

Entraînement

Course d'orientation (16-20 ans): Endurance/Force

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.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

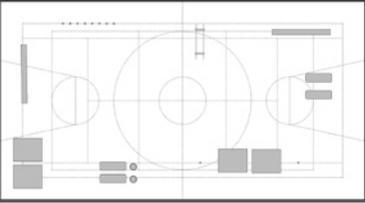
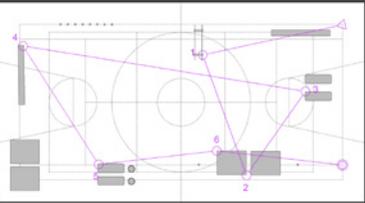
Environnement: salle de sport

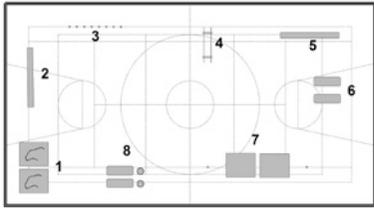
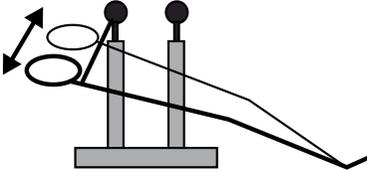
Objectifs d'apprentissage

- 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: 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.

	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 → voir annexe: Organisation de la salle pour la mise en train «CO avec engins» (exemple)</p>	<p>Différents engins: 4 gros tapis 4 petits tapis 2 bancs suédois 10 piquets Barres parallèles 2 ballons lourds</p> <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>

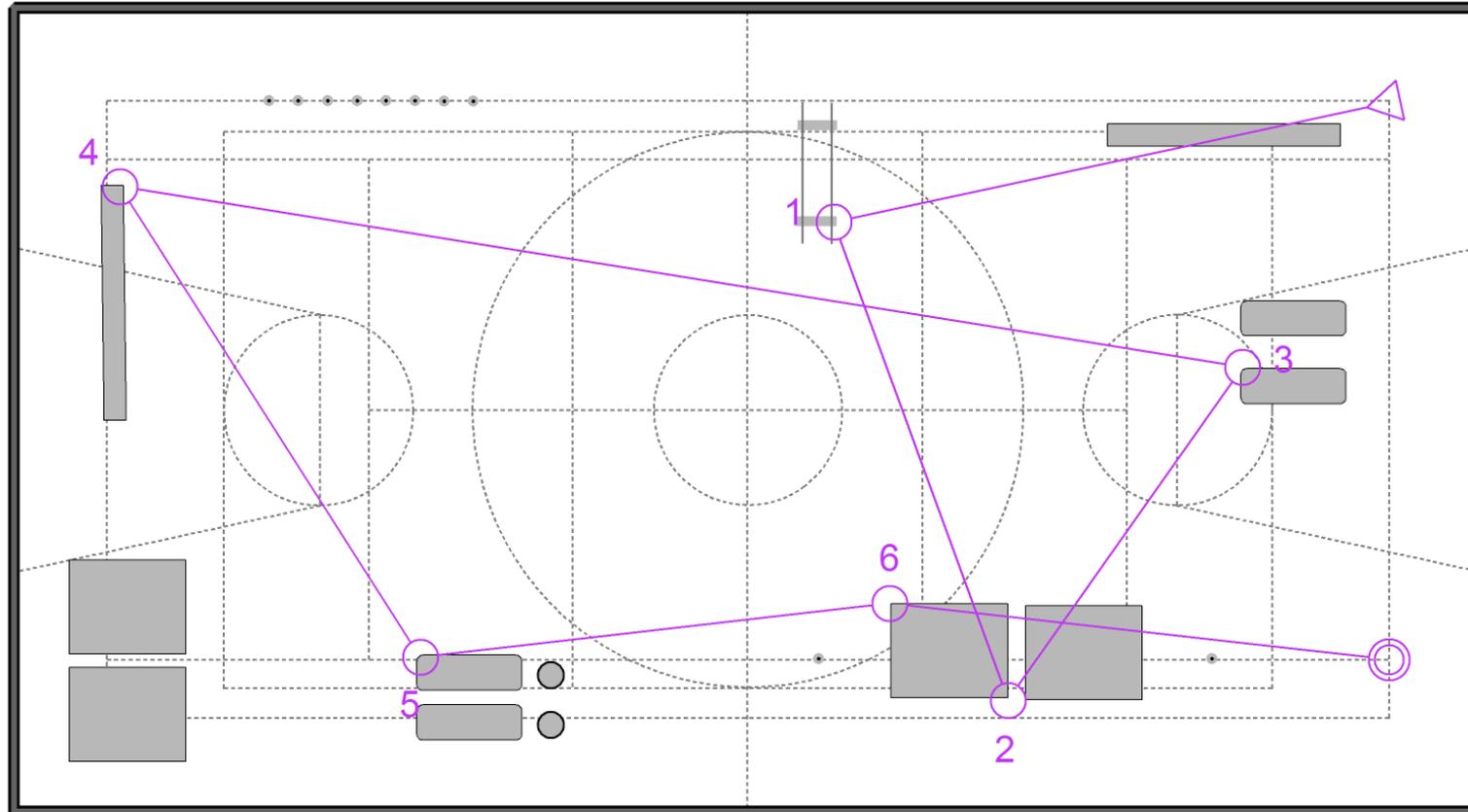
		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	45'	Circuit-training: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: 2 • Durée des exercices: 40 secondes • Pause entre les exercices: 20 secondes (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre 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
		<p>Poste 1: Sauts à la corde sur gros tapis</p> <p>Poste 2: Flexions du torse (abdominaux), pieds en appui sur la banc suédois</p> <p>Poste 3: Slalom autour des piquets, retour direct</p> <p>Poste 4: Tractions aux barres (voir illustration ci-contre)</p> <p>Poste 5: Sauts latéraux d'un côté à l'autre du banc, en y posant les pieds à chaque fois</p> <p>Poste 6: En appui sur les coudes, soulever la jambe droite puis gauche (hauteur d'un pied)</p> <p>Poste 7: Traverser les gros tapis en courant et contourner les piquets pour le retour</p> <p>Poste 8: Couché, rouler le ballon lourd d'une main à l'autre</p>		<p>P1: 2 cordes à sauter, 2 gros tapis</p> <p>P2: 1 banc suédois</p> <p>P3: 8 piquets</p> <p>P4: 1 paire de barres parallèles</p> <p>P5: 1 banc suédois</p> <p>P6: 2 petits tapis</p> <p>P7: 2 gros tapis, 2 piquets</p> <p>P8: 2 ballons lourds, 2 petits tapis</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finale	15'	<p>Dessiner d'après un modèle</p> <p>Aménager un parcours d'obstacles avec les engins du circuit-training. Sur la ligne de départ sont déposées des cartes (une carte pour deux) sur lesquelles sont dessinés les postes (env. 20). A l'arrivée, des cartes vierges attendent les coureurs. Au signal, les coureurs repèrent les emplacements de postes inscrits sur leur carte, puis ils effectuent le parcours d'obstacles et se rendent enfin vers le réservoir de cartes vierges. Ils y reportent les postes dont ils se souviennent. Qui réussit à retrouver tous les postes au bon endroit? Les coureurs contrôlent eux-mêmes après quelques courses leurs résultats à l'aide du modèle. Ils discutent ensuite de leur performance avec le moniteur.</p> <p>Préparation: Préparer les modèles de carte et les cartes vierges. De vieilles cartes déjà utilisées font très bien l'affaire pour cet exercice. Chaque participant reçoit une carte vierge supplémentaire. Réaliser une feuille de contrôle (évent. avec une fourre A4 transparente).</p> <p>Variantes: Adapter le niveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facile: avec la carte toujours en main. • Moyen: sans prendre la carte. • Difficile: mémoriser plusieurs postes à la fois. <p>Plus facile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser toujours les mêmes symboles. <p>Plus difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reporter non seulement les postes mais aussi les lignes. • Utiliser des cartes spéciales: sans rues, seulement avec les courbes de niveau, etc. • Passer d'un modèle en noir/blanc à un report en couleur et inversement. • Avec des cartes d'échelles différentes. 		Modèles de carte, Cartes vierges pour les participants Feuilles de contrôle
		Ranger le matériel		

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

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

Course d'orientation (16-20 ans): 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

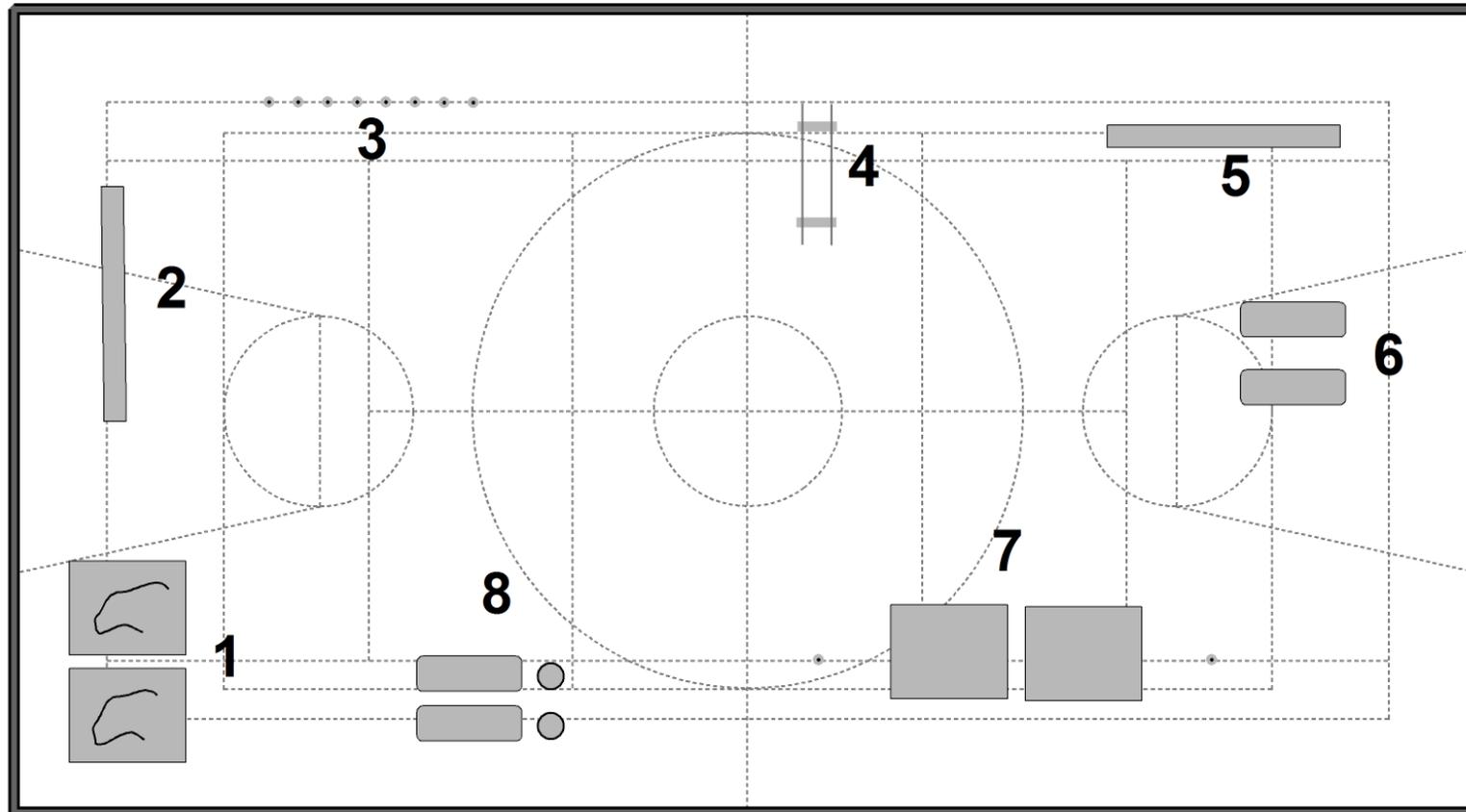
Poste 4: Banc suédois

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 (16-20 ans): 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](#)