

FORMATION ORIENTEUR OU RAIDEUR

Pour apprendre et progresser en CO



A la fin de cette formation, vous pourrez :

- Vous déplacer en tout terrain, avec carte et boussole,
- Pour les compétiteurs, analyser vos résultats, juger du niveau de difficulté du poste, et établir votre stratégie de course,
- Pour tous, gagner en sérénité, en plaisir et en réussite.



Mise en pratique immédiate des acquis théoriques.



Formation individualisée

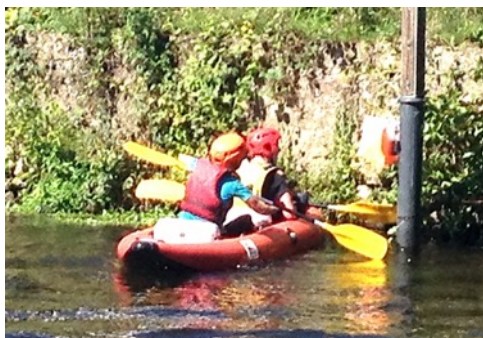
La formation, c'est quoi ?

→ Une formation de 7h, alternant échanges d'expériences et apports théoriques et pratiques

Il s'agit de progresser et se perfectionner, en s'appuyant sur les techniques et outils d'orientation, dans un cadre bienveillant. Vous pouvez amener parcours et questions personnelles

Pour qui ?

Toute personne voulant progresser en CO et se faire plaisir.
Vous choisirez une date correspondant à votre niveau technique et physique. Je peux vous conseiller en cas de doute.



Se déplacer en marchant, en courant, en VTT, ou autres ...

Par qui ?



Je suis une formatrice professionnelle, reconnue par la FFCO, diplômée d'état, animatrice et entraîneur en course d'orientation. En tant qu'arbitre et cartographe, je connais les règles du jeu de la compétition. J'organise des événements ludiques ou sportifs à base d'orientation, y compris des raids.

Anne Coniel (EI)

Programme :

Jour 1	
9h	Accueil, Présentation des stagiaires et de leurs objectifs Connaissances fondamentales en CO
10h30-12h	Mise en pratique sur le terrain
13h	Connaissances spécifiques à votre besoin Points forts et stratégie personnelle
14h30	Mise en pratique sur le terrain
16h-17h	Retour d'expériences, analyses de traces et bilan



Confiance et efficacité

J'ai entendu parler, je maîtrise, j'utilise ???

Le POP pour tenir la carte

Légendes internationales en CO

Lecture de la carte sommaire / précise

Lecture du terrain et visualisation du poste

Définitions de postes et tête radar

Points d'appui, d'attaque, ligne d'arrêt

Simplification des trajectoires

Oeil caméra et relocalisation

Azimut sommaire et déviation volontaire

Azimut précis et estimation des distances

Feu tricolore, seuil FC et niveau de lucidité

Automatismes de contrôle, astuces anti - erreurs

Routines technico-tactiques

Concentration, réflexion, mémorisation

Confiance, décisions, anticipation

Préparation de course, objectifs, suivi de progression

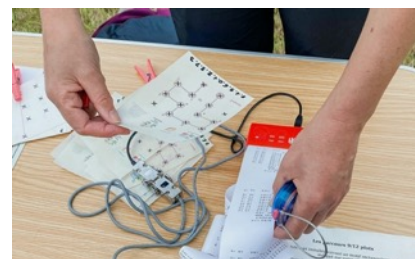


L'avis des participants

« J'ai apprécié la qualité de la formation, les échanges entre les stagiaires ainsi que l'échange facile entre la formatrice et les stagiaires »

« La confrontation exercice pensé / réalisation réelle apporte beaucoup. »

« Très bonne approche pédagogique (théorie et pratique). La formatrice est très disponible. Très bonne ambiance générale durant le stage »



Les outils numériques au service de l'orienteur



Formation en petit groupe

Informations pratiques :

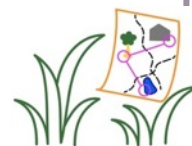
Lieu du stage : 10 St Symphorien – 56 650 INZINZAC
Le centre de formation est sur la carte de pratique.
Nous assurons les liaisons avec la gare d'Hennebont.
Possibilité d'hébergement sur place.

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