

Week-end club boussole en Forez

30 juin et 01 Juillet

Programme technique :

Samedi matin 10h00 :

Lieu :



Carte : Mazaye

Objectif : Identifier les différents éléments de relief (carte, terrain). Comprendre une courbe de niveau.

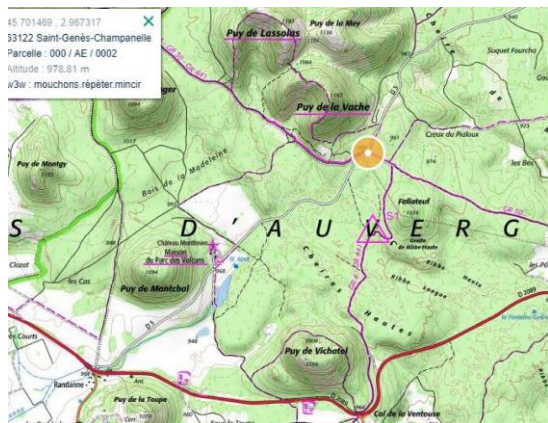
Exercices : Suivi de courbe de niveau maitresse (échauffement, en groupe hétérogène)

Circuit bleu avec postes sur les différents éléments (petite dépression, dépression, trou, bute, sommet, avancée, col, rentrant). Binôme hétérogène.

Jeu avec des dés. Un duo novice contre un duo confirmé. Balises à aller chercher définies par un lancer de dés.

Samedi Après-midi :

Lieu :



Carte : Montlosier

Objectif : Transformer des courbes de niveau en mains courantes.

Exercices : Suivi d'itinéraire, circuits

Samedi Soir :

Lieu :



Carte : Montlosier

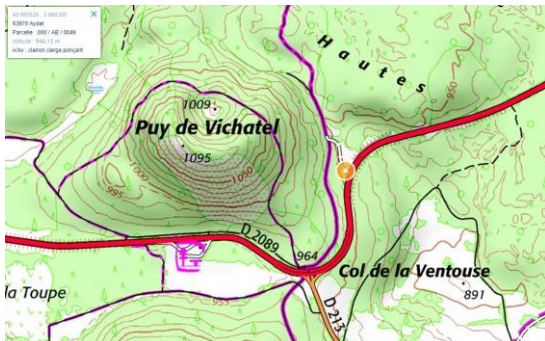
Objectif : Expérience nocturne sur terrain difficile.

Exercice : Course par répartition équipes de 4 hétérogènes. Les orienteurs restent en binômes.

Première équipe qui rentre avec tous les postes.

Dimanche Matin :

Lieu :



Cartes : Montlosier

Objectif : Simplifier un inter poste long sur terrain complexe en relief. Lignes d'arrêt, déviation volontaire, point d'appuis, maintien d'un cap à la boussole.

Exercices : circuits inter postes longs, keet it simple.

Dimanche après-midi :

Lieu :



Carte : Mazaye

Objectif : se faire plaisir en arrivant à lire le relief et en allant vite !

Exercice : course, circuits avec boitier MD courte.

Bleu, jaune/Orange, violet, violet carte relief.

