



PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Janvier – Juillet 2025

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		
04/01/25 T	POP - Orientation C/T ; Eléments de déplacement, de repérage	Point d'Appui, de Décision, Point d'Attaque-Ligne d'Arrêt	Bois de Boulogne	Djamel ¹	Marie	sam dim	Nuit du ROC
11/01/25 T	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	Construction d'itinéraire - POP	Bois de Vincennes : La Faluère Nord-Ouest	Fred	Philippe Valérie	sam dim	<i>GALETTE</i>
18/01/25 T/P - T	Construction d'itinéraire ; Alternance course / marche, minimisation arrêts - POP	RTT ; Sélection éléments / Anticipation des enchaînements LD	Bois de Vincennes : La Faluère Sud	Fred	Djamel Philippe Cécile	sam dim	
25/01/25 T – M/T	Simplification, sélection éléments - POP	Gestion du flou - Relocalisation	Forêt La Mare aux Canards (Saint Germain en Laye)	Anthony	Philippe Jérôme Jason	sam dim	AG CDCO 75 D. VTT et pédestre SAEPDOF
01/02/25 T	Allures de course - feu tricolore	Enchaînement inter-postes courts/longs - POP	Bois de Vincennes : Lac Daumesnil (+ Charenton)	Philippe	Jérôme Fred Jason Valérie	sam dim	AG RO Paris Trail'O GO78
08/02/25 P	Adaptation de l'allure, changement de rythme / Feu tricolore	Adaptation de l'allure, changement de rythme	Forêt du Chêne Capitaine (Achères Grand Cormier)	Jérôme	Marie	sam dim	AG LIFCO – Animation 50 ans LIFCO Chpt LD OPA Montigny
15/02/25 M/T	Départ : définitions, N, orientation carte, échelle - POP	Départ : définitions, N, orientation carte, échelle ; simplification - POP	Bois de Vincennes : Lac des Minimes	Valérie	Marco Philippe Jason Jérôme	sam dim	
22/02/25 T	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt / Sauts de ligne - POP	Enchaînement inter-postes courts/moyens - POP	Parc de La Courneuve : Maison Edouard Glissant	Djamel	Marco Fred Jason	sam dim	
01/03/25 T	Utilisation de la boussole	Sortie poste / Déviation volontaire, contrôle directionnel / Visée précise	Forêt du Chêne Capitaine (Maisons Laffitte)	Marco	Philippe Marie	sam dim	
08/03/25 T/P/M	Mémorisation	Mémorisation	Parc du Sausset	Jérôme	Marco Philippe Fred	sam dim	Chpt MD GO78
15/03/25 T	Gestion du flou - Relocalisation	Alternance des allures, Lecture de carte en course	Parc de la Courneuve : Maison du Parc	Cécile	Valérie Jason Marie ? Jérôme	sam dim	Nle NO MD 3502 Nle NO LD 3502
22/03/25 T/P	Construction et choix d'itinéraire - POP	Anticipation, pilotage de l'itinéraire - POP	Bois de Boulogne	Valérie	Cécile Anthony Jason	sam dim	AG FFCO - CF FFSU Relais-Sprint - Sprint RO Paris + course urbaine nocturne ROC CF FFSU LD - Régionale AC Beauchamp

¹ 1 entraînement pris en charge et 2 ou 3 aides parmi toutes les dates mentionnées.

29/03/25 T	Lecture précise/relief et végétation - POP	Lecture précise/relief et végétation - POP	Forêt La Mare aux Canards (Saint Germain en Laye) ou Forêt de Meudon (côté Chaville Rive Gauche)	Jérôme	Marco Philippe Jason	sam dim	Nle SO MD 1104/3105 Nle SO LD 1104/3105
05/04/25 M	Concentration / Confiance en soi	Concentration / Confiance en soi	Parc de La Villette	Anthony	Marco Valérie Marie	sam dim	Raid'O COLE
12/04/25 T/P	Conduite d'itinéraire / Navigation seul ou en groupe - POP	Conduite d'itinéraire / Navigation seul ou en groupe - POP	Montmartre	Marco	Fred Anthony	sam dim	
19/04/25 P	Adaptation et gestion de l'allure de course	Enchaînement inter-postes courts/moyens - POP	Parc des Buttes Chaumont	Fred	Philippe Anthony	me ? je ? ve ? sam dim lu	Stage Ligue - Stage Ligue - Stage Ligue - Stage Ligue - Nle MD VTT AS Samoï Stage Ligue - Nle MD VTT AS Samoï CF Mass Start VTT AS Samoï
26/04/25 T	Routines Départ et prise de carte (seul, en masse, relais)	Routines Départ et prise de carte (seul, en masse, relais)	Parc de Choisy	Philippe	Fred Marie	sam dim	CF MD VTT 2508 CFC VTT 2508
03/05/25 M	Construction, choix et conduite d'itinéraire	Construction, choix et conduite d'itinéraire	Entraînement libre	Dom	-	je sam dim	CF RS 3318/3319 CF MD 3318/3319 CFC 3318/3319
10/05/25 T/P	Construction et choix d'itinéraire - Sprint	RTT - Sprint	BNF - Avenue de France	Anthony	Marco Fred	sam dim	
17/05/25 T/P	Navigation/définitions - Sprint	Prise de risque / Anticipation, pilotage de l'itinéraire - Sprint	Parc de Bercy + ?	Dom	Marco Fred Jérôme	sam dim	Regroupement Jeunes ?
24/05/25 T/P - M/T	Déplacement (ligne niveau 2-3) / Sauts de ligne - POP	Gestion du flou - Relocalisation	Bois de Vincennes : La Faluère	Marie	Fred Anthony ?	sam dim	Chpt Sprint 77 -
31/05/25 M	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Parc de La Courneuve : partie Nord	Dom	Philippe	sam dim	
07/06/25 T	Visée sommaire / Visée précise	Sortie poste / Déviation volontaire, contrôle directionnel / Visée précise	Bois de Vincennes : Lac des Minimes	Marco	Philippe Fred	sam dim	Nle NE MD 6806 - Raid O'Bivwak Nle NE LD 6806 - Raid'O Bivwak - Rand'O RO Paris
14/06/25 T/M/P	Mémorisation	Mémorisation	Parc Montsouris	Fred	Marco Philippe Marie	me sam dim	Trophée St Quentin COLE ROC 95 RO Cergy/RO Paris
21/06/25 T/M	Gestion du flou - Relocalisation	Sélection d'éléments / Prise de risque	Parc André Citroën	Marie	Marco Djamel Anthony	me sam dim	Trophée St Quentin GO 78 Passage Balises Couleur COLE
28/06/25 M	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Cité Universitaire et Gentilly	Philippe	Marco Fred	me sam dim	Trophée St Quentin RO Paris
05/07/25 P/T/M	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Parc de La Villette	Dom	Marco Philippe	me sam dim	Trophée St Quentin GO78 PIQUE-NIQUE

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