





# Ecole d'Orientation

## Lac du Crès le 12 janvier 2019

Le cidre coule à flots pour fêter cette nouvelle année, les galettes sont partagées, l'ambiance est au beau fixe comme le bleu profond de l'azur, des projets plein la tête et des balises à en perdre la tête ! La séance du jour a été un franc succès, très originale et vraiment plaisante dans l'environnement protégé du lac du Crès.

L'école AMSO reprend en douceur après les fêtes avec quelques absents : une trentaine de participants nous ont tout de même rejoints ainsi qu'un nouveau moniteur fédéral : Thierry Fol (à ne pas confondre avec l'autre Thierry) ainsi qu'une nouvelle animatrice : Hélène.



Il s'agit aujourd'hui de s'exercer à la mémorisation qui permet une meilleure vitesse de course.

Thierry, après la bonne année protocolaire, lance le briefing de toute la séance.

Olivier emmène toute la troupe pour un échauffement sérieux qui permet une première reconnaissance des lieux.

Les parcours sont échelonnés en fonction des niveaux de chacun, du vert où il s'agit uniquement de mémoriser des intersections de chemins, jusqu'au niveau



orange où les chemins ont été effacés sur la carte, avec une mémorisation des éléments de cartographie.

Les orienteurs ne doivent jamais s'arrêter pour lire la carte et opérer leur parcours sans interruption.

Dès leur retour, chrono à l'appui, on passe au débriefing des inter-postes pour évaluer le temps perdu et les éventuelles erreurs de trajectoire.

Le second exercice est une simulation sur la carte du Rieucoulon.

Dans un premier temps, les orienteurs doivent monter sur le sommet de la colline, lire la carte, le numéro et la définition du premier poste, les

mémoriser, redescendre jusqu'au groupe des moniteurs pour leur restituer les informations. Au second tour, ils doivent mémoriser les numéros et les définitions des deux premiers postes, et ainsi de suite jusqu'à l'erreur, la carte comportant dix postes.

Les meilleurs réussiront à mémoriser tous les postes et leurs définitions : un grand bravo car l'exercice, combiné à la charge physique des allers-retours en montée et en descente, est vraiment difficile.

Ensuite, ils doivent mémoriser l'emplacement exact du poste sur la carte située en haut de la colline et venir le placer sur une carte en bas de la pente à l'aide d'un aimant.



Les cartes sont agrandies et fixées sur la hotte aspirante de Thierry, reconvertie en triptyque de Co pour l'occasion !

Ces exercices de simulation permettent une mémorisation efficace pour préparer les courses.

Prochains rendez-vous le 20 janvier à 10h30 au local du Club pour une course urbaine sur les rives du Lez et le 26 janvier à 10h00 au lac des garrigues pour l'école d'orientation. Merci à Thierry C., Florence, Olivier, Véronique, Christine, Thierry F. et Hélène pour leur aide.

pierre ferrand



Team Montpellier Course d'Orientation