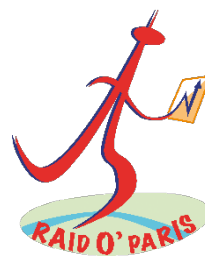



**PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION**  
**Janvier – Juillet 2019**  
**samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine**



Date	Thème	Carte	Responsables entraînement		Compétition Dimanche
			Préparation	Aide	
			Marie	Cécilia	<i>Galette</i>
05/01/19	Construction et choix d'itinéraires	Parc Suzanne Lenglen	Marie	Cécilia	<i>Galette</i>
12/01/19	Résister à la pression / opposition	La Faluère	Fabien O.	Dom	CO nuit Score Nemours
19/01/19	Point d'attaque et ligne d'arrêt	Bois de Grâce	Marie	Caroline	<b>Challenge – RO Paris</b>
26/01/19	Anticipation des enchaînements	Parc du Tremblay	Fabien G.	Dom/Cécilia	Départementale Fontainebleau VTT et pied
02/02/19	Boussole	Parc de la Courneuve	Marie	?	Trail'O nuit + <b>Championnat Régional LD – 78</b>
09/02/19	Relocalisation	Pershing – JEUNES*	Caroline	Cécilia	CO nuit Dourdan + Départementale Fontainebleau
16/02/19	Lecture précise (poste, définition)	La Villette	Dom	Marie	<b>R1 – Meudon</b>
23/02/19	Orientation de la carte et sortie de poste	Lac Daumesnil	Cécilia	Caroline	
02/03/19	Alternance des allures	Parc Montsouris	Marie ?	Caroline ?	
09/03/19	Mémorisation	Avenue de France - JEUNES	Marie	Cécilia	
16/03/19	Construction et choix d'itinéraires	Meudon	Dom	Marie	<b>R2 – Montmorency</b>
23/03/19	Départs et prise de carte (en masse, individuel)	Butte Chapeau Rouge	Caroline	Cécilia	<b>Championnat Régional MD – 77</b>
30/03/19	Relocalisation	Lac des Minimes	Dom	Caroline	Nationale VTT - Fontainebleau
06/04/19	Adaptation de l'allure, changement de rythme	Parc La Courneuve - LIBRE	?	?	<b>Nationale NO - Centre</b>
13/04/19	Résister à la pression	Parc du Lizard - JEUNES	Dom	Caroline	CO nuit Crécy
20/04/19	Confrontation / relais	Cité Universitaire	Caroline	Marie	3 J Pâques Alsace
27/04/19	Déviation volontaire, contrôle directionnel	Parc Heller	Marie	Caroline	
04/05/19	Simplification des itinéraires	Parc Suzanne Lenglen - LIBRE	?	?	<b>Championnat France MD/Clubs – 88</b>
11/05/19	Confiance en soi	Bois de Grâce	Dom	Cécilia	<b>CRC – Fontenay les Briis</b>
18/05/19	Enchaînement inter-postes courts/longs	Buttes Chaumont - JEUNES	Dom	Cécilia	Départementale Nemours / CF VTT
25/05/19	Prise de risque	Parc d'Ivry	Marie	Caroline	Multi-sprints Champigny
01/06/19	Concentration	Parc André Citroën	Caroline	Marie	<b>Championnat France Relais Mixte/LD/Relais – 73</b>
08/06/19	Changement de rythme	Meudon - JEUNES	Dom	Cécilia/Caro	Co-voiturage RER-Départ
15/06/19	Multi-compétences : jeu de l'Oie	Butte Chapeau Rouge	Dom	Marie	<b>Championnat Régional Sprint – RO Paris</b>
22/06/19	Sélection d'éléments	Parc La Courneuve	Marie	Caroline	<b>Nationale NE – 25</b>
29/06/19	Lecture précise / relief et végétation	Coye la Forêt	Dom	Marie	Zombi Nemours + Raid Fontainebleau
06/07/19	Multi-compétences : défis / KO sprint	Parc La Villette - JEUNES	Cécilia	Dom	O'France – PACA <i>Fête de fin d'année</i>

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](http://www.raid-o-paris.fr) et sur  @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.