



## Journée de Lorient'ation

Ce sont des journées de découverte, de formation, d'entraînement et de perfectionnement à la course d'orientation.

Elles sont ouvertes à tous de 7 à 97 ans, sportifs ou promeneurs, en individuel ou en équipe, enfants de moins de 12 ans accompagnés par un adulte.

Les dimanches des mois de juillet et août de 10h à 16h,

sont dédiés à l'initiation et au perfectionnement en course d'orientation : circuits initiation, parcours d'agilité, exercices techniques, suivi d'itinéraire, carte bistre, courses au score et bien d'autres choses encore.

Voir le programme exact et les lieux de RdV sur le site du club  
<http://www.co-lorient.fr>

Pensez à amener votre pique nique du midi.

Lors de votre inscription, préciser vos objectifs de niveau (vert pour les débutants, violet pour les orienteurs chevronnés) :

**Vert** : initiation découverte, lecture, orientation et tenue de la carte, suivi de lignes visibles

**Bleu** : suivi de lignes peu visibles, saut de ligne, points d'attaque, ligne d'arrêt, contrôle de la direction à la boussole

**Jaune** : orientation avec le relief et la végétation, azimuts sommaires et déviations, azimuth précis et estimation des distances

**Orange** : orientation par point d'appui, routine technico-tactique

**Violet** : choix fin d'itinéraire, gestion de course, orientation en flanc

### Inscriptions et renseignements

Anne Coniel - animatrice et entraîneur CO

Club d'orientation lorientais

[af.coniel@orange.fr](mailto:af.coniel@orange.fr)

06 75 70 56 60

02 97 33 02 18

[www.co-lorient.fr](http://www.co-lorient.fr)

Tarif : 12€ par journée

mi-tarif pour les moins de 18 ans

mi-tarif pour les licenciés du club d'orientation lorientais

