

PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION Janvier – Juillet 2023

Samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème		Carte	Responsables entraînement		Compétitions Samedi / Dimanche	
	Enfants / Débutants	Ados / Initiés-Confirmés...		Préparation	Aide		
07/01/23 P	POP - Orientation C/T	Adaptation de l'allure, changement de rythme	Buttes Chaumont	Dom	Marion Phil Marco Cécilia	sam dim	<i>CF MD Ski 73</i> – La nuit du RO Cergy <i>CF Relais Catégorie Ski 73</i>
14/01/23 T/P	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	Construction d'itinéraire - POP	La Faluère (carte POS)	Fred	Cécilia Marco Phil	sam dim	CO Trail COLE
21/01/23 P	Éléments de déplacement, de repérage - POP	Anticipation des enchaînements	Montmartre	Fred	Phil Marco	sam dim	<i>CF Sprint + Relais mixte Ski 39</i> <i>CF LD Ski 39</i> – Duathlon AS Samoï
28/01/23 T	Construction d'itinéraire - POP	Point d'Attaque-Ligne d'Arrêt / Visée précise	Bois de Grâce (carte AS IGN)	Marion	Phil Armand Louise	sam dim	D. LD Balise 77
04/02/23 P	Alternance course / marche, minimisation arrêts	Simplification, sélection éléments	La Villette	Marco	Phil Cécilia Louise	sam dim	RDE Rouen - Trail du Castor GO78 RDE Rouen
11/02/23 T	Construction d'itinéraire - POP	Déviation volontaire, contrôle directionnel	Lac de Saint Mandé	Marion	Phil Cécilia Fred	sam dim	50^{ème} AG LIFCO D. LD OPA Montigny
18/02/23 P	Simplification, sélection éléments	Enchaînement inter-postes courts/longs - POP	Lac Créteil (carte AS IGN)	Armand	Phil Christian	sam dim	
25/02/23 P	Allures de course – feu tricolore	RTT	Parc du Sausset	Fred ?	Phil	sam dim	<i>N. Sprint MD Ski 26</i>
04/03/23 T	Départ : déf, N, orientation carte, échelle – POP	Gestion du flou - Relocalisation	Lac des Minimes	Phil	Marion Cécilia	sam dim	
11/03/23 T	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	Orientation carte et sortie de poste	Lac Daumesnil	Marco	Phil Marion	sam dim	Chpt LD ACB
18/03/23 (T) M	POP - Orientation C/T ; Lecture (poste, définition)	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Parc du Lizard (carte AS IGN)	Cécilia	Phil Marco	sam dim	Chpt Ligue + 77 MD VTT AS Samoï Chpt Ligue + 77 Mass Start VTT AS Samoï
25/03/23 M (T)	Départ en masse - Relocalisation	Départ et prise de carte (en masse, relais, individuel)	La Villette	Marion	Phil Fred	sam dim	AG FFCO CRC GO78
01/04/23 T	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	Construction et choix d'itinéraire	Bois de Boulogne	Dom	Marion Phil	sam dim	Chpt MD COLE
08/04/23 P	Éléments de déplacement, de repérage - POP	Alternance des allures, Lecture de carte en course	Parc de la Courneuve	Dom		sam dim	
15/04/23 P	Allures de course – feu tricolore	Anticipation, pilotage de l'itinéraire - POP	Suzanne Lenglen	Phil	Cécilia Marco	sam dim	D. Sprint + MD AC Beauchamp

22/04/23 T	Construction et choix d'itinéraire	Lecture précise/relief et végétation	Forêt de Saint Germain	Marion	Phil Cécilia	sam dim	
29/04/23 P	Gestion allures de course	Adaptation de l'allure, changement de rythme en confrontation	Parc Heller (DSA)	Fred		sam dim	<i>N. NE MD 88</i> <i>N. NE LD 88</i>
06/05/23 P	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Parc André Citroën	Marco	Phil	sam dim	
13/05/23 M	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Saint Mandé (carte POS – AS IGN)	Phil	Marion Cécilia	sam dim	
20/05/23 T/M/P	Construction et choix d'itinéraire	RTT	Tuileries / Luxembourg	Libre (Dom)		jeu sam dim	<i>CF RS 01/69</i> <i>CF MD 01/69</i> <i>CFC 01/69</i>
27/05/23 P	Construction et conduite d'itinéraire	Construction et conduite d'itinéraire	Parc de Choisy le Roi	Dom	Fred	sam dim	<i>Raid O'Bivwak</i> <i>Raid'O Bivwak</i>
03/06/23 T	Utilisation de la boussole	Prise de risque – POP Anticipation, pilotage de l'itinéraire - Sprint	Cité Universitaire	Cécilia	Phil Marco	sam dim	
10/06/23 M	Mémorisation	Mémorisation	BNF	Marion	Phil Armand	sam dim	<i>Chpt Sprint OPA Montigny</i>
17/06/23 P	Relocalisation	Relocalisation	Parc des Beaumonts ?	Marco	Phil Marion	sam dim	<i>N. SE MD 26</i> <i>N. SE LD 26</i>
24/06/23 T	Déplacement (ligne niveau 2-3) - Sauts de ligne - POP	Lecture de carte ou Utilisation de la boussole	Parc du Sausset	Dom	Phil Cécilia	sam dim	<i>N. SO MD 40</i> <i>N. SO LD 40</i>
01/07/23 M	Confiance en soi	Concentration, Confiance en soi	Parc départemental Jean Moulin ?	Cécilia	Fred	sam dim	<i>Passage Balises Couleur</i>
08/07/23 P/T/M	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Cergy ?	Fred	Phil Marion Dom	sam dim	

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

Légende du tableau : case verte = vacances scolaires Île de France

Rouge = championnat régional pédestre ; national pédestre

Bleu = régionales du challenge LD pédestre

Violet = courses VTT/ski/raid régionales ; nationales

Noir = courses pédestres promotionnelles ; **organisées par le RO Paris / réunions**

Vert = manifestations pour les jeunes (regroupements, RDE...)

Marron = manifestations auxquelles participe la Ligue

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 ou sur  @raidoparis chaque semaine

Pour tout renseignement complémentaire, appeler **Dominique** (RO Paris – 0603176058)

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