

Performance athlétique – Circuits: Course d'orientation – Endurance/Force (16-20 ans)

La vitesse et la force sont les deux aspects de la condition physique qui sont entraînés durant cet entraînement. Grâce à des exercices spécifiques, les athlètes améliorent en outre la mémorisation de la carte.



Circuit

[Performance athlétique – Circuits: Course d'orientation – Endurance/Force \(16-20 ans\)\(pdf\)](#)

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 16-20 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: améliorer la saisie des éléments de la carte, des routes, des emplacements de poste, etc.; apprendre à copier: mémoriser la carte et la redessiner

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