

Je fais le point



Quézaco ?	Je sais, mais ...	Je suis au top !
Avant formation		
Quézaco ?	Je sais, mais ...	Je suis au top !
Après formation		

Performeur en course d'orientation

Objectif principal identifié et réaliste			
Objectifs secondaires identifiés et utiles			
Suivi des indicateurs de progrès			
Moyens en temps alloués			
Moyens financiers alloués			

Maîtriser les techniques

Pliage de la carte			
Orientation de la carte			
Position du pouce			
Légendes : les couleurs			
Relation carte / terrain et terrain / carte			
Relocalisation			
Point de décision / point d'attaque / ligne d'arrêt			
Contrôle de direction à la boussole			
Légende et définitions : les éléments les plus fréquents			
Légendes ISOM, ISSprOM et définitions IOF			
Utilisation relief et végétation			
Estimation des distances : échelle / double foulée			
Azimut précis			
Construction de trajectoire : arrivée vers départ			
Feu tricolore et tête radar			
RTT (routine technico-tactique)			
Azimut sommaire et déviation volontaire			
Lecture sommaire de carte			
Simplification de trajectoires / construction de lignes			

Gérer ses capacités mentales

Oeil caméra et mémorisation du terrain			
Visualisation de l'environnement du poste			
Endurance de concentration			
Vitesse de lecture de carte / prise de décision			
Mémorisation des éléments de trajectoire			
Concentration et re-concentration (ma bulle)			
Gestion du stress			

Gérer ses capacités physiques

Agilité en tout terrain			
Chevilles et proprioception			
Vitesse et endurance de type demi-fond			
Gestion du niveau de vigilance			
Stabilité de la fréquence cardiaque			

Orienter en confiance

Mesurer les risques d'un choix de trajectoire			
Procédure si anomalie de trajectoire			
Choix de trajectoires / difficultés techniques et physiques			
Se fixer des objectifs réalistes			
Identifier les éléments positifs d'une action			
Se satisfaire d'un parcours imparfait			