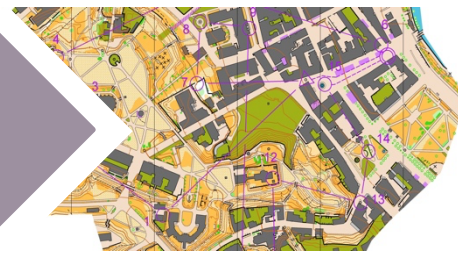


Préparation CO Championnat de sprint



Pour atteindre tes objectifs :

Etre plus à l'aise avec les règles du sprint de compétition,
Etre plus confiant et plus serein pour mieux réussir.

Cette journée, c'est 6h :

D'échanges d'expériences, d'apports théoriques et pratiques.
La rigueur, dans un cadre bienveillant.



Programme

| | |
|----|---|
| 0 | Introduction avec une quintuple finaliste |
| 1 | Définir tes objectifs sportifs |
| 2 | Récupérer le max de données sur la course |
| 3 | Repérage terrain et base de la carte brouillon |
| 4 | Te promener virtuellement sur le site de course |
| 5 | Tes routines avant / pendant / après la course |
| 6 | Échauffement physique et cognitif |
| 7 | Tes jambes et ta tête : courir vite (et orienter) |
| 8 | Gérer la récupération |
| 9 | Nouvelle norme ISSprOM |
| 10 | Simulation sur les cartes de la compétition |
| 11 | Ta tête et tes jambes : orienter vite (et courir) |
| 12 | Bilan de la journée |

Lieu du stage

10 St Symphorien – 56 650 INZINZAC
Nous assurons les liaisons avec la gare d'Hennebont.

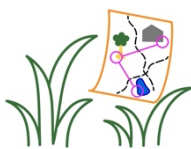
Possibilité d'hébergement sur place.

Tarif, renseignements et réservation

Anne Coniel, af.coniel@orange.fr,
06 75 70 56 60, 02 97 33 02 18

Matériel nécessaire

Tenue de CO



ACOrientation

Par qui ?



Je suis entraîneuse en course d'orientation et formatrice professionnelle, reconnue par la FFCO, diplômée d'état.

Je prépare des coureurs pour les grandes compétitions nationales depuis près de 15 ans.

En tant que traceur, contrôleur, arbitre et cartographe, je connais les règles du jeu de la compétition.

Anne Coniel (EI)

2022