



Course d'Orientation
Fédération Française



RDE

Zone NO
janvier 2015



Les structures d'entraînement

Clubs

4 SLE (19, 25, 42, 59)

Section sportive (42)

1 Pole Espoir (77)

1 Pole France jeune (63)

1 Pole France Elite (42)

Groupes Régionaux HN

GF-18

- 20 coureurs
- EYOC

15 ans

Junior

- 20 coureurs
- JWOC, JEC

18 ans

Senior

- 24 coureurs
- WOC, WG, EOC, WCup

21 ans



Fédération Française de Cyclisme
www.fedfrance.fr



Objectifs du GF-18

A long terme :

- Assurer le renouvellement de l'élite
- Acquérir une culture de la performance
- Développer ses capacités d'orienteur (RTT)

A court terme :

- Préparer les EYOC en Roumanie

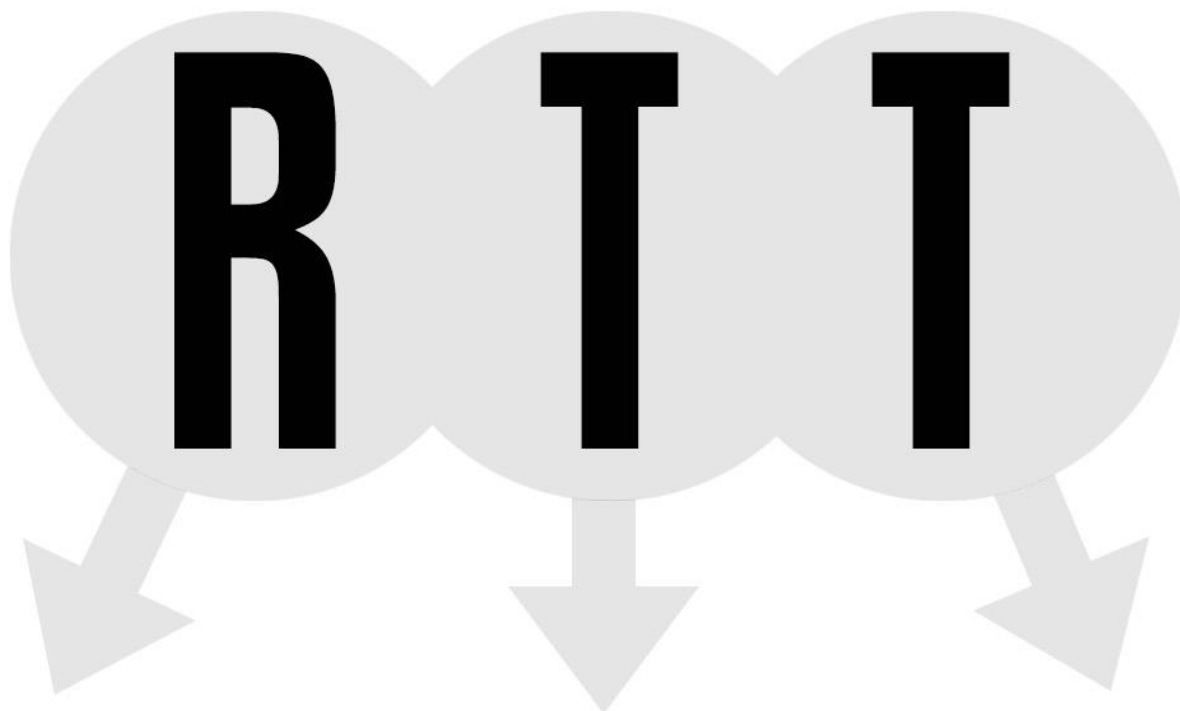




RTT

Routine Technico-Tactique





Création d'une **routine** de modélisation de l'iti

Maîtrise des différentes **techniques** à disposition de l'orienteur (*boîte à outils*)

Capacité d'adaptation **tactique** en fonction de la situation (*course au contact, fatigue, etc.*)



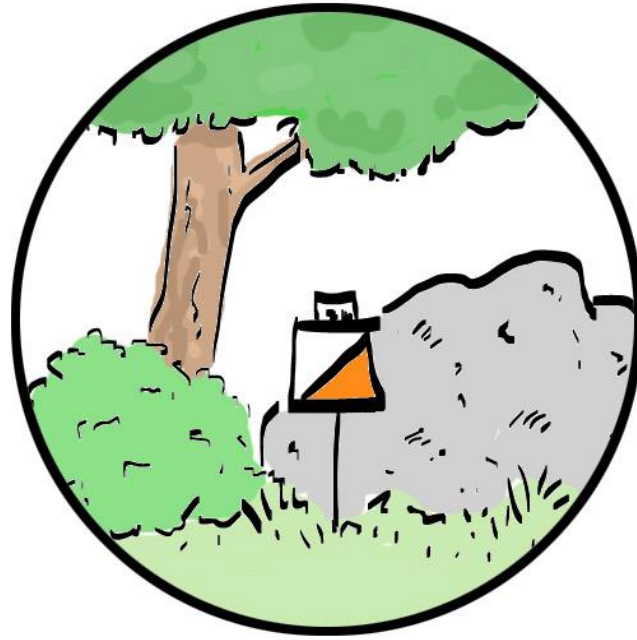
= répéter certains gestes techniques jusqu'à ce qu'ils deviennent des **automatismes**.

Automatisme, nom masculin

Actes, mouvements, comportements, accomplis sans intervention de la volonté.

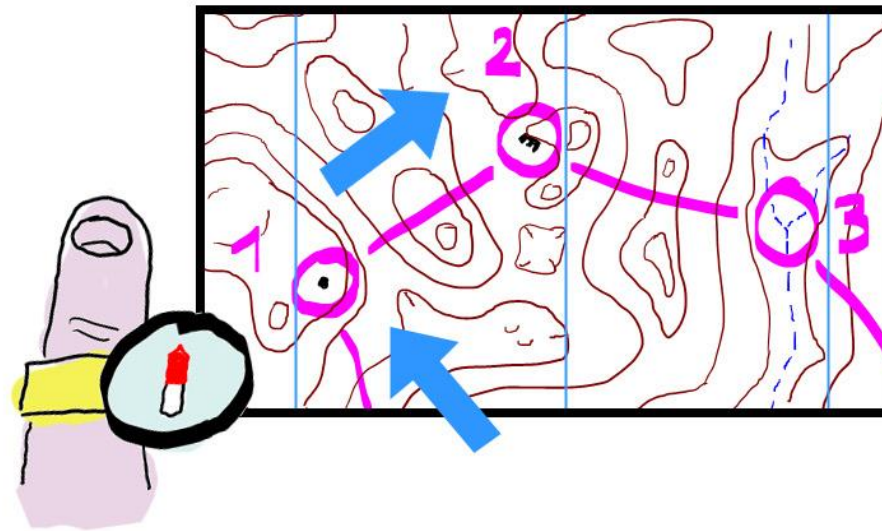
Synonyme : réflexe





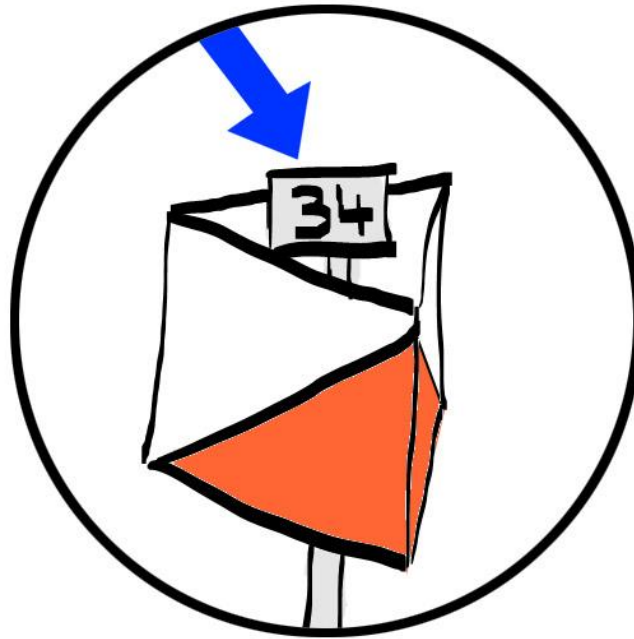
Je vois la balise...





En courant vers la balise, j'anticipe la sortie de poste :
Balayage pour voir les différentes options... Choix de l'attaque de poste...
Construction de l'itinéraire en fonction de ce choix (points d'appuis, lignes)...

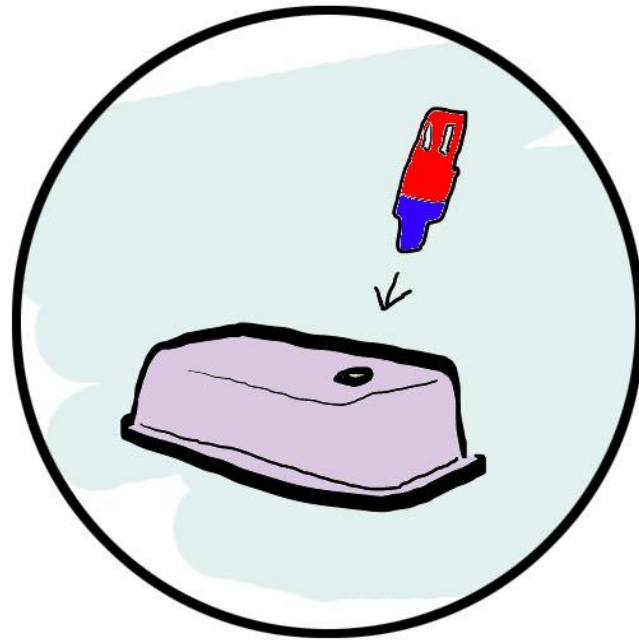




1	34	▲				
---	----	---	--	--	--	--

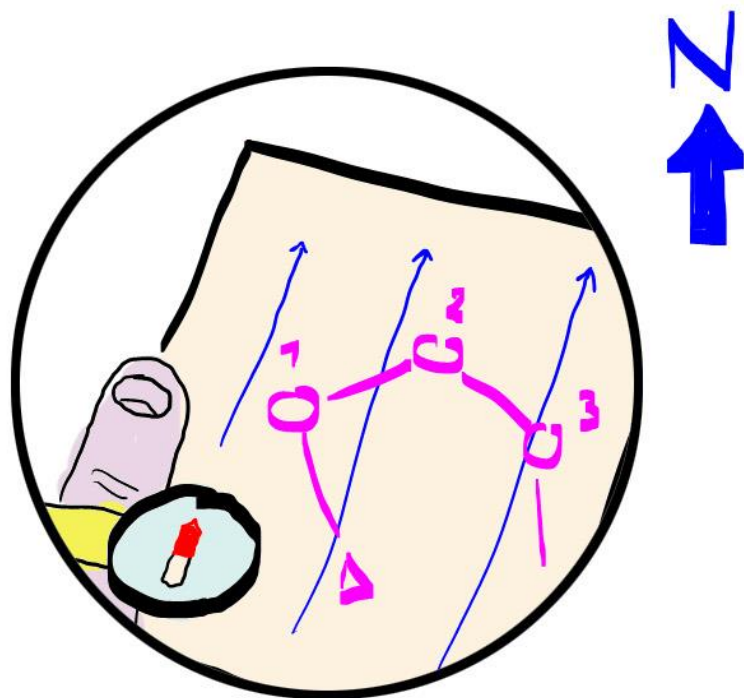
Je contrôle le code...





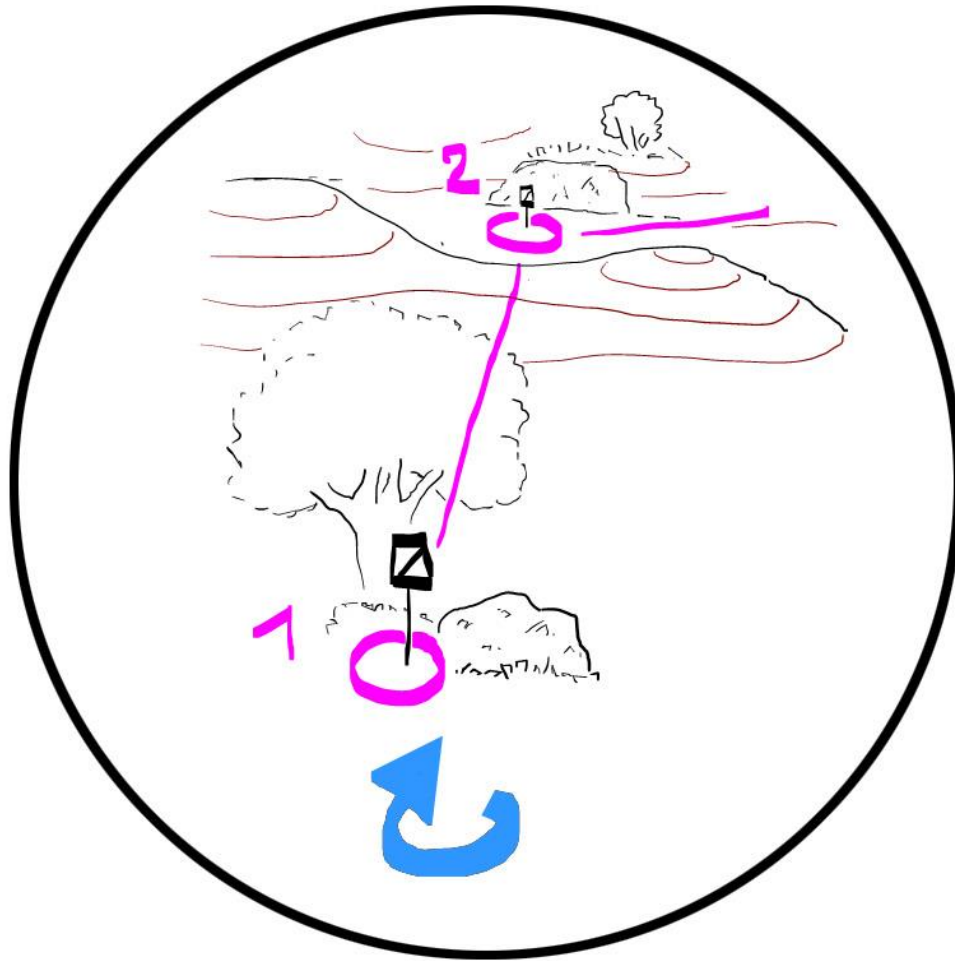
Je pointe le poste...





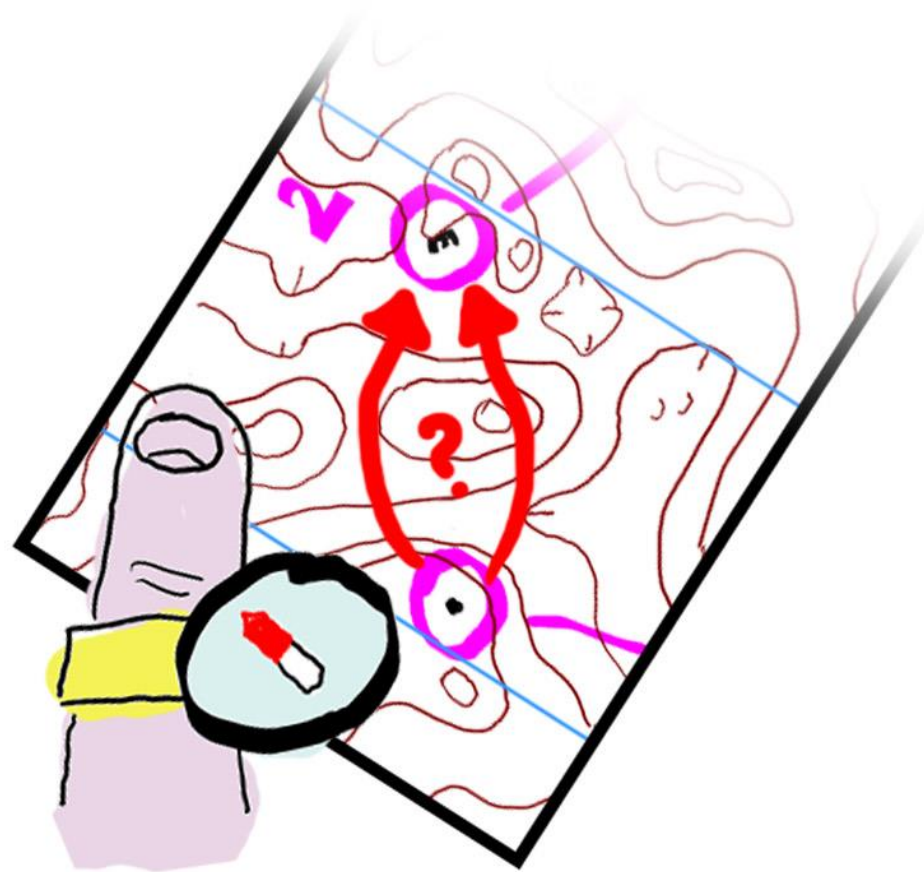
J'oriente la carte au Nord...





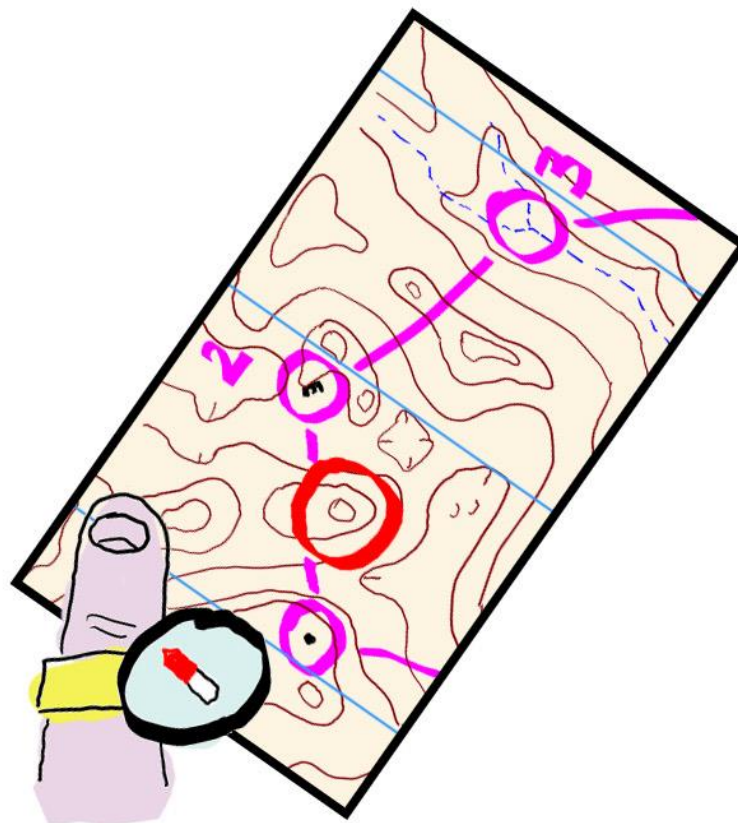
Je me tourne dans la direction du prochain poste...





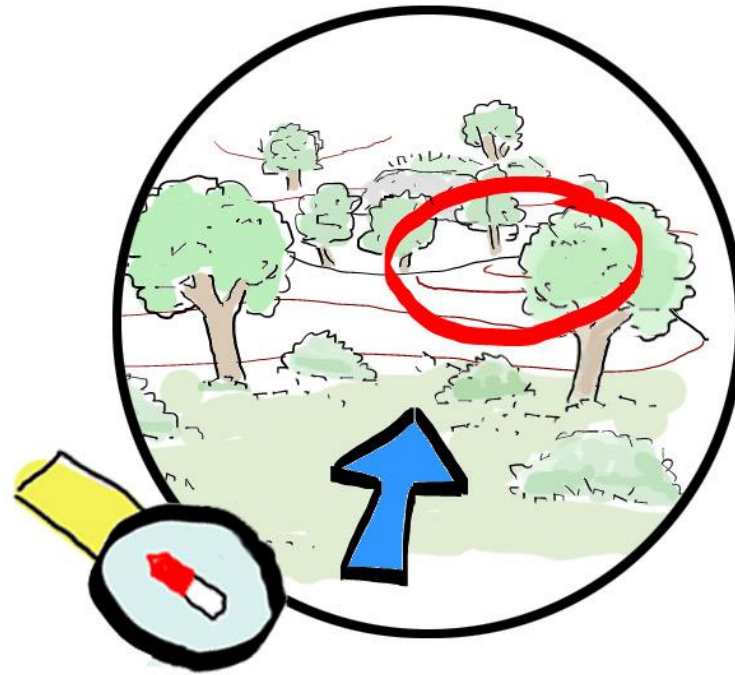
Si je n'ai pas eu le temps de finaliser mon choix d'itinéraire...
JE M'ARRÊTE !!! ...et je prends le temps nécessaire





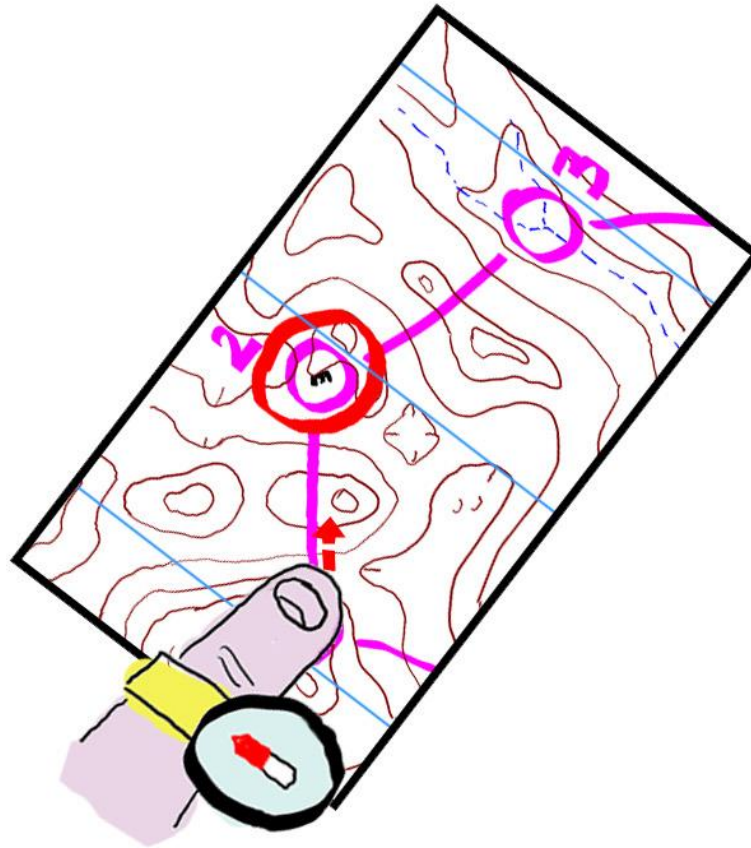
Carte orientée, prochain poste face à moi,
je repère mon 1er point d'appui...





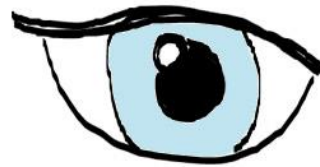
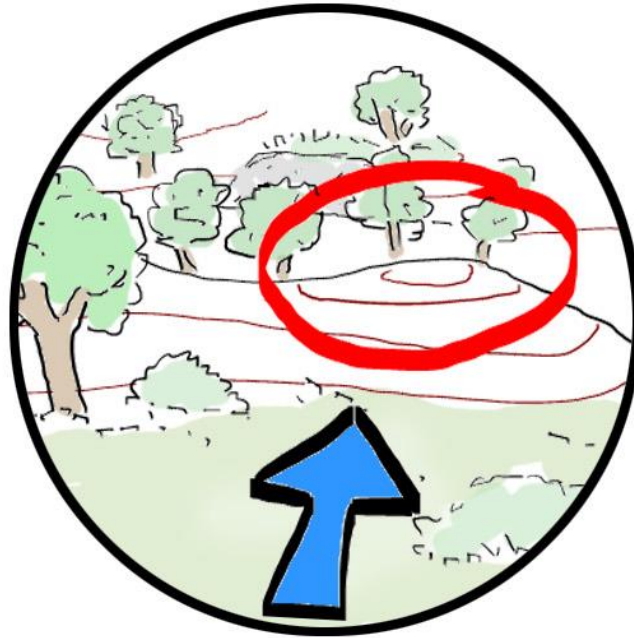
Je lève la tête, et je pars dans la direction de mon 1er point d'appui...





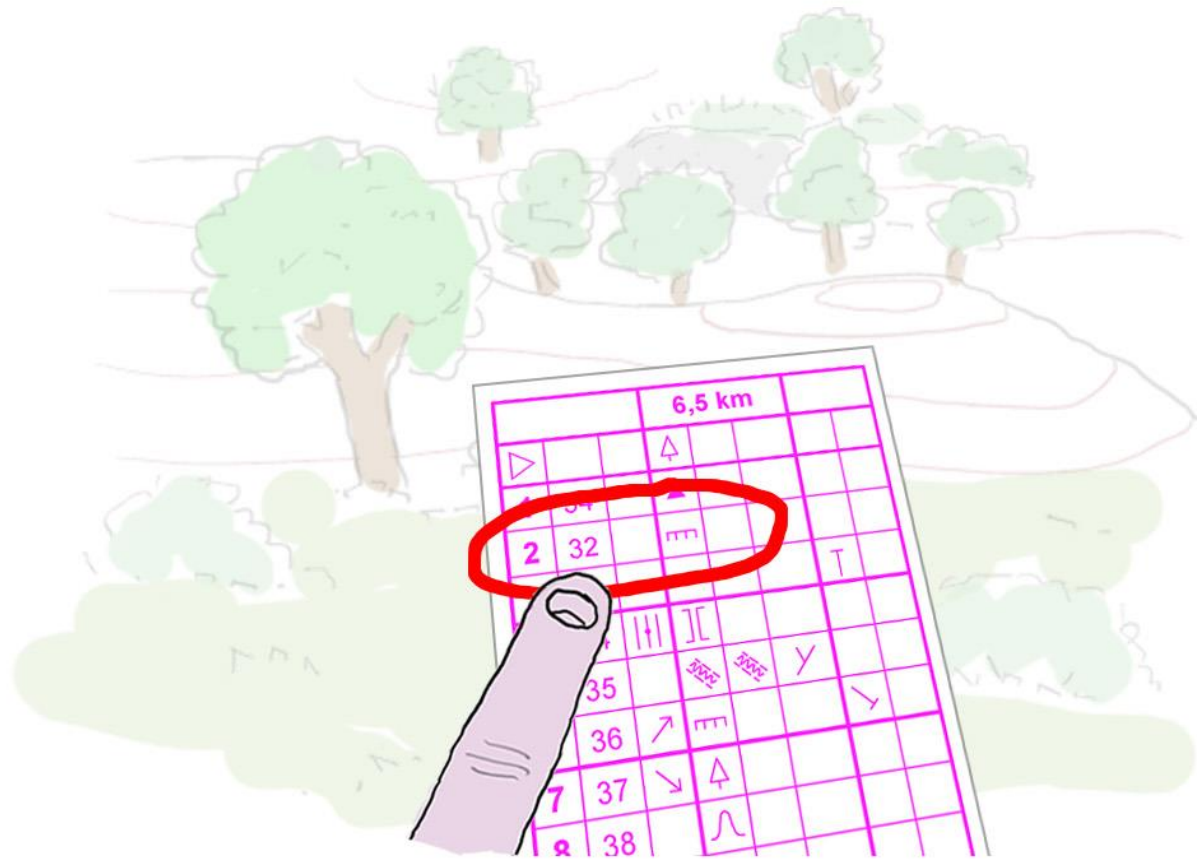
Carte orientée, je cours vers mon point d'appui en suivant avec le pouce...
En même temps, j'anticipe mon prochain point d'appui. Ici le 1^{er} point d'appui
est déjà le point d'attaque, je regarde donc l'environnement du poste...





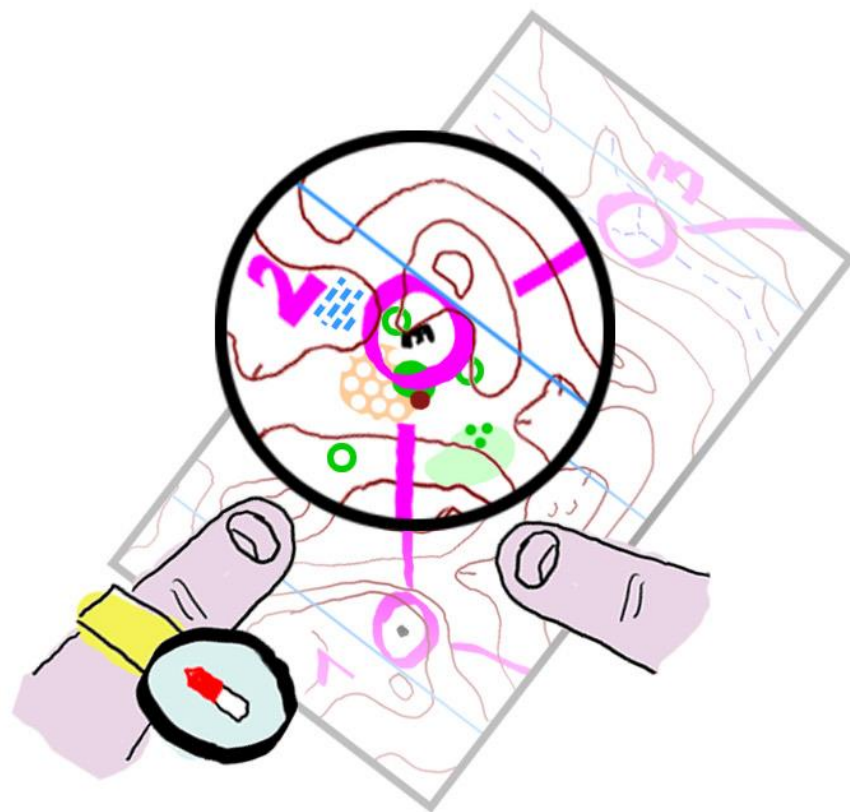
Je vois mon point d'attaque...





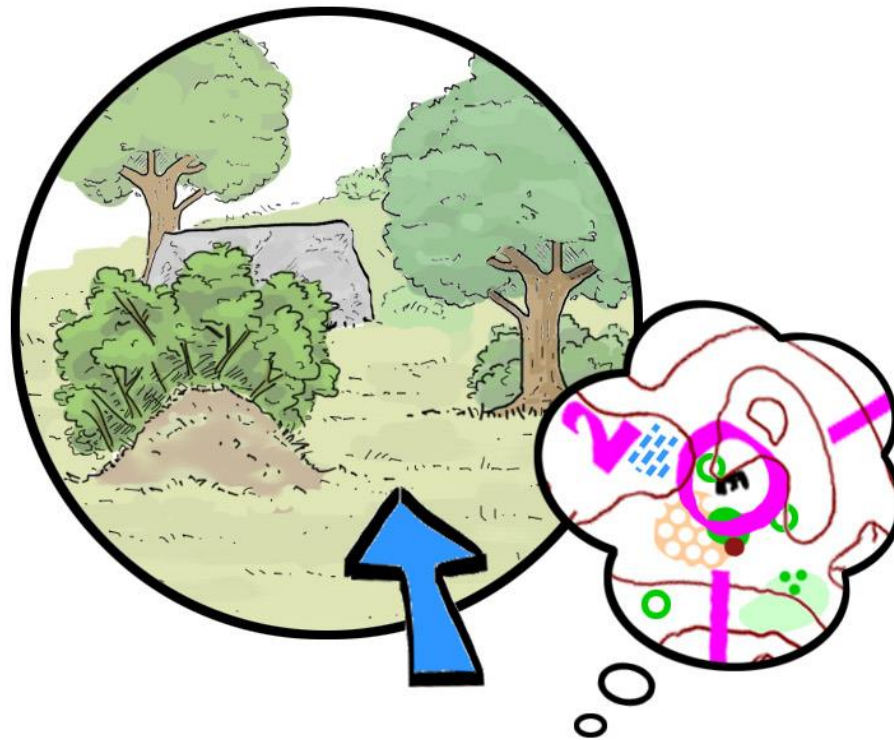
Je check la def' pour savoir quel élément je cherche...





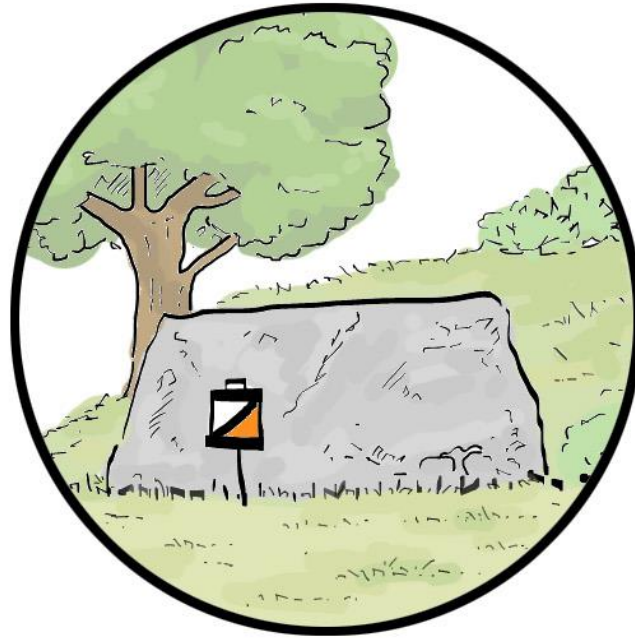
Tout en courant vers mon point d'attaque, je passe en lecture fine pour bien lire tous les éléments depuis le point d'attaque au poste (photographie, image mentale de la zone). Je ralentis si besoin...





Je passe au point d'attaque. Coup de boussole. Je lève bien la tête et je m'oriente jusqu'au poste grâce à l'image mentale que je me suis faite de la zone...





Je vois la balise...



Comment travailler sa RTT ?

exo «perfect training»

exo multi-postes

› ralentir ses entrées-sorties de postes



Retour sur le sprint

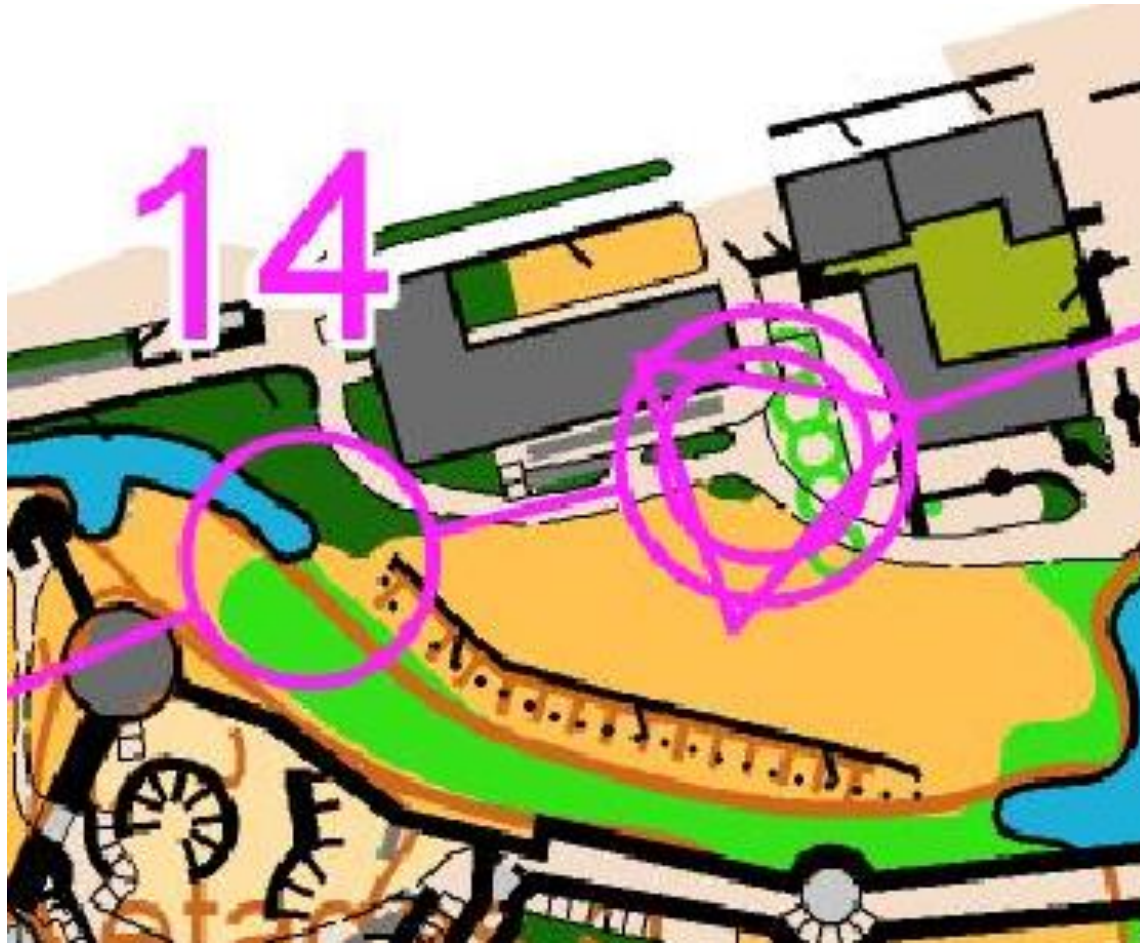
En sprint, il est très important de bien connaître la légende pour savoir ce qu'il est possible de franchir et ce qui est interdit.

De manière général, il est interdit de franchir tout ce qui est dessiner comme « infranchissable » sur la carte.

Attention!!! Même si l'élément vous paraît franchissable sur le terrain, il est interdit de le passer, sous peine de disqualification!!

En course, les contrôleurs sont nombreux....





100% de disqualifiés sur le dernier poste!
Même s'il y avait une trace pour rejoindre plus vite la balise, il était interdit de l'emprunter...

2 types de vert qu'il est **interdit de franchir** en sprint :

- Le « Vert 4 » (vert foncé au sud de la zone)
- Le « Vert olive » (vert kaki à l'ouest autour du bâtiment)



Clôture infranchissable sur la carte, à l'ouest du poste.
Il est interdit de la franchir même si sur le terrain, il y a un petit portillon.



Trait gris clair (au nord de la rangée d'arbres) = mur franchissable

Trait noir (au sud de l'église) = mur infranchissable.

