


PLANNING PREVISIONNEL des ENTRAINEMENTS de COURSE d'ORIENTATION
Septembre-Décembre 2018
samedi matin 10h-12h, lieu de rendez-vous précisé en début de semaine



Date	Thème	Carte	Responsables entraînement		Compétition Dimanche
			Préparation	Aide	
01/09/18	Maîtrise du langage CO pour mettre en relation C/T - POP	Montsouris	Dominique	Cécilia	Marche Orientation Le Plessis Robinson
08/09/18	Construction et choix d'itinéraires / sprint	Avenue de France-Université Diderot	Dominique	Cécilia	VO ² 4D Saint Martin du Tertre
15/09/18	Les symboles IOF ; éléments de repérage/de déplacement	Parc Suzanne Lenglen	Dominique	Marie	Championnat Régional Sprint Noisy le Grand
22/09/18	Les notions de points (appui, décision, attaque), sauts et lignes	Pershing	Dominique		O'Normandie
29/09/18	Enchaînements inter-postes courts/longs	La Villette – Sentez-vous sport	Dominique	Marie	R2 Nemours
06/10/18	Boussole, points d'attaque et lignes d'arrêt	Lac des Minimes	Dominique	Cécilia	R3 Marly le Roi
13/10/18	Anticipation et sortie de poste	Cité Universitaire	Dominique		R4 Fontainebleau
20/10/18	Confrontation/Relais + simulation Relief	La Faluère	Marie		
27/11/18	Relocalisation	La Courneuve	Marie	Caroline	
03/11/18	Adaptation de l'allure de course / changement de rythme	Buttes Chaumont	Dominique		Championnat France Sprint et CNE
10/11/18	Résister à la pression, rester dans sa bulle	Lac Daumesnil	Dominique	Caroline	Challenge – RO Paris
17/11/18	Visée précise, visée sommaire	Parc Luzard (Bois de Grâce Est)	Dominique	Caroline	O'Castor
24/11/18	Gestion de l'allure de course	Lac de Saint Mandé	Dominique	Marie	Départementale Fontainebleau
01/12/18	Sélection d'éléments, simplification	Parc André Citroën	Dominique	Marie	Challenge – RO Paris
08/12/18	Lecture précise, lecture sommaire	Parc Ivry sur Seine	Dominique	Cécilia	R6 Dourdan
15/12/18	Mémorisation	Bois de Gr	Dominique	Marie	La « 77 »
22/12/18	Départ : prise de carte et échelle ; relation C/T	Parc Heller	-		

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 !

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.