



PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Septembre - Décembre 2025

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



Date	Thème Débutants-Initiés	Thème Confirmés - Experts	Carte	Responsables Entraînement		Compétition Samedi/Dimanche	
				Préparation	Animation		
06/09/25 T	Orientation C/T - Légende (grandes lignes)	Navigation Sprint : Définition Poste ; Points d'appui	Cité Universitaire	Anthony	Philippe	sam dim	Nle SE - 63 Nle SE – 63 / VO2 95 L'Isle Adam
13/09/25 T	Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Navigation Sprint : Eléments infranchissables ; Comparaison de choix ; Sortie de poste	BNF – Avenue de France	Jérôme	Jérôme Marco Philippe Fred Anthony	sam dim	Raid de la Blanche - 04 Raid de la Blanche – 04 / Sentez-Vous Sport
20/09/25 T	Construction d'itinéraire - POP	Points d'appui, de décision, ligne d'arrêt - POP/Boussole Pouce	Lac Daumesnil Forêt La Mare aux Canes partie Nord	Dominique Dominique	Valérie Dominique Philippe Cécile	sam dim	Chasse O'Trésar Paris
27/09/25 MT	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T ; définitions postes	Navigation Sprint : Critères de choix	Parc de la Villette	?	Marco Philippe Fréd Jérôme Djamel	sam dim	Chpt Rég. Sprint - RO Paris
04/10/25 T	Eléments de repérage/de déplacement + Points d'appui/de décision/ligne d'arrêt - POP	Construction et choix d'itinéraire	Bois de Vincennes partie Sud	Fréd	Marco Fréd Marie	sam dim	
11/10/25 T	Construction et conduite d'itinéraire - POP	Anticipation, planification, pilotage : visées (sortie poste, sommaire, précise) - POP	La Faluère Forêt de Porchefontaine (GO 78) - Porchefontaine	Jérôme Dominique	Jérôme Valérie Marco	sam dim	<i>Séminaire Moniteurs</i> <i>Séminaire Moniteurs / R. Nemours</i>
18/10/25 T / MP	Construction et choix d'itinéraire - POP	Départ Masse - Relais	Bois de Boulogne	Cécile	Cécile Valérie ?	sam dim	
25/10/25 T	Symbolique Sprint - POP	Légende et Routine Sprint	Butte Montmartre	Anthony	Anthony Marie Fréd	sam dim	
01/11/25 T / P	Navigation avec balises de niveau de plus en plus complexe	<i>Adaptation et gestion de l'allure de course sur parcours avec différents formats (MD, LD, voire sprint)</i>	libre			lu ma me jeu ve	R. MD Montigny sur Loing Nuit – Saint Pierre les Nemours R. Sprint Paris Chpt France NUIT Course Urbaine – Brie Comte Robert

						sam dim	Chpt France SPRINT CNE
08/11/25 T	Conduite d'itinéraire - Sélection d'éléments/Simplification	Anticipation, planification, pilotage : lecture de carte (précise, sommaire / relief, végétation) - POP	Lac de Saint-Mandé Forêt Les Taillis d'Epéron (GO 78) - Rambouillet	Marco Dominique	Marco Jérôme Djamel Fred Anthony Philippe	sam dim	
15/11/25 MT	Mémorisation	Mémorisation	La Courneuve partie Nord	Valérie	Valérie Anthony Jérôme Marie ?	sam dim	
22/11/25 MT	Gestion de l'allure de course : feu tricolore	Adaptation et gestion de l'allure de course	La Courneuve partie Est	Djamel ou Marie ?	Djamel ou Marie ? Valérie Anthony Jérôme	sam dim	O'Castor
29/11/25 MT	Relocalisation - Gestion du flou	Relocalisation - Gestion du flou	Lac des Minimes Forêt de Marly le Roi (GO 78) - Saint Nom la Bretèche ou Forêt La Tour Denecourt – Fontainebleau/Avon	Anthony Marco	Anthony Valérie Jérôme Marie ? Philippe Fred	sam dim	Conférence Prsdts Ligue / NoctOrientation R. LD Recloses
06/12/25 P	Allures de course/Minimisation arrêts	Changement de rythme (variation du terrain, sauts...) - POP	Parc du Sausset - Villepinte	Marie	Marie Jérôme Djamel	sam dim	Yerres by Night R. Champcueil
13/12/25 P	Navigation "seul ou en groupe" : rester dans sa bulle	Navigation "seul ou en groupe" : rester dans sa bulle	Parc Suzanne Lenglen - Issy les Moulineaux	Philippe	Philippe Fred Jérôme Marie Cécile ?	sam dim	La 77 La Salamandre Fontainebleau
20/12/25 TP	Parcours variés (CO Score ; Circuit de difficulté croissante...)	Parcours de difficulté croissante ; parcours multi-technique	Parc Montsouris Forêt du Rocher Brûlé (OPA Montigny) ou Rocher du Sablon (Balise 77) - Thomery	Anthony Marie ? Cécile ? Dominique	Marie ? Philippe Fréd Cécile ?	sam dim	

Légende du tableau : case verte = vacances scolaires Île de France ; case rose = groupes DI et CE séparés ; nom en rouge gras = impossible

Rouge = championnat régional pédestre ; *national pédestre*

Bleu = régionales du challenge LD pédestre

Violet = courses VTT régionales ; *nationales*

Orange = raid

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.org

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

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

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

Structure de l'entraînement :

- Echauffement 10-15 minutes environ :
 - . 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.