



UNSS: programme du mercredi 19 mars 2014

publié le 17/03/2014

Bonjour,

Nous venons de recevoir les horaires de la compétition de Course d'Orientation qui se déroulera à la maison de la forêt dans la forêt de moulière.

Ces horaires concernent les élèves qui se sont inscrits jeudi (nous ne pouvons plus prendre d'inscriptions supplémentaires)

HORAIRES :

Départ : 12h50

Retour : 17h30 / 17h45

CE QU'IL FAUT APPORTER : Munissez-vous de feutres fluos, montre, vêtements sportifs (K-way, affaires sèches de rechange, courir jambes couvertes car la végétations est agressive !

NATURE DE L'EPREUVE :

C'est un enchaînement de 2 courses par équipe de 4 (mixte : au moins 2 filles dans chaque équipe) d'une durée globale d'une heure : 1 relais court (environ 2x10 minutes) et 1 course réseau (environ 40 minutes).

Le relais court : 2 coureurs (2 à 2) courent l'un après l'autre.

Les coureurs A1 et A2 de toutes les équipes partent au même moment. Le coureur A1 doit trouver seul de 6 à 9 postes selon les catégories sur une distance de 700m à 1 km avant de passer le relais à son partenaire B1. Le coureur B1 enchaine seul un autre circuit de 6 à 9 postes. Le relais sera matérialisé par une carte transmise par le coureur A1 à son partenaire B1. Idem pour A2 et B2. Les circuits 1 seront d'une difficulté technique et d'une longueur plus importante (les circuits 1 et 2 sont différents ; inscrire les élèves plus forts sur le 1).

A l'arrivée de ces 2 relais, les 4 coureurs partent sur la course en réseau.

Le réseau : course de 10 à 12 postes à réaliser à quatre. 4 à 5 postes doivent être obligatoirement trouvés et "poinçonnés" par les 4 coureurs. Tous les autres sont à rechercher soit seul soit à plusieurs selon le choix des coureurs.

La solution la plus sûre est de rester ensemble toute la course.

Une solution « intermédiaire » est de se répartir les postes en 2 selon leur position géographique (c'est la "ventilation"). Dans ce cas, les coureurs prennent un temps de réflexion pour se répartir les postes en utilisant des fluos.

La solution la plus efficace est de se répartir tous les postes selon leur position géographique (c'est la "ventilation"). Dans ce cas, les coureurs prennent un temps de réflexion pour se répartir les postes en utilisant des fluos.

Bonne semaine à tous

Les prof d'EPS