

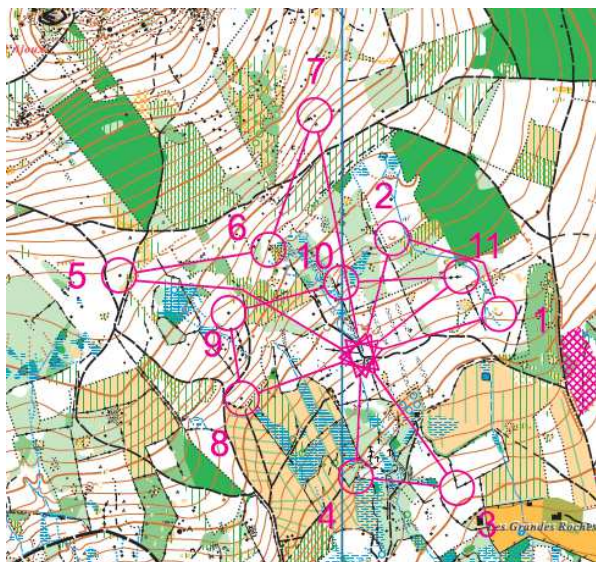


3^e WE du Groupe Ligue Auvergne Rhône Alpes de Course d'orientation
10-11 mars 2018
Poule les Echarmeaux



Les 10 et 11 mars a eu lieu dans le Beaujolais le 3^e WE du Groupe ligue.
Les séances ont été préparées par Lucas Toulhier-Ancian sur la thématique des feux tricolores.

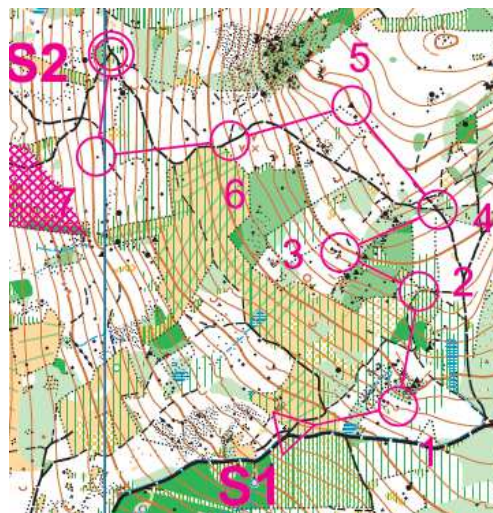
Samedi matin : Pose-dépose (en binôme éventuellement en mémo).



Samedi après-midi : parcours mémos en étoiles (avec des liaisons en binômes ou trinômes). Les plus grands pouvaient mémoriser plusieurs postes. La séance a très bien fonctionné.



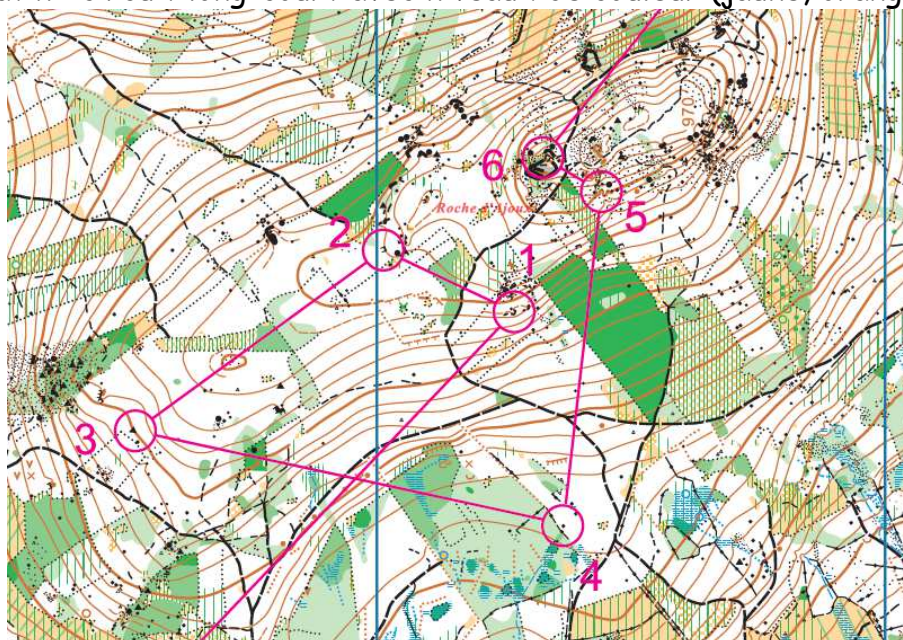
Circuit mémo de samedi après midi



Mémo-duo : le coureur 1 mémorise pour aller directement au poste 2 pendant que coureur 2 va à 1 et 2 en mémorisant pour aller directement au poste 4 pendant que 1 fera 3 et 4...

Samedi soir : analyse des exercices de la journée et discussions sur les carnets d'entraînements par petits groupes.

Dimanche matin : circuit long-court avec niveaux de couleur (jaune, orange et violet)



Extrait du circuit violet

Les jeunes ont bien participé aux différents exercices et la météo très clémente a permis que ce we soit très agréable pour tous. La carte a beaucoup évolué et les nombreuses nouvelles coupes ont parfois perturbé les plus jeunes coureurs. Ils ont fait sérieusement les échauffements.

Quelques remarques :

Nous avons manqué de cartes le matin (faire attention à l'avenir quand on fait des étoiles à prévoir suffisamment de cartes)

Nous avons constaté que certains avaient un matériel pas du tout adapté pour courir (chaussettes dans un état lamentable qui causent des ampoules, soquettes pour faire de la CO alors que les chevilles sont extrêmement mises à mal par les ronces, cailloux...)

Quelques carnets d'entraînement n'étaient pas là ou pas très bien tenus. Mais beaucoup sont aussi très bien tenus et sont un vrai outil pour ceux qui les ont. Certains jeunes ne font pas du tout de CO ou même d'entraînement de course à pied. Tenir les 8 séances du stage de Pâques va être compliqué. Il faut mettre de la régularité pour espérer progresser.

Dernière remarque et hélas récurrente : les consignes de savoir-vivre sont mal suivies par le groupe. Cette fois encore, nous avons trouvé une partie du groupe dans une partie du gîte qui ne nous était pas autorisée et une autre partie debout et pas du tout en train de faire un retour au calme une heure après l'heure de coucher indiquée. Et quand des remarques ont été faites, il a fallu se fâcher pour que ces jeunes aillent au lit à minuit passé.

Ces attitudes sont fatigantes à la longue et remettent en cause la pérennité du groupe tel qu'il est.