

Course d'orientation: Mise à plat

Durant cet exercice, les élèves se fixent des objectifs et les comparent avec la réalité du terrain au terme de l'épreuve. Ils prennent ainsi confiance en eux.

Le coureur se fixe des objectifs personnels pour la course ou pour une partie seulement. Il les consigne par écrit. Exemples:

- Aborder les trois premiers postes prudemment, puis prendre des risques contrôlés.
- Sur un circuit vallonné, prendre le temps d'étudier la carte pour me faire une idée précise du relief.
- Même si je rattrape un coureur parti avant moi, je ne me laisse pas influencer par son parcours.



Après l'épreuve, le coureur compare ses objectifs avec la réalité du terrain. Sont-ils conformes ou divergents? Il discute de ces points avec l'entraîneur et fixe de nouveaux objectifs pour la prochaine épreuve.

Source: Cahier pratique «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO