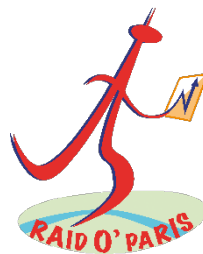


**PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION**  
**Septembre-Décembre 2018**  
**samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine**



Date	Thème	Carte	Responsables entraînement		Compétition Dimanche
			Préparation	Aide	
01/09/18	Maîtrise du langage CO pour mettre en relation C/T - POP	Montsouris	Dominique	Cécilia	Marche Orientation Le Plessis Robinson
08/09/18	Construction et choix d'itinéraires / sprint	Avenue de France-Université Diderot	Dominique	Cécilia	VO <sup>2</sup> 4D Saint Martin du Tertre
15/09/18	Les symboles IOF ; éléments de repérage/de déplacement	Parc Suzanne Lenglen	Dominique	Marie	<b>Championnat Régional Sprint Noisy le Grand</b>
22/09/18	Les notions de points (appui, décision, attaque), sauts et lignes	Pershing	Dominique		O'Normandie
29/09/18	Enchaînements inter-postes courts/longs	La Villette – Sentez-vous sport	Dominique	Marie	<b>R2 Nemours</b>
06/10/18	Boussole, points d'attaque et lignes d'arrêt	Bois de Grâce			<b>R3 Marly le Roi</b>
13/10/18	Anticipation et sortie de poste	Cité Universitaire	Dominique	Cécilia	<b>R4 ?</b>
20/10/18	Confrontation/Relais + simulation Relief	La Faluère	Marie		<b>R5 Fontainebleau</b>
27/11/18	Relocalisation	La Courneuve	Marie		
03/11/18	Adaptation de l'allure de course / changement de rythme	Buttes Chaumont	-		<b>Championnat France Sprint et CNE</b>
10/11/18	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Lac Daumesnil	Dominique		<b>Challenge – RO Paris</b>
17/11/18	Visée précise, visée sommaire	Parc Lizard (Bois de Grâce Est)	Dominique		O'Castor
24/11/18	Gestion de l'allure de course	Lac des Minimes	Dominique	Marie	Départementale Fontainebleau
01/12/18	Sélection d'éléments, simplification	Parc André Citroën	Dominique	Marie	<b>Challenge – RO Paris</b>
08/12/18	Lecture précise, lecture sommaire	Parc Ivry sur Seine	Dominique	Cécilia	<b>R6 Dourdan</b>
15/12/18	Mémorisation	Lac de Saint Mandé	Dominique	Marie	La « 77 »
22/12/18	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T	Parc Heller	-		

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 [f @raidoparis](https://www.facebook.com/raidoparis) chaque semaine.

Pour tout renseignement complémentaire, appeler Dominique 0603176058.

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

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.