

Course aux points d'attaque



Organisation



10 balises



1/coureur



1/coureur



1/coureur



Niveau 2



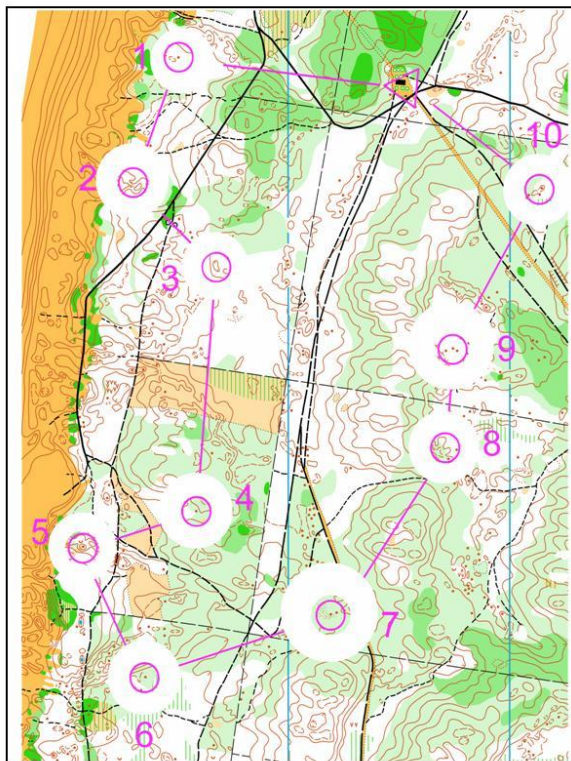
Seul ou à 2



X environ



Non



Préambule :

Bâtir un cheminement, c'est tout d'abord déterminer le poste à trouver, sa définition et **surtout choisir le point d'attaque**. 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 situés au dessus du poste; l'effort étant moindre, votre attention sera renforcée

Le jeu : Réaliser un parcours classique, seul ou par deux, avec une carte dont les éléments situés dans l'environnement immédiat des postes ont été masqués

Objectifs

- Apprendre à choisir un point d'attaque adapté
- Rechercher un élément d'arrêt
- Travailler la visée précise du point d'attaque au poste et contrôler la distance

Course aux points d'attaque



Matériels :

- Une carte, un carton de contrôle par participant et un jeu de balises et de pinces si l'exercice est effectué seul



Ce qu'il faut faire :

Cet exercice peut être effectué seul. Le réaliser à deux permet un contrôle entre le projet déterminé au départ et la réalisation sur le terrain. Il évite également la pose des balises, l'emplacement des postes étant validé par les deux concurrents

Parcours à deux : Le coureur A choisit le point d'attaque du poste et le montre au coureur B. Il réalise, ensuite, le parcours du départ au poste 1. Au poste 1, le coureur B choisit le point d'attaque pour aller au poste 2, le montre au coureur A et réalise le parcours et ainsi de suite en changeant de rôle alternativement. A l'arrivée, chaque coureur trace son itinéraire, le compare avec celui de son collègue d'entraînement, constate si les choix des points d'attaque ont été respectés.

Consignes :

- *Se communiquer uniquement le point d'attaque choisi*
- *Rester silencieux durant la réalisation des itinéraires*

Variables :

- *Recherche de points d'attaque techniquement plus difficiles*
- *Augmentation de la distance séparant le point d'attaque du poste (rester proche de la réalité de la compétition)*



Évaluation : discussion entre les deux coureurs sur la pertinence des points d'attaque

Mise en place :

- Confectionner autant de cartes que de participants. Pour masquer les secteurs proches des postes sur environ 100 à 200 m, utiliser du correcteur (blanco) ou le logiciel OCAD. Trouver des exemples qui mettent en pratique tous les principes évoqués dans le préambule
- Donner les définitions des postes