

Course handicap



Organisation



X balises



1/coureur



1/coureur



1/coureur



Niveau 3



Groupe de 3



25 0 30'



Non

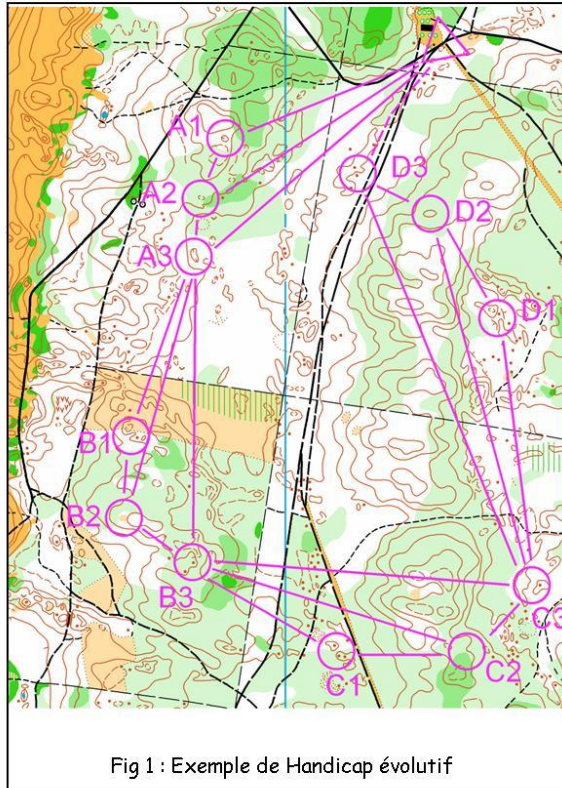


Fig 1 : Exemple de Handicap évolutif

Le Jeu : réaliser des parcours permettant de combler une différence technique ou physique au sein d'un groupe d'orienteur de clubs

Objectifs :- Provoquer ou maintenir un esprit de compétition entre des orienteurs de valeurs différentes

- Augmenter la vitesse de course
- Maintenir un travail technique à une vitesse élevée
- Se confronter de façon directe avec l'adversaire
- Offrir des exercices d'entraînement proche de la situation de la compétition

Mise en place : Le handicap, selon les objectifs que vous souhaitez privilégier, peut être envisagé sous différentes formes :

- Le handicap temps
- Le handicap distance
- Le handicap technique
- Le handicap multiples
- Le handicap évolutif

Les difficultés pour organiser ce type d'exercices sont :

- de trouver une valeur approchée la plus juste possible du handicap réel existant entre les deux coureurs
- de tracer des circuits adaptées au handicap que vous souhaitez introduire

Course handicap



Matériels :

Balises—pincettes et cartons de contrôle spécifiques à l'exercice

Ce qu'il faut faire :

HANDICAP TEMPS : organiser sous forme de départ en chasse, sur un circuit traditionnel, les coureurs partent décalés dans le temps en fonction de leur valeur. Vous évalueriez le handicap éventuellement en connaissant la vitesse au kilomètre de chaque coureur, vitesse que vous pouvez estimer sur leurs performances réalisées en course (l'outil Sporident est une aide précieuse pour cette évaluation). Vous pouvez également organiser cet exercice sous forme de course en opposition. Si vous avez bien estimé les différences, dans les deux cas les coureurs devraient arriver en même temps. L'objectif de ce type de Handicap est de mettre une pression psychologique sur le coureur partant devant.

HANDICAP DISTANCE : construire un circuit traditionnel de telle manière à introduire des parcours partiels supplémentaires ou plus longs pour les meilleurs coureurs. Le départ est simultané pour les coureurs d'un même groupe sachant que celui-ci est constitué de coureur ayant des circuits différents et proportionnels à leur handicap. Vous prendrez soin d'échelonner le départ des différents groupes. Vous pouvez également organiser cet exercice sous forme de course en opposition. L'objectif de ce type de Handicap est identique au précédent

HANDICAP EVOLUTIF : Cet exercice est une combinaison des deux situations précédentes. Il est préférable de disposer d'une forêt très courante. Les principales difficultés sur ce type d'exercices est d'adapter le traçage en fonction des valeurs de chacun, la préparation plus laborieuse et la compréhension parfois difficile de ce fonctionnement.

Description : l'exercice est effectué par X groupes de 3 (ou éventuellement 2, 4, 5). Départ simultané des 3 coureurs d'un groupe. Le coureur estimé le meilleur est envoyé sur A1 et poursuivra sur A2, A3. Le second coureur est envoyé sur A2 puis A3. Le troisième coureur va directement sur A3. L'ordre de passage à la balise A3, détermine la répartition des 3 coureurs sur les postes B1, B2, B3. Le coureur passé en A3, en premier, doit effectuer B1, B2, B3. Le coureur passer en second doit effectuer B2, B3. Le coureur passé en 3ème en A3, va directement et B3. L'ordre de passage en B3 déterminera la répartition des 3 coureurs sur les postes C1, C2, C3. Préparer 3 cartes correspondant à la répartition prévue du 1er groupe sur les postes A1, A2, A3. Remettre une pince de contrôle à chaque concurrent, placer un carton de contrôle à chaque poste 3 (A3, B3, C3) Pour les postes 1 et 2, possibilité de mettre un carton. Exécution : départ simultané des 3 coureurs d'un même groupe. Le 1er coureur arrivé en A3 poinçonne dans la case 1 (de son groupe) indiquant de ce fait son passage au second coureur du groupe, puis continue en B1, B2, B3. Le second constatant le passage, poinçonne dans la case 2 (de son groupe, et continue sur B2, B3. Le troisième n'a plus qu'à poinçonner dans la case 3 et va directement en B3 (voir fig 1)



Évaluation : Place réalisée dans l'exercice. Handicap évolutif : nombre de postes et temps réalisé

Variables :

- pour le handicap temps, libre choix du handicap par le coureur
- possibilité de combiné ces exercices avec d'autres thèmes de travail