

PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION
Septembre - Décembre 2019
samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème débutants et jeunes	Thème confirmés	Carte	Responsables entraînement		Compétition Dimanche
				Préparation	Aide	
07/09/19	Maîtrise du langage CO pour mettre en relation C/T - POP	Les symboles IOF ; éléments de repérage/de déplacement	Parc Buttes-Chaumont	Dom	Caro Philippe	
14/09/19 *	Légende - POP	Les notions de points (appui, décision, attaque), sauts et lignes	Daumesnil	Marie	Dom Philippe	
21/09/19	Éléments de repérage/de déplacement - POP	Construction et choix d'itinéraires	La Faluère	Cécilia	Marie Philippe	Sprint CN samedi pm Chasse au Trésor - ROP
28/09/19	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Enchaînements inter-postes courts/longs	Forêt - Bois de Grâce	Marco	Nathalie Cécilia	VO ² 95
05/10/19	Construction d'itinéraire - POP	Boussole, points d'attaque et lignes d'arrêt	La Courneuve	Marie	Caro	R. Nemours
12/10/19 *	Construction d'itinéraire Sprint - POP	Anticipation, planification, pilotage Sprint	Parc A. Citroën (matin) Parc S. Lenglen (après-midi)	Dom GRIFCO	Marie Philippe	Octobre Rose - La 75
19/10/19	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Confrontation/Relais	Pershing	Cécilia	Caro Philippe	R. Fontainebleau samedi pm
26/10/19	Éléments de repérage/de déplacement - POP	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Forêt - Saint Leu la Forêt	Marie	Cécilia Philippe	
02/11/19	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Adaptation de l'allure de course / changement de rythme	Avenue de France	Dom	-	we CNE 37
09/11/19 *	Sélection d'éléments, simplification	Sélection d'éléments, simplification	Parc La Villette	Nathalie	Marco Philippe	D. Meaux
16/11/19	Relocalisation	Relocalisation	La Courneuve	Marco	Nathalie Philippe	D. Fontainebleau samedi – O' Castor
23/11/19	Choix d'itinéraire	Lecture précise, lecture sommaire	Forêt - Coye/Orry	Cécilia	Philippe Caro	R. Fontainebleau
30/11/19	Allures de course/minimisation arrêts	Gestion de l'allure de course	Parc S. Lenglen	Philippe	Caro Marco	Noctorientation samedi - Challenge ROP
07/12/19 *	Sélection d'éléments, simplification	Visée précise, visée sommaire	La Faluère	Marie	Nathalie Philippe	R. Saint Martin du Tertre
14/12/19	Mémorisation	Mémorisation	Parc A. Citroën	Dom	Marco Cécilia	La 77
21/12/19	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Forêt - Fontainebleau	Marco	Nathalie Marie	

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

Pour tout renseignement complémentaire, appeler Dominique 0603176058.

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

* Ces séances visent à regrouper tous les jeunes du club, en parallèle à l'entraînement des adultes, afin de créer de la convivialité, de l'émulation et une dynamique interne.

Structure de l'entraînement :

- Echauffement 20 à 30 minutes :
 - . 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.