


PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION
Septembre - Décembre 2020
samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème débutants et jeunes	Thème confirmés	Carte	Responsables entraînement		Compétition Samedi/Dimanche
				Préparation	Aide	
05/09/20	Maîtrise du langage CO pour mettre en relation C/T - POP	Les symboles IOF ; éléments de repérage/de déplacement	Parc de La Villette	Dom	Philippe Marie Cécilia	
12/09/20 *	Légende - POP	Les notions de points (appui, décision, attaque), sauts et lignes	Buttes Chaumont	Lara	Philippe Dom Caro	Chpt Régional SPRINT
19/09/20	Eléments de repérage/de déplacement - POP	Construction et choix d'itinéraires	Lac Daumesnil	Nathalie	Philippe Cécilia Marco	Chasse au Trésor - ROP
26/09/20	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Enchaînements inter-postes courts/longs	La Faluère	Marco	Philippe Cécilia	
03/10/20	Construction d'itinéraire - POP	Boussole, points d'attaque et lignes d'arrêt	Pershing	Fred	Dom Philippe	R. Nemours
10/10/20 *	Construction d'itinéraire Sprint - POP	Anticipation, planification, pilotage Sprint	Parc André Citroën	Fred	Philippe Cécilia Caro	R. Fontainebleau
17/10/20	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Confrontation/Relais	Parc Suzanne Lenglen	Philippe	Fred Marco Cécilia	Vacances scolaires IF Octobre Rose – Challenge ROP
24/10/20	Eléments de repérage/de déplacement - POP	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Forêt - Parc du Lizard	Lara	Caro Philippe	Vacances scolaires IF
31/10/20	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Adaptation de l'allure de course / changement de rythme	Parc George Valbon - La Courneuve Nord	Lara	Philippe Marco	Vacances scolaires IF
07/11/20 *	Sélection d'éléments, simplification	Sélection d'éléments, simplification	Parc George Valbon - La Courneuve Sud	Dom	Philippe ? Fred Cécilia	D. ROC 95
14/11/20	Relocalisation	Relocalisation + spécifique VTT	Parc du Sausset	Marco Fred	Philippe ? Lara Caro	D. Dynameaux
21/11/20	Choix d'itinéraire	Lecture précise, lecture sommaire	Forêt - Bois de Grâce	Cécilia	Philippe ? Caro	AG FFCO Réunion prsds Ligue O'Castor
28/11/20	Sélection d'éléments, simplification	Visée précise, visée sommaire + spécifique VTT	Lac Daumesnil	Philippe ? Fred	Marco Nathalie	Noctorientation
05/12/20 *	Allures de course/minimisation arrêts	Gestion de l'allure de course	Lac des Minimes	Fred	Caro Philippe Cécilia	D. Rambouillet
12/12/20	Mémorisation	Mémorisation	La Faluère	Nathalie	Philippe Marco	Finale Challenge - ROP
19/12/20	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Parc de La Villette	Dom	Philippe Lara	Vacances scolaires IF

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 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.

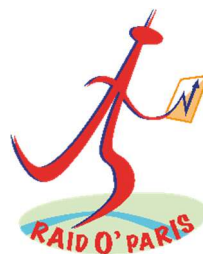
Structure de l'entraînement :

- 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.

PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Septembre - Décembre 2020

Mercredi 19h-21h, lieu de rendez-vous précisé en fin de semaine,
réservé aux HD18 et plus, gilet de sécurité obligatoire pour les parcours CO



Date	Lieu	Responsable
09 septembre 2020	Avenue de France	Dom
23 septembre 2020	Parc de La Villette	
07 octobre 2020	Champ de Mars	
21 octobre 2020	Paris Centre	
04 novembre 2020	Montmartre	
18 novembre 2020	Vincennes – Lac Daumesnil	
02 décembre 2020	Buttes Chaumont	
16 décembre 2020	Suzanne Lenglen	

L'entraînement proposé se constitue au choix du coureur : tout CO, tout physique, une partie CO et une partie physique.

Sur les deux heures d'entraînement, sont proposés :

- 3 parcours d'orientation : 2-2,5 km / 4,5-5 km / 7-7,5 km. Le gilet jaune est obligatoire pour réaliser les parcours.
- un entraînement physique à base de course fractionnée ou non, de renforcement musculaire et d'étirements.