

PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION
1^{er} SEMESTRE 2018
samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème	Carte	Responsables		Compétition Dimanche
06/01/18	Construction et choix d'itinéraires	Bois de Vincennes – La Faluère	Dominique	Stéphane	+ entraînement IGN après-midi
13/01/18	Boussole (visée précise / visée sommaire)	Pershing	Fabien	Dominique	D. Fontainebleau
20/01/18	<i>Forêt</i> : Adaptation de l'allure de course	Bois de Grâce	Dominique		
27/01/18	<u>Simulation</u> : Points d'attaque et Lignes d'Arrêt + CO Score	Montsouris	Marie		D. La Courneuve – RO Paris
03/02/18	Mémorisation	Buttes Chaumont	Fabien	Lara	D. L'Isle Adam
10/02/18	Changement de rythme – Annulé conditions météorologiques	La Courneuve	Lara	Dominique	D. Fontainebleau
17/02/18	Relocalisation	Parc Suzanne Lenglen	Dominique	Nicolas	
24/02/18	Changement de rythme	Parc de La Villette	Fabien		
03/03/18	Simplification d'itinéraires	Parc des Cormailles - Ivry sur Seine	Mylène - IGN	Dominique	D. Fontainebleau
10/03/18	<u>Simulation</u> : lecture du relief + CO départ masse et combinaisons	Butte du Chapeau Rouge	Cécilia	Dominique	CR MD Nemours
17/03/18	<i>Forêt</i> : Confrontation / relais	Tapis Vert / Clamart	Marie	Dom Lara	N. NE Vosges
24/03/18	<u>Simulation</u> : balises de couleur + VFM	Halle Carpentier	Cécilia		CRC Larchant
31/03/18	Prise de risque	Ile de Bercy	Antoine		3 jours de Pâques Bourgogne
07/04/18	<u>Simulation</u> : Choix itinéraires + relais court	Parc de La Villette	Fabien		CR LD Trilport + Balises Couleur (Cécilia)
14/04/18	<i>Forêt</i> : Résister à la pression	Bois de Vincennes – La Faluère	Dominique		CR Sprint Relais
21/04/18					CF SR – CF MD – CF Clubs
28/04/18	Gestion du flou	Parc Suzanne Lenglen	Fabien		
05/05/18	Anticipation / Enchaînements	Bois de Vincennes – Pershing	Marie		Multi Sprints Gretz-Armainvilliers
12/05/18	Lecture précise - Concentration	Vincennes – Lac des Minimes	Dominique		
19/05/18	Déviation volontaire, contrôle directionnel	Butte du Chapeau Rouge	Dominique		
26/05/18	<i>Forêt</i> : Multi-compétences	Bois de Belle Assise/Forêt Ferrières	Hervé	Dominique	D. Fontainebleau
02/06/18	Alternance des allures	La Villette	Dominique	animateurs	R. Orry la Ville
09/06/18	<i>Forêt</i> : Construction et choix itinéraire (lignes 3-4)	Bois de Vincennes	Fabien		N. NO Côtes d'Armor
16/06/18	Confiance en soi / Confrontation	Parc Georges Heller – Antony	Dominique	animateurs	D. Fontainebleau
23/06/18	<u>Simulation</u> : point attaque/ligne arrêt + KO sprint	Montmartre	Fabien ?		CF LD – CF Relais Isère
30/06/18	Mémorisation	La Courneuve	Fabien ?		D. – RO Paris + C. Ecoles CO (Dominique)
07/07/18	<i>Forêt</i> : Multi-compétences	Coye la Forêt	Fabien ?		

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 chaque semaine.

Pour tout renseignement complémentaire, appeler Dominique 0603176058.