



# L'école de Course d'Orientation

## Quand ?

Les **entraînements** se déroulent :

le **Mercredi** de **14h15** à **16h00**, école de Course d'Orientation

le **Samedi** de **14h15** à **16h30** entraînement « open » avec le club de BALISE 77 (partenariat).

Des **stages** sont proposés durant l'année généralement en avril et en octobre.

Des **déplacements collectifs** seront proposés régulièrement pour participer aux **compétitions** le week-end.

## Pour qui ?

Pour les jeunes de 7 à 18 ans.

## Par qui ?

Les jeunes seront encadrés par plusieurs membres bénévoles d'Esprit Raid:

- **José RORA**, animateur
- **Isabelle RORA**, animatrice
- **Miguel TIRBOIS**, moniteur et animateur
- D'autres membres expérimentés du club : **Madeleine, Carole.....**

## Où ?

Les entraînements ont principalement lieu dans les environs de la forêt de Fontainebleau:

- *Carrefour du Coq*
- *Bois Rond*
- *Rocher Cailleau*
- *La Grotte Béatrix*
- *Recloses*
- *Larchant*
- *Dame Jouanne*
- *Parc de Fontainebleau (Canal)*
- *Le Monastère (Nemours)*
- *Ile de Loisirs de Bois le Roi*
- *Ile de loisirs de Buthiers*
- .....

Nous **encourageons** bien sur le **covoiturage**.

## Équipement ?

L'équipement nécessaire pour la pratique de la CO est basique et accessible à tous :

- une bonne paire de chaussure tout terrain,
- un bas long ou des chaussettes hautes (avoir les jambes couvertes est vivement conseillé sur de nombreuses cartes),
- une boussole (prêt possible du club).

## Objectif ?

**Les 7-10 ans apprendront l'autonomie et à s'orienter grâce aux différents éléments du terrain.**

**Les 11-13 ans développeront les bases techniques de la CO.**

**Les 14 -18 ans pourront développer la performance.**

A l'école de CO, les champions en herbe évoluent à leur rythme alliant progressivement lecture de carte et boussole pour se lancer sur les circuits. Ils préparent également les grands rendez-vous annuels des jeunes orienteurs :

- Les épreuves des balises couleurs qui permettent de concrétiser et vérifier les acquis techniques de l'année,
- Le challenge des écoles de course d'orientation, épreuve par équipes qui permet la confrontation des écoles de C.O de l'ensemble des régions

Le système des balises Couleurs est une méthode d'enseignement et d'évaluation de la course d'orientation. Ses objectifs sont :

- d'évaluer le niveau de chaque pratiquant grâce à un panel de couleurs
- d'établir leur progression d'un niveau à l'autre dans 3 domaines : technique, physique, environnemental, pour les balises situées de la blanche et la violette.

### **Ce système est basé sur la méthode fédérale (extrait) :**



#### **(7-10 ans) Acquisitions des fondamentaux:**

- 1 - Compréhension et orientation de la carte (éventuellement utilisation de carte simplifiée).
- 2 - Compréhension des symboles et des couleurs les plus simples.
- 3 - Acquisition des fondamentaux techniques: la tenue de la carte Pliée et Orientée, la position du Pouce sur la carte pour le suivi de l'itinéraire (méthode P.O.P).
- 4 - connaître les lignes les plus nettes et être capable de les utiliser en courant.



#### **(10-12 ans) Acquisitions des techniques de base :**

- 5 - Approfondissement dans la connaissance et l'utilisation des lignes.
- 6 - Connaître la symbolique du circuit de compétition sur la carte (départ-poste-arrivée).
- 7 - Etre capable de progresser sur le terrain en tenant la carte devant soi et être capable de percevoir avec anticipation les changements de lignes.
- 8 - Approfondissement de la connaissance des symboles et des différentes lignes.
- 9 - Etre capable d'évaluer un choix d'itinéraire simple par des lignes et d'estimer les différences de distances.

10 - Etre capable d'observer les éléments situés de part et d'autre des lignes. Découverte de la notion de point d'attaque et de ligne d'arrêt.

11 - Etre capable de couper sur une distance inférieure à 100m. Contrôle de la direction de course à la boussole.

12 - Acquisition de la technique de la boussole : orientation de la carte et visée précise sur une ligne sur une distance de moins de 200m. Contrôle systématique de la sortie de poste à la boussole.



**(12-16 ans) Acquisitions des notions de relief, de végétation, de visée:**

13 - Etre capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), les grandes formes de relief (grande ou petite colline ou dépression).

14 - Etre capable de lier la notion de couleur à la notion de pénétrabilité.

15 - Etre capable de prendre une visée pour se rendre au poste (notion de point d'attaque) et utiliser toutes techniques d'orientation pour se rendre au poste (Utilisation de points d'appui et vérification systématique de la sortie de poste à la boussole).

16 - Etre capable de maîtriser la lecture du nivellement pour se diriger et être capable d'utiliser des lignes de relief.



**(+ de 16 ans) Acquisitions des automatismes de bases :**

17- Etre capable de simplifier l'itinéraire et d'effectuer une déviation volontaire.

18 - Etre capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, de la «courabilité» et d'adapter sa vitesse de course.

19 - Etre capable de sélectionner et d'organiser les éléments pertinents à la réussite de l'itinéraire.

20 - Etre capable d'estimer la distance sur une distance maximale de 200m.

21 - Etre capable de réaliser un choix d'itinéraire en terrain accidenté en étant capable de prendre en compte la lecture du relief.

22 - Etre capable d'associer et d'utiliser à bon escient les différentes techniques d'orientation: visée sommaire et précise - lecture sommaire et précise de la carte (notion de point d'appui).

**Association Esprit Raid**

Contacts des animateurs: Isabelle & José RORA

@ [isabelle.rora@esprit-raid.org](mailto:isabelle.rora@esprit-raid.org)

Tél.: 01 64 24 31 85 - 06 47 19 15 79