

Date : 09 Décembre 2023  
 Moniteur : GARCIA Lucien  
 Lieu : CUGNES SUD EST

## Liste des Participants

NOM	PRENOM	SI	CAT	CLUB	NIVEAU
CORNAILLE	Céline		D50	BONO	VIOLET COURT
CORNAILLE	François		H55	BONO	VIOLET MOYEN
ROIRAND	Line		D60	BONO	VIOLET MOYEN
ANDRE	Isabelle		D50	BONO	VIOLET LONG
PULEDO	Luis		H21	BONO	VIOLET LONG

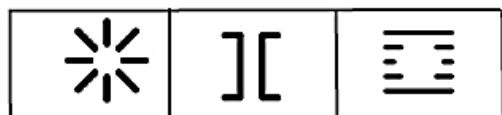
NOM	PRENOM	Fonction	CLUB	Statut
GARCIA	LUCIEN	Responsable Séance	BONO	Moniteur / Formateur

## Rappel sur Le Contenu de l'Exercice

### EXO 1 : Directionnel / Relief avec Handicap

- Orientation carte boussole sur zone réduite à intensité physique moyenne
- Correction éventuelle (direction /carte boussole)
- Evaluation de la distance
- Double pas
- Carte Echelle 1/7500

### EXO 2 : Travail de Mémorisation pendant le parcours et fin de parcours

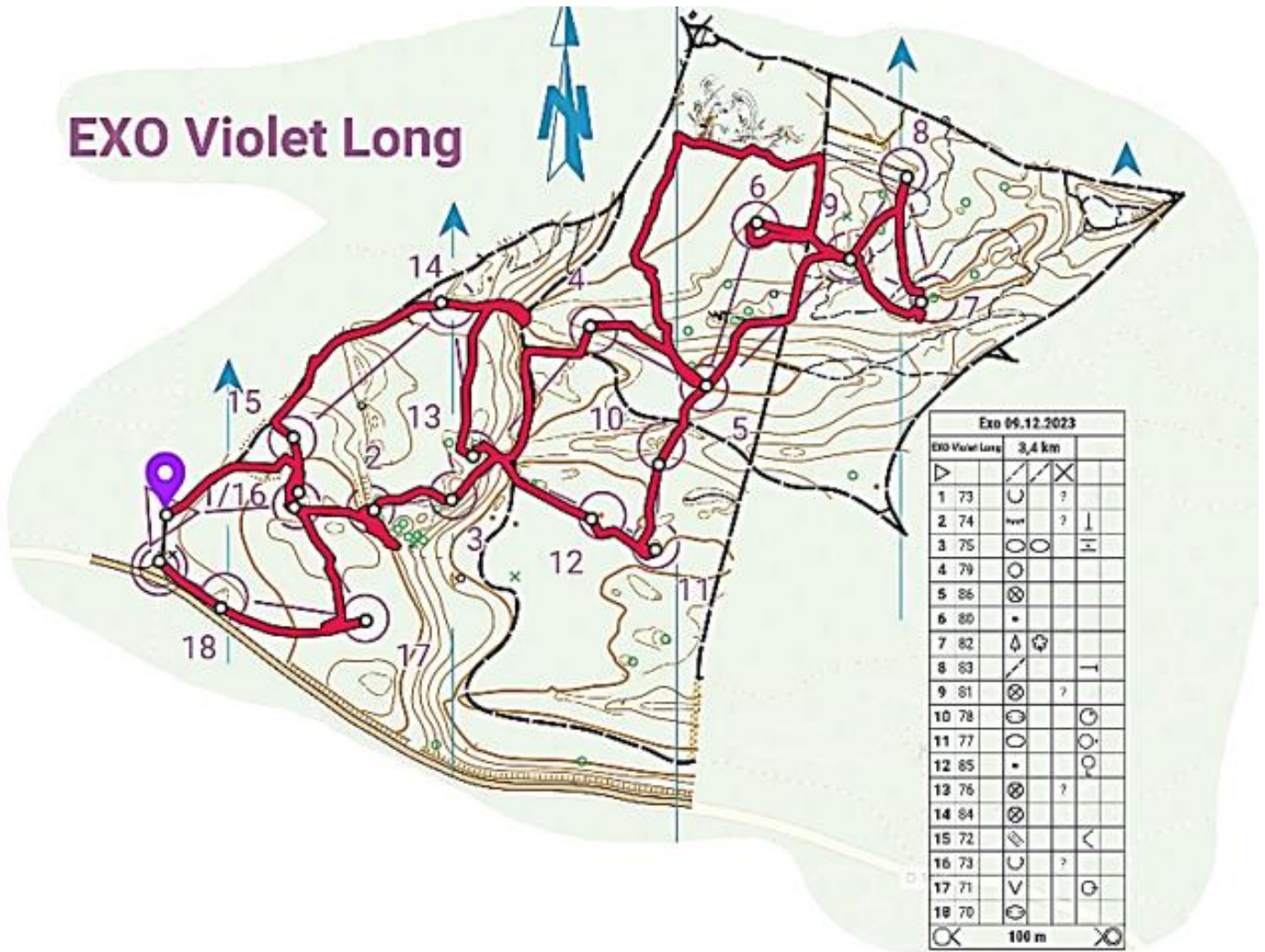


- 1 - Marais
- 2 - Passage étroit (entre falaise)
- 3 - Passage couvert
- 4 - Tunnel
- 5 - Terrain ferme dans marais
- 6 - Poste d'observation
- 7 - Affleurement rocheux
- 8 - Fourmillière
- 9 - Pont
- 10 - Pipeline

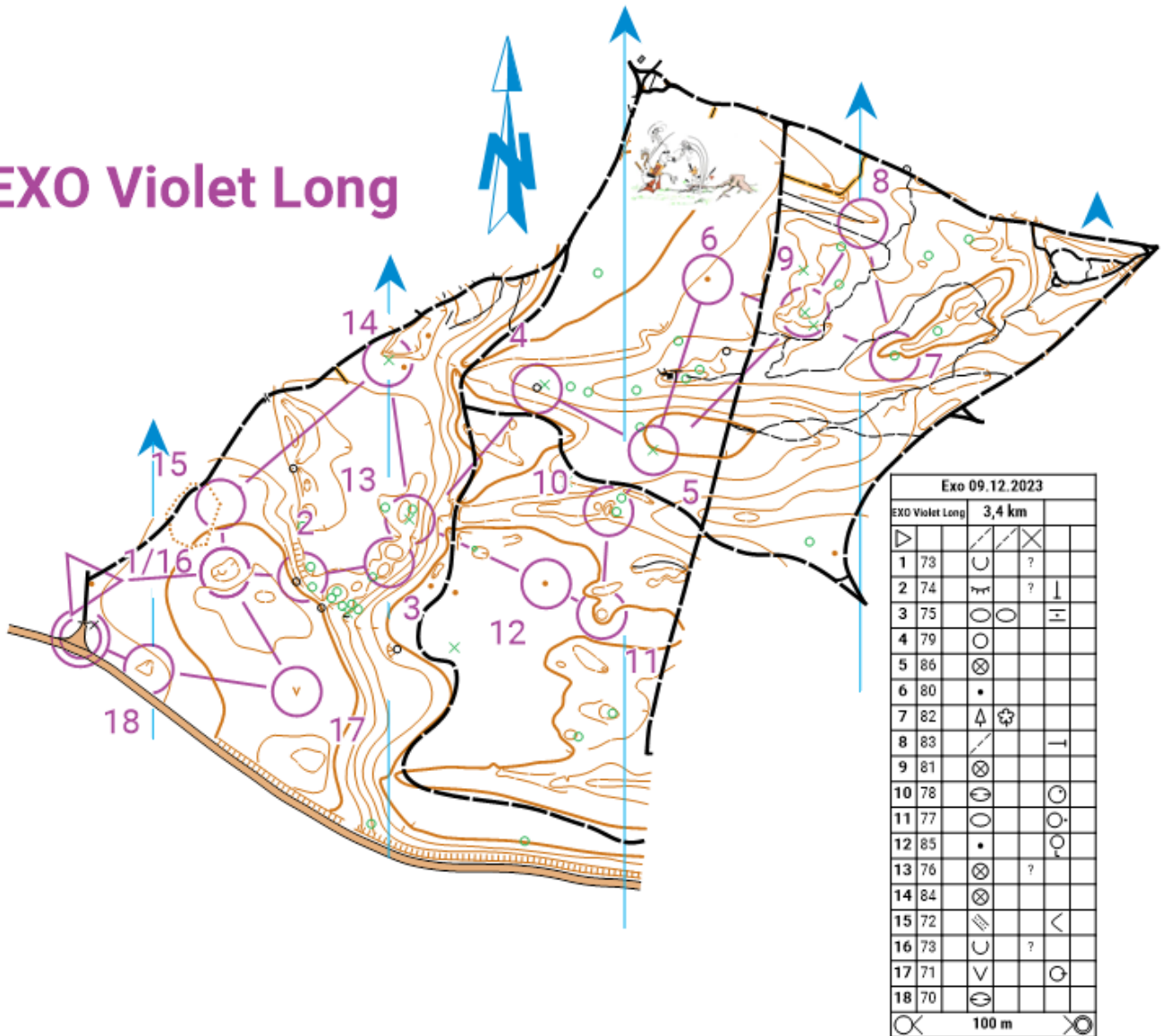
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
cochez la case	*	][	≡	┌	≡	/	*	↗	Π	*
N°										

REPONSES : BEG 257

Circuit violet long : Luis

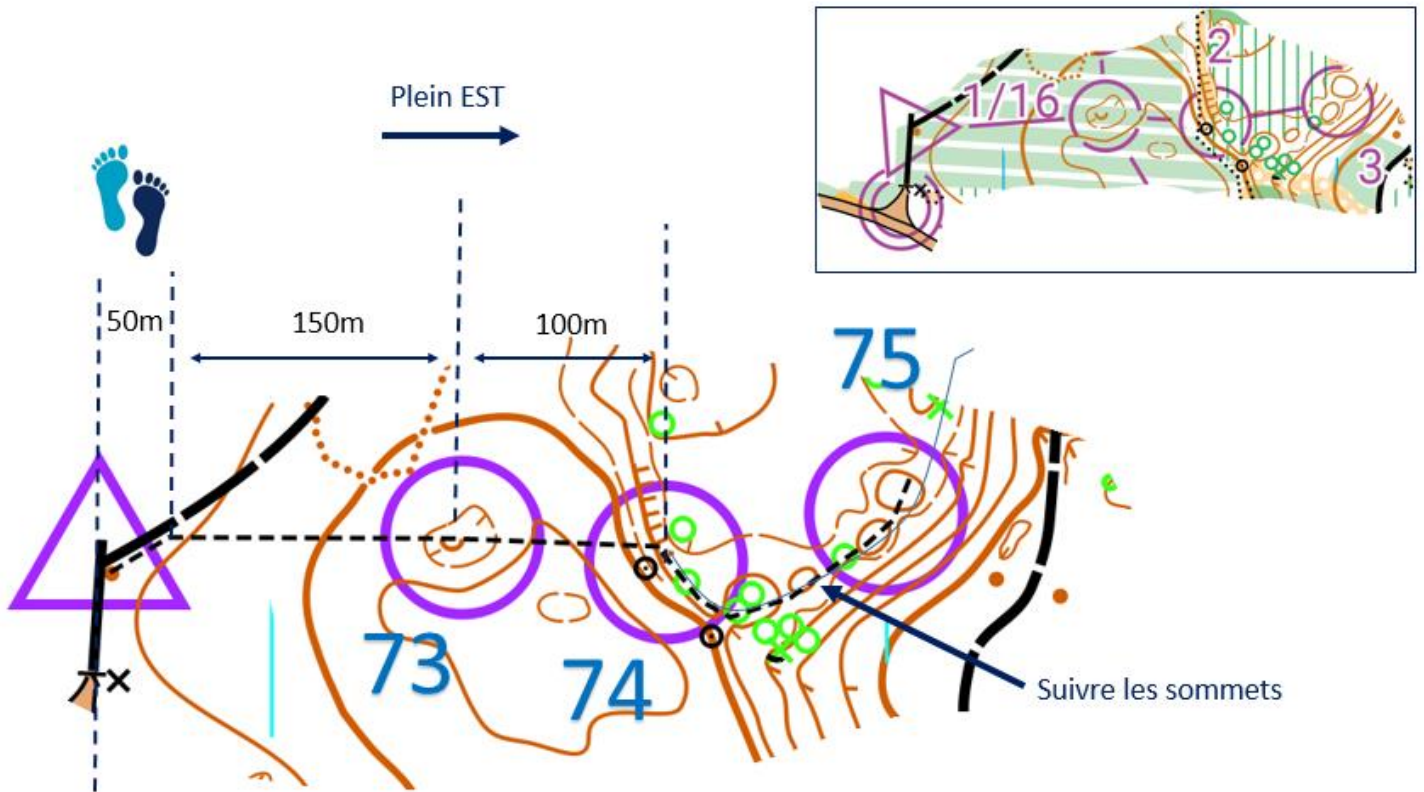


## EXO Violet Long



Plusieurs techniques à employer pour la suite des entraînements :

- 1 - Le directionnel travail avec la boussole
- 2 - Evaluer sa distance (double pas ou estimation visuelle)
- 3 - La main courante (chemin, ligne de crête, courbe de niveau, fossé etc....)
- 4 - la technique de l'entonnoir
- 5 - Le point d'attaque
- 6 - Le terrain connu (passage aller-retour a des points particuliers)



Carte modifiée avec courbes lidar équidistance 2.5m

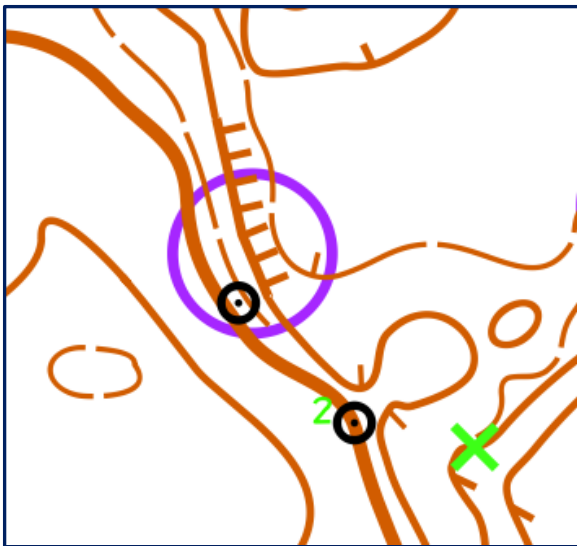


Le travail était de rester plein EST repérer la borne et le rentrant

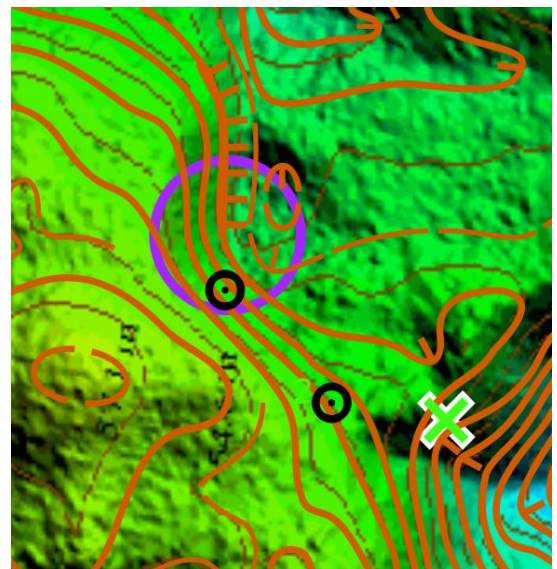
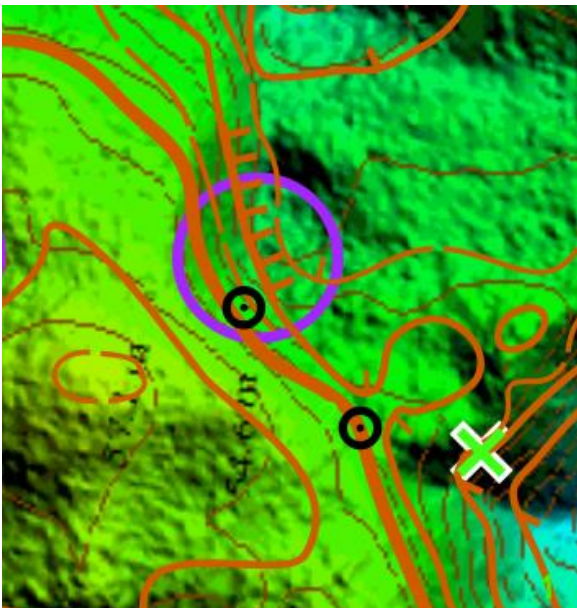
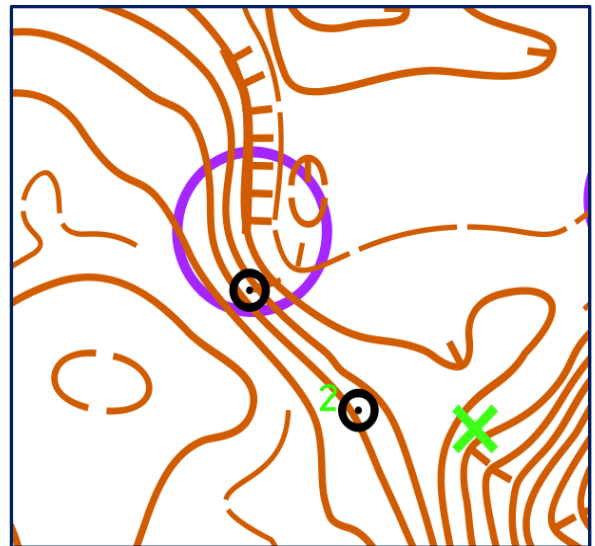
Le poste 73 étant redessiné en petite dépression pour le poste 75 il fallait suivre les sommets (main courante) le risque de rester plein est de dépasser le poste (surtout avec une tendance de dérive à gauche)

Avec une telle différence entre les deux cartes il est difficile au poseur de ne pas se tromper les éléments sont totalement différents il y a que les bornes qui sont en place faut-il encore voir leurs positions au GPS pour confirmer la zone

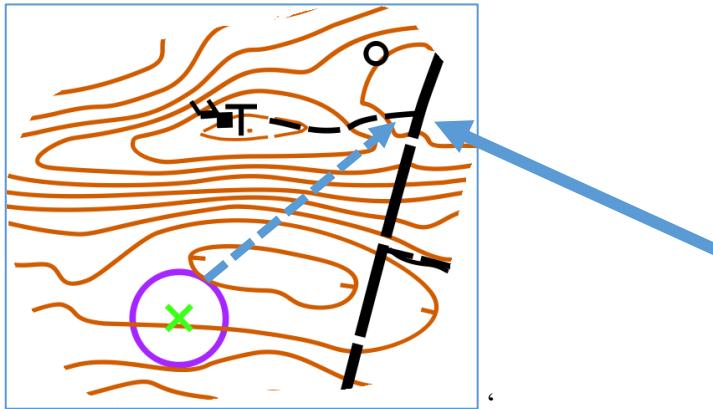
Courbes non lidar



Courbes lidar



– la technique de l'entonnoir est de prendre une direction boussole pour arriver à un entonnoir je suis obligé de passer par jonction des chemins

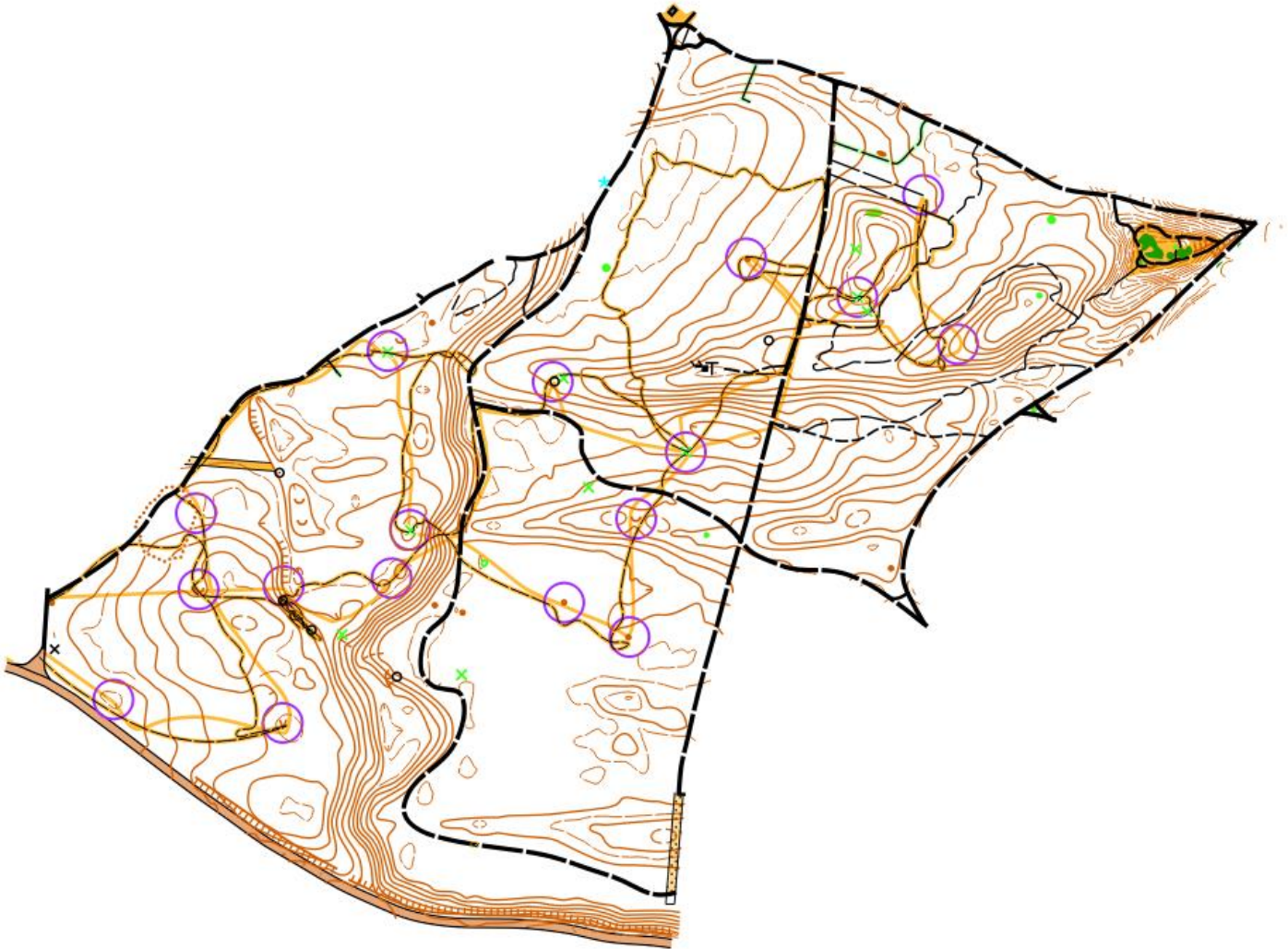


Carte de base non modifiée

Les points qui ont posés des problèmes et causes d'erreurs



—— Tracé Luis  
—— Tracé Lulu



Distance circuit lulu 3,9km      Distance circuit Luis 5,2km

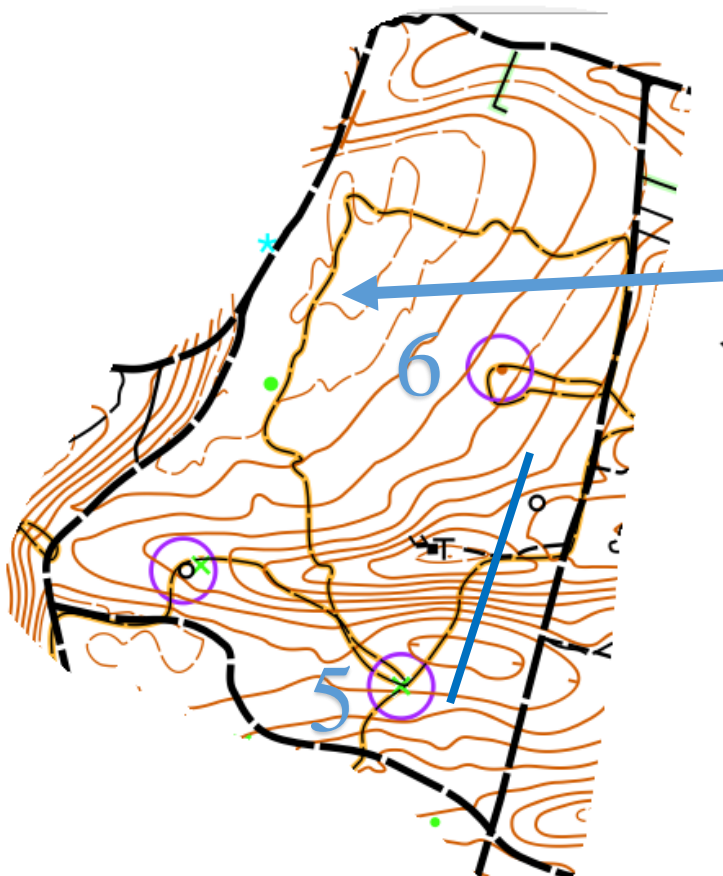
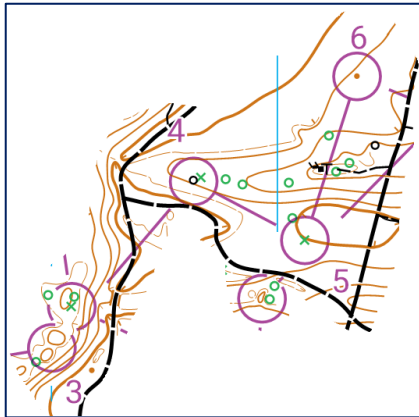
Analyse Luis : Sortie de postes une tendance dérive à gauche

Faire une construction simple de son itinéraire cela permet de mettre de l'intensité

Favoriser le passage connu aller-retour cela permet de lire sa carte pour anticiper le poste suivant (gain de temps)

Prendre le temps de construire même essayer de nouvelles techniques à l'entraînement ne pas avoir la notion de la compétition.

Si on fait le point beaucoup de distance parcourue sur cet exercice même avec deux postes mal placés cela avec une carte aléatoire mais grosse erreur de déviation entre le poste 5 et le poste 6 !



**LA CABANE EST  
TOMBÉE SUR LE CHIEN...**



**MAIS LE CHIEN N'EST PAS MORT !!!**

La fin du parcours est correcte



## POINT TECHNIQUE :



La cause : confondre alignement boussole et doigt (figure1)

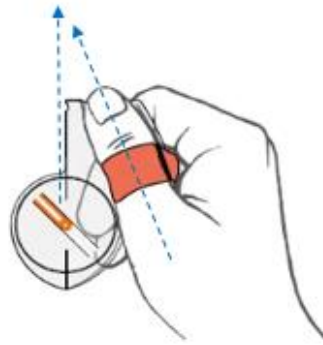
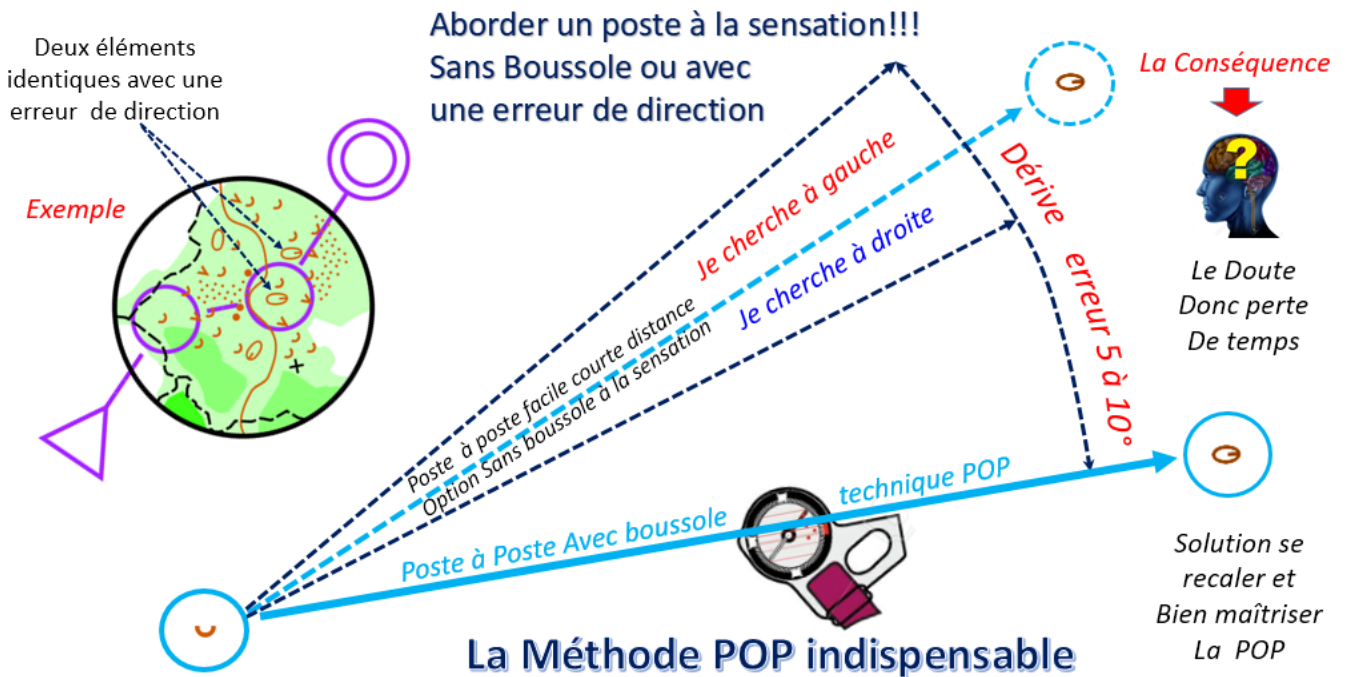


Figure 1

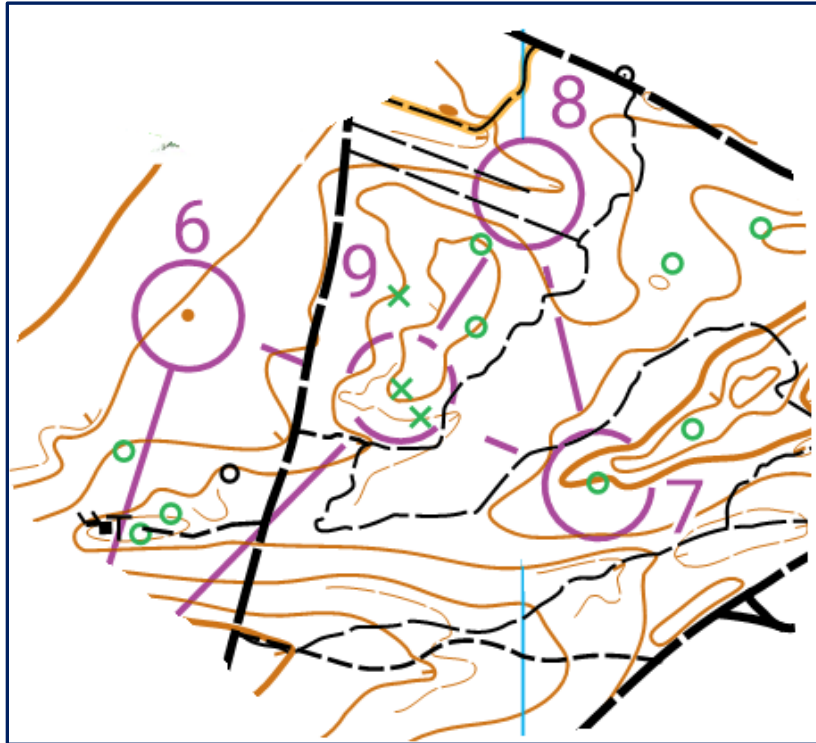
La dérive en compétition pour circuit violet :

## La Dérive



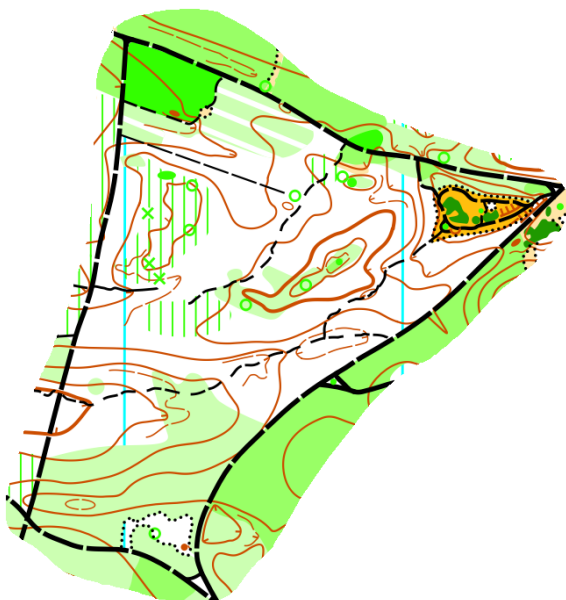
Figure

Postes 82 - 83 - 81 (7-8-9)



Pas de problème particulier à part le poste 7 (voir carte nouvelle lidar)

Ancienne carte

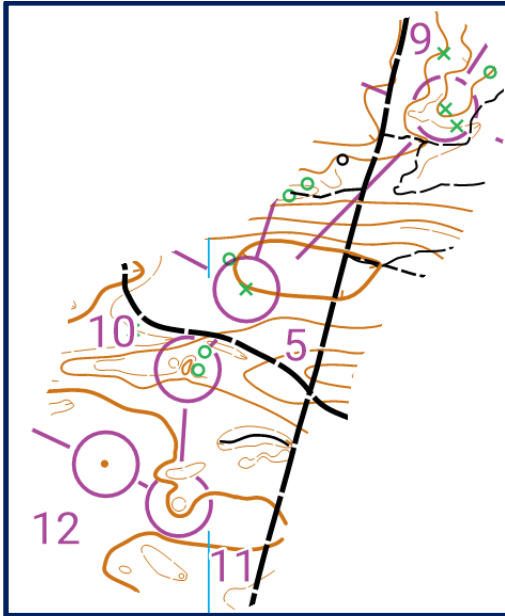


Nouvelle carte



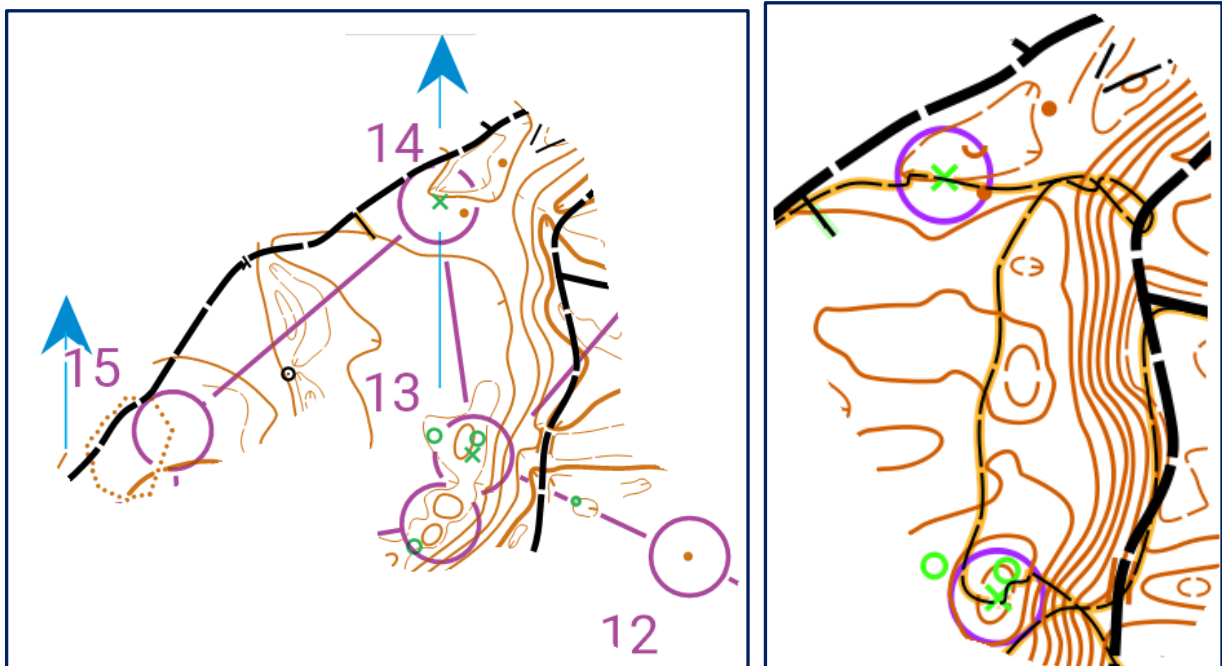
Avec une carte totalement différente il très difficile de construire !

## Postes 82 - 83 - 81 (10-11-12)



Pas de problème particulier pour cette partie de la carte

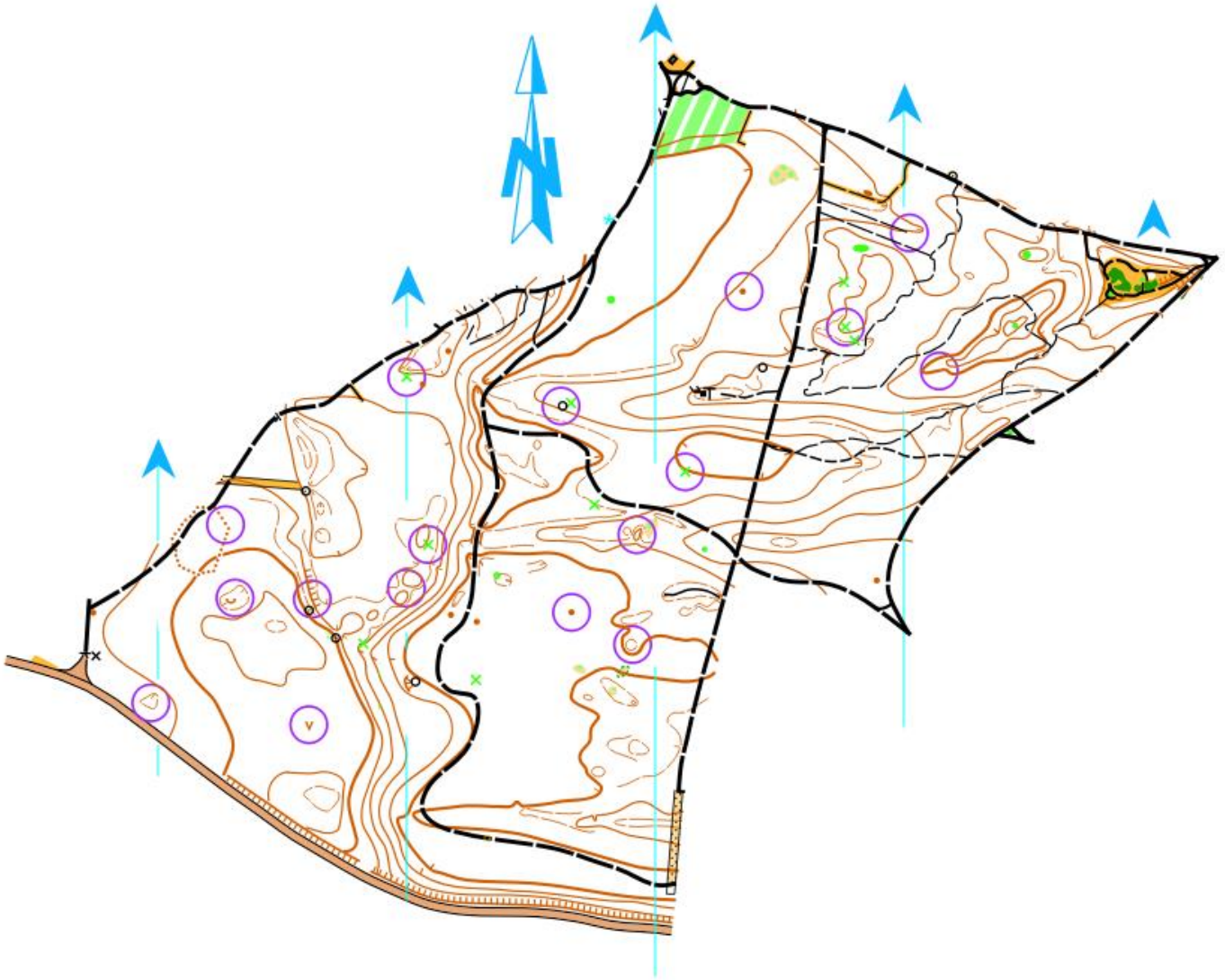
## Postes 82 - 83 - 81 (13-14-15)



Le poste 14 a posé de problème d'approche et directionnel bien faire attention sur la distance parcourue au pire il faut revenir sur le chemin car le rond de la balise touche celui-ci l'élément est en bord de dépression.

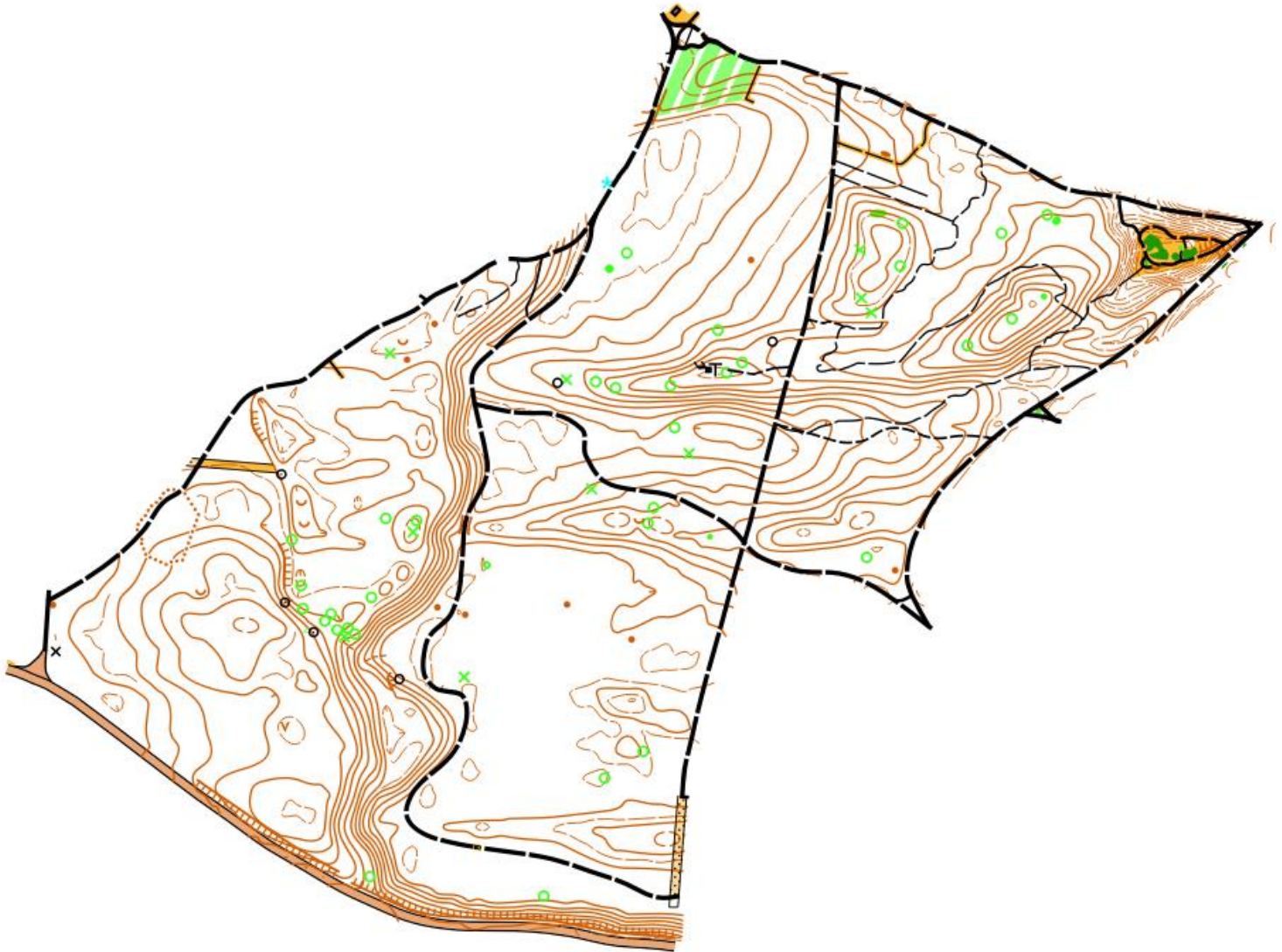
En conclusion bien regarder les cartes

Carte vierge relief (non lidar)  
Carte de l'exo



Echelle : 1/7500  
Equidistance : 5m

## Carte vierge relief (avec lidar)

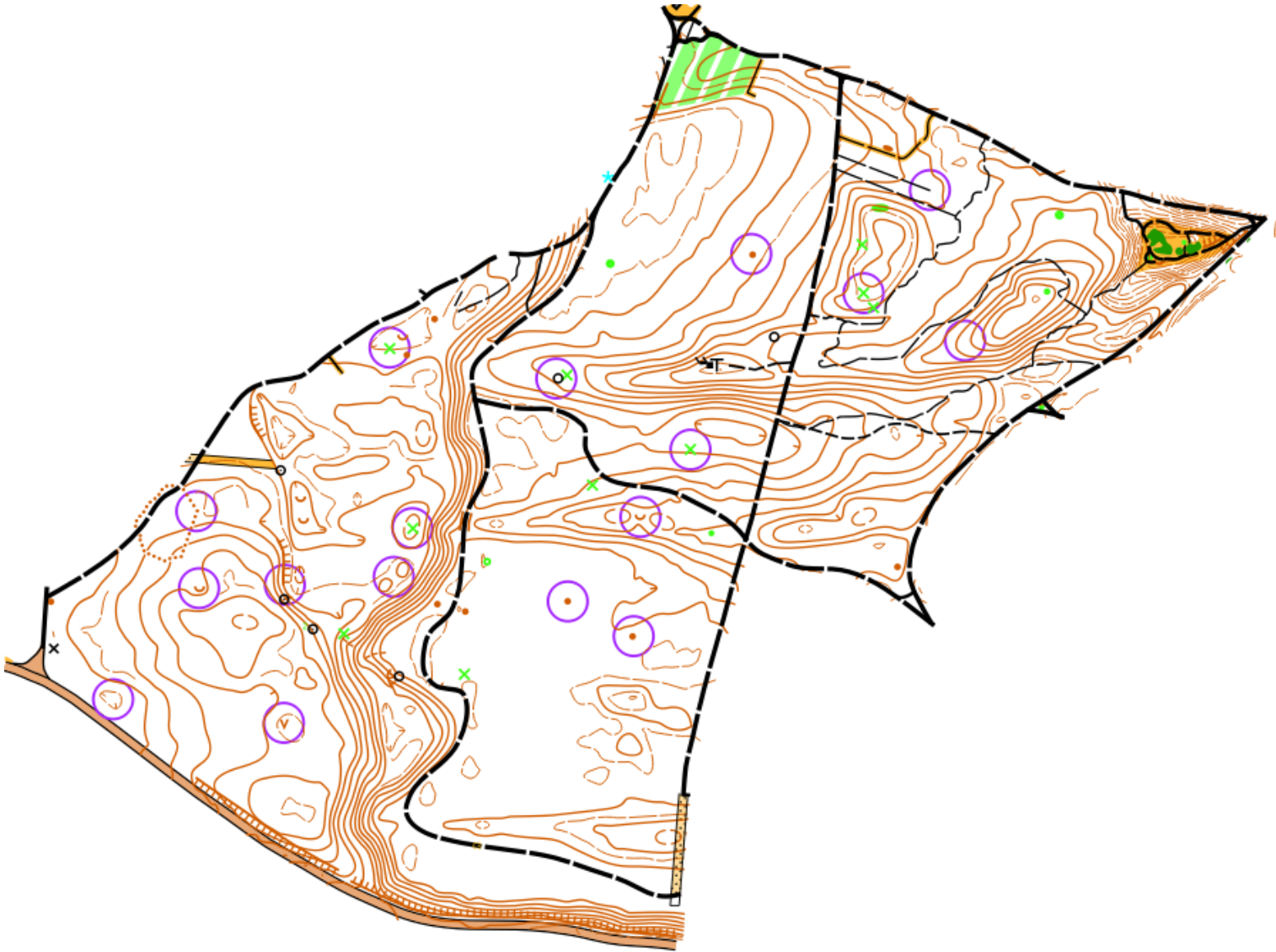


Echelle : 1/7500  
Equidistance : 2.5m

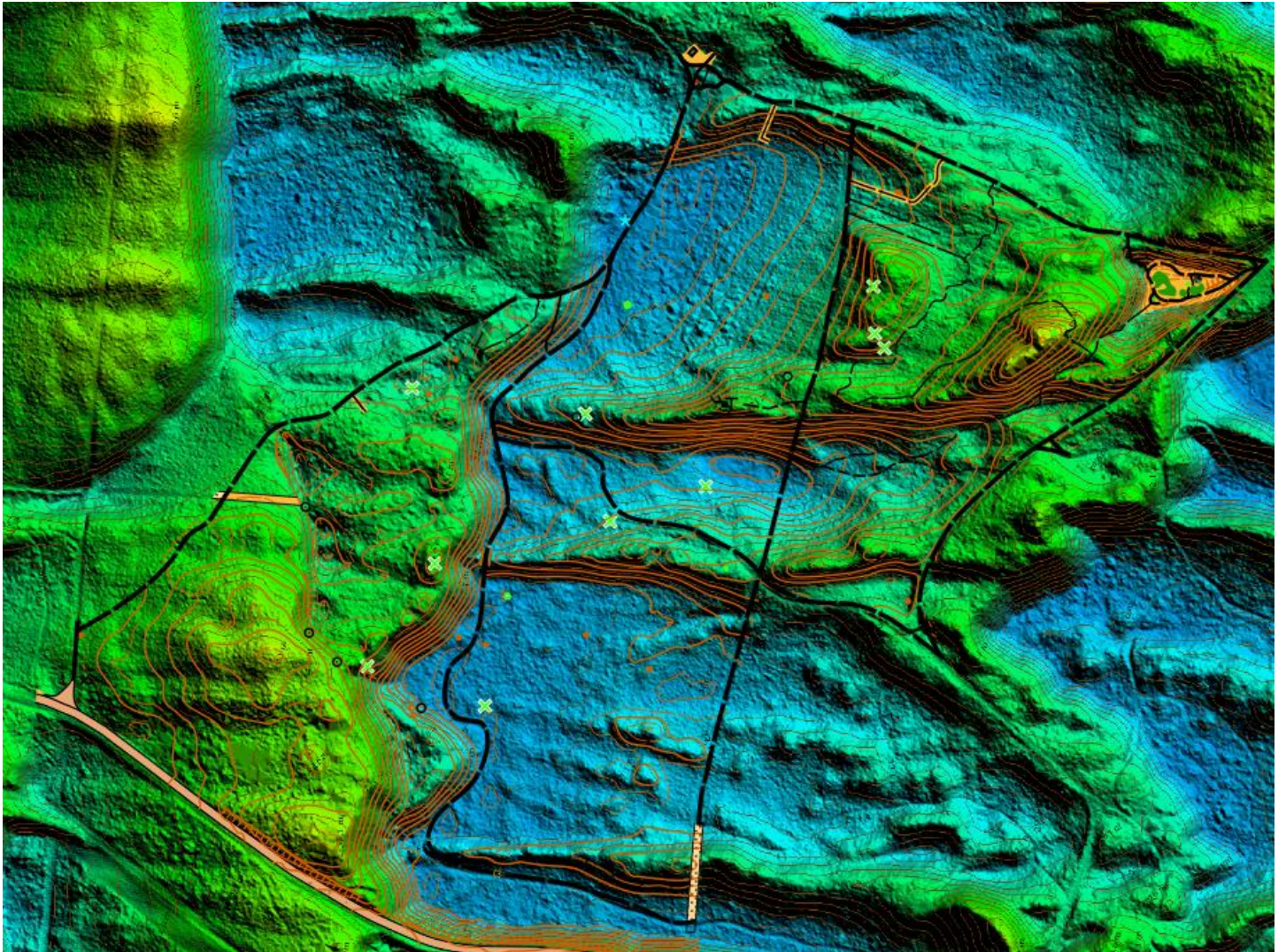
En conclusion Circuit violet long :

Apprendre à lire une carte avec précision et détecter l'imperfection est aussi un travail d'entraînement qui peut servir en compétition travail de lecture courbes de niveau c'était justement le travail de l'exercice.

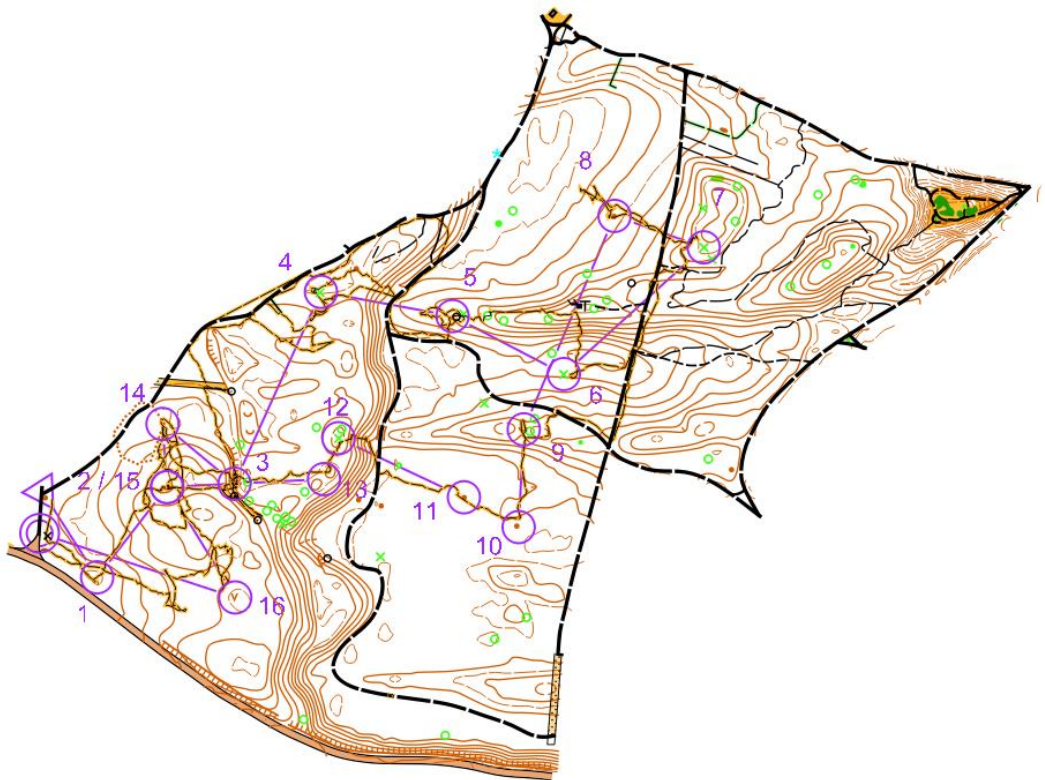
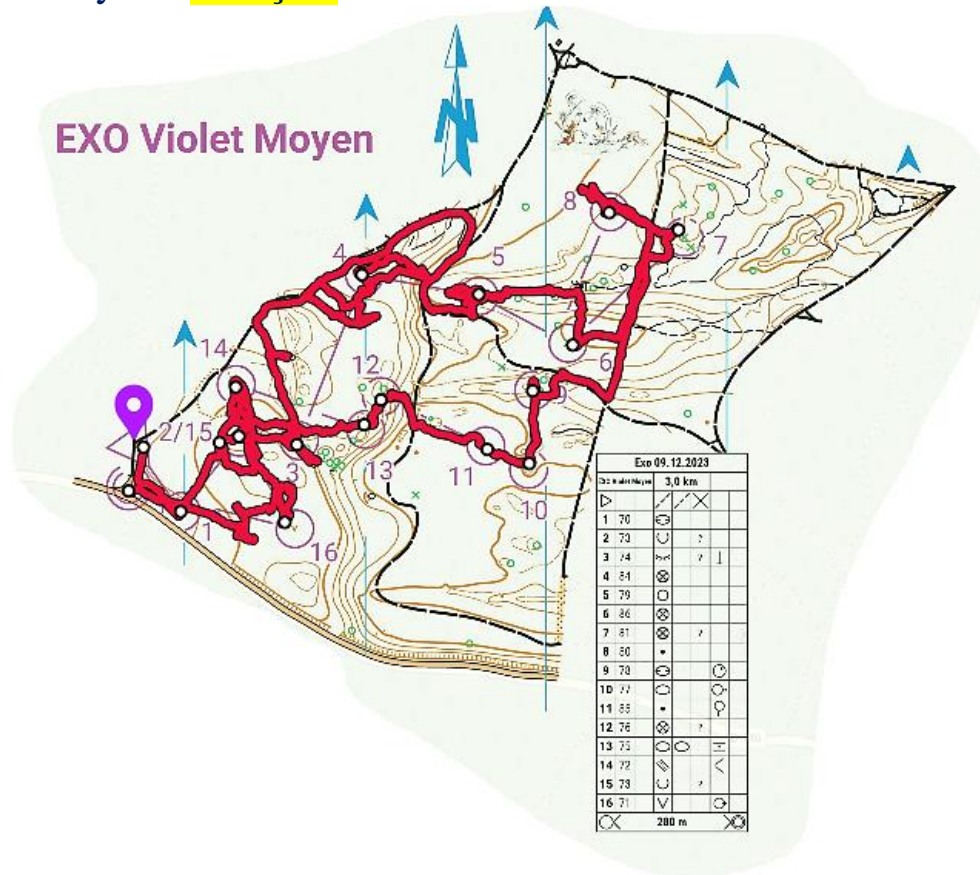
## Carte relief lidar (tous postes)



Carte vierge relief (image numérique)  
Carte de l'exo



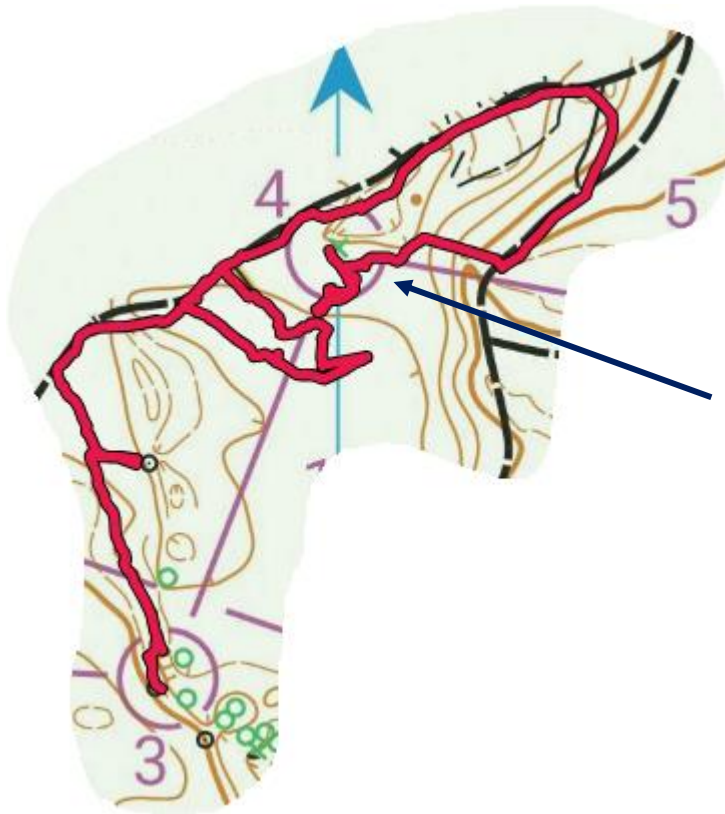
Circuit violet moyen : **François**



Trace François distance parcourue 6,4km



Du poste 3 à 4 sortie plein nord jusqu'au chemin pourquoi chercher la borne ?  
Après il fallait jusque compter les doubles pas 150m au bout des 150m il fallait rentrer dans au centre de la dépression mettre un coup de boussole puis valide le passage au poste 4 pourquoi faire compliqué ! Il faut juste appliquer la méthode il faut éviter de chercher une toile et construire son itinéraire et chercher l'élément (Niveau jaune)

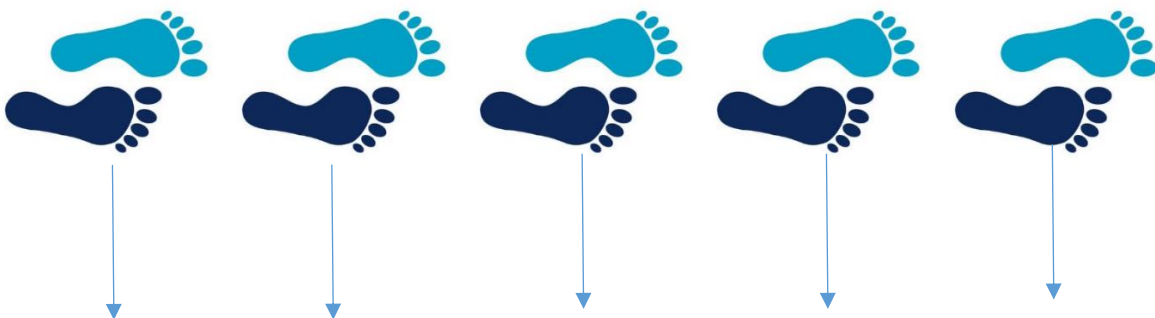


**LA CABANE EST  
TOMBÉE SUR LE CHIEN...**

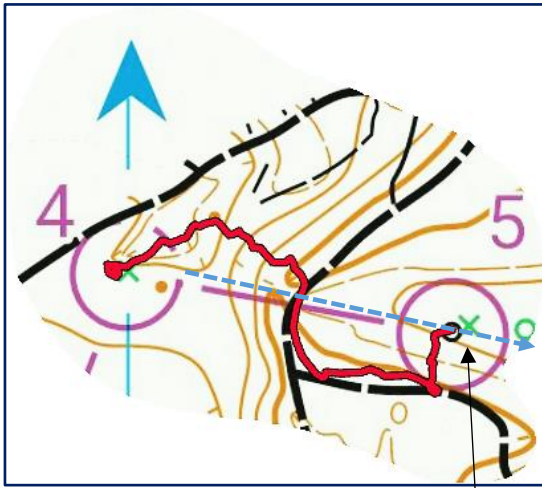


**MAIS LE CHIEN N'EST PAS MORT !!!**

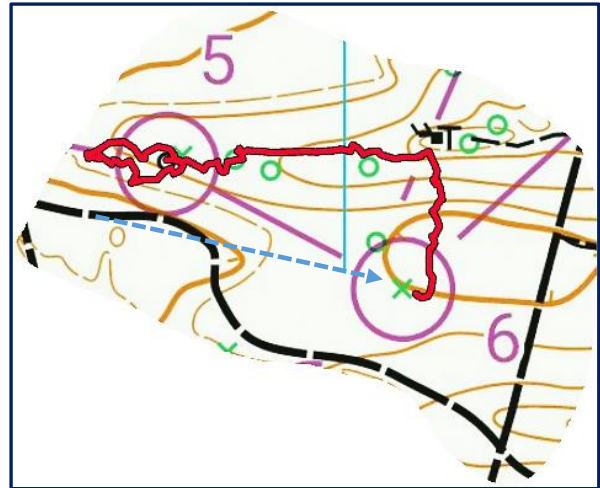
Rappel la technique du double pas on compte sur le pied droite ou gauche en courant ou en marchant



Pour ma part 40 doubles pas = 100m donc pour le poste ci-dessus 60 doubles pas = 150m je rentre dans la dépression coup de boussole il faut juste appliquer



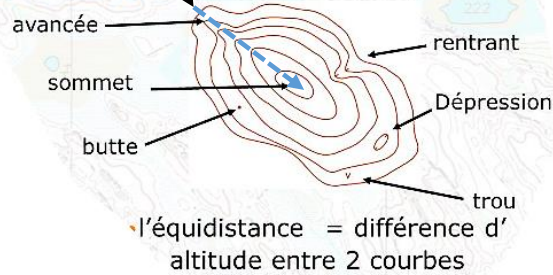
Sortie poste 4 prendre le rentrant et l'arête



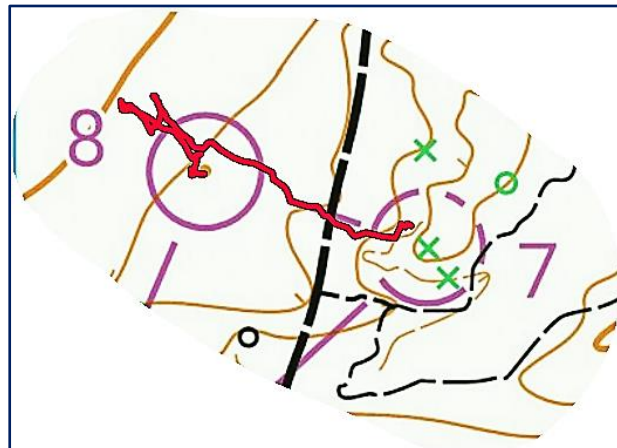
Sortie poste 5 revenir sur le chemin et rester dans l'alignement de celui-ci

### codage décliné en symbole & couleurs

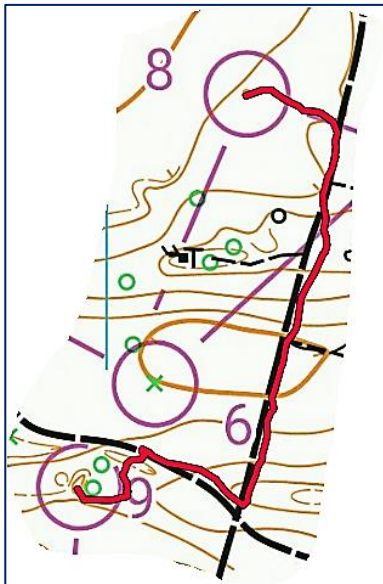
le **MARRON** représente la topographie



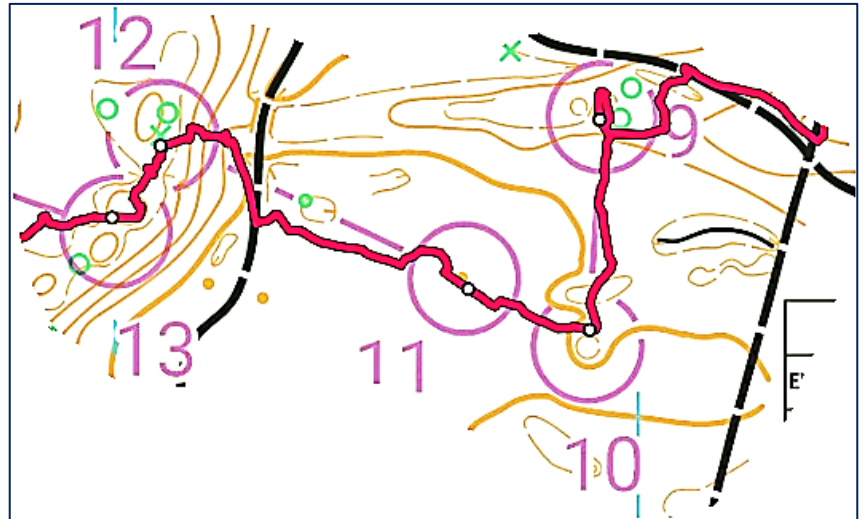
Poste 6 à 7 parfait



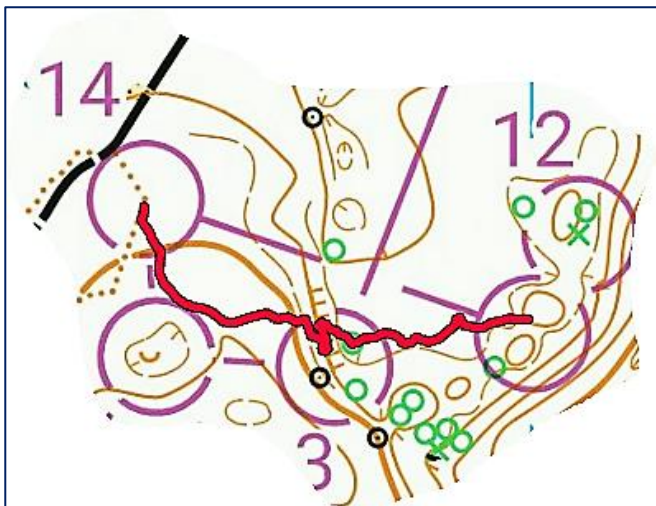
sortie du poste 7 le directionnel est bon mais le Poste est dépassé (la technique double pas ?)  
Direction / distance je trouve automatique mon poste



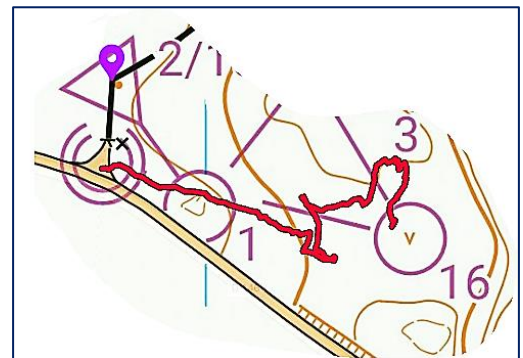
Poste 9 parfait(niveau jaune)



poste 10 – 11 – 12 – 13 parfait



Poste 10 – 11 – 12 – 13 parfait passage en terrain connu



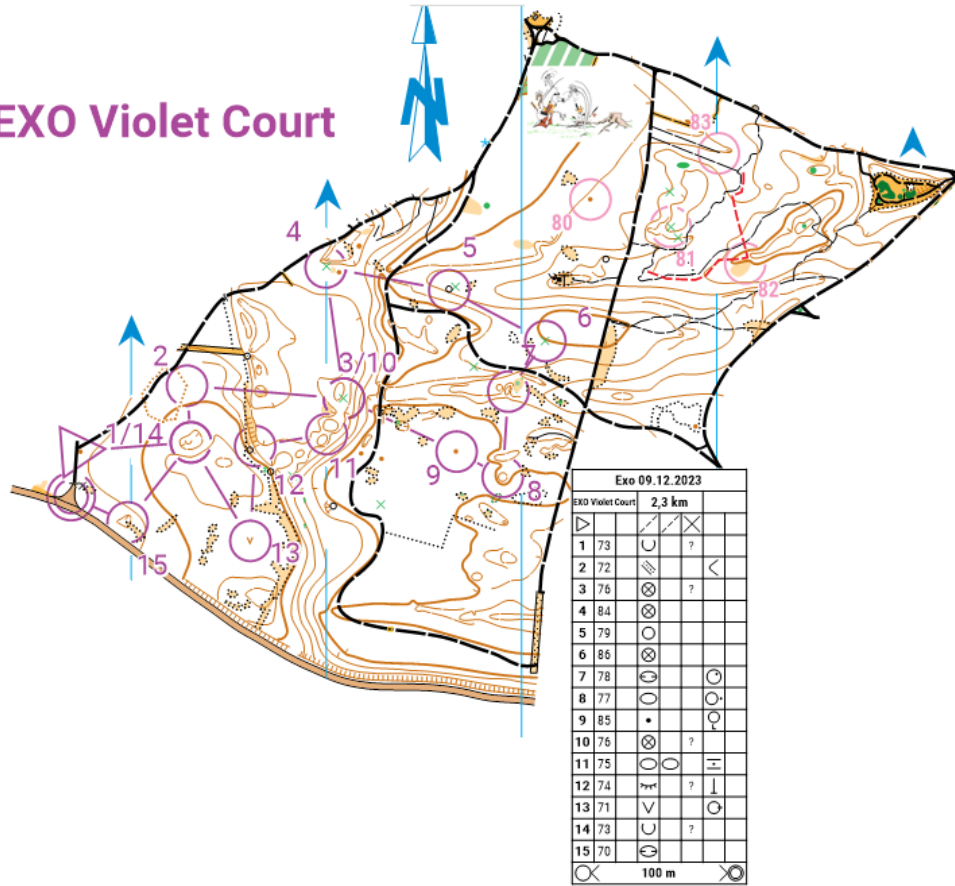
Dernier poste pourquoi autant de dérive  
Il faut juste se servir de la boussole

## En conclusion :

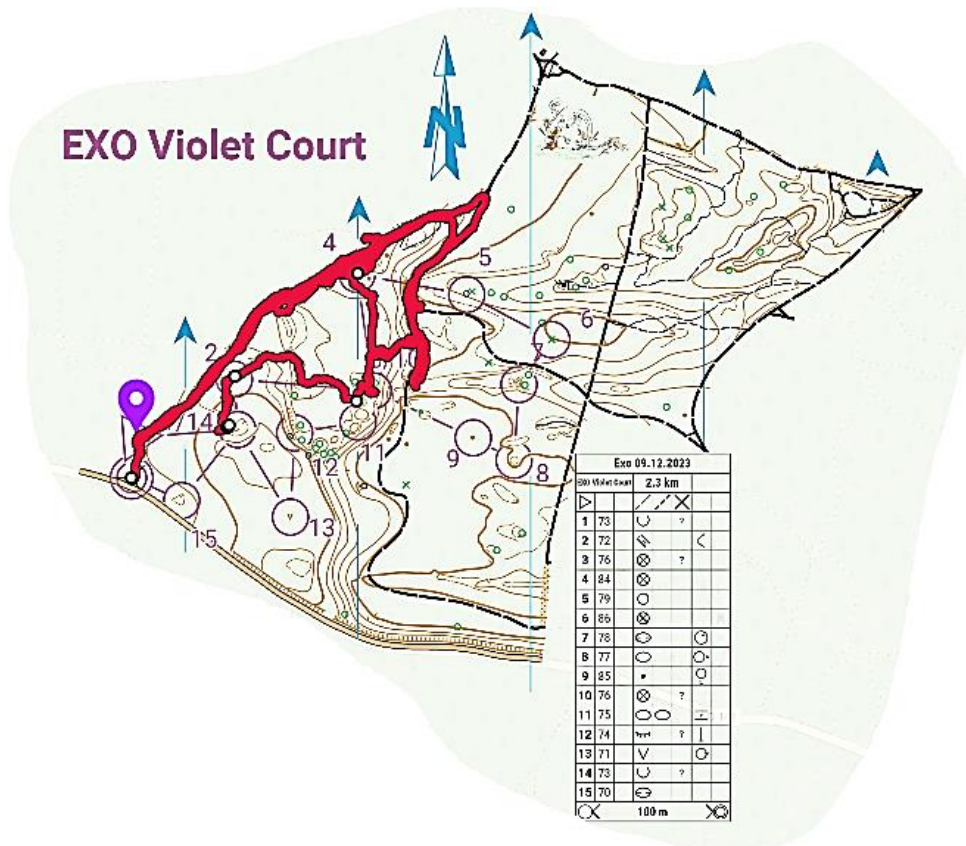
Se servir de la boussole entrée et sortie de poste employer la technique du double pas cela évite de tourner comme un cochon malade ! Faire une construction simple prendre les éléments pour s'aligner ou main courante il fallait juste appliquer les consignes de départ.

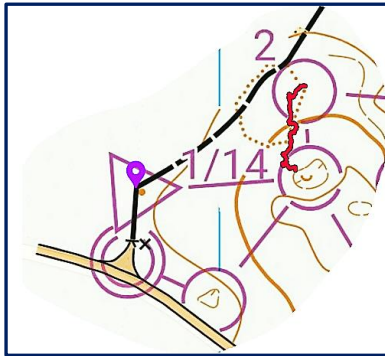
Circuit violet court : **Céline**

EXO Violet Court

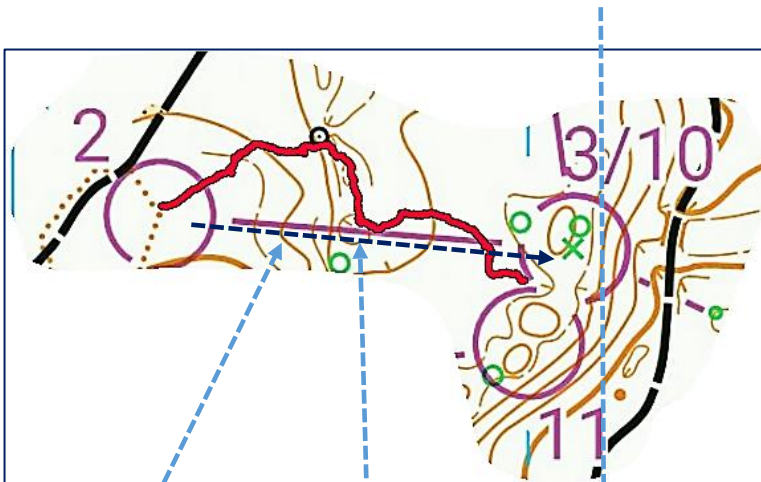


EXO Violet Court





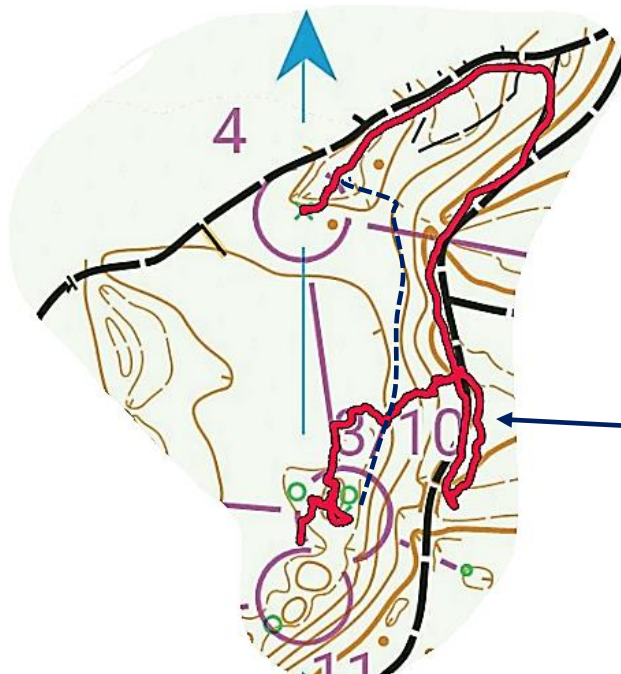
Poste 1 et 2 parfait  
Mais encore fait-il mettre en route le GPS.



Poste 2 à 3 cela est correct mais passer par le rentrant et la dépression est beaucoup plus direct le rentrant donne la direction sans boussole.

Rentrant      dépression      ligne d'arrêt

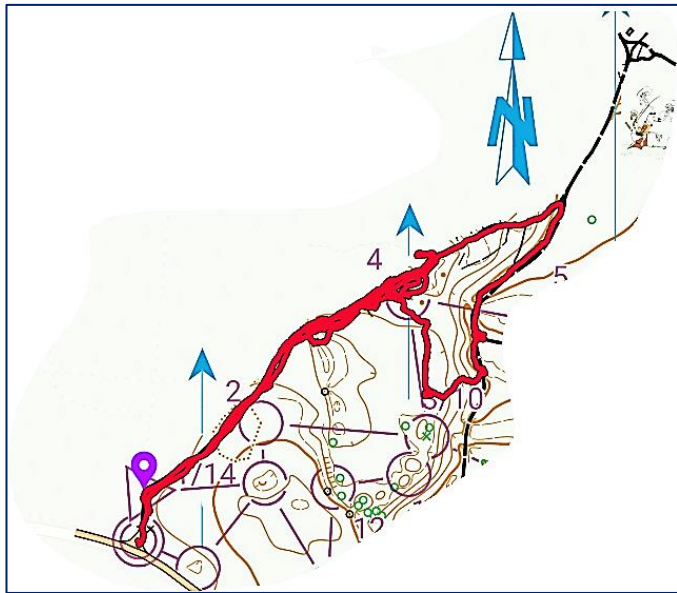
Sortie du poste 3 il fallait rester en haut de la courbe plein nord tout simplement jusqu'au rentrant puis un coup de boussole pourquoi tout ce trajet inutile le haut de la courbe est une main courante 23 minutes pour réaliser le trajet en marchant pour une distance 220m 4' maxi



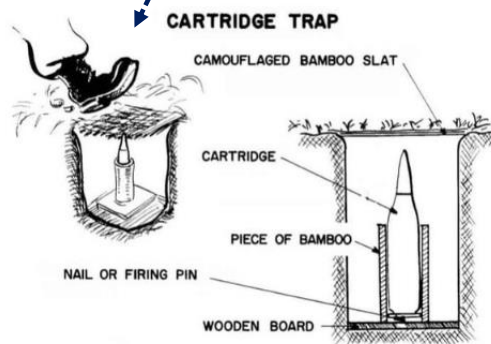
**LA CABANE EST  
TOMBÉE SUR LE CHIEN...**



**MAIS LE CHIEN N'EST PAS MORT !!!**



Après le poste 4 j'ai l'impression que l'orienteuse veut plus rentrer dans le bois comme si le terrain était piégé il faut prendre son courage à deux mains la CO ce n'est pas le Vietnam



En conclusion :

Il faut respecter les consignes du départ (**Directionnel /Relief**)

- Main courante
- Directionnel boussole
- Double pas (distance)
- Relief

Le début du parcours non parfait mais correct après j'ai l'impression que la mémorisation a affecté le reste du travail ou alors la boîte était vide.

En conclusion générale :

L'entraînement est un exercice qui doit apporter des réponses sur des difficultés en compétition et non faire des postes et se rassurer sur son état de forme, il faut venir avec une certaine rigueur, cela commence par l'échauffement ou personne n'a pris le temps de s'échauffer de vérifier son matériel, pas de questions ou peu avant départ par exemple comment se réalise les doubles pas Etc....

Dans la note préparatoire de l'exercice vous êtes informés du contenu de l'entraînement il faut déjà commencer à travailler dessus pour arriver avec un maximum de stimulation et d'interrogation, le travail de relief proposé est l'exercice le plus dur.

Sur cette carte nouvelle les courbes de niveau sont parfois aléatoires et en plus avec une équidistance de 5m, j'ai travaillé sur des nouvelles courbes de niveau (voir les figures ci-dessus) cela montre une différence énorme de compréhension.

Le travail général de tous est moyen / bon.

Cela me permet d'orienter les prochaines séances il faut retenir :

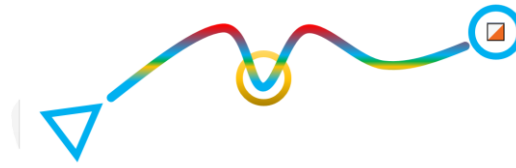
- Le travail de directionnel avec une maîtrise parfaite
- Systématiquement se servir de sa boussole en entrée et sortie de poste (impératif) cela évite les erreurs d'azimut
- Le travail de sélection surtout sur le relief
- Le travail sur la distance parcourue
- Le travail de mémorisation

Je suis persuadé que le travail de mémorisation a impacté sur votre exercice mais pour moi c'est de savoir vos limites sur le plan des capacités de concentration. Vous trouverez ci-dessous un exemple de la méthode MPO

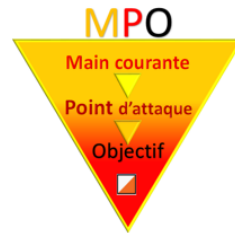
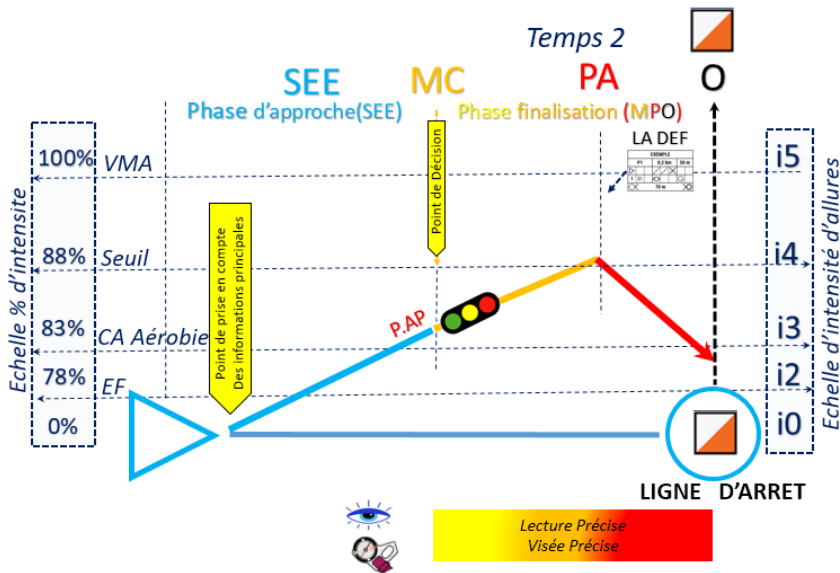
**Info important je vais mettre en ligne 2 à 3 exo sur l'application Vikazimut sur la même carte mais avec la végétation et les nouvelles courbes ne pas oublier d'enregistrer la séance en fin de parcours pour que je puisse jeter un**



## LA R.T.T



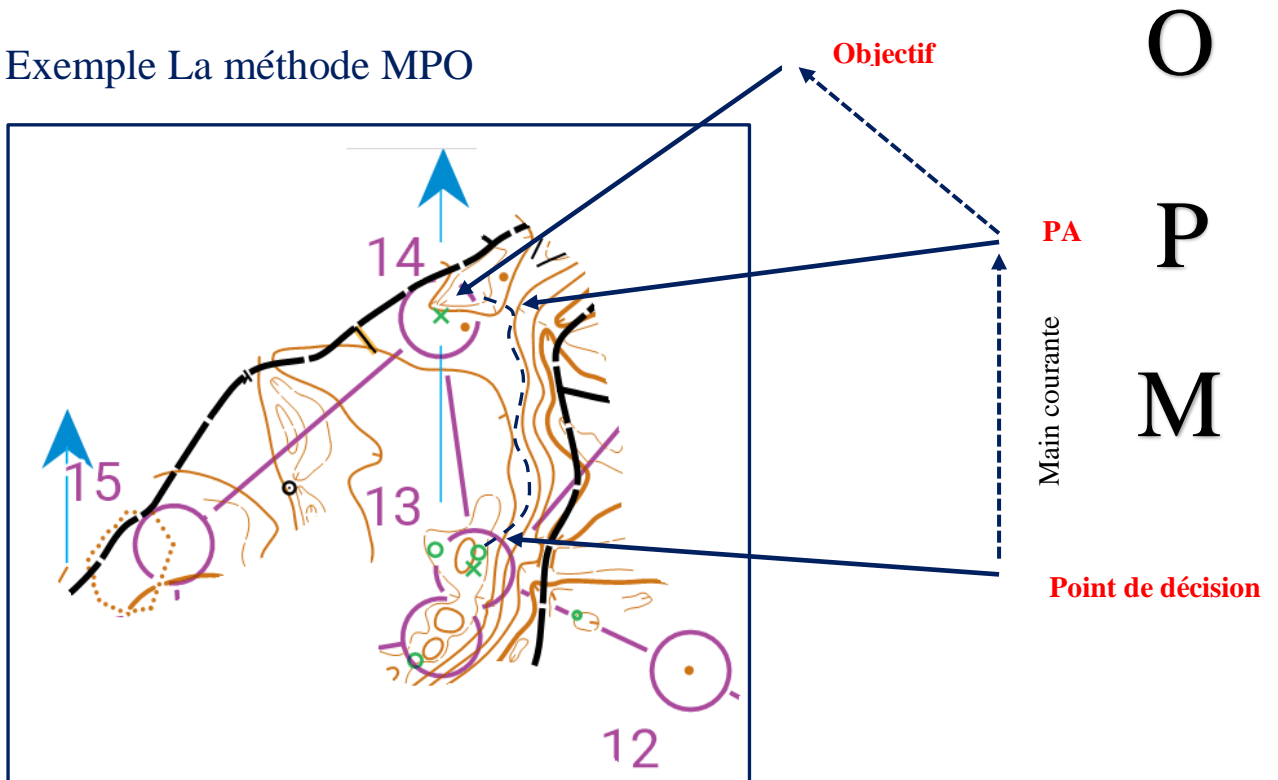
## Phase finalisation (MPO)



### Etape moteur de la RTT (MPO)

- Point de décision
- Début Main courante
- Application des feux tricolores
- Point attaque / La DEF
- Vision de l'élément
- Lecture de la définition du poste
- Puis l'objectif (validation /boitier)

## Exemple La méthode MPO





## Fin de Séance

### Raclette



Merci à Céline et François  
Pour l'invitation



Bonne Séance COACH Lulu