



PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION
Septembre - Décembre 2222
samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème enfants et débutants	Thème ados à experts	Carte	Responsables Entraînement		Compétition Samedi/Dimanche	
				Préparation	Aide		
03/09/22 T	Orientation C/T - Légende	Légende sprint - Lecture zoom - POP	Daumesnil	Dom	Phil Florian Marco Fred Cécilia	sam dim	
10/09/22 T/M	Légende - Eléments de repérage/de déplacement	Départ masse/chasse - Lecture zoom - Relais	La Faluère	Cécilia	Fred Marco	sam dim	
17/09/22 T/M	Eléments de repérage/de déplacement - POP	Confrontation/Participation Relais sprint	Saint Mandé	Dom	Marco	sam dim	Chpt Régional SPRINT + RELAIS SPRINT Chasse au Trésor - ROP
24/09/22 T	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Construction d'itinéraire - POP	La Courneuve	Marion	Phil Cécilia Fred Marco ?	sam dim	Chpt France VTT MD / Sprint O'4 saisons Chpt France VTT CFC / VO2 95 Montmorency
01/10/22 M/T	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	La Villette	Phil	Dom Fred Armand	sam dim	Sentez-Vous Sport R. Nemours
08/10/22 T	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Sélection d'éléments/Simplification	Lac des Minimes	Cécilia	Marion	sam dim	Réunion Calendrier R. Fontainebleau
15/10/22 P/T	Eléments de repérage/de déplacement - POP	Relocalisation	Bois de Grâce	Marion	Fred Florian	sam dim	R. Rambouillet
22/10/22 T/M	Construction d'itinéraire - POP	Anticipation, planification, pilotage + Construction et choix d'itinéraires - Sprint	BNF + Cité Universitaire	Dom	Phil Marion Fred	sam dim	Regroupement Jeunes LIFCO DynaMeaux
29/10/22 T/P	Points d'appui/de décision/ligne - Construction d'itinéraire	Adaptation et gestion de l'allure de course	Lieux divers	libre	-	sam dim lun	Chpt France SPRINT CNE Chpt France NUIT
05/11/22 P	Sélection d'éléments/Simplification	Changement de rythme (variation du terrain, sauts...) - POP	Parc du Lizard	Fred	Phil Marco	sam dim	
12/11/22 M	Mémorisation	Mémorisation	Parc sports et loisirs du Godet (Orly)	Fred	Marion ? Florian ?	ven sam dim	ROC 95 R. Fontainebleau
19/11/22 T	Lecture zoom - Sauts - POP	Contrôle directionnel - POP	La Courneuve	Florian	Marion Dom	sam dim	O'Castor
26/11/22 M/T	Relocalisation	Relief - POP	Ozouer ?	Benoît (AS IGN)	Cécilia Phil ? Fabien	sam dim	Réunion Prsdts Ligue / Noctorientation D. LD Arbonne

03/12/22 P	Allures de course/Minimisation arrêts	Navigation/Pilotage - POP	Parc André Citroën	Marion	Cécilia Marco Phil Fred	sam dim	R. Dourdan
10/12/22 T	Choix d'itinéraire - POP	Visée précise	La Reine Marguerite – Bois de Boulogne	Marco	Phil Marion	sam dim	RDE Sprint O'4 saisons RDE
17/12/22 P	Parcours multi-technique	Parcours multi-technique avec confrontation	Forêt Saint Germain	Dom	Marion Phil Fred	sam dim	La 77

Légende du tableau : case verte = vacances scolaires Île de France

Rouge = championnat régional pédestre ; national pédestre

Bleu = régionales du challenge LD pédestre

Violet = courses VTT régionales ; nationales

Noir = courses pédestres promotionnelles ; **organisées par le RO Paris / réunions**

Vert = manifestations pour les jeunes (regroupements, RDE...)

Marron = manifestations auxquelles participe la Ligue

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 ou www.coasign.fr

sur  [@raidoparis](https://www.facebook.com/raidoparis) ou [@AS IGN](https://www.facebook.com/ASIGN) chaque semaine

Pour tout renseignement complémentaire, appeler **Dominique** (RO Paris – 0603176058) ou **Armand** (AS IGN – 0780019045).

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

Structure de l'entraînement :

- Echauffement 20 minutes environ :
 - . soit O' Agilité + O' Concentration = parcours de course en tout terrain avec obstacles, passages rétrécis... suivi d'un parcours plots (plots positionnés en carré, rectangle, losange...);
 - . soit simulation, en relation avec le thème de la séance, à partir de cartes plus ou moins complexes.
- 2 (éventuellement 3) situations évolutives et déclinées pour différents niveaux techniques et physiques.
- 15 minutes pour ramasser les postes.