



## INVITATION

~~~~~

### FORMATION TRACEUR REGIONAL

**3 visios 5/2 ; 19/2 ; 12/3 et en salle le 28-29 Mars 26**

***Stage de formation indispensable pour pouvoir tracer une course de niveau régional***

#### **THEME**

Traçage de parcours pour une course régionale

#### **PRE-REQUIS**

***Justifier au minimum de deux années de pratique de course d'orientation.***

***Maîtrise des principales commandes OCAD pour élaboration des parcours*** (travail avec une version d'ocad assez récente).

Possibilité de prêt de Ocad Course and Setting par la ligue LOCCO. On vous donnera un lien pour l'installer provisoirement le temps de la formation.

Compétences développées :

Réaliser le traçage d'une course régionale : connaissance théorique de règles de traçage, conception de circuits, mise en application sur le terrain préparation et suivi des opérations de contrôle des circuits, relations avec le directeur de course (autorisations, interdictions...)

#### **HORAIRES**

3 Visio : 5/2 ; 19/2 ; 12/3

Présentation de la formation ; Développement des notions fondamentales sur le traçage ; Epreuve de prébalisage sur le terrain (prendre des affaires de sport) ; Les différents niveaux de traçages ; règlement des compétitions ; Procédures d'élaboration des circuits sur OCAD et traçage.

**Samedi 28/03 de 9h30 à 19h et dimanche 29/03 de 9 H à 17h.**

Programme :



Course d'Orientation  
Fédération Française

## PROGRAMME TYPE FORMATION « Traceur Régional »

| Contenus de formation théorique              |                              |                                                                                                                                                                                                                                       | Temps indicatifs |
|----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Session 1 –<br>Contenus théoriques<br>(2h30) | En visio<br>ou<br>présentiel | Présentation des stagiaires<br>Exigences, contenus et modalités de certification                                                                                                                                                      | 30 min           |
|                                              |                              | Définition, objectifs et exigences du traçage                                                                                                                                                                                         | 15 min           |
|                                              |                              | Principes de base de l'élaboration des parcours<br>- Départ, itinéraires, arrivée<br>- Aspects sécuritaires / équité du traçage<br>- Caractéristiques des postes de contrôle<br>- Définitions de poste<br>- Mise en page des parcours | 1h45             |
| Session 2 –<br>Contenus théoriques<br>(2h30) | En visio<br>ou<br>présentiel | Les niveaux techniques de traçage<br>Méthode fédérale et exigences de traçage associées                                                                                                                                               | 1h00             |
|                                              |                              | Aspects réglementaires<br>Règlement des compétitions FFCO et règlement de ligue                                                                                                                                                       | 45 min           |
|                                              |                              | Procédures OCAD<br>Commandes utiles au traçage                                                                                                                                                                                        | 45 min           |
| Session 3 –<br>Contenus théoriques<br>(3h00) | En visio<br>ou<br>présentiel | Les formats de course<br>Formats « Forêt » / Sprint, spécifications cartographiques IOF,<br>championnats de ligue                                                                                                                     | 2h00             |
|                                              |                              | Procédures et mise en œuvre du traçage<br>Tâches, échéances + focus RK/consignes de course /pose-<br>ouverture                                                                                                                        | 1h00             |

| Contenus de formation en présentiel |            |                                                      | Temps indicatifs                 |
|-------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Journée 1<br>(7h30)                 | Matin      | Epreuve de mise en place des parcours (prébalisage)  | 3h30<br>(déplacement<br>compris) |
|                                     | Après-midi | Epreuve de traçage théorique – Sprint                | 2h00                             |
|                                     |            | Présentation et échanges sur les circuits tracés     | 2h00                             |
| Journée 2<br>(7h30)                 | Matin      | Epreuve de traçage théorique – Forêt (LD)            | 3h30                             |
|                                     | Après-midi | Présentation et échanges sur les circuits tracés     | 2h00                             |
|                                     |            | Travaux pratiques d'élaboration de parcours - Relais | 1h30                             |
|                                     |            | Bilan de fin de formation                            | 30 min                           |

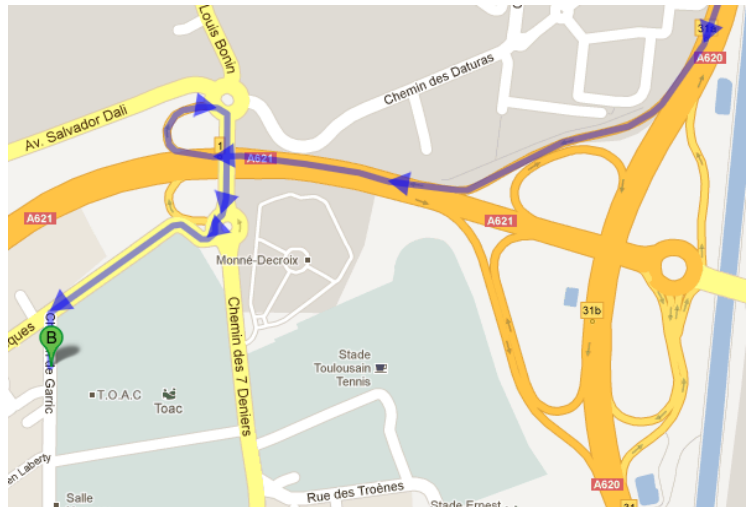


## **LIEU**

TOAC, 20 chemin de Garric, Toulouse.

Depuis le périphérique :

- A621 direction Aéroport
- Sortie n°1 (Sept Deniers)
- 1<sup>ère</sup> sortie au rond-point
- 2<sup>ème</sup> sortie au rond-point
- 1<sup>ère</sup> à gauche (chemin de Garric)
- Parking sur la gauche



Pour le local exact on sera ici

<https://maps.app.goo.gl/SNx6Zne4QZPMYAUq5>

Au 1<sup>er</sup> étage. (Les Algecos n'existent plus a cause des travaux du métro.) Parking sur place possible sauf si contre indication (on vous préviendra le cas échéant)

## **INTERVENANT**

SYLLA André, Tél. : 0673 93 25 66 : [amadouandresylla@gmail.com](mailto:amadouandresylla@gmail.com)

AUDOUIN Laurent, Tél. : [06 87 43 35 51](tel:0687433551) : [laudouin81@gmail.com](mailto:laudouin81@gmail.com)

## **MATERIEL**

- Ordinateur portable sous Windows.
- Papiers, crayons.
- Prendre des affaires de sport car épreuve pratique de pose le samedi 24/02 AM.

## **Hébergement :**

Pas d'hébergement prévus.

Infos importantes en termes d'organisation :

- Si possible merci de vous munir d'une multiprise.
- Prévoyez de quoi pique-niquer dans la salle ou alentours.

**Confirmation de participation à me faire parvenir par retour de mail**

[Laudouin81@gmail.com](mailto:Laudouin81@gmail.com)