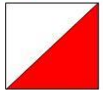


Le deux en un



Organisation



18 balises



1/coureur



1/coureur



1/coureur



Niveau 2



Seul



X environ

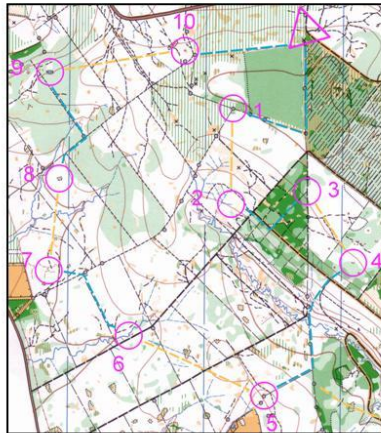


oui

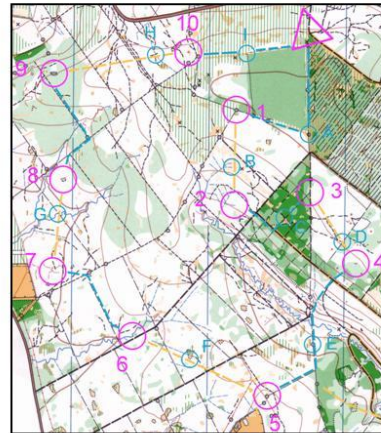
Le jeu : Alternier un suivi d'itinéraire (parcours surligné sur la carte) et un azimut (surligné d'un autre couleur sur la carte). Trouver sur ces itinéraires les postes dont l'emplacement est inconnu et les situer avec précision sur la carte;

Objectifs :

- Améliorer la lecture de la carte par le suivi d'itinéraire. L'entraîneur essaiera de varier la nature des lignes à suivre : limites de végétation, ruisseau, fossés.
- Faire découvrir les sensations dues au choix techniques des itinéraires, soit le sûreté de la conduite sur ligne, soit la prise de risque avec la boussole pour aller plus vite lorsque vous êtes à la bagarre



Carte coureur



Carte entraîneur avec emplacement des postes inconnus

Mise en place :

Bien adapter le traçage au niveau de pratique des coureurs (choix des lignes directrices et zones propices au travail à la boussole)

Le deux en un



Matériels :

- Préparer les cartes avec des surligneurs de couleurs différentes. Indiquer les postes connus est facultatif, Le changement de couleur suffit pour indiquer leur emplacement
- Un carton de contrôle par participant. Préparer deux cases l'une réservée au poste connu (indiqué sur la carte), l'autre pour le poste inconnu



Ce qu'il faut faire : Sur un circuit, le coureur doit - outre les balises indiquées sur la carte - trouver sur les itinéraires surlignés des postes inconnus (non indiqués sur la carte) et les situer avec précision sur sa carte.

Conseils :

- *exercice « tous niveaux » selon le traçage et le choix de la zone. Seule contrainte : la coureur a déjà abordé la manipulation de la boussole*
- *Dans le bilan d'après séance, insister sur l'importance du choix d'itinéraire : bagarre à la boussole, avec les problèmes de recalage - conduite d'itinéraire sur les lignes*

Remarques :

L'entraîneur n'est pas obligé de placer un poste inconnu sur chaque parcours partiel. L'absence de ce type de poste, qui fait l'objet d'une attention accrue de la part de l'orienteur, peut contribuer à perturber un coureur peu sûr de lui



Évaluation :

Nombre de postes trouvés et correctement situés sur la carte. Chronométrage éventuel suivant l'objectif recherché