

MARCHE ORIENTATION 1

Matériel:

Une photocopie de la carte par personne.

Echauffement:

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps
marche active 5'

Corps de séance:

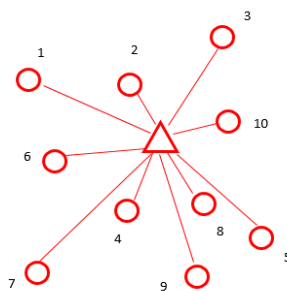
A partir d'une carte d'orientation (parcours permanent) ou d'une vue aérienne (google earth) ou tout autre plan, choisissez/placez des balises en étoile, avec les nombres impairs en courte distance (env.1 min de marche rapide), et les pairs avec une distance plus grande (env. 2 à 3 min de marche plus lente).

Pour vous éviter tout matériel et pose/dépose de balise, vous pouvez choisir un élément remarquable (arbre remarquable, statue, croisement, panneau, escalier, etc) que les pratiquants devront prendre en photo quand ils penseront être à la balise. Prévoir la "correction" (banque de photo correspondant au bon numéro de balise).

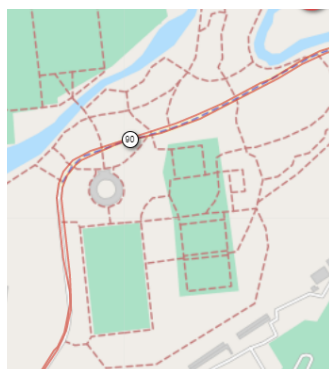
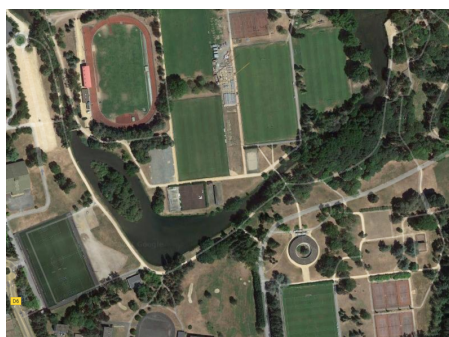
Pour simplifier, ne pas hésiter à mettre une définition de la balise type: arbre remarquable, angle nord du bâtiment, etc...

Dans tous les cas, il faut que les balises soient visibles, et sans difficulté technique (réussite).

Le parcours: Le parcours en étoile permet de revenir au point central (départ/arrivée) après chaque balise. Pour éviter que les participants ne se suivent, vous pouvez les faire commencer sur des balises différentes.



La carte: Pour choisir votre support de carte, apporter une attention particulière à la lisibilité des lieux. Attention sur photo aérienne, si l'endroit est très boisé, les chemins peuvent ne pas être visibles, préférez alors un autre support (ci-dessous, un exemple de différents supports google map/open runner/plan).



Les consignes:

- Expliquer en préalable, comment orienter une carte et repérer collectivement le départ et des points remarquables sur la carte et sur le terrain. Placez-vous au départ.
- Pour l'exercice: marche très rapide pour aller chercher les balises impairs, marche à allure "modérée" pour les balises paires.

L'exercice peut se faire en binôme, mais avec une carte par personne pour que chacun puisse prendre plaisir à lire la carte et à se repérer.

Variante:

Courir à la place de la marche rapide, augmenter le nombre de répétitions ou le nombre de séries.

Retour au calme:

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs