



STAGE CDCO 47



DEBRIEFING

PROGRAMME STAGE CDCO 47 du 19 au 20/10/2024

JEUNES

CLUBS	NOM	PRENOM	Année nais	CATEGORIE	COULEUR	N°SI	
PSNO	GRASSET	Clément	2012	H12	Vert	9473130	1
NORD	WAREMBOURG	Lucas	2010	H14	Vert	2211111	2
NORD	WAREMBOURG	Malaurie	2012	D12	Vert	2039892	3
NORD	WAREMBOURG	Roxane	2014	D10	Vert	2211117	4
PSNO	COUMAU	Jeanne	2012	D12	Bleu	8524267	5
VASCO	LEDUC	Tao	2013	H12	Bleu	8470805	6
VASCO	LEDUC	Léo	2010	H14	Jaune	8470810	7
NORD	CARPINELLA	Léo	2010	H14	Jaune	2311105	8
VASCO	FILLON	Loan	2008	H16	Orange	8470808	9
VASCO	FILLON	Hélian	2006	H18	Violet	8470809	10
NORD	CARPINELLA	Milan	2007	H18	Violet	8241107	11
NORD	JURADO	Mathéo	2006	H18	Violet	8281006	12
NORD	LE BIAVANT	Adrien	2010	H14	Violet	8190610	13

ADULTES

CLUBS	NOM	PRENOM	Année nais	CATEGORIE	COULEUR	N°SI	
NORD	WAREMBOURG	Océane		D35	Vert	2211115	1
VASCO	PERROT	Éric		H50	Violet	8470807	2
VASCO	PERROT	Cathy		D50	Violet	1470801	3
VASCO	CHEVOLOT	Malia		D45	Violet	2213393	4
VASCO	LEDUC	Loïc		H55	Violet	2050057	5
VASCO	FILLON	Pascal		H55	Violet	1470802	6
NORD	BADIA	Anne-Laure		D40	Violet	2039893	7
BONO	GARCIA	Lucien					8
VASCO	LETTERON	Hervé					9
VASCO	LETTERON	Cathy					10

SAMEDI 19/10/2024

EXO 1 : COMPETITION MD (NORD)

EXO 2 : SUIVI ITINERAIRE

DIMANCHE 20/10/2024

EXO 3 : MULTIPOSTES AVEC SUIVI ITINERAIRE

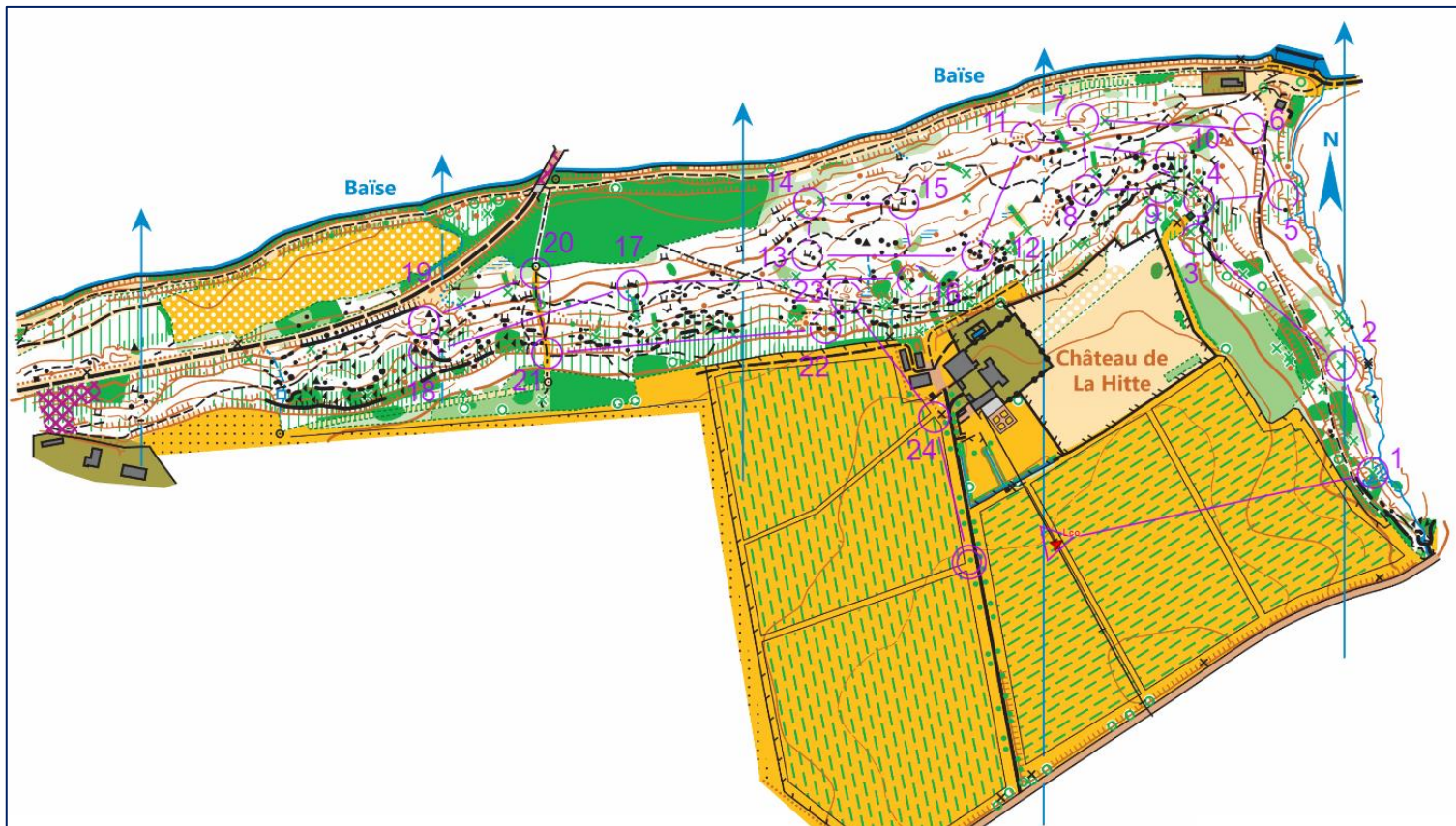
EXO 4 : PAIRS / IMPAIRS

EXO 5 : PARCOURS AGILITY

LES EXERCICES DU SAMEDI

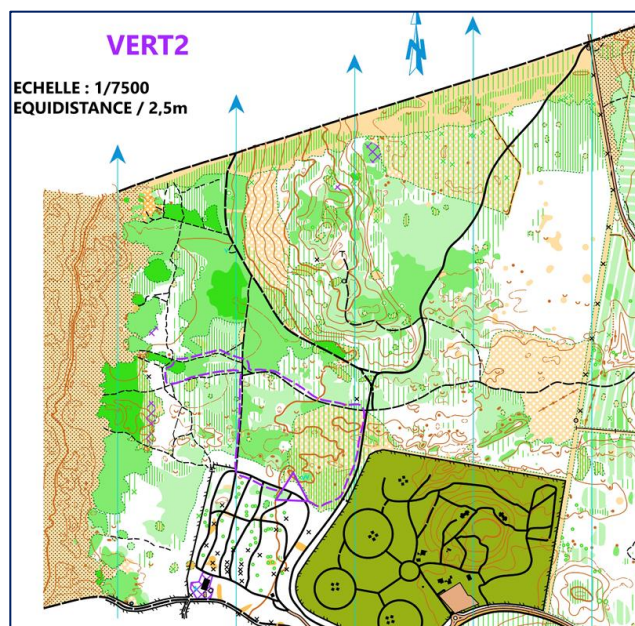
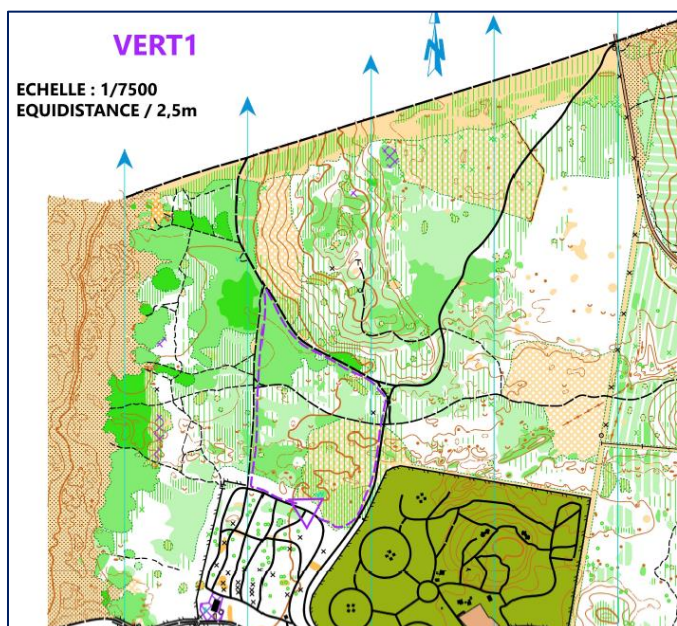
EXO 1 : DEPARTEMENTALE MD (LAVARDAC)

Résultats : [ICI](#)

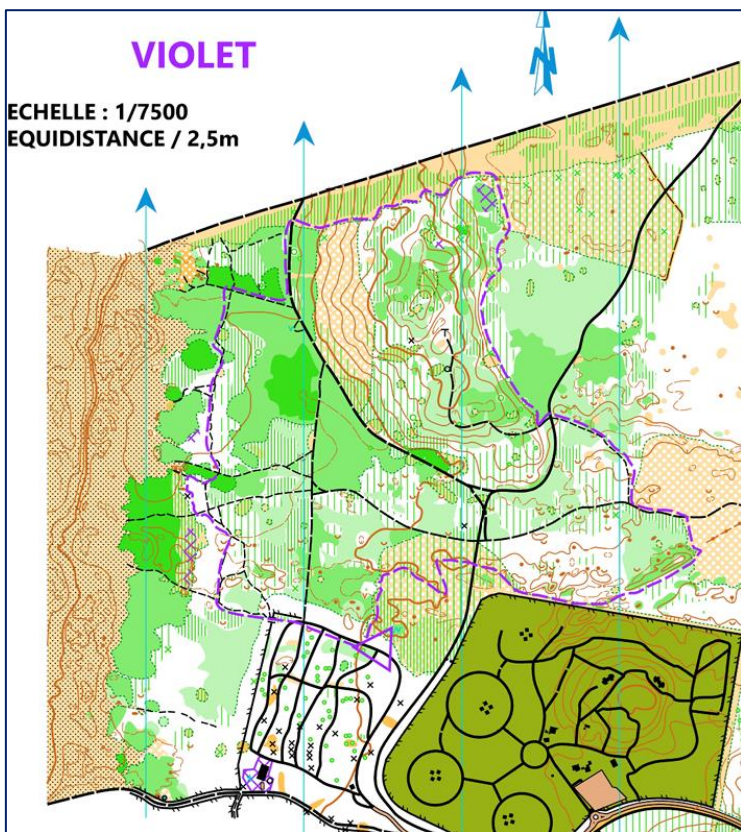
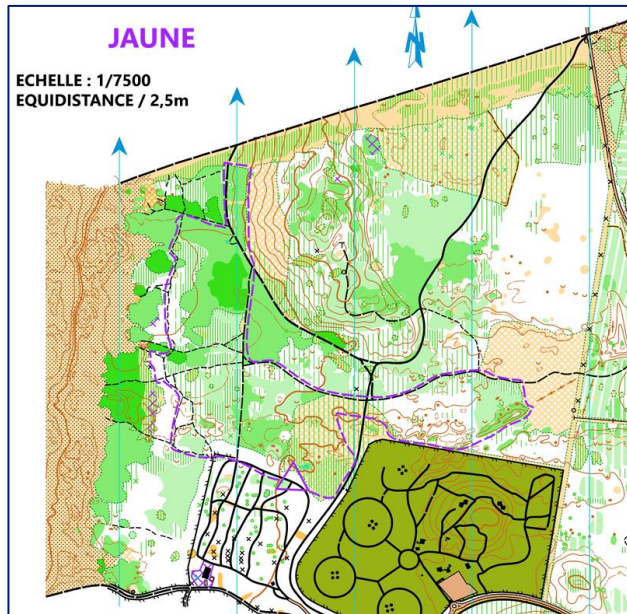
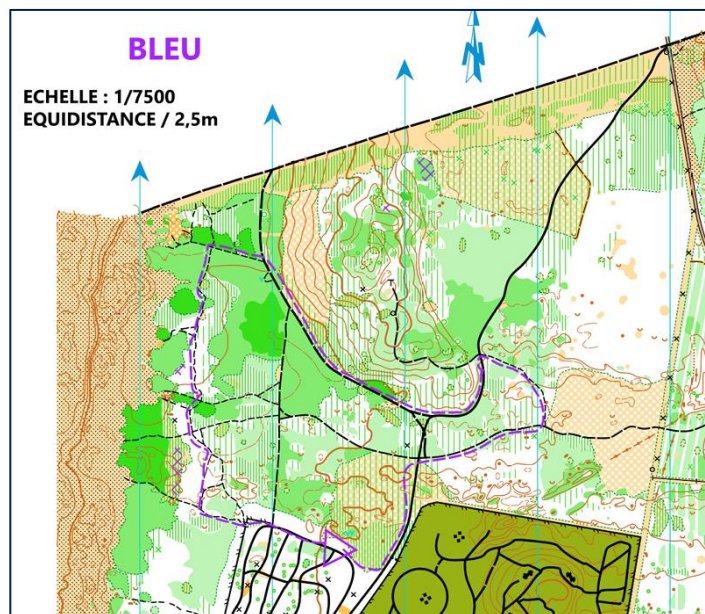


EXO 2 : SUIVI ITINERAIRE (PLAGE DU VIVIER)

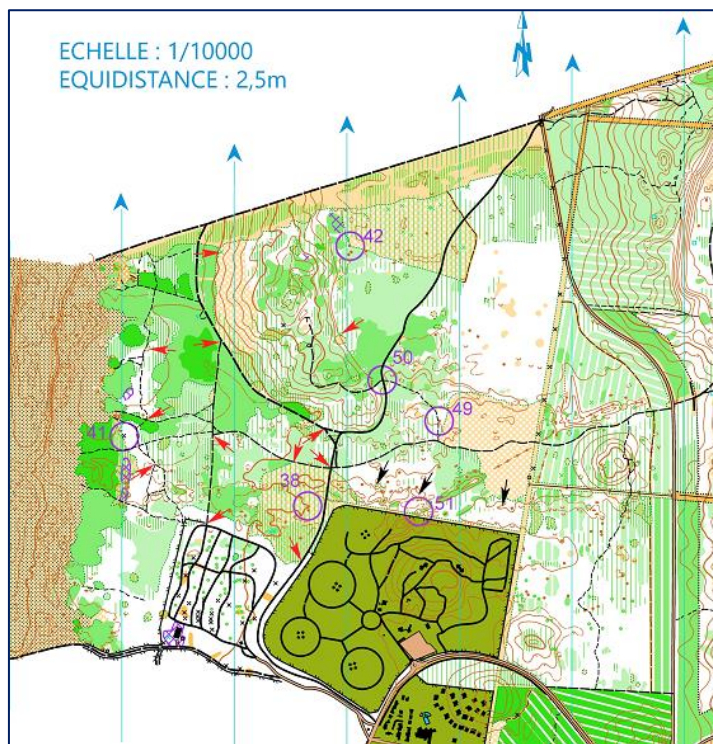
LES CIRCUITS



STAGE COURSE D'ORIENTATION CDCO 47



CARTE MERE



Petite incompréhension sur la mise en place des balises sur les suivis itinéraires mais les jeunes orienteurs ont trouvé les balises du lendemain qui étaient situées en dehors des chemins.

Les exercices ont été correctement réalisés par l'ensemble des orienteurs

Suivi(s) Violet Jaune Bleu Vert

1	Clément GRASSET	PSNO	17:19		9473130
2	Océane WARBOURG	NORD	18:53	+1:34	2211115
3	Malaurie WAREMBOURG	NORD	23:08	+5:49	2039892
4	Lucas WAREMBOURG	NORD	27:46	+10:27	2211111
5	Mathéo JURADO	NORD	28:45	+11:26	8281006
6	Milan CARPINELLA	NORD	29:36	+12:17	8241107

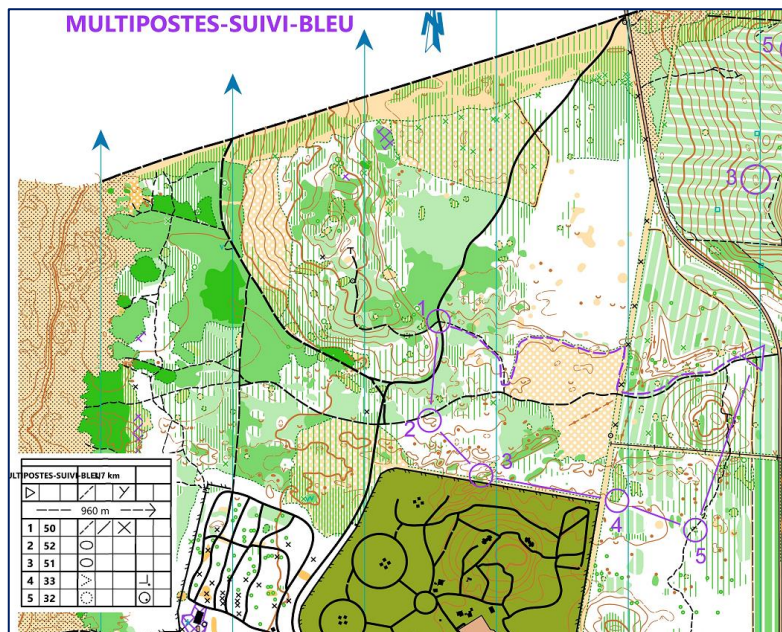
STAGE COURSE D'ORIENTATION CDCO 47

7	Hélian FILLON	VASCO	34:44	+17:25	8470809
8	Jeanne COUMAU	PSNO	36:14	+18:55	8524267
9	Roxane WAREMBOURG	NORD	36:40	+19:21	2211117
10	Léo LEDUC	VASCO	42:12	+24:53	8470810
11	Tao LEDUC	VASCO	42:31	+25:12	8470805
12	Léo CARPINELLA	NORD	44:10	+26:51	2311105
13	Loan FILLON	VASCO	45:57	+28:38	8470808
14	Pascal FILLON	VASCO	47:33	+30:14	1470802
15	Adrien LE BIAVANT	NORD	48:26	+31:07	8190610
16	Malia CHEVOLOT	VASCO	49:19	+32:00	2213393
17	Cathy PERROT	VASCO	51:30	+34:11	1470801
18	Anne-Laure BADIA	NORD	58:32	+41:13	2039893

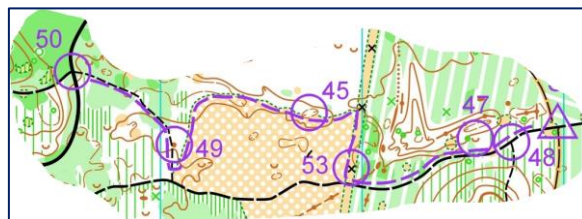


LES EXERCICES DU DIMANCHE (CUGNES)

EXO 3 : MULTIPOSTES AVEC SUIVI ITINERAIRE

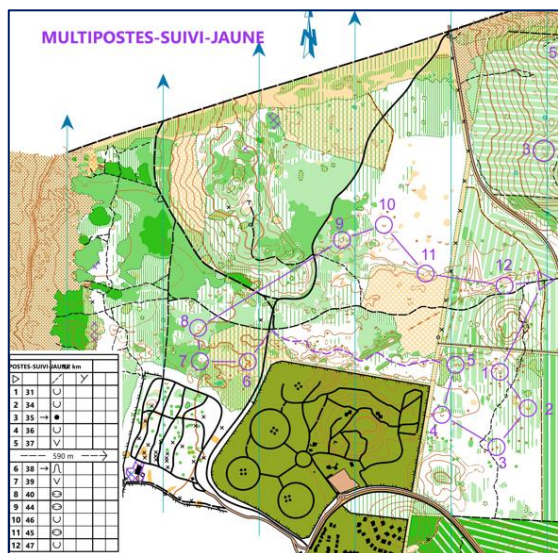


Partie suivi itinéraire pour circuit bleu
(balises 48 – 47 – 53 – 45 – 49)



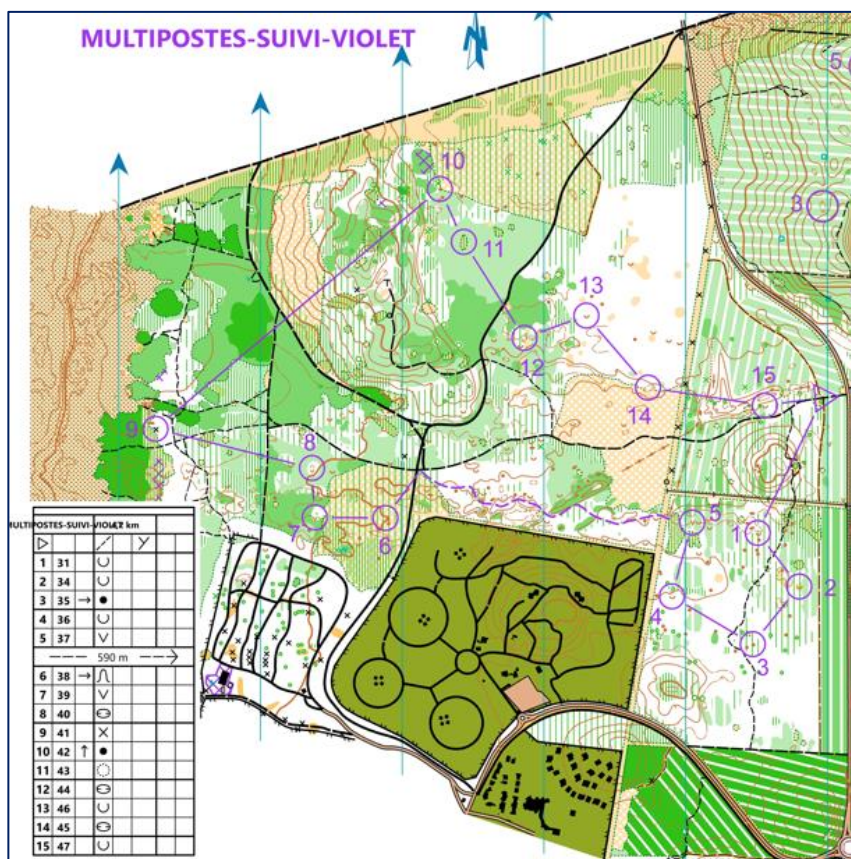
Multipostes Suivi Bleu3, 7 km (5 Postes)

1	Jeanne COUMAU	PSNO	23:00		8524267
2	Lucas WAREMBOURG	NORD	26:11	+3:11	2211111
3	Tao LEDUC	VASCO	29:36	+6:36	8470805
4	Océane WAREMBOURG	NORD	32:31	+9:31	2211115
5	Malaurie WAREMBOURG	NORD	32:52	+9:52	2039892
6	Roxane WARBOURG	NORD	35:46	+12:46	2211117
7	Clément GRASSET	PSNO	44:36	+21:36	9473130

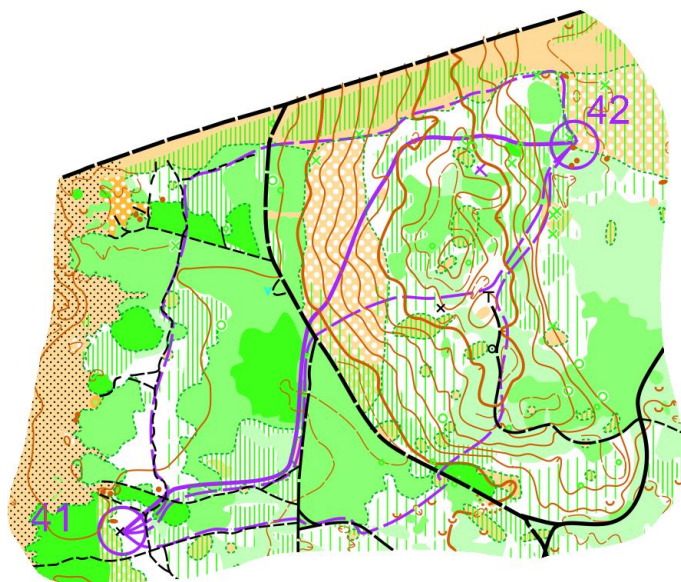


Multipostes Suivi Jaune3, 2 km (12 Postes)

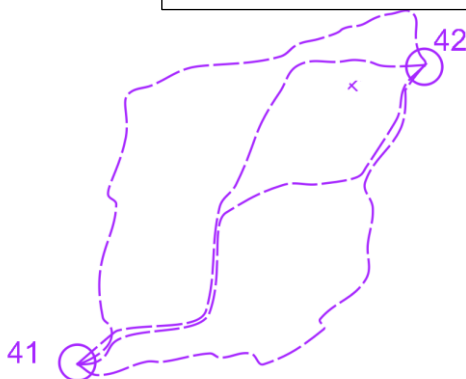
1	Leo LEDUC	VASCO	40:34		8470810
2	Loan FILLON	VASCO	41:57	+1 :23	8470808
3	Pascal FILLON	VASCO	45:14	+4 :40	1470802
4	Anne-Laure BADIA	NORD	46:39	+6 :05	2039893
5	Léo CARPINELLA	NORD	49:03	+8 :29	2311105
6	Loïc LEDUC	VASCO	58:07	+17 :33	2050057
7	Malia CHEVOLOT	VASCO	59:03	+18 :29	2213393
8	Cathy PERROT	VASCO	1:11:14	+30 :40	1470801
-	François CORNAILLE	BONO	PM		9000960



Particularité pour le circuit violet : un long poste à poste sur l'itinéraire 9 à 10 avec 4 choix possibles



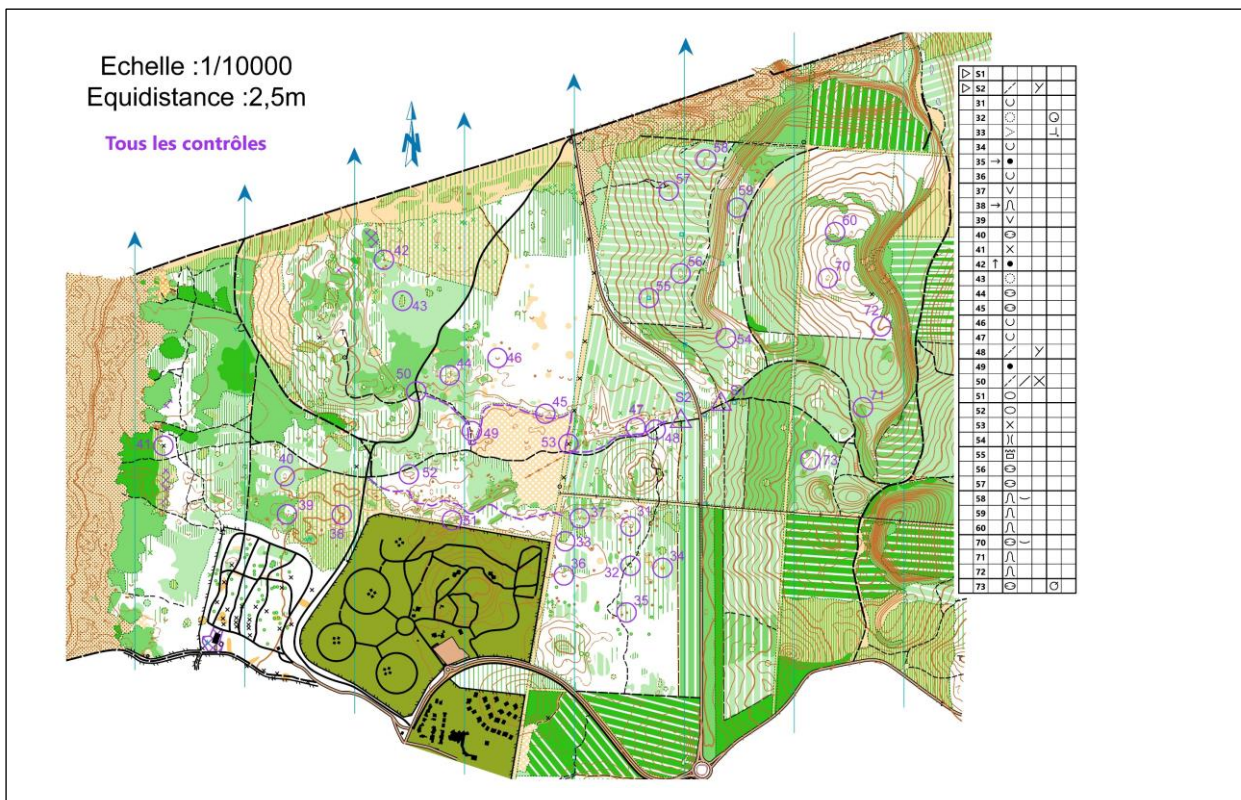
TEMPS 1 : 6'19" trait continu sur la carte
TEMPS 2 : 6'46" trait du milieu sur la carte
TEMPS 3 : 7'36"
TEMPS 4 : 8'13"



Multipostes Suivi Violet4, 2 km (15 Postes)

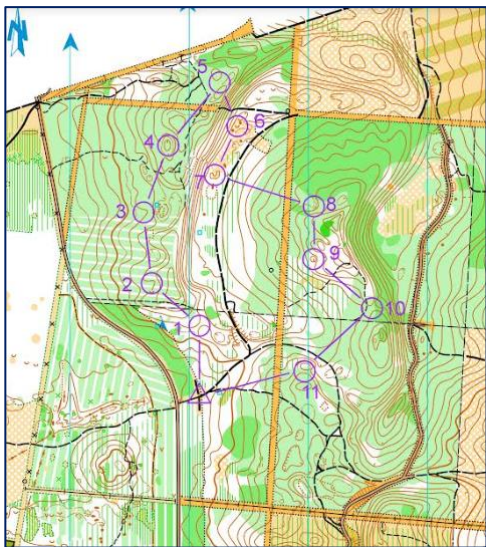
1	Luis PULIDO	BONO	31:02		8307300
2	Mathéo JURADO	NORD	36:44	+5 :42	8281006
3	Hélian FILLON	VASCO	38:01	+6 :59	8470809
4	Éric PERROT	VASCO	43:14	+12 :12	8470807
5	Adrien LE BIAVANT	NORD	56:45	+25 :43	8190610
6	Isabelle ANDRE	BONO	1:01:31	+30 :29	8099157
-	Milan CARPINELLA	NORD	PM		8241107
-	Florian ROBERT	BONO	PM		1401026

CARTE MERE (dimanche)



EXO 4 : PAIRS / IMPAIRS

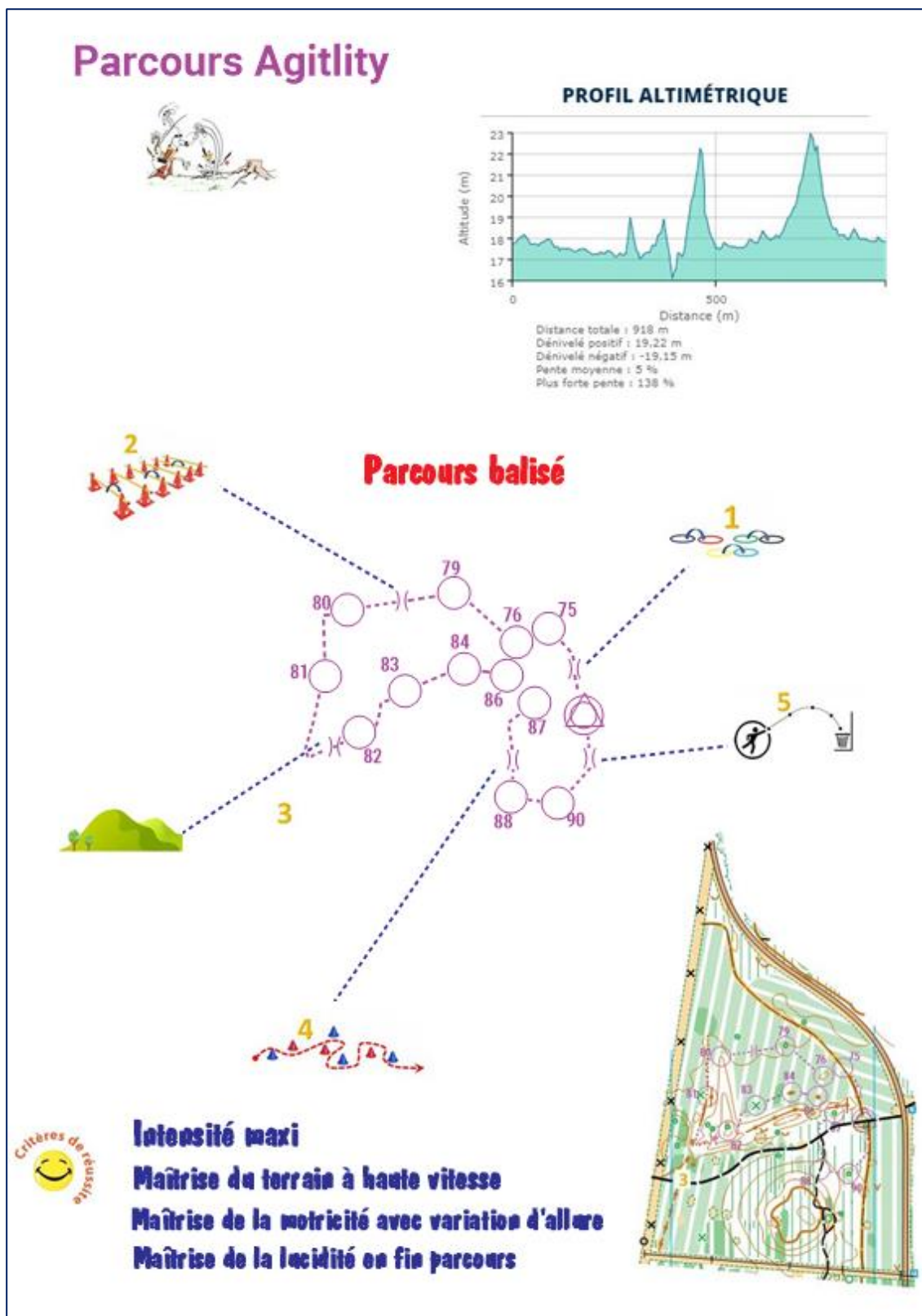
Les orienteurs ont réalisé le parcours pairs / impairs pour le circuit violet avec une bonne maîtrise, pour les niveaux bleus l'exercice reste un peu difficile 50% des balises réalisés



Pairs Impairs 3,1 km (11 Postes)

1	Luis PULIDO	BONO	32:23		8307300
	Éric PERROT	VASCO	32:24		8470807
2	Hélian FILLON	VASCO	39:14	+6 :50	8470809
	Milan CARPINELLA	NORD	39:18	+6 :54	8241107
3	Mathéo JURADO	NORD	47:56	+15 :33	8281006
	Adrien LE BIAVANT	NORD	48:00	+15 :37	8190610
4	Isabelle ANDRE	BONO	51:50	+19 :27	8099157
	Florian ROBERT	BONO	51:50	+19 :27	1401026
5	Pascal FILLON	VASCO	55:58	+23 :35	1470802
	Loïc LEDUC	VASCO	56:01	+23 :38	2050057
	François CORNAILLE	BONO	56:04		9000960
6	Loan FILLON	VASCO	59:18	+3:14	8470808
	Léo LEDUC	VASCO	59:31	+3:27	8470810
	Léo CARPINELLA	NORD	59:31	+3:27	2311105
7	Anne-Laure BAUDIA	NORD	1:15:14	+42 :51	2039893
	Malia CHEVOLOT	VASCO	1:15:14	+42 :51	2213393

EXO 5 : PARCOURS AGILITY



Nota : Pour les participants ayant réalisés le parcours AGILITY au maximum de leurs possibilités c'est une équivalence à un test VMA spécifique CO il faut accompagner cet exercice avec une prise de fréquence cardiaque et finaliser le test avec une courbe de récupération après effort pour les orienteurs d'un bon niveau de pratique.

AGILITY (12 Postes)

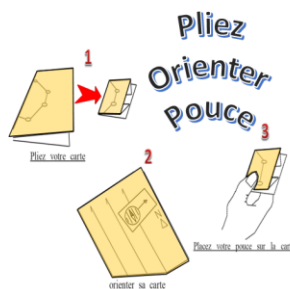
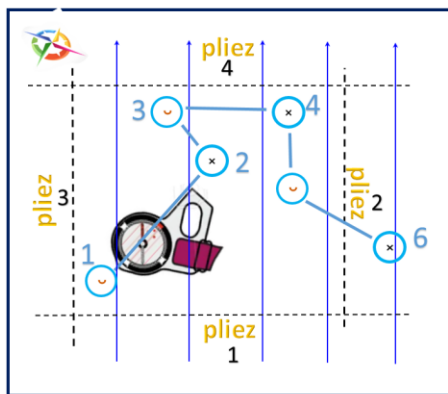
1	Milan CARPINELLA	NORD	04:30		8241107
2	Mathéo JURADO	NORD	05:22	+0:52	8281006
3	Éric PERROT	VASCO	06:01	+1:31	8470807
4	Hélian FILLON	VASCO	06:07	+1:37	8470809
5	Léo CARPINELLA	NORD	06:12	+1:42	2311105
6	Jeanne COUMEAU	PSNO	07:47	+3:17	8524267
7	Pascal FILLON	VASCO	08:40	+4:10	1470802
8	Tao LEDUC	VASCO	08:42	+4:12	8470805
9	Lucas WAREMBOURG	NORD	09:00	+4:30	2211111
10	Roxane WAREMBOURG	NORD	12:55	+8:25	2211117
-	Luis PULIDO	BONO	PM		8307300
-	Adrien LE BIAVANT	NORD	PM		8190610
-	Leo LEDUC	VASCO	PM		8470810
-	Loan FILLON	VASCO	PM		8470808
-	Clément GRASSET	PSNO	PM		9473130
-	Malaurie WAREMBOURG	NORD	PM		2039892

LE COIN DES RAPPELS TECHNIQUES



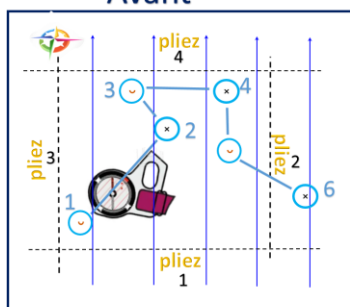
LA P.O.P

La Phase POP

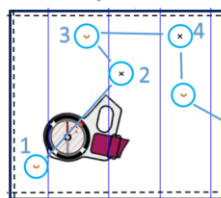


Nota: pliez dans la carte dans l'ordre 1-2-3-4

Avant

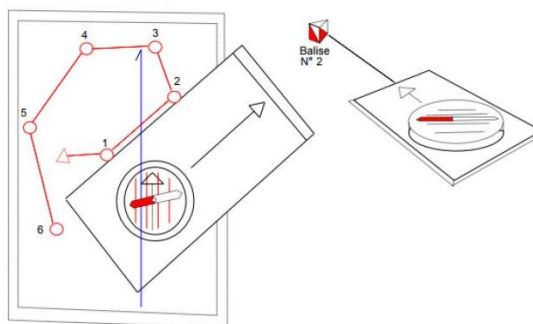


Après



LE FONCTIONNEMENT DE LA BOUSSOLE

Comment prendre un cap avec une boussole



Exercez-vous !

Apprentissage en ligne des techniques de base de la course d'orientation

[ISOM 2017](#) (Pour visualiser Ctrl + clic)

[Boussole en Forez - YouTube](#) (Pour visualiser Ctrl + clic)

[Tutoriel sur l'appariement du terrain | Formation course d'orientation](#) (pour visualiser Ctrl + clic)

[Testez vos connaissances CO](#) (Pour visualiser Ctrl + clic)

[accueil-quiz](#) (Pour visualiser Ctrl + clic)

[Formation en ligne - Octavian Droobers - Le club d'orientation pour Warwickshire, Coventry et Solihull dans les West Midlands, Royaume-Uni](#)(Pour visualiser Ctrl + clic)

LES OUTILS DE L'ORIENTEUR

Main courante

Ligne composée d'éléments de terrain extrait de la carte et mémorisés pour aller d'une balise à une autre.

Points d'appui

Ce sont des éléments de repères choisis à l'avance que l'on franchit ou visibles de loin qui vont permettre de confirmer sa position lors du déplacement

Point d'attaque

Dernier point de d'appui, auquel on passe précisément, situé avant le poste et qui permet de l'attaquer avec sécurité.

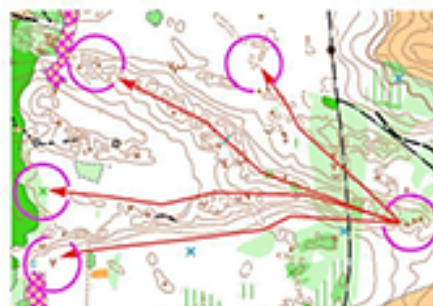
Apprendre à choisir son point d'attaque, c'est déjà résoudre en grande partie le problème d'orientation posé par le traceur. C'est en effet de ce choix que découlera ensuite l'itinéraire pour s'y rendre le plus rapidement possible.

Il est difficile de déterminer des règles précises dans le choix du point d'attaque mais il est préférable qu'il possède les caractéristiques suivantes :

- être proche du poste
- être facile à découvrir
- il doit faciliter l'approche du poste recherché, c'est-à-dire éviter au maximum les risques. Il faut donc proscrire les éléments ponctuels aussi difficiles à trouver que le poste, les éléments situés dans des zones de végétation réduisant la visibilité et aborder les postes de flanc par un point d'attaque situé au-dessus du poste, l'effort étant moindre, votre attention sera renforcée.

Transformation des éléments en ligne

Compétence à percevoir ou à rechercher les lignes pertinentes du terrain afin de simplifier son itinéraire. Ces lignes peuvent être des chemins des clôtures des limites de végétation, des avancées, des rentrants, des successions de sommets, de dépressions, etc.



Règle du feu tricolore

Variation des allures de course ou capacité à adapter sa concentration mentale et sa vitesse de course sur l'itinéraire (approche du poste, sortie de poste, passage au point d'appui, etc...)

Course au score (seul ou par équipe)

réaliser seul ou par équipe le meilleur nombre de poste en un temps donné

Simulation

situation d'entraînement consistant à résoudre des problèmes d'orientation pendant un effort physique en lisant une carte de CO. Cela permet de palier aux faibles nombres de carte de proximité pour l'entraînement et de développer les capacités techniques sans être physiquement sur le terrain.

LA REUSSITE

PRINCIPE FONDAMENTAL D'UNE ORIENTATION REUSSIE

la RTT
Routine Technico-Tactique
ou encore « la Routine-Tout-Terrain »

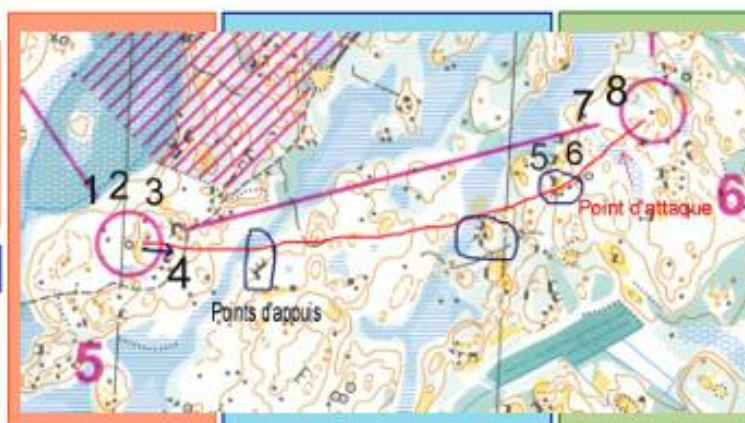
L'idée de base => se définir une routine de CO, robuste à la fatigue et aux « imprévus », à utiliser sans modération surtout quand tout semble partir de travers ...

Les 8 étapes de la RTT sur un itinéraire de course

- 1- Je vois le poste
- 2- Je construis l'itinéraire pour le poste suivant
- 3- Je choisis les moyens de relier ces points
- 4- Je poinçonne et je sors du poste

5- Je passe à mes points d'appui

- 6- J'anticipe l'environnement du poste
- 7- Je passe à mon point d'attaque
- 8- J'attaque mon poste



Techniques de base associées à chaque étape

- | | |
|--|--|
| 1- Je vois le poste | |
| 2- Je construis l'itinéraire pour le poste suivant : | choix du point d'attaque et des points d'appui |
| 3- Je choisis les moyens de relier ces points : | simplification - feu tricolore – techniques supports |
| 4- Je poinçonne et je sors du poste : | azimut |

5- Je passe à mes points d'appui :	utilisation des différentes techniques
------------------------------------	--

- | | |
|--|---------------------|
| 6- J'anticipe l'environnement du poste : | visualisation |
| 7- Je passe à mon point d'attaque | |
| 8- J'attaque mon poste : | azimut – tête radar |

Pour les débutants, la RTT se simplifie en :

- | | |
|--|--|
| 1- Je vois le poste | |
| 4- Je poinçonne et je sors du poste : | azimut |
| 2- Je construis l'itinéraire pour le poste suivant : | choix du point d'attaque et des points d'appui |
| 3- Je choisis les moyens de relier ces points : | simplification - feu tricolore – techniques supports |

Travailler la Routine, un programme indépendant du niveau technique du coureur

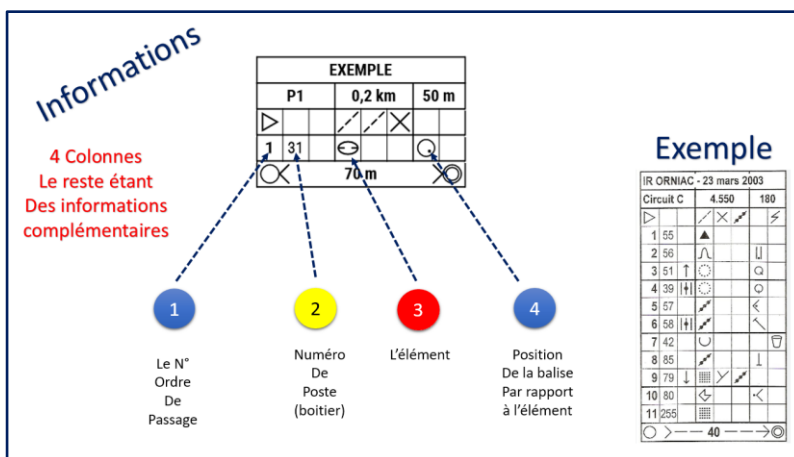
Petits conseils :

- A travailler systématiquement à chaque entraînement, quelque soit la qualité technique du terrain
- Ne pas hésiter à utiliser la verbalisation et la course à deux pour contrôler en direct l'application de la routine
- Ne pas hésiter à travailler la routine « juste avant le départ »
- **Connaître ses définitions de poste**

Correspondance définitions /symboles

Eléments de relief	Eléments d'eau	Eléments dus à l'homme
Terrasse Eperon Rentrant Talus raide Carrière Levée de terre Ravine Fossé sec Colline Butte Col, passage Dépression Petite dépression Trou Terrain accidenté Fourmilière	Etang ou lac Mare Trou d'eau Cours d'eau Cours d'eau saisonnier Marais étroit Marais Terrain ferme Puits Source Citerne, réservoir	Route Chemin, sentier Layon étroit Pont Ligne à Haute tension Pyône de ligne à HT Tunnel Mur Clôture Point de passage Construction Terrain stabilisé, parking Ruine Pipeline Tour Poste d'observation Borne Mangeoire Charbonnière Edifice ou statue Passage dans bâtiment Escalier
Eléments rocheux	Eléments de végétation	Eléments particulier
Falaise Aiguille rocheuse Caverne Rocher Zone rocheuse Tas de pierre Pierrier Affleurement rocheux Passage étroit	Champ Zone partiellement boisée Corne de forêt Clairière Fourré Haie Limite de végétation Bosquet Arbre remarquable Souche	X O

Le carton de définitions



FICHE AUTO-EVALUATION

	Entraînement réalisé	Technique acquise
NIVEAU 1		
Technique de base 1		
* Compréhension et orientation de la carte		
* POP : plie-orienter-pouce		
* Reconnaissance et utilisation de main courante		
* Connaissance des définitions		
NIVEAU 2		
Technique de base 2		
* Progresser avec la carte devant soi		
* Anticiper un changement de main courante		
* Approfondissement de la reconnaissance et utilisation de main courante		
* Choix de l'itinéraire le plus court par des mains courantes		
* Observation du terrain de part et d'autre de la main courante		
* Découverte du point d'attaque et de la ligne d'arrêt		
Technique de base boussole		
* Utilisation de la boussole pour orienter sa carte		
* Utilisation de la boussole pour sortir de son poste		
* Utilisation de la boussole pour viser une main courante à moins de 300m		
NIVEAU 3		
Relief, végétation, visée précise		
* Connaissance des formes du relief et de l'altitude relative des éléments de terrain		
* Utilisation du relief pour construire une main courante		
* Suivi approximatif d'une courbe de niveau sur un flanc		
* Connaissance et utilisation de la pénétrabilité de la végétation		
* Utilisation du point d'attaque et de la ligne d'arrêt		
* Utilisation de la boussole du point d'attaque jusqu'au poste		

En conclusion : stage intense avec multiples exercices, il faut construire son itinéraire avec rigueur d'abord apprendre les techniques ci-dessus afin de maîtriser la routine (RTT) pour renforcer la confiance et la concentration et seulement après augmenter sa vitesse de course

NB : réservé au niveau violet

PERFECT TRAINING dont je vous ai parlé en début de journée

Objectif :

L'objectif de ces séances est de bâtir des **routines solides** voir ci-dessus les 8 étapes de la RTT permettant d'aborder les compétitions en ayant la certitude que l'on n'a plus rien à inventer, seulement à refaire ce que l'on a fait des dizaines de fois à l'entraînement. Ces séances sont à la base de la confiance nécessaire à la performance.

Comment le mettre en place :

Un « perfect training » n'est pas éprouvant physiquement et est le plus souvent réalisé à des allures bien inférieures à celles de course. Mais l'**intensité de concentration** est au moins égale à celle de compétition. Le but est de viser la perfection, qu'une fois la ligne d'arrivée franchie, on puisse dire : « *C'était parfait, je ne peux rien faire de mieux* ». C'est pour cela que la gestion des allures est cruciale.

- **Gestion des allures :**

Lors d'un « perfect training », il faut être capable de toujours trouver le **bon timing** de lecture de carte et d'anticipation. Si tu te retrouves en difficultés (se recaler) ou si tu as besoin de t'arrêter ou marcher, c'est que tu n'as pas fait le travail de lecture de carte nécessaire en amont. Ton « timing » et ton allure n'étaient pas bons. Il faut donc arriver à gérer son allure afin de toujours garder le « **contrôle de son orientation** ».

Evidemment, même si cet exercice permet de travailler ton endurance de réflexion, il serait utopique de croire que tu peux grader le même niveau de vigilance du départ à l'arrivée. Ce niveau de concentration doit être adapté à la difficulté, pour cela, tu dois être capable d'être :

- **Concentré aux moments clés :**

Si tu veux pouvoir dire « j'ai été parfait » à la fin de la séance, il va falloir que tu sois particulièrement attentif aux zones où tu peux être mis en difficulté. De façon caricaturale : prévoir l'avenir, corriger ses erreurs avant de les faire.

FIN

