



PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Septembre - Décembre 2023

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



Date	Thème Débutants-Initiés	Thème Confirmés - Experts	Carte	Responsables Entraînement		Compétition Samedi/Dimanche	
				Préparation	Aide		
02/09/23 T	Orientation C/T - Légende	Construction et conduite d'itinéraire - POP	Cité Universitaire	Dom	Cécilia Fred Phil	sam dim	
09/09/23 T	Légende - Eléments de repérage/de déplacement	Navigation : Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Suzanne Lenglen	Phil	Cécilia Fred	sam dim	Chpt France VTT MD / Raid la Vallée Blanche Chpt France VTT Mass Start / Raid la Vallée Blanche
16/09/23 T	Eléments de repérage/de déplacement - POP	Sélection d'éléments/Simplification - POP	La Faluère (bois de Vincennes)	Dom		sam dim	Bri'O Tour Bri'O Tour
23/09/23 T / TP	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Routines de course au départ : échauffement ; prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Montmartre (matin) La Villette (après-midi)	Dom	Cécilia Fred Phil Stéph (GEC)	sam dim	Regroupement Jeunes LIFCO VO2 95 Montmorency
30/09/23 MT	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Visée sommaire / Contrôle directionnel – POP	La Villette	Phil	Djamel Fred	sam dim	Réunion CNE 2025 / Sentez-Vous Sport R. Montigny sur Loing
07/10/23 T	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Anticipation, planification, pilotage + Construction et choix d'itinéraires – LD	La Courneuve	Cécilia	Fred Phil	sam dim	Réunion Calendrier Chasse O'Trésar / R. Nemours
14/10/23 T	Construction d'itinéraire - POP	POP - Légende sprint - Départ masse/chasse – Relais	Avenue de France - BNF	Fred	Djamel	sam dim	D. pédestre et VTT Fontainebleau
22/10/23 T / TP	Construction et conduite d'itinéraire - POP	Anticipation, planification, pilotage + Construction et choix d'itinéraires – Sprint	André Citroën	Marco	Phil	sam dim	
28/10/23 P	Allures de course/Minimisation arrêts	Adaptation et gestion de l'allure de course	-	Dom	libre	sam dim lun	Chpt France SPRINT CNE Chpt France NUIT
04/11/23 T	Conduite d'itinéraire - Sélection d'éléments/Simplification	Visée précise	Lac des Minimes	Fred	Phil	sam dim	
11/11/23 MT / T	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Lecture Relief et Végétation	Forêt de Montceaux (carte TOM) ou Saint-Germain	Dom	Cécilia Phil	sam dim	ROC 95
18/11/23 T	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt et Sauts - POP	Mémorisation	Parc du Sausset	Fred	Cécilia	sam dim	R. Larchant
25/11/23 MT	Relocalisation	Relocalisation	Bois de Boulogne	Djamel	Phil	sam dim	Réunion Prsdts Ligue / Noctorientation O'Castor

02/12/23 P	Allures de course/Minimisation arrêts	Changement de rythme (variation du terrain, sauts...) - POP	Parc Heller (carte DSA)	Marco	Fred Phil	sam dim	R. COLE
09/12/23 T	Choix d'itinéraire - POP	Anticipation, planification, pilotage + Construction et choix d'itinéraires – MD	Lac Saint-Mandé	Phil	Cécilia Djamel	sam dim	
16/12/23 P	Parcours progressif et multitechnique	Parcours progressif et multitechnique	Forêt de Montceaux (carte TOM) ou Saint-Germain	Dom	Cécilia Phil	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

Orange = raid

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

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

Pour tout renseignement complémentaire, appeler **Dominique** (RO Paris – 0603176058).

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

Structure de l'entraînement :

- Echauffement 10-15 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.