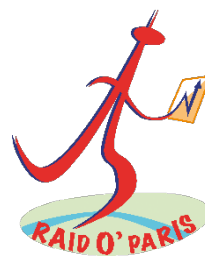


PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION

Janvier – Juillet 2020


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



Date	Thème		Carte	Responsables entraînement		Compétitions Samedi / Dimanche
	Enfants / Débutants	Ados / Confirmés		Préparation	Aide	
04/01/19	Orientation C/T et boussole - POP	Construction et choix d'itinéraire	Buttes Chaumont	Dom	Marie	Nuit du ROC 95
11/01/19	Eléments de déplacement, de repérage - POP	Adaptation de l'allure, changement de rythme	Avenue de France (BNF)	Nathalie	Cécilia Caroline Philippe	<i>Galette</i>
18/01/19	Point d'Appui, de Décision, Ligne d'Arrêt - POP	Lecture précise (poste, définition)	La Villette	Dom	Caroline	Challenge ROP Villepinte
25/01/19	Construction d'itinéraire - POP	Point d'Attaque-Ligne d'Arrêt / Visée précise	Lac Daumesnil – Ile de Bercy	Marie	Philippe Caroline Marco	AG club COLE Etoilée Dourdan
01/02/19	Alternance course / marche pour lire la carte	Déviation volontaire, contrôle directionnel	Forêt – Bois de Grâce	Marie	Philippe Caroline	AG LIFCO - Trail Castor
08/02/19	Choix d'itinéraire	Gestion du flou	La Courneuve	Dominique	Philippe Marco	Vacances scolaires IF
15/02/19	Simplification, sélection éléments	Anticipation des enchaînements	Parc des Cormailles – Ivry sur Seine	Cécilia	Philippe Marie Dom	Vacances scolaires IF
22/02/19	Points d'appui et sortie de poste	Orientation carte et sortie de poste	Forêt – Saint Leu la Forêt prévoir co-voiturage Gare-Rdv	Marie	Philippe Marco Nathalie	Vacances scolaires IF
29/02/19	Départ : déf, N, orientation carte, échelle – POP	Départ et prise de carte (en masse, relais, individuel)	Parc Heller – Antony	Marco	Philippe Fred Dom	Chpt Régional MD Neuville
07/03/19	Confrontation / Relais	Confrontation/Relais	André Citroën	Fred	Marco Philippe Dom	Mini Raid Seul O' – Chpt Régional Relais-Sprint 94
14/03/19	Lecture relief et végétation	Simplification itinéraires, sélection éléments	Forêt – Fontainebleau Denecourt à confirmer (Marco)	Lara	Philippe Caroline Fred	D. Fontainebleau
21/03/19	Allures de course – feu tricolore	Résister à la pression/opposition	Suzanne Lenglen	Marco	Philippe Lara Nathalie	AG FFCO R. Trilport
28/03/19	Mémorisation, concentration	Mémorisation, concentration	La Villette	Cécilia	Marie Caroline Philippe	CRC Montmorency
04/04/19	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	La Courneuve	Nathalie	Philippe Marie Marco	Vacances scolaires IF
11/04/19	Construction et choix d'itinéraire	Visée précise/sommaire	Forêt – Parc du Lizard	Marie	Philippe	Vacances scolaires IF <i>3 J de Pâques – Nationale NO 19</i>
18/04/19	Conduite d'itinéraire	Enchaînement inter-postes courts/longs	Lac des Minimes	Philippe	Lara Nathalie Marco	Vacances scolaires IF
25/04/19	Relocalisation	Alternance des allures Lecture de carte en course	Lac de Saint-Mandé	Marie	Dom Philippe Nathalie	<i>Nationale NE 54</i>

02/05/19	Construction et choix d'itinéraire	Construction et choix d'itinéraire	Parcours dans plusieurs lieux	Entraînement libre Dom		Sprint Larchant - Chpt Régional LD Fontainebleau Chpt France Mass start et CFC VTT Alsace
09/05/19	Anticipation, pilotage de l'itinéraire	Anticipation, pilotage de l'itinéraire	Parcours dans plusieurs lieux	Entraînement libre Dom		Chpt France Relais/Sprint MD – CFC 42/03
16/05/19	Déplacement (ligne niveau 2-3)/Elément de repérage	Relocalisation	La Villette / Buttes Chaumont	Philippe Dom	Marco Marie Caroline	Regroupement Ligue Jeunes D. Nemours
23/05/19	Utilisation de la boussole	Prise de risque	Avenue de France	Philippe	Fred Dom? Marco?	Challenge ROP La Courneuve
30/05/19	Points d'appui, de décision/sauts de ligne	Lecture précise/relief et végétation	Forêt – Saint Nom la Bretèche	Marie	Philippe Cécilia? Lara?	<i>Nationales Régionale VTT 77 – O'Bivwak 38</i>
06/06/19	Concentration, confiance en soi	Confiance en soi	La Faluère	Philippe	Caroline Marie?	Chpt France LD et relais 54/57
13/06/19	Gestion allures de course	Simplification itinéraires Sélection éléments	Parc du Sausset	Lara	Marco Philippe Caroline	Chpt France Sprint LD VTT 67 – R. Coye la Forêt
20/06/19	Mémorisation	Mémorisation	La Courneuve	Dom	Marie Nathalie	Chpt Régional Sprint Etampes
27/06/19	Confrontation/Relais	Confrontation/Relais	Forêt – Coye la Forêt	Marie	Philippe Nathalie	D. sprint Flagy - Challenge National Ecoles CO
04/07/19	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Jeu de l'oie/Défis/KO sprint	Lac des Minimes	Cécilia	Marie Marco Caroline?...	D. Zomb'in the dark Nemours <i>Fête du club fin d'année</i>

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](https://www.facebook.com/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.

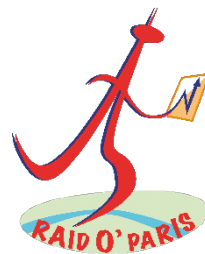
Structure de l'entraînement :

- 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

Avril – Juin 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
1er avril 2020	Avenue de France	Dom
15 avril 2020	Parc de La Villette	Marie
29 avril 2020	Champ de Mars	Dom
13 mai 2020	Paris Centre	Marco
27 mai 2020	Montmartre	Nathalie
10 juin 2020	Vincennes – Lac Daumesnil	Dom
24 juin 2020	Buttes Chaumont	Nathalie - Dom

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 fractionné ou non, de renforcement musculaire et d'étirements.