

# FEDERATION FRANCAISE DE COURSE D'ORIENTATION



## RDE AQUITAINE 2016 Soustons – Landes 12 et 13 Mars 2016

Le programme est conforme au cahier des charges du Réseau de Développement des Espoirs (saison 2015-2016)

### PROGRAMME DU WEEK-END

**Samedi 12 Mars : Accueil de 12 h00 à 13 h 00 (prévoir panier repas)**

	Objectif	Type	Horaire
Séance n° 1	Application technique	Parcours agilité*, Mémo*, couloir*, fenêtre, point d'attaque, choix d'itinéraire*	13 h 30 – 16 h 30
Débriefing	Analyse technique	En petit groupe	16 h 30 – 18 h 30
Réunion	Echanges d'informations	Intervention Hervé LETTERON	Après le repas
Séance n° 2	Application technique spécifique	course de nuit*	20 h 30 – 21 h 30

\*Séances au programme

**Dimanche 13 Mars:**

	Objectif	Type	Horaire
Séance n° 3	Confrontation	Sprint, relais sprint*, course au score*	09 h 00 – 12 h 00

\*Séances au programme

- Entraîneurs Référents : Hervé Letteron, Bruno Marchegay.
- Prestation :
  - Pension complète
  - repas samedi soir, petit déjeuner et repas de dimanche midi : 42 €
  - Ne pas oublier : lampe frontale, montre, affaires de toilette (les draps sont fournis).
- Pour tous renseignements complémentaires contacter : Alain LAVIELLE ou Lucien GARCIA  
([soustons.co@free.fr](mailto:soustons.co@free.fr) - [lululandes40@gmail.com](mailto:lululandes40@gmail.com))
- Fiche d'inscription sur le site BROS : [www.soustons-orientation.fr](http://www.soustons-orientation.fr)

## 1 - Parcours agilité

### Objectifs

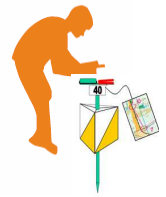
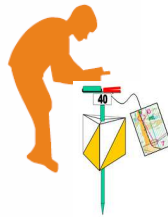
- Maîtrise des appuis
- Equilibre
- Anticipation
- Réception
- Vélocité
- Agilité



## 2 - Course en mémorisation (extrait de carte fixé au piquet)

### Objectifs

- Point d'attaque
- Zone du poste
- Déviation volontaire
- Contrôle directionnel
- Confiance en soi
- Fondamentaux Techniques
- Concentration , Resituation
- Mémorisation - sélection
- Intensités : faible, moyenne



## 3 - Course de nuit

### Objectifs

- Point d'attaque
- Déviation volontaire - Contrôle directionnel
- Sortie de poste (enchaînement)
- Confiance en soi
- Fondamentaux Techniques
- Concentration
- Construction ou Choix d'itinéraires
- Mémorisation - sélection
- Intensités : moyenne

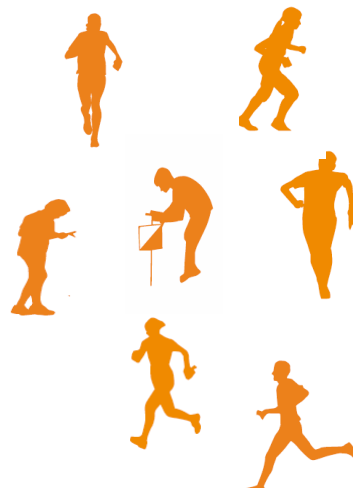
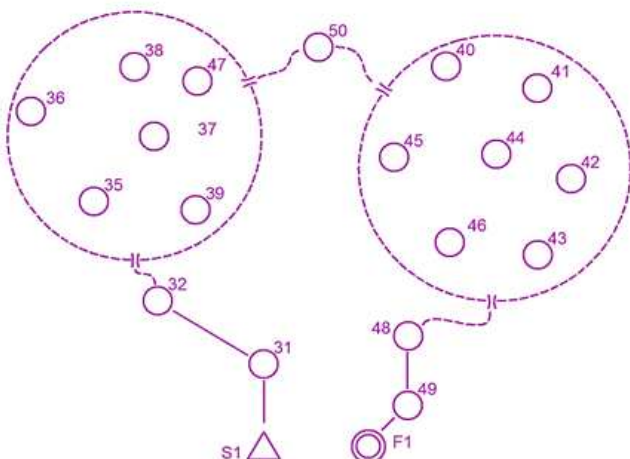


## 4 - Course au score

Classique en trois parties avec un tronçon arrivée départ en itinéraire classique et deux fois en score avec éventuellement changement de carte et d'échelle avec un itinéraire balisé obligatoire entre deux.

### Objectifs

- Confrontation - esprit de compétition
- Construction ou Choix d'itinéraires
- Intensités : moyenne, forte



## 5 - Fin RDE

Repas 12h / 12h30