



PLANNING des ENTRAÎNEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Saison 2026-2027

samedi 10h-12h ou 10h-16h (journée en forêt)



Programmation générale (période)

- **Septembre-Octobre**

- **Objectif = CF Sprint et CNE**

Débutants/Initiés : Mise en relation Carte/Terrain et Terrain/Carte
POP
Construction itinéraire (points d'appui, de décision, d'attaque ; ligne d'arrêt ; méthodologie à rebours)

Confirmés/Experts : POP

Routine Sprint
RTT Forêt

- **Novembre-Décembre**

- **Objectif = 1ères compétitions ; compétitions régionales CN**

Débutants/Initiés : Feu tricolore
Départ de course
Boussole
Sauts de ligne
POP

Confirmés/Experts : Lecture du relief ; de la végétation - POP
Visées
Adaptation des allures

- **Janvier-Février**

- **Objectif = Championnat Régional MD et LD**

Débutants/Initiés : Sauts de ligne
Visées
Construction et choix itinéraire (points d'appui, de décision, d'attaque ; ligne d'arrêt ; méthodologie à rebours)
Simplification / Relocalisation

POP

Confirmés/Experts : Adaptation des allures
Simplification / Relocalisation
Anticipation / Mémorisation
POP

- **Mars-Avril**

- **Objectif = CF MD et CFC**

Débutants/Initiés : Mise en relation Carte/Terrain et Terrain/Carte dans des milieux plus complexes

Choix itinéraire (sauts de ligne ; points d'appui, de décision, d'attaque ; ligne d'arrêt ; méthodologie à rebours)
POP

Confirmés/Experts : Relais

RTT Forêt (et Sprint)
Lecture du relief ; de la végétation - POP
Visées

- **Mai-juin**

- **Objectif = Balises de Couleur ; CF LD**

Débutants/Initiés : Choix itinéraire (sauts de ligne ; points d'appui, de décision, d'attaque ; ligne d'arrêt ; méthodologie à rebours)

Simplification / Relocalisation
Visées

Confirmés/Experts : RTT Forêt

Adaptation des allures
Simplification / Relocalisation
Anticipation / Mémorisation

Programmation détaillée (semaine)

Date	Thème Débutants-Initiés	Thème Confirmés - Experts	Lieu/Carte	Compétitions / Evènements	
05/09/26 T	Mise en relation C/T et T/C - Légende (grandes lignes)	Navigation Sprint : Définition Poste ; Points d'appui	Parc de Bercy	sam dim	Raid de la Blanche - 0405 Raid de la Blanche - 0405
12/09/26 T	Maintien de la relation C/T et T/C - POP	Navigation Sprint : Eléments infranchissables ; Comparaison de choix ; Sortie de poste	Lac Daumesnil	sam dim	Chpt Rég. Sprint - GO 78
19/09/26 T	Eléments de repérage/de déplacement + Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP : Parc	Routine Sprint (via exos KO courts et très intenses)	Lac de Saint-Mandé ou Avenue de France-BNF	sam dim	Nationale LD VTT 6917 Nationale MD VTT 6917
26/09/26 TM	Eléments de repérage/de déplacement + Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP : Forêt	RTT Forêt : Etapes - POP	Forêt Porchefontaine (GO 78) / RER C Porchefontaine (35' de Saint-Michel + 15')	sam dim	VO² 95 AC Beauchamp / Championnat régional de Relais Sprint RO PARIS
03/10/26 T	Construction d'itinéraire : d'où je vais à où je suis	RTT Sprint et Forêt : Point d'attaque et Ligne d'arrêt ; Points d'appui - POP	Parc André Citroën	sam dim	Nationale SE Sprint CD13 Nationale SE LD CD13 / R. Mer de Sable US Melun
10/10/26 T	Construction d'itinéraire : points d'appui et points de décision	RTT Sprint et Forêt : Feu tricolore - POP	Parc Martin Luther King	sam dim	Régionale LD Vallée Chatons OPA Montigny
17/10/26 T	Construction et réalisation d'itinéraire avec des lignes plus complexes - POP	RTT Forêt : Sortie de poste - POP	Forêt Sapins Brûlés (AC Beauchamp) / Ligne H Vaucelles (30' de Gare du Nord + 20')	sam dim	Octobre Rose AC Beauchamp
24/10/26 T	Navigation avec balises de niveau de plus en plus complexe - POP	Navigation avec balises de niveau de plus en plus complexe - POP	-	sam dim lu	Chpt France SPRINT Criterium National des Equipes Chpt France NUIT
31/10/26 T	Départ : prise de carte et échelle ; définitions postes	Rappel du feu tricolore	Parc de La Villette (partie Nord-Ouest)	sam dim	
07/11/26 T	Feu tricolore	Changement de rythme (variation du terrain, sauts...) - POP	Parc des Buttes Chaumont ou Montmartre	sam dim	
14/11/26 TM	Conduite d'itinéraire avec lignes plus complexes et sauts de ligne - POP	Lecture relief et végétation - POP	Forêt Mont Ussy ou Denecourt (stage) / Ligne R Fontainebleau-Avon (40' de Gare de Lyon + 5 ou 20')	sam dim	Régionale Les Sablons Balise 77
21/11/26 T	Boussole : orientation de la carte et suivi de direction	Adaptation et gestion de l'allure de course	La Faluère	sam dim	O'Castor GO 78

28/11/26 MT	Départ en opposition : prise de carte et échelle ; orientation avec la boussole ; définitions postes	Navigation "seul ou en groupe" : rester dans sa bulle	Parc Georges Brassens	sam dim	RDE - D. MD CO VTT Samoïs SAEPDOF RDE - D. MD CO VTT Recloses SAEPDOF
05/12/26 T	Construction d'itinéraire : sélection des éléments (points d'appui, de décision)	Visées	Forêt La Mare aux Canes / RER A Saint Germain en Laye (30' de Châtelet - Les Halles + 10')	sam dim	Régionale COLE
12/12/26 P	Adaptation de la course au cours de l'itinéraire (par rapport au terrain et aux prises de décision)	Adaptation et gestion de l'allure de course	Parc Suzanne Lenglen	sam dim	D. Jablines AS IGN R. LD Forêt Montceaux TO Meaux
19/12/26 TP	Parcours variés (CO Score ; Circuit de difficulté croissante...)	Parcours de techniques variées	Parc de Choisy	sam dim	
09/01/27 T	Construction d'itinéraire : méthodologie, points d'appui, de décision, ligne d'arrêt	Construction et choix d'itinéraire - POP	Lac de Saint-Mandé ou Avenue de France-BNF	sam dim	GALETTE RO Paris - La Nuit du ROC
16/01/27 T	Construction et choix d'itinéraire lignes niveau 2-3 - POP	Navigation LD et MD - POP	Forêt de Chamarande / RER C Chamarande (45' de Bibliothèque François Mitterrand + 10')	sam dim	R. LD ? Chpt 77 Rocher Demoiselles CDCO 77
23/01/27 P	Alternance course / marche, minimisation arrêts - POP	Adaptation des allures de course	Parc des Buttes Chaumont ou Montmartre	sam dim	Départementale VTT CN et Départementale pédestre La Courneuve RO Paris
30/01/27 TM	Simplification, sélection éléments - POP	Simplification / mémorisation	Plaine de Fontenay	sam dim	Départementale LD CN masse SAEPDOF
06/02/27 T	Construction et choix d'itinéraire - POP	RTT : Anticipation des enchaînements MD	Parc de La Courneuve (partie Nord) / RER B Le Bourget (10' de Gare du Nord + T11 Dugny ou Stains La Cerisaie 5' environ + 5 à 10')	sam dim	
13/02/27 TM - T	Départ : définitions, N, orientation carte, échelle - POP	RTT : Anticipation des enchaînements LD	Cité Universitaire	sam dim	
20/02/27 T	Sauts de lignes et visées	Sortie poste / Déviation volontaire, contrôle directionnel / Visée précise	Forêt Chêne Capitaine Est / RER A Maisons Laffitte (25' de Châtelet - Les Halles + 15') ou Ouest / RER A Achères Grand Cormier (30' de Châtelet - Les Halles + 15')	sam dim	
27/02/27 TM	Relocalisation	Relocalisation	Parc de La Courneuve (partie Sud-Est) / RER B Le Bourget (10' de Gare du Nord + T11 Dugny 5' environ + 5 à 10')	sam dim	La Nuit du Castor GO 78 ? Chpt Rég. MD Larchant Balise 77

06/03/27 T	Choix d'itinéraire / Navigation - POP	RTT - Forêt	Bois de Boulogne Sud	sam dim	Chpt Rég. LD L'Isle Adam AC Beauchamp
13/03/27 MP	Relais : départ en masse ; naviguer seul ou en groupe	Relais : départ en masse ; naviguer seul ou en groupe	Jardin des Plantes	sam dim	Nationale Nord-Ouest MD 0207 Nationale Nord-Ouest LD 0207
20/03/27 M	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Parc Martin Luther King et environs	sam dim	CF FFSU Relais-Sprint Rouen ? CF FFSU LD Rouen ? / CRC Les Etroures OPA Montigny
27/03/27 T	Mise en relation C/T et T/C dans milieu plus complexe - POP	Lecture du relief et de la végétation - POP	Forêt Mont Ussy ou Denecourt / Ligne R Fontainebleau-Avon (40' de Gare de Lyon + 5 ou 20')	sam dim lu	CHASSE aux OEUFs ROP - CF LD VTT 7715 ? Nationale NO MD VTT 7715 Nationale NO Mass Start VTT 7715
03/04/27 TM - T	Gestion du flou - Relocalisation - POP	RTT - Forêt	Parc du Sausset (partie Nord-Ouest) / RER B Villepinte (25' de Gare du Nord + 5' environ)	sam dim	Chpt Rég. Sprint et MD VTT Bois Cergy RO Cergy
10/04/27 T	Construction et choix d'itinéraire - Sprint	RTT - Sprint	Parc Montsouris	sam dim	Nationale Nord-Est MD 5703 Nationale Nord-Est LD 5703
17/04/27 TM	Mise en relation C/T et T/C dans milieu plus complexe – POP Relais : départ en masse ; naviguer seul ou en groupe	RTT - Forêt Relais : départ en masse ; naviguer seul ou en groupe	Forêt Rocher Avon / Ligne R Thomery (50' de Gare de Lyon + 10' environ)	sam dim	
24/04/27 T	Construction et choix d'itinéraire - Sprint	Prise de risque / Anticipation, pilotage de l'itinéraire - Sprint	Jardin du Luxembourg	sam dim	Multi-sports Etampes COLE Sprints CN La Villette ROP
01/05/27 M	Routines Départ et prise de carte (seul, en masse, relais) Résister à la pression, rester dans sa bulle	Routines Départ et prise de carte (seul, en masse, relais) Résister à la pression, rester dans sa bulle	Bois de Vincennes Sud (niveau Direction Espaces Verts, 10 rue de la Brasserie)	sam dim	Champ. Rég. Sprint Taverny AC Beauchamp
08/05/27 TMP	Navigation avec balises de niveau de plus en plus complexe - POP	Navigation avec balises de niveau de plus en plus complexe - POP	-	je sam dim	Champ. France Relais Sprint 1705 Champ. France MD 1705 Champ. France des Clubs 1705
15/05/27 T	Construction, choix et conduite d'itinéraire Forêt (points, lignes, sauts) - POP	Gestion du flou - Relocalisation	Forêt Mer de Sable Nemours / Ligne R (65' + 10' co-voiturage ou 20' vélo)	sam dim lu	Nle MD VTT 8104 / Raid O'Bivwak AURA CF LD VTT 8104 ? / Raid O'Bivwak AURA CF Relais Caté VTT 8104
22/05/27 TP	Adaptation et gestion de l'allure de course	Adaptation des allures	Parc de La Villette	sam dim	
29/05/27 TM	Simplification / Sélection d'éléments	Simplification / Sélection d'éléments	Lac des Minimes	sam dim	
05/06/27 T - TM	Relocalisation	Mémorisation / Anticipation	Parc de La Courneuve (partie Sud-Ouest) / RER B La	me sam	Trophée St Quentin DSA

			Courneuve Aubervilliers (7' de Gare du Nord + 10' bus 150 + 5') ou Bus 252 (10' de Porte de La Chapelle)	dim	
12/06/27 T	Visées	RTT Forêt	Forêt de Montceaux Trilport / Ligne P (30' de Gare de l'Est + 15' environ)	me sam dim	Trophée St Quentin COLE
19/06/27 T - TM	Construction, choix et conduite d'itinéraire Sprint - POP	Construction, choix et conduite d'itinéraire – POP Résister à la pression, rester dans sa bulle	Parc Kellermann et environs	me sam dim	Trophée St Quentin Colline Elancourt GO 78
26/06/27 TPM	Parcours avec différentes thématiques	Parcours avec mise en œuvre de différentes techniques	Parc du Sausset (partie Sud) / RER B Villepinte (25' de Gare du Nord + 10' environ)	me sam dim	Trophée St Quentin Île Seguin RO Paris
03/07/27 PTM	Jeu d'orientation : jeu de l'oie/défis/KO sprint...	Jeu d'orientation : jeu de l'oie/défis/KO sprint...	Parc de La Villette (partie Sud-Est)	me sam dim	Trophée St Quentin Champ Garnier GO78 <i>PIQUE-NIQUE de fin d'année</i>

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

Rouge = championnat régional pédestre et national pédestre

Bleu = régionales du challenge LD pédestre

Violet = courses VTT régionales et nationales

Orange = raid

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

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.

Pour tout renseignement complémentaire, appeler **Dominique** (0603176058) ou écrire à l'adresse mail bureau@raid-o-paris.org.