



Ligue Nouvelle-Aquitaine  
de Course d'Orientation

# RDE

**MONTIGNAC, les 3 et 4 décembre 2022**

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 3 décembre 2022 à partir de 12h sur le site de Lascaux (24), pour le contrôle des inscriptions et la remise des instructions concernant le week-end, suivant le programme prévisionnel ci-dessous :

### **Samedi 3 décembre :**

- 13h00 – 13h30 : Présentation programme
- 13h30 – 17h00 : Exercices 1 à 3
- 17h00 – 18h00 : Collation et transfert vers le stade de Montignac
- 18h00 – 19h00 : Test VAMEVAL sur piste Exercice 4
- 19h00 – 20h30 : Transfert vers le Centre d'hébergement, accueil, installation, douche.
- 20h30 – 21h30 : Repas.


### **Dimanche 4 décembre :**

- 8h00 : petit-déjeuner.
- 09h00 – 09h30 : Transfert vers le site Lascaux Chabournat
- 09h30 – 10h00 : Echauffement et consignes de courses
- 10h00 – 11h30 : One man relay
- 11h30 – 12h00 : Bilan
- 12h00 – 13h00 : Repas pique-nique.

## Inscriptions

Inscriptions avant le dimanche 20 novembre 2022 ( de préférence avant pour envoi de la jauge au centre d'hébergement) minuit auprès de Stéphanie ROSSARD (0683186215). Merci de compléter et d'envoyer la fiche d'inscription jointe à cette annonce à l'adresse courriel suivante [pop@pop24.fr](mailto:pop@pop24.fr).

Tarif : 45 € 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 *nom de votre club* ».

<b>Intitulé du Compte</b> :PERIGORD ORIENTATION PLAISIR MAIRIE DE DOUCHAPT LE BOURG  24350 DOUCHAPT	
<b>IBAN</b> (International Bank Account Number)  <b>FR76 1240 6000 6954 9510 2910 930</b>	
<b>Code BIC</b> (Bank Identification Code) - Code <b>swift</b> :  <b>AGRIFRPP824</b>	

## Divers

### **Equipement à prévoir**

Pique-nique du samedi midi,  
Equipement de CO : boussole, puce électronique, montre GPS, stylo, porte définition  
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 : Sur le flanc et zigzag

**Présentation** : On perd beaucoup de forces en se trompant en pente, donc si on peut éviter des erreurs avec la bonne tactique et direction c'est mieux. Dans cet exercice, les coureurs feront des parcours sur le flanc ou en diagonale sur le flanc.

On focalise sur la sélection des détails en pente pour maintenir la bonne direction et estimer sa position sur la pente. Utilisation d'un montre GPS est fortement conseillé avec une analyse de la course entre le coureur et son accompagnant du club le soir.

**Compétences travaillées** : Capacité à orienter et maintenir le niveau sur le flanc et/ou en diagonale sur le flanc.

**Intensité** : forte

#### Exercice 2 : Réussir le premier poste

**Présentation** : Eviter l'erreur au premier poste, récurrente chez de nombreux coureurs. Multiplier les départs vers des premiers postes variés (proches, lointains, ...) avec découverte de la carte à chaque nouveau départ et mise sous pression par opposition (ne pas se faire rattraper).

**Intensité** : moyenne

#### Exercice 3 : Feux tricolores

**Présentation** : Travailler les différentes cadences de course

**Compétences travaillées** : Sortie de poste, interposte et attaque de poste autant de cadences à adapter pour maximiser la réussite.

**Intensité** : moyenne

#### Exercice 4 : Test VAMEVAL

**Présentation** : Les coureurs réalisent un test d'intensité progressive en augmentation progressive d'allure (paliers), en respectant un tableau de course grâce à une bande sonore. Repères visuels espacés de 20m (en rond, sur herbe ou surface dure)

**Compétence travaillée** : estimation de la VMA (vitesse maximale aérobie)

**Intensité** : ++

#### Exercice 5 : One-men relay

**Présentation** : Enchaîner un certain nombre de boucles en fonction de son niveau avec changement de carte le tout en mode course. **Compétences travaillées** : course en confrontation, prise de carte avec rapidité de choix d'itinéraire, concentration, physique.

**Intensité** : moyen à élevé selon son niveau de compétitivité