fred	Vacances scolaires IF <i>Chpt France VTT</i> <i>Chpt France VTT</i>
14/05/22 M	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Résister à la pression, rester dans sa bulle	André Citroën	Marco	Florian Marion Nath	<i>Balises Couleurs</i> <i>CRC - US Melun</i>
21/05/22 P	Allures de course – feu tricolore	Anticipation, pilotage de l'itinéraire - Sprint	BNF + Cité Universitaire	Dom	Philippe Fred Cécilia	<i>Rgpt Jeunes J-Vi/sprint ?</i> <i>Chpt Relais-Sprint – DSA</i>
28/05/22 T	Points de décision/sauts de ligne - POP	Relocalisation	George Valbon – La Courneuve	Marion	libre	<i>Chpt France Relais-Sprint MD - 19</i> <i>CFC - 19</i>
04/06/22 P	Déplacement (ligne niveau 2-3)/Elément de repérage	Prise de risque - POP	Saint Germain en Laye	Nath	Philippe Marco Marion	<i>Nat NO VTT RIL</i> <i>Nat NO VTT RIL</i>
11/06/22 M	Mémorisation	Mémorisation	Buttes-Chaumont	Florian	Cécilia Fred Marco ?	<i>Nat SO MD - 86</i> <i>Nat. SO LD - 86</i>
18/06/22 P	Gestion allures de course	Adaptation de l'allure, changement de rythme en confrontation	Parc du Sausset	Dom	Philippe Fred Cécilia	<i>Nat NE MD - 68</i> <i>Nat. NE LD - 68</i>
25/06/22 T	Construction et conduite d'itinéraire	Lecture de carte ou Utilisation de la boussole	Forêt à déterminer	Marion	Marco Fred	D. Zomb'in the dark - Balise 77 Multisprints - AS IGN
02/07/22 M	Confiance en soi	Confiance en soi	La Faluère (carte POS)	Marco	Fred Cécilia	D. Sprint - OPA
09/07/22 PTM	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	La Villette	Nath	Philippe Marco Marion	<i>Fête du club fin d'année</i>

*Axe dominant de l'entraînement : T = technique ; P = physique ; M = mental