

Entraînement

Course d'orientation (11-15 ans): Endurance/Force

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.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

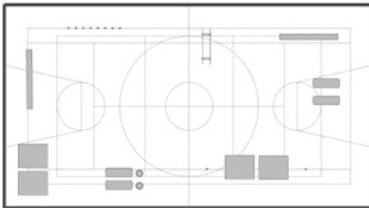
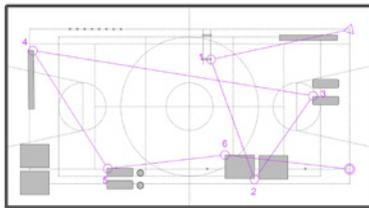
Environnement: salle de sport

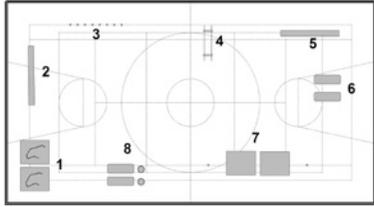
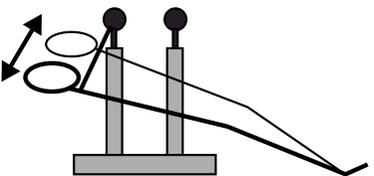
Objectifs d'apprentissage

- 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.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
30'	<p>CO avec engins</p> <p>Installer les engins selon l'illustration 1. Le moniteur place les postes (unités de poste SI ou pinces), pendant que les participants courent librement en franchissant les obstacles qui jalonnent la salle. L'échauffement proprement dit consiste en une «CO normale». Les coureurs peuvent effectuer autant de parcours qu'ils le désirent (exemple, voir illustration 2).</p> <p>Variantes:</p> <p>Adapter le niveau: les exigences varient soit au niveau de la complexité du parcours, soit au niveau de l'utilisation de la carte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facile: garder la carte constamment ouverte dans la main. • Moyen: tenir la carte repliée dans la main. • Difficile: effectuer le parcours sans carte après l'avoir mémorisé. <p>Remarque: Comme la mise en place et le rangement du matériel prennent du temps, il est recommandé de garder les mêmes engins pour l'échauffement et pour le circuit de la partie principale.</p>	 <p>Illustration 1</p>  <p>Illustration 2</p> <p>→ voir annexe: Organisation de la salle pour la mise en train «CO avec engins» (exemple)</p>	<p>Différents engins:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 gros tapis 4 petits tapis 2 bancs suédois 10 piquets Barres parallèles 2 ballons lourds <p>Cartes de parcours: cartes mères ou copies en nombre suffisant</p> <p>Système SPORTIdent (SI): boîtiers de contrôle, stations «effacer», de contrôle, de départ et d'arrivée; station de lecture avec imprimante thermique; badges SI au cas où les participants ne les prennent pas avec eux</p> <p>Alternatives au SI: postes avec pinces, cartes de contrôle et chronomètre si le temps est mesuré; numéros sur des rubans adhésifs qui doivent être additionnés («CO maths»)</p> <p>Cartes de la salle avec les engins mais sans les postes, si les participants aident à la mise en place.</p>

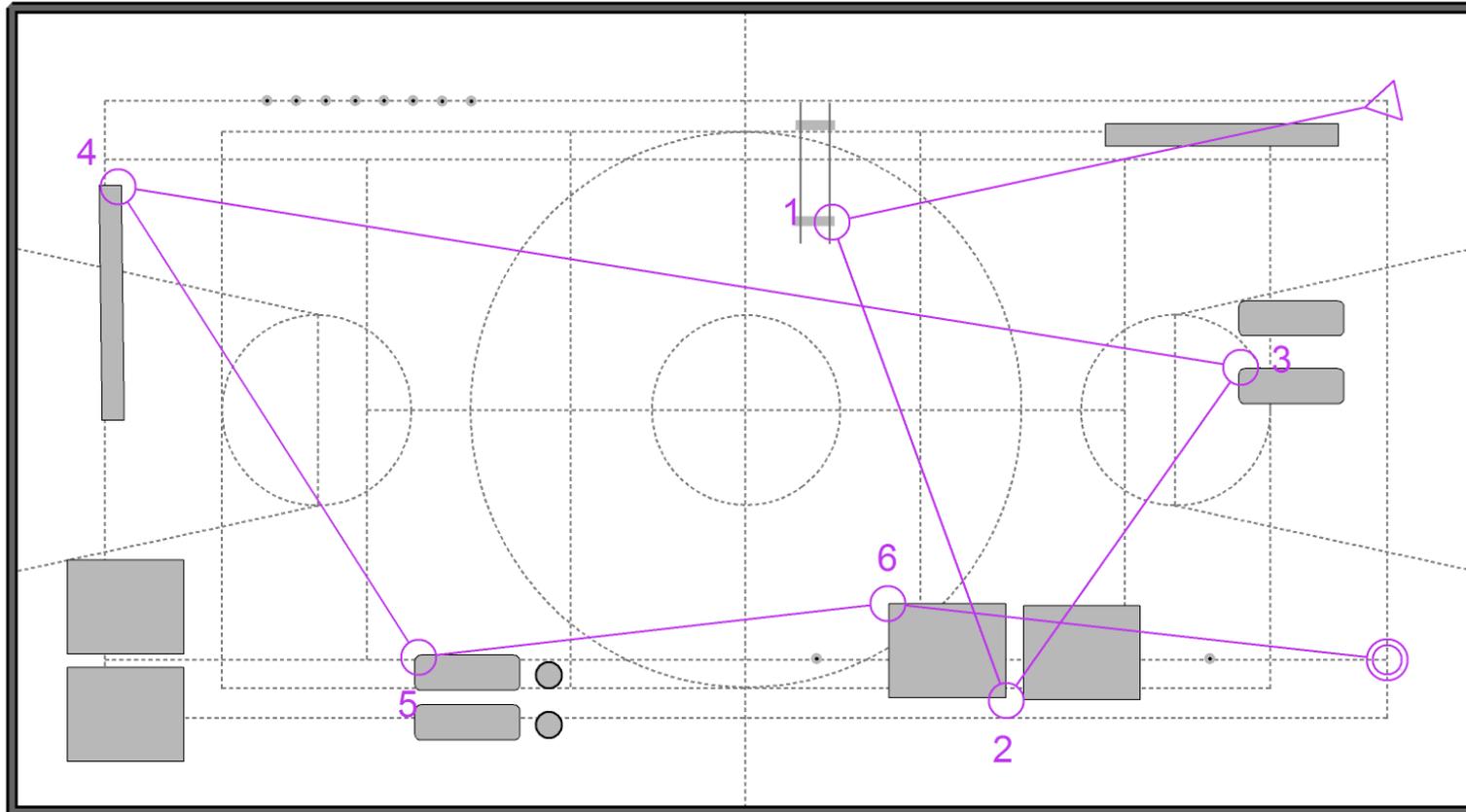
		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	50'	Circuit-training <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: 2 • Durée des exercices: 40 secondes • Pause entre les exercices: 20 secondes (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 3 • Pause entre chaque tour: 5 minutes 	 <p>→ voir annexe: Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»</p>	Idem à l'échauffement + 2 cordes à sauter
		Poste 1: Sauts à la corde sur gros tapis. Poste 2: Flexions du torse (abdominaux), pieds en appui sur la banc suédois. Poste 3: Slalom autour des piquets, retour direct. Poste 4: Tractions aux barres (voir illustration ci-contre). Poste 5: Sauts latéraux d'un côté à l'autre du banc, en y posant les pieds à chaque fois. Poste 6: En appui sur les coudes, soulever la jambe droite puis gauche (hauteur d'un pied). Poste 7: Traverser les gros tapis en courant et contourner les piquets pour le retour. Poste 8: Couché, rouler le ballon lourd d'une main à l'autre.		P1: 2 cordes à sauter, 2 gros tapis P2: 1 banc suédois P3: 8 piquets P4: 1 paire de barres parallèles P5: 1 banc suédois P6: 2 petits tapis P7: 2 gros tapis, 2 piquets P8: 2 ballons lourds, 2 petits tapis
		Ranger le matériel		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finale	10'	<p>Chasse aux signes</p> <p>Le ou les chasseurs sont marqués par un sautoir. Les autres joueurs reçoivent une carte avec les signes conventionnels. Le meneur du jeu désigne au départ, comme joker, un objet (par exemple un tronc), la nature de l'objet (élément du relief par exemple) ou une couleur (par exemple vert). Si le lièvre touché est en possession du joker, il peut poursuivre sa route. Le joker est changé en permanence par le moniteur, par exemple: «Relief», «Tout ce qui a rapport avec le bois», etc. Les participants peuvent échanger leurs cartes en cachette durant la partie.</p>	<p>→ voir annexe: Cartes avec signes conventionnels</p>	<p>Cartes avec signes conventionnels CO</p> <p>Sautoirs pour les chasseurs</p>

Auteur: Manuel Hartmann, chef de sport J+S Course d'orientation

Source: Brochure [«OL-Training in der Halle»](#)

Course d'orientation: Organisation de la salle pour la mise en train «CO avec engins» (exemple)



Poste 1: Barres parallèles

Poste 2: Gros tapis

Poste 3: Petits tapis

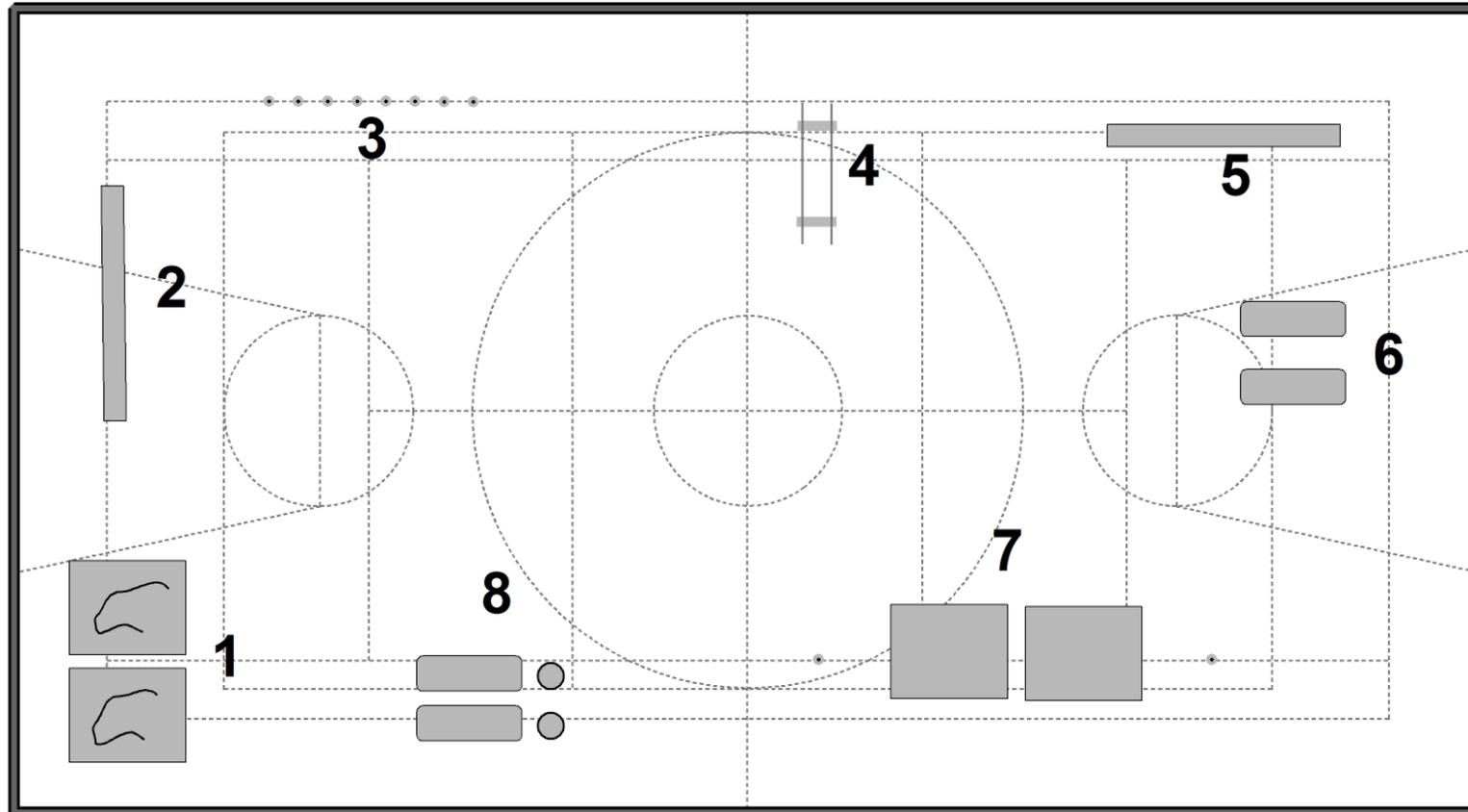
Poste 4: Banc suédois

Poste 5: Ballons lourds

Poste 6: Gros tapis

Source: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)

Course d'orientation: Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»



Poste 1: Sauts à la corde

Poste 2: Flexions du torse

Poste 3: Slalom

Poste 4: Tractions aux barres

Poste 5: Sauts latéraux

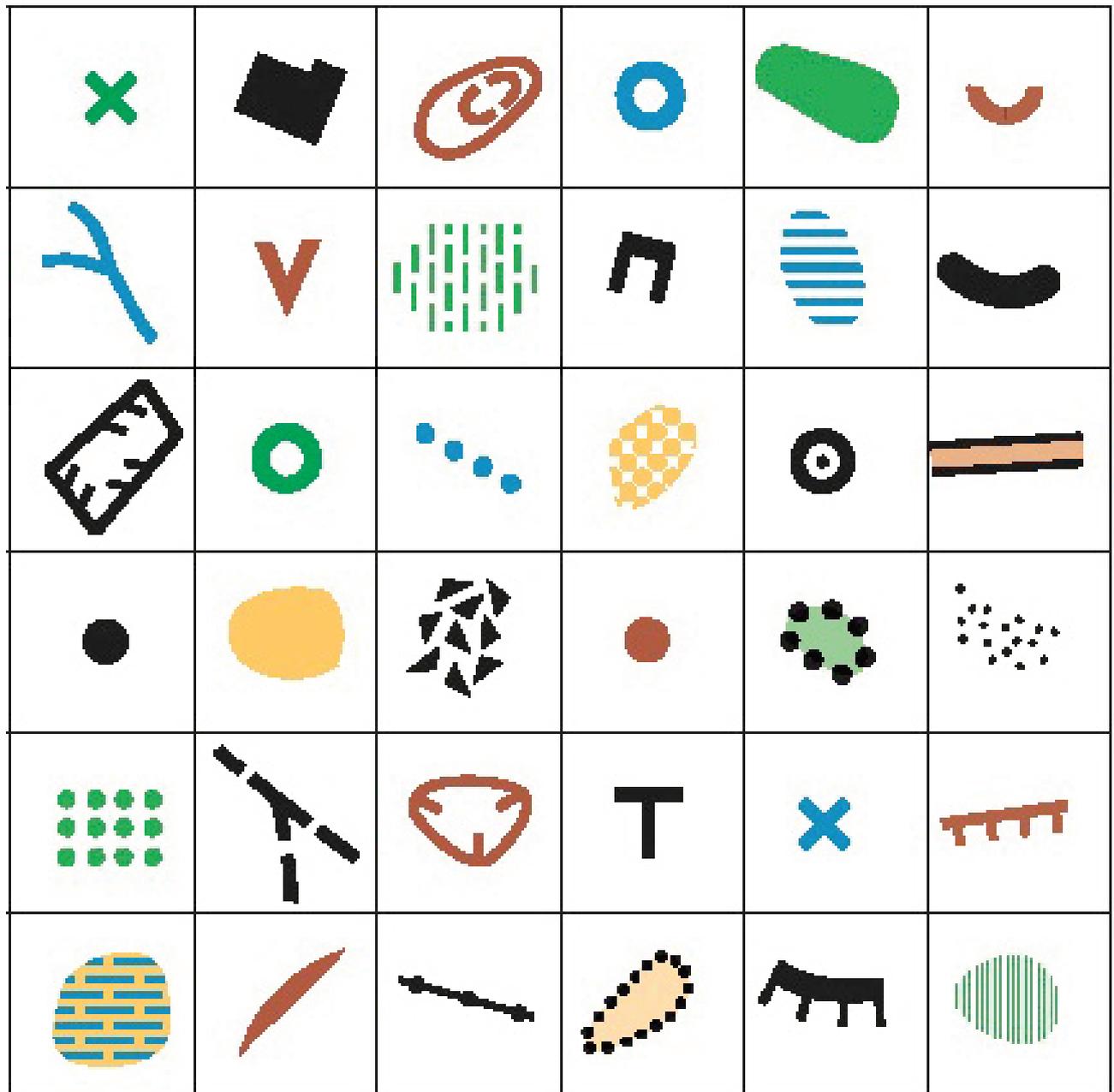
Poste 6: Elévation des jambes

Poste 7: Course

Poste 8: Rouler du ballon

Source: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)

Course d'orientation: Cartes avec signes conventionnels (jeu «Chasse aux signes»)



Source: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)