



PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Septembre - Décembre 2024

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		
07/09/24 T	Orientation C/T - Légende (grandes lignes)	Navigation : Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Lac Daumesnil (bois de Vincennes)	Dom	Philippe Marco Anthony Fred	sam dim	Raid la Vallée Blanche 04 Raid la Vallée Blanche 04
14/09/24 T	Légende - Eléments de repérage/de déplacement	Sélection d'éléments/Simplification - POP	La Faluère (bois de Vincennes)	Fred	Marie	sam dim	VO2 95 L'Isle Adam
21/09/24 T	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Construction et choix d'itinéraires MD/LD - POP	Lac des Minimes (bois de Vincennes)	Anthony	Philippe Marie	sam dim	Chasse O'Trésar Paris
28/09/24 MT	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Routines de course au départ : échauffement ; prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes - POP	Forêt La Mare aux Canes (Saint-Germain)	Marco	Anthony ? Fred	sam dim	Sentez-Vous Sport ? D. pédestre 2MD Montmorency
05/10/24 T	Eléments de repérage/de déplacement + Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Anticipation, planification, pilotage : visées (sortie poste, sommaire, précise) - POP	La Courneuve	Dom	Philippe Marie	sam dim	R. Montigny sur Loing
12/10/24 T / M	Construction et conduite d'itinéraire - POP	Départ masse/chasse - Relais	La Courneuve	Djamel	Marie ? Marco ?	sam dim	R. Nemours
19/10/24 T	Symbolique Sprint - POP	Légende et Routine Sprint	Cité Universitaire / Montsouris + extensions	Anthony	Philippe ? Marco ?	sam dim	Rgpt Jeunes LIFCO Paris Sprint ?
26/10/24 T / TP	Construction et choix d'itinéraire - POP	Anticipation, planification, pilotage : lecture de carte (précise, sommaire / relief, végétation) - POP	Forêt à définir (parc du Sausset)	Philippe	Marie ? Fred	sam dim	
02/11/24 T / P	Navigation avec balises de niveau de plus en plus complexe	Adaptation et gestion de l'allure de course sur parcours avec différents formats (MD, LD, voire sprint)	à définir	Dom	Marie	jeu sam dim	Chpt France NUIT Chpt France SPRINT CNE
09/11/24 T	Conduite d'itinéraire - Sélection d'éléments/Simplification	Mémorisation	Parc André Citroën	Marco	Djamel Anthony	sam dim	D. MD pédestre + MD VTT Larchant R. Le Vaudoué
16/11/24 MT	Relocalisation	Relocalisation	Bois de Boulogne	Fred	Philippe Marie	sam dim	R. La Queue-en-Brie
23/11/24 MT	Navigation "seul ou en groupe" : rester dans sa bulle	Navigation "seul ou en groupe" : rester dans sa bulle	Parc Suzanne Lenglen	Anthony	Djamel Marie Marco	sam dim	Conférence Prsdts Ligue O'Castor
30/11/24 MT	Conduite d'itinéraire et Gestion du flou	Conduite d'itinéraire et Gestion du flou	Forêt du Chêne Capitaine	Philippe	Marie Fred (9h15)	sam dim	Noctorientation Antony D. Sprint + MD Paris

			(Achères/Maison Laffitte)				
07/12/24 P	Allures de course/Minimisation arrêts	Changement de rythme (variation du terrain, sauts...) - POP	BNF - Avenue de France	Fred	Philippe Djamel Marco	sam dim	Yerres by Night
14/12/24 P	Gestion de l'allure de course : feu tricolore	Adaptation et gestion de l'allure de course	Parc de La Villette	Philippe	Marie Marco	sam dim	
21/12/24 TP	Parcours progressif et multi-technique	Parcours progressif et multi-technique	Forêt à définir	Fred	Philippe Marie ? Marco ?	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.org

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.