



PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Janvier – Juillet 2024

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



Date	Thème		Carte	Responsables entraînement		Compétitions Samedi / Dimanche	
	Débutants-Initiés	Confirmés-Experts		Préparation	Aide		
06/01/24 T	POP - Orientation C/T ; Eléments de déplacement, de repérage	Construction d'itinéraire - POP	Bois de Boulogne	Dom	Philippe Marco	sam dim	<i>GALETTE</i>
13/01/24 T	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	Point d'Appui, de Décision, Point d'Attaque-Ligne d'Arrêt	Forêt de Saint Germain en Laye	Marco	Philippe Fred	sam dim	
20/01/24 T/P - T	Construction d'itinéraire ; Alternance course / marche, minimisation arrêts - POP	Déviation volontaire / Visée et Lecture précises	Bois de Vincennes : La Faluère Nord-Ouest	Philippe	Djamel Anthony	sam dim	
27/01/24 T	Simplification, sélection éléments - POP	RTT ; Sélection éléments / Anticipation des enchaînements MD	Bois de Vincennes : La Faluère Sud	Fred	Philippe Anthony	sam dim	AG RO Paris D. VTT et pédestre SAEPDOF
03/02/24 T	Départ : définitions, N, orientation carte, échelle - POP	Départ : définitions, N, orientation carte, échelle ; simplification - POP	Bois de Vincennes : Lac des Minimes	Philippe	Anthony	sam dim	AG LIFCO - Trail du Castor GO78 Chpt MD AC Beauchamp
10/02/24 P	Allures de course - feu tricolore	Enchaînement inter-postes courts/longs - POP	Parc de La Courneuve : Maison du Parc	Dom	Philippe Fred	sam dim	
17/02/24 P - T	Adaptation de l'allure, changement de rythme	Gestion du flou - Relocalisation	Forêt de Meudon, côté Chaville Rive Gauche	Marco	Phil	sam dim	
24/02/24 T/M/P	Conduite d'itinéraire / Navigation seul ou en groupe - POP	Conduite d'itinéraire / Navigation seul ou en groupe - POP	Parc du Sausset	Philippe	Fred	sam dim	
02/03/24 M	Départ et prise de carte (en masse, relais)	Départ et prise de carte (en masse, relais)	Parc de La Courneuve : Maison Edouard Glissant	Dom	Djamel Philippe Anthony	sam dim	CRC Balise 77
09/03/24 T - P	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt / Sauts de ligne - POP	Enchaînement inter-postes courts/longs - POP	Bois de Vincennes	Fred ?	Philippe	sam dim	Chpt 77 Sprint + MD Chpt 77 LD
16/03/24 M/T - T	Gestion du flou - Relocalisation	Orientation carte et sortie de poste	Forêt de Saint Germain en Laye	Djamel	Philippe Anthony	sam dim	Régionale GO78
23/03/24 T	Lecture précise/relief et végétation - POP	Lecture précise/relief et végétation - POP	Forêt de Coye-Orry la Ville	Marco	Cécilia Philippe Anthony	sam dim	AG FFCO D. OPA Montigny
30/03/24 P	Adaptation de l'allure, changement de rythme / Feu tricolore	Adaptation de l'allure, changement de rythme	entraînement libre à partir de parcours proposés dans différents lieux	Dom		sam dim lu	CF MD 83 CFC 83 CF RS 83
06/04/24	Mémorisation	Mémorisation	Parc de Choisy le Roi	Philippe	Cécilia Anthony	sam	CF MD VTT 77

T/P						dim	<i>C NO Mass Start VTT 77</i>
13/04/24 T/P	Construction et choix d'itinéraire - POP	Anticipation, pilotage de l'itinéraire - POP	BNF – Avenue de France	Cécilia	Marco Fred	sam dim	
20/04/24 P	Adaptation et gestion de l'allure de course	Alternance des allures, Lecture de carte en course	Parc des Buttes Chaumont	Fred	Philippe	sam dim	<i>CF LD VTT 81</i> <i>CF Sprint VTT 81</i>
27/04/24 T	Utilisation de la boussole	Déviations volontaires, contrôle directionnel / Visée précise	Bois de Boulogne	Dom	Djamel Philippe	sam dim	Dynameaux TOM Raid'O COLE
04/05/24 M	Concentration / Confiance en soi	Concentration / Confiance en soi	Cité Universitaire	Marco	Philippe Cécilia	sam dim	
11/05/24 T/P	Construction et choix d'itinéraire - Sprint	RTT - Sprint	Bois de Vincennes : Lac de Saint Mandé	Philippe	Cécilia ? Fred	mer Je ve sam dim	<i>Stage Ligue - N. SE MD VTT</i> <i>Stage Ligue - CF Mass Start VTT</i> <i>Stage Ligue - N. SE LD VTT</i> <i>Stage Ligue -</i> <i>Stage Ligue - CF Relais Catégorie VTT</i>
18/05/24 T/P	Conduite d'itinéraire / Navigation - POP	Conduite d'itinéraire / Navigation - POP	Parc Montsouris	Cécilia	Philippe Marco	sam dim	<i>Raid O'Bivwak</i> <i>Raid'O Bivwak</i>
25/05/24 T/P - M/T	Déplacement (ligne niveau 2-3) / Sauts de ligne - POP	Gestion du flou - Relocalisation	Forêt de Montceaux	Dom	Philippe Anthony	sam dim	
01/06/24 M - M/T	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Prise de risque / Anticipation, pilotage de l'itinéraire - Sprint	Parc André Citroën	Fred	Cécilia Philippe	sam dim	
08/06/24 M	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Bois de Vincennes : Lac Daumesnil	Djamel	Anthony	sam dim	
15/06/24 M	Départ : définitions, N, orientation carte, échelle - POP	Départ : définitions, N, orientation carte, échelle - POP	Parc Suzanne Lenglen	Philippe	Cécilia Anthony	sam dim	Chpt Sprint + Chpt Relais Sprint
22/06/24 T/P	Déplacement (ligne niveau 2-3) / Sauts de ligne - POP	Déplacement lecture (ligne 3-4 et relief) ou visée précises - POP	Parc de La Courneuve Nord	Marco	Djamel Philippe	sam dim	
29/06/24 M	Passage balises	Parcours à thème	Forêt à déterminer	Dom	Philippe Anthony Cécilia Marco	sam dim	<i>Passage Balises Couleur</i>
06/07/24 P/T/M	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Cité Universitaire - Gentilly	Fred	Philippe Anthony	sam dim	<i>PIQUE-NIQUE</i>

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

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/ski/raid 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

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 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.