



## Liste des Participants

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

## Liste des invités



Découverte de l'application VIKAZIMUT

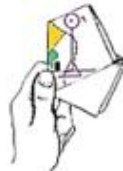
## Responsable séance

NOM	PRENOM	Fonction	CLUB	Statut
GARCIA	LUCIEN	Responsable Séance	BONO	Moniteur

## Le Contenu des Exercices

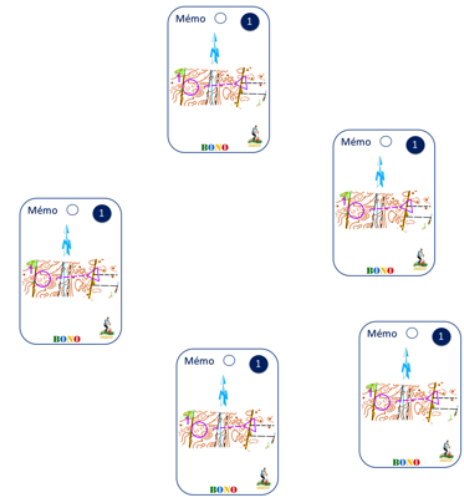
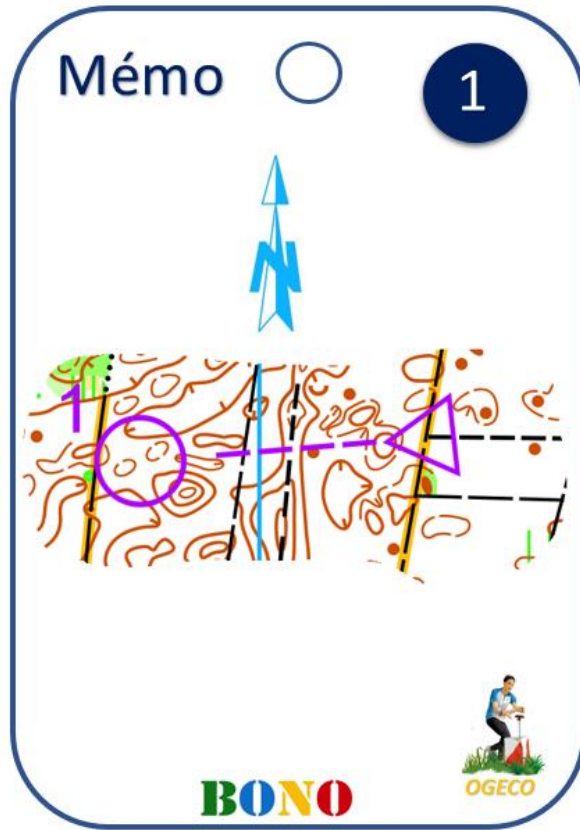
### **EXO 1: Warm Up**

- Déplacement vers le triangle départ
- Echauffement petite vitesse
- Evaluation de la distance
- Double pas
- Carte Echelle 1/4000



- Maîtrise de l'utilisation de la boussole et tenue de la carte
- Maîtrise de la distance (le double pas)
- Apprentissage du micro relief

## EXO 2: Travail de Mémorisation avec extrait de carte

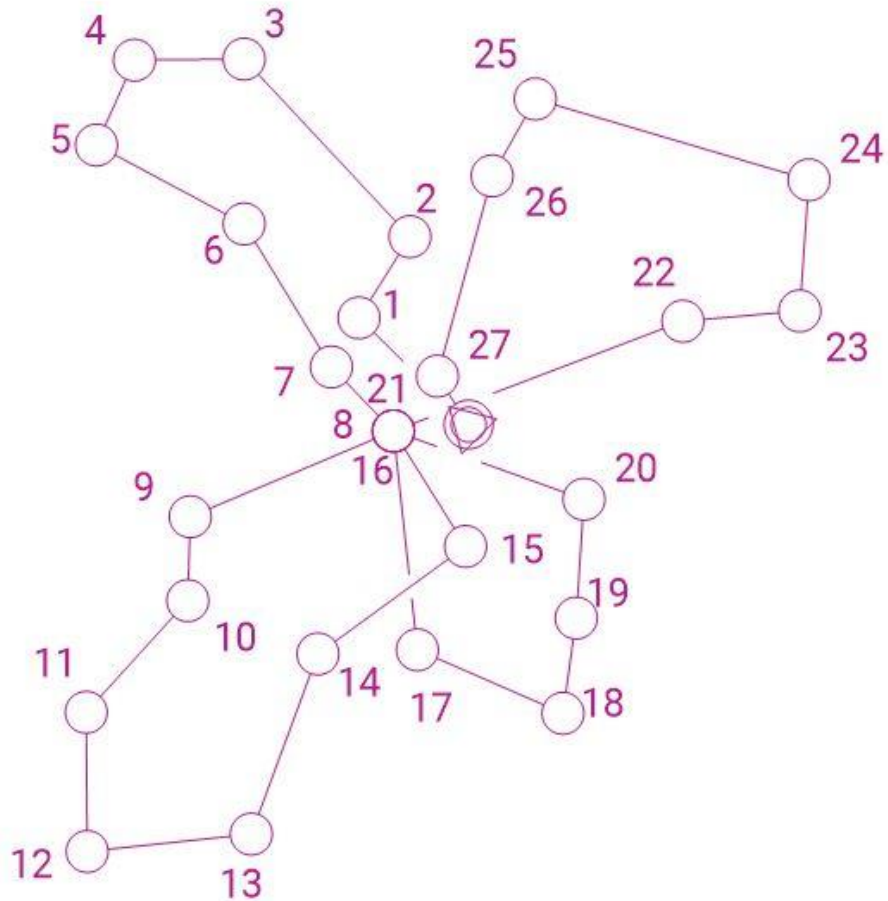


Circuit mémorisation avec 6 extraits de cartes



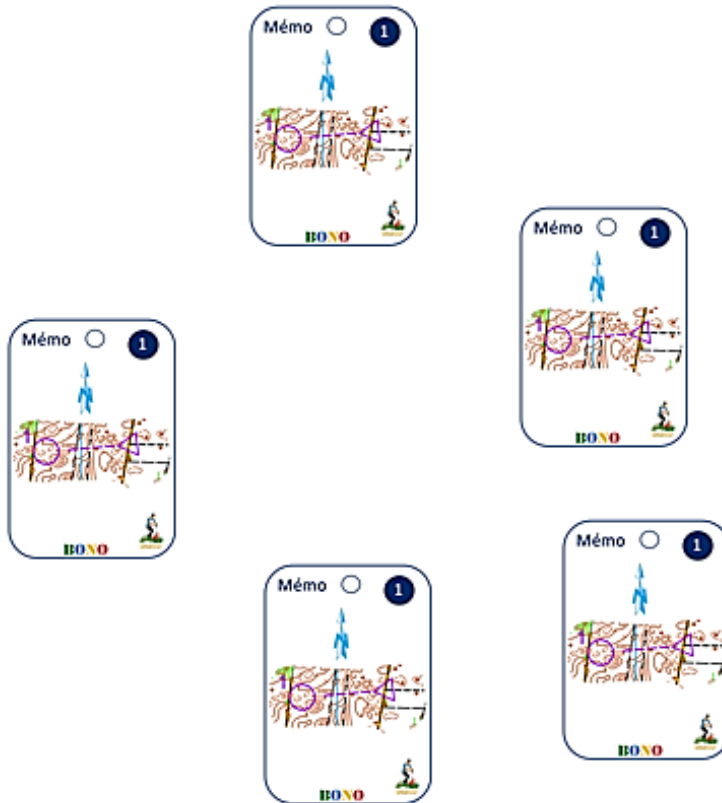
- Etre capable de mémoriser sur micro relief
- Etre capable de sélectionner les éléments les plus remarquables
- Maîtrise de la mémorisation

## EXO 3: Travail exo multi postes



- Etre capable de d'évoluer sur du micro relief
- Etre capable de sélectionner les éléments les plus remarquables
- Maîtrise du directionnel

**EXO 4 DEPOSE** : secteur mémorisation en sens inverse (arrivée-départ)



- Etre capable de mémoriser
- récupération des extraits de cartes en groupe

## Matériels :

- 28 postes lulu (31 à 58) + imprimante + Tablette résultats (Coach Lucien)
- Application VIKAZIMUT
- Extrait de carte Echelle 1/7500
- Impressions extraits cartes mémo

## Matériels individuel :

### Le matériel



- Boussole
- Porte définitions
- GPS (ne pas oublier)
- Guêtres
- Et le cerveau !!!!

## Les Consignes :

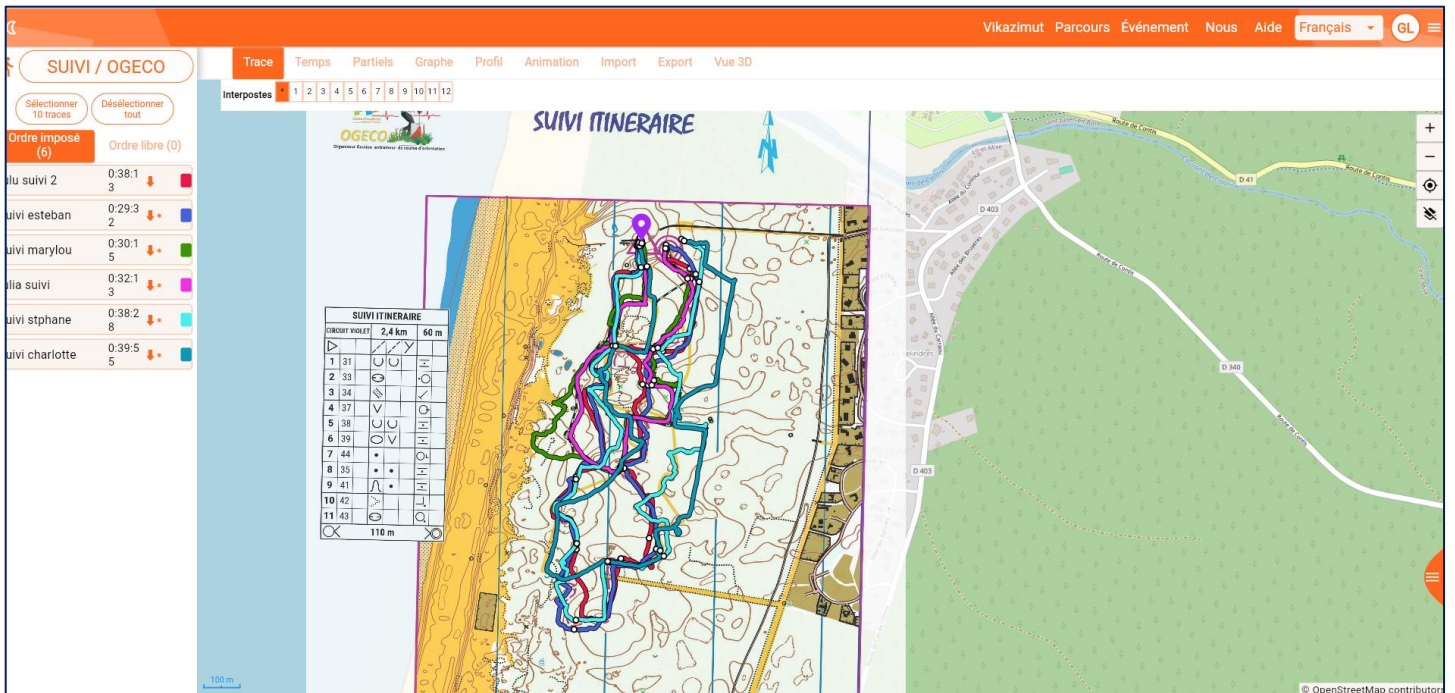
- Séance technique non compétition !!!!! prendre le temps de bien faire
- 

## Points particuliers :

- Départ toutes les 2 minutes sur l'exercice
- Concentration travail individuel,
- Rigueur même sur les postes faciles
-

## Débrieffing : avec application VIKAZIMUT

Exemple de traces lors d'un entrainement VIKAZIMUT



*Fin de Séance*



*Bonne Séance COACH Lulu*