Exemples d'exercices en course d'orientation et des capacités qu'ils visent à développer

(Pour accéder aux fiches en surimpression bleu - clic droit et ouvrir le lien hypertexte)

OBJECTIFS	Point d'attaque	Zone du poste	Déviation volontaire - Contrôle directionnel	Lecture du relief	Lecture de la végétation	Lecture des définitions	Sortie de poste (enchaînement)	Classique	Relais	Sprint	Confiance en soi	Prise de risques	Fondamentaux Techniques	Capacités physiques	Confrontation - esprit de compétition	Concentration	Alternance d'allures	Construction ou Choix d'itinéraires	Resituation	Mémorisation - sélection	Intensités			
Exercices																					faible	moyenne	forte	survitesse
Course à handicap								X	X	X		X	X	X	X								X	
Course et suivi relief				X									X									X		
Course au croquis		X		X	X	X					X	X	X			X				X	X	X		
Course au score								X							X			X				X	X	
Conception déplacement et choix itinéraire													X				X	X				X	X	
Premier poste								X	X	X	X		X		X	X							X	
Course aux points d'attaque	X												X				X					X		
Course de nuit	X		X				X	X			X	X	X			X		X		X		X	X	
Course fenêtre	X	X	X								X	X	X			X			X			X		
Course Couloir			X	X	X						X		X									X	X	
Mémo et contrôle directionnel			X								X		X							X		X		
Lapin belge									X		X				X	X	X		X			X	X	
Relocalisation									X		X					X			X	X				
Long court	X							X					X	X			X	X				X	X	
Course Mémoire	X	X	X								X		X			X			X	X	X	X		
Multipostes(controls picking)		X		X	X		X			X			X			X					X	X		
Micro orientation		X				X			X	X	X		X			X						X		
Balise humaine									X		X	X	X	X	X								X	
Moulin		X				X	X				X		X	X	X								X	
Course à deux- Pair - impair	X										X		X			X		X	X	X		X	X	

Pose dépose poste choisi	X	X				X					X		X			X					X			
Pose dépose par équipe de 2		X													X					X		X	X	
Pose dépose vermicelle	X	X		X	X																	X		
Pose poursuite - Renard	X								X	X	X	X			X								X	X
Entrainement au relais									X		X	X		X	X	X							X	X
Relais gestion de l'attente						X			X		X		X		X	X	X						X	
Relais rendez-vous							X		X			X	X	X	X	X	X						X	
Situation 1er relayeur (situation 1er poste)						X	X		X		X	X	X	X	X	X								X
Sprint 2 manches avec chasse							X			X		X	X	X		X	X			X			X	X
Suivi d'itinéraire				X	X											X			X		X	X		
Train bavard													X					X			X	X		
Deux en un	X	X	X	X	X								X									X	X	
Duel											X	X		X	X								X	
Course en descente								X			X	X												X
Tranémo							X		X		X	X	X	X	X	X							X	
Renforcement musculaire														X										
Vrai - Faux – Manquant		X	X			X		X	X		X					X						X		
Corridor				X	X						X		X			X			X		X	X		
Keep it Simple			X								X					X		X		X	X	X		
Shaker			X	X	X								X								X	X		
OBJECTIFS	Point d'attaque	Zone du poste	Déviation volontaire - Contrôle directionnel	Lecture du relief	Lecture de la végétation	Lecture des définitions	Sortie de poste (enchaînement)	Classique	Relais	Sprint	Confiance en soi	Prise de risques	Fondamentaux Techniques	Capacités physiques	Confrontation - esprit de compétition	Concentration	Alternance d'allures	Construction ou Choix d'itinéraires	Resituation	Mémorisation - sélection	faible	moyenne	forte	survitesse
																					Intensités			