



Achtung! Modificarion! UNSS: Mercredi 13 décembre . Tennis de Table, Athlétisme et Gymnastique. Attention ! Modif

publié le 07/12/2017 - mis à jour le 10/12/2017

Modification : en raison des conditions climatiques, le volley -Ball remplace l'athlétisme

Descriptif :

Nous recevons essentiellement Zola pour la 2ème journée de Tennis de Table : matchs en équipe. Entraînement Gymnastique : 13h / 15h30. Finalement des volleyeurs pourront jouer à dunant

Bilan de la CO et des activités du 06 / 12 / 2017

Le froid était bien là au rendez -vous de cette 3ème séance de Course d'Orientation, mais la mer proche et la forêt avaient coupé la bise et le brouillard, rendant les conditions très agréables....à condition de courir un peu !! 17 élèves (c'est très bien !) de tous niveaux sont venus " taquiner" les balises posées par M. Bienvenu qui avait prévu des parcours adaptés à chacun pour franchir un nouveau palier. Les plus expérimentés se sont vus se confronter à un parcours spécial Jeune Officiel (JO) incluant des fausses balises (mal placées) ou manquantes - Ce sera d'ailleurs le support de la prochaine journée de CO le 7 Février, puisque chaque équipe doit avoir un JO qui valide l'équipe et aide l'organisation- qui a été plutôt bien réalisé par ceux qui l'ont tenté.

Les autres ont pu travailler l'orientation plus spécifique avec des recherches de balises que seule la bonne lecture de la carte permet de bien situer avec les mouvements de terrain (buttes, rentrants, dépressions, trous, cuvettes, talus ou autres fossés) , sans oublier de choisir un bon point " d'attaque" pour se rapprocher au mieux de la balise si désirée et , malheureusement, parfois absente. Alors il faut rechercher un autre point d'attaque... POP dirait M. Bienvenu par dessus l'épaule de l'élève perdu ! (POP = Pouce Orientation Pliage de la carte). Les vestiges de la guerre avec les trous d'obus et les bunkers permettent de fournir tout cela avec les avantages et les inconvénients : avantage d'avoir des points de repérage précis, inconvénient de perdre sa concentration à cause de l'attrait du bunker (il y a souvent une étonnante perte de temps après le passage aux Blockhaus) , bizarre non ? M. Patrick ROBIN, président du Club de CO, et omniprésent pour offrir les services de la fédération aux compétitions UNSS (Cartes actualisées, Gestion Electronique de Course, journées d'entraînement ouvertes aux familles le dimanche matin) a rappelé aux élèves motivés par ce sport que la fédération prend en charge la 1ère licence d'un élève au sein du club . (Facile à trouver sur internet : CO Charente maritime). Une journée organisée par le club le 17 décembre permettra aux familles de faire ensemble une belle course aux (trésors) euh , balises. Conseil d'ami : essayez !

En hand-ball : Peu d'élèves pour espérer travailler le jeu d'équipe même si les 3èmes B sont en stage. Le constat de la dernière rencontre où l'écart entre une équipe des Vieilles Vignes de Cozes (ayant une assise de joueurs aguerris et exploitant au mieux chaque interception de passe) est que nous ne pourrons espérer les contrarier qu'en travaillant davantage l'efficacité dans tous les domaines : passes, tirs, organisation, volume de jeu....

En Gymnastique : Mme Maratier a formé les groupes 1 et 2 pour mieux préparer les prochaines échéances



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.