



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.

Le 12 juillet au Ter (Lorient / Ploemeur) de 10h à 16h,

Le 19 juillet au parc de Tronjoly à Gourin de 10h à 16h, avec peut-être une activité découverte de la pêche,

Le 30 août au bois du Ronquedo à Queven de 10h à 16h, avec une activité découverte du tir à l'arc : nous finirons la journée par une sorte de biathlon (orientation / tir à l'arc).

Ces journées sont dédiées 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-orient.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, micro relief

Inscriptions et renseignements

Anne Coniel - animatrice et entraîneur CO

Club d'orientation lorientais

af.coniel@orange.fr

06 75 70 56 60

02 97 33 02 18

www.co-orient.fr

Tarif : 12€ par journée

mi-tarif pour les moins de 18 ans

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

