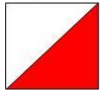


Conception d'un déplacement— Choix d'itinéraire



Organisation



non



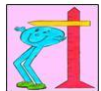
1/coureur



non



1/coureur



Niveau 2



Par 2



X environ



Non

Pourquoi choisir un itinéraire par rapport à un autre ? C'est , en effet, l'éternel dilemme de l'orienteur avec lequel le traceur joue en permanence, essayant tout au long du parcours de proposer des choix dont la meilleure solution ne saute pas aux yeux naturellement. Cela serait trop simple et l'orientation n'aurait plus lieu d'être. Mais existe-t-il véritablement un meilleur itinéraire ?

Si pour le traceur qui a conçu le problème de choix, un itinéraire « logique » existe, il n'en n'est pas de même pour le coureur. Le choix est totalement personnel et dépend, avant tout, de son état physique et psychologique à un moment donné du parcours.

En effet, l'état de fraîcheur physique, les erreurs accumulées ou non sur les parcours partiels précédents, le moment du choix (en début, au milieu ou en fin de parcours), vont fortement influencer le coureur dans sa décision finale. Il est donc possible de concevoir qu'un parcours partiel peut engendrer pour un même coureur des réponses ou solutions différentes, selon l'état de fraîcheur, et qu'il n'y a pas de recette pour déterminer ou se situer le meilleur itinéraire.

Cependant, quelques conseils vous permettront d'éviter les « plantés monumentaux » même, si après comparaison, vous vous apercevez que vous auriez pu faire mieux. Pour mettre tous les atouts de votre côté, la nécessité de construire l'itinéraire à l'envers, c'est à dire partir du poste à trouver et de son point d'attaque pour ensuite remonter au poste où vous vous situez est primordial.

Après il s'agit de :

- simplifier le problème posé en recherchant les éléments évidents, les mains courantes
- repérer les obstacles et adapter son allure de course

en fonction des problèmes techniques (gestion de l'effort physique en appliquant la règle du feu tricolore : vert : orientation sommaire sur des éléments sûrs et sur des points d'appui - orange : approche du pont d'attaque - rouge : orientation fine : approche du poste à partir du point d'attaque, lecture de carte pour valider que je suis bien à l'endroit prévu, zoom sur les éléments indispensables que je dois retrouver dans le secteur du poste et finalement courir au poste : tête radar). En conclusion, nous remarquons que le choix d'itinéraire est une décision très individuelle qui dépend du contexte physique et psychologique du coureur.

Le Jeu : Réaliser un parcours par deux en alternant phase de travail et phase de récupération..

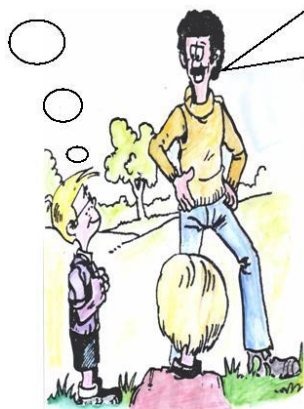
Objectifs :

- apprendre à faire un choix rapidement
- apprendre à construire l'itinéraire
- travail de l'alternance d'allure en fonction des problèmes techniques et gestion de l'effort

Mise en place :

Tracez un parcours classique comportant des choix de cheminement. Ce circuit disposera de phase de travail et de récupération. Essayez d'adapter les exigences techniques et physiques aux capacités de vos coureurs. La pose de balise ne s'impose pas, si vous choisissez des postes simples. L'emplacement du poste sera validé par les coureurs, à condition qu'ils s'attendent aux postes communs.

Conception d'un déplacement — Choix d'itinéraire



Ce qu'il faut faire : L'entraîneur désigne pour le premier parcours partiel qui des deux coureurs sera en phase de travail (coureur A) pendant que l'autre récupère (coureur B). Au top, les deux coureurs prennent la carte. Le coureur A, en phase de travail, réalise 1-2 en essayant de trouver le meilleur itinéraire. Le coureur B, en phase de récupération, se rend directement au poste 2. Les rôles s'inversent au poste 2. A la fin du parcours, les coureurs repartent pour le second tour en effectuant les parcours partiels qu'il n'ont pas réalisés lors du premier passage.

Consignes :

- chronométrer chaque parcours partiel
- ne pas s'arrêter au poste (sauf si option choisie de validation des postes par le coureur).
- Construire l'itinéraire à l'inverse de la progression
- Essayer si possible lors du second tour d'anticiper le choix
- Adapter votre allure aux difficultés techniques rencontrées
- Appliquer le règle du feu tricolore
- Analyse et comparaison des parcours après l'exercice

Variables :

- possibilité de faire suivre le coureur à son insu
- rapidité dans le choix : deux coureurs s'opposent. Au top départ, le premier qui détermine un choix d'itinéraire oblige l'autre à un choix différent

Si vous ne disposez pas d'un terrain d'entraînement qui permette ce travail, utilisez des exercices de simulation.



Évaluation : A la fin de l'exercice, chaque coureur trace son parcours sur la carte et analyse précisément ses choix d'itinéraire (choix du point d'attaque, des points d'appui utilisés, allure de course, techniques utilisées...)

L'entraîneur devra, dans les exercices consacrés à ce travail, mettre l'accent sur : La construction de l'itinéraire à l'inverse de la progression avant le choix (anticipation) - La sélection des éléments simples et des points d'appui avant le choix (anticipation) - Le travail d'allure lors de la réalisation du choix (règle du feu tricolore) - Une analyse détaillée (feed back), sous forme de fiche, de l'exercice