

## Course à deux



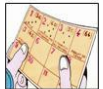
### Organisation



8 balises



1 /coureur



non



non



Niveau 2



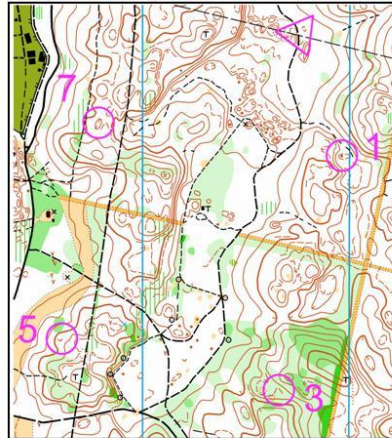
Groupe de 2



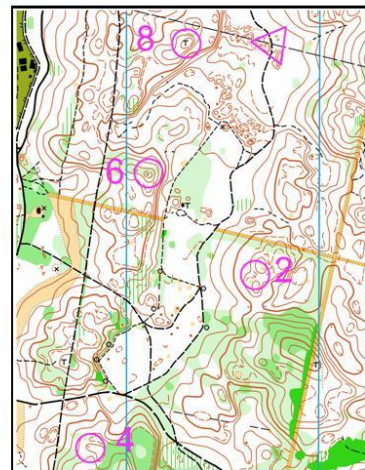
× environ



oui



Carte A



Carte B

Carte avec postes impairs pour le coureur A et postes pairs pour le coureur B

**Le jeu :** Deux coureurs effectuent ensemble le même circuit en ne connaissant chacun, indiqués sur leur carte, que les postes impairs pour l'un et pairs pour l'autre. Les deux coureurs sont adversaires, ils ne doivent pas communiquer

### Objectifs

Accoutumance et amélioration de la lecture de la carte sous une vitesse imposée par l'adversaire. Dans le cas où l'exercice se fait sans balises, l'objectif est également de perfectionner la recherche du point d'attaque et d'améliorer la lecture de la carte dans le secteur du poste

### Mise en place :

Sur la carte : réaliser deux cartes dont l'une comportera les postes pairs et l'autre les postes impairs du parcours

Sur le terrain : lors de la découverte de l'exercice, il est fortement conseillé à l'entraîneur de poser les balises. Ensuite, afin de gagner du temps, il est possible de s'en passer.. Les postes seront alors validés par les coureurs en marquant un bref arrêt à l'emplacement indiqué sur la carte. Cette variante nécessite naturellement une bonne maîtrise de la lecture de la carte

## Course à deux



### Matériels :

2 cartes par groupe, renseignées l'une avec les postes pairs, l'autre avec les postes impairs. Balises, s'il y a lieu



### Ce qu'il faut faire :

Au départ, le coureur A ayant les postes impairs se rend au poste 1 suivi du coureur B (adversaire). Ce dernier, ne sachant pas où se situe le poste 1, doit suivre la progression du coureur A sur sa carte afin de resituer fidèlement l'itinéraire suivi par A et situer sur sa carte, avec précision, la position du poste 1. A l'arrivée au poste 1, changement de rôle. B ayant la position du poste 2 sur sa carte, mène devant A qui effectue la tâche de lecture de carte et de positionnement du poste 2. Il y a ainsi alternance des rôles de meneur et de suiveur jusqu'à la fin de l'exercice.

### Consignes :

- Aucune communication entre les deux coureurs
- Positionner l'emplacement du poste de façon précise (une croix ou une flèche sur la carte, pas de cercle) et restituer l'itinéraire suivi sans communiquer.

### Variables :

- Limiter ou non le temps d'arrêt à chaque poste pour permettre au coureur suiveur d'en marquer l'emplacement et éventuellement l'itinéraire.
- Exercice avec ou sans balises
- Si plusieurs groupes sont constitués, il est possible d'organiser une compétition entre eux. Dans ce cas, les deux équipiers sont à la fois adversaire et partenaire (non communication de l'emplacement des postes et de l'itinéraire) et partenaire (afin de réaliser le meilleur temps de l'ensemble des groupes).
- Possibilité de diviser le circuit en deux parties. Un coureur mène pendant la première moitié, l'autre pendant la seconde moitié.
- Choisir un terrain plus ou moins complexe suivant le niveau des coureurs



**Évaluation :** Sur la comparaison des itinéraires suivis par A et B. La précision dans le positionnement des postes.