



RDE

LEGE-CAP FERRET, les 11 et 12 décembre 2021

Ouvert à tous les licenciés des ligues Nouvelle Aquitaine et Occitanie de D/H14 à D/H18. Exercices de niveaux jaune, orange et violet.

Programme

Accueil le samedi 11 décembre 2021 à partir de 12h sur le site du Truc Vert (33), pour le contrôle des inscriptions et la remise des instructions concernant le week-end, suivant le programme prévisionnel ci-dessous :

Samedi 11 décembre :

13h00 – 13h30 : Présentation programme

13h30 – 17h00 : Exercices 1 à 4

17h00 – 18h00 : Collation et transfert vers le complexe sportif Rosazza, av. de Coubertin, 33510 Andernos-les-bains (25km, 30')

18h00 – 19h00 : Test 2000m sur piste et exercices de simulation (exercice 5)

19h00 – 20h30 : Transfert vers le Centre de Mer, 130 av. de Bordeaux, 33510 Andernos-les-bains (1.5km), accueil, installation, douche.

20h30 – 21h30 : Repas.

Dimanche 12 décembre :

8h00 : petit-déjeuner.

09h00 – 09h30 : Transfert vers le site du Grand Crohot Nord (21km, 25')

09h30 – 10h00 : Echauffement sur exercice 6

10h00 – 11h30 : Exercice 7

11h30 – 12h00 : Bilan

12h00 – 13h00 : Repas pique-nique.

Inscriptions

Inscriptions avant le dimanche 28 novembre 2021 minuit auprès de Cyril HERVE (0614280594). Merci de compléter et d'envoyer la fiche d'inscription jointe à cette annonce à l'adresse courriel suivante president@asmartignas-orientation.org.

Tarif : 39 € pour les enfants et 49 € pour les accompagnants (le tarif enfant intègre la participation des ligues LNACO et LOCCO). Il est possible de procéder au règlement des inscriptions sur place ou bien de procéder par virement (RIB ci-dessous) en indiquant bien « RDE club ».

Titulaire
ASM COURSE D'ORIENTATION

Domiciliation
**SG BORDEAUX OUEST ENTR (00388)
140 RUE TERRES BORDE
33082 BORDEAUX**

Référence bancaire

Code banque	Code guichet	N° compte	Clé RIB
30003	00388	00037260599	79

IBAN : **FR76 3000 3003 8800 0372 6059 979**
BIC-ADRESSE SWIFT : **SOGEFRPP**

Divers

Equipement à prévoir

Pique-nique du samedi midi,
Equipement de CO : boussole, puce électronique, montre, stylo,
Duvet et serviettes de toilette,
Vêtements chauds.

Coordonnées du site

Le lieu exact du rendez-vous du samedi midi sera précisé plus tard.

Descriptif des exercices

Exercice 1 : PAIR / IMPAIR

Présentation : Effectuer un parcours en binôme. Le coureur A cherche les balises avec un numéro impair (le coureur B suit) et le coureur B cherche les balises avec un numéro pair (le coureur A suit).

Les deux coureurs ne se parlent pas et doivent rester ensemble.

A la fin du parcours, chaque coureur doit placer sur sa carte les balises non marquées puis tracer l'itinéraire emprunté par le binôme. Puis les deux comparent leur tracé et verbalisent leur choix.

Compétences travaillées : techniques de base (méthode POP), construction itinéraire (point d'appui, point d'attaque), se situer précisément, se relocaliser, concentration et restitution verbale.

Matériel : un feutre ou stylo pour la restitution verbale en fin d'exercice.

Intensité : moyenne/forte

Exercice 2 : SHAKER

Présentation : Effectuer un parcours dont la carte a été découpée en morceau et mélangée. Chaque inter-poste est indépendant sur la feuille, ce qui veut dire que lorsqu' un morceau est orienté, les autres ne le sont. Chaque morceau comporte une ligne bleue Nord magnétique. L'échelle entre chaque morceau peut être différente.

Compétences travaillées : techniques de base (méthode POP), construction itinéraire (point d'appui, point d'attaque), concentration et restitution verbale.

Intensité : moyenne

Exercice 3 : SUIVI D'ITINERAIRE carte bistre

Présentation : Effectuer un parcours qui consiste à suivre un itinéraire imposé sur la carte. La carte comporte uniquement les courbes de niveau. Lors de sa progression le coureur rencontre des balises sur son itinéraire. Le coureur doit être capable de les positionner avec précision sur la carte à l'aide d'un crayon à la fin du parcours.

Compétences travaillées : techniques de base (méthode POP), orienter sa carte avec précision, réaliser avec précision la relation carte/terrain, se situer précisément, lecture du relief, concentration.

Matériel : un feutre ou stylo ou épingle à nourrice pour la restitution verbale en fin d'exercice.

Intensité : faible

Exercice 4 : CARTE BLANCHE

Présentation : Effectuer un parcours avec une carte blanche, seuls le circuit et les lignes du nord sont notés sur la feuille blanche. Les inter-postes sont très courts et sont réalisés en visée précise.

Compétences travaillées : concentration, utilisation de la boussole, visée précise, estimation des distances.

Intensité : faible

Exercice 5 : Test 2000 mètres et exercices de simulation CO

Exercice 6 : CO SCORE (échauffement)

Présentation : poinçonner les balises de son choix dans le temps imparti. L'ordre des balises est choisi par le coureur.

Compétences travaillées : techniques de base (méthode POP), construction itinéraire (point d'appui, point d'attaque), concentration, stratégie.

Intensité : faible

Cet exercice permettra de se rendre au point de départ de l'exercice 7.

Exercice 7 : TRANEMO

Présentation : Effectuer un parcours tracé comme un relais en tenant compte des choix des adversaires en cas de rencontre sur les postes communs. Après une balise commune, il y a deux options : bleu ou rouge. Le coureur qui poinçonne la balise commune annonce bleu ou rouge. Le coureur juste derrière est alors obligé de choisir l'autre couleur.

Compétences travaillées : course au contact, concentration, stratégie

Intensité : élevé.