

Performance athlétique – Circuits: Course d'orientation – Endurance/Force (11-15 ans)

Cet entraînement porte sur un renforcement de la musculature et une amélioration de la vitesse de course et de la prise de décision. Les jeunes apprennent également à mémoriser la carte.



Circuit

- [Performance athlétique – Circuits: Course d'orientation – Endurance/Force \(11-15 ans\)](#) (pdf)

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Mise en train: améliorer la qualité et la vitesse de prise de décision; améliorer la mémorisation de la carte (image de la carte, zone de poste et emplacement de poste)
- Partie principale: s'entraîner à une intensité élevée, accomplir des exercices variés, renforcer la musculature globale
- Partie finale: consolider la connaissance des symboles et signes conventionnels

Documents

La brochure «OL-Training in der Halle» (seulement en allemand) peut être commandée dans le webshop de Swiss Orienteering. D'autres documents sont à télécharger directement sur www.swiss-orienteering.ch.

Source: Manuel Hartmann, chef de sport J+S Course d'orientation (2012) / Source: Brochure «OL-Training in der Halle»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO