

Stage Ligue 2011

-Du 17 Avril au 20 Avril 2011-

I/ Programme du stage

II/ Hébergement et Restauration

III/ Programme détaillé du stage (Objectifs et Terrains)

IV/ Groupes et Mise en place des séances

V/ Extraits de cartes

I/ Programme du Stage

	Exercice	Lieu	Temps/ Distances	Carte
Dimanche 17 Avril	Nationale Nord-Est	Faucogney	De 15' à 120'...	Faucogney
Dimanche 17 Avril	Chpt Régional FC Sprint 2007	Besançon	Hommes : 15' Femmes : 15'	Parc Lafayette
Lundi 18 Avril	Boucles « Thèmes »	Chapelle- des-Bois	De 3km à 8km	Chalet Pin
Lundi 18 Avril	2 Middles (2° en chasse)	Chapelle- des-Bois	De 2x1.5km à 2x3.5km	Chalet Pin
Mardi 19 Avril	Tranemo	Epeugney	De 3km à 9.5km	Epeugney 2
Mardi 19 Avril	Multipostes	Epeugney	De 3km à 7km	Epeugney 1
Mercredi 20 Avril	1° Relayeur & Lapin Belge	Les Fourgs	De 4x1km à 4x2.5km	La Grand'Borne

*Le Sprint à Besançon le dimanche après-midi est facultatif. Il est possible de se rendre directement à l'hébergement situé à Pontarlier depuis le lieu de la Nationale. (1h45' par Baume-les-Dames et 1h15'+45' par Besançon)

Le sprint sera organisé entre 16h00' et 17h30' pour une arrivée à 18h30' maximum à Pontarlier.

*Une course de nuit est prévue dans le Centre-Ville de Pontarlier (Mardi soir)

*Les temps de trajets de Pontarlier aux lieux d'entraînements sont :

Pontarlier → Chapelle-des-Bois 50km, 45 minutes

Pontarlier → Epeugney 50km, 45 minutes

Pontarlier → Les Fourgs 15km, 15 minutes

*Les RV des séances seront communiqués avant le stage.

*Possibilité d'une séance supplémentaire le mercredi après-midi.

II/ Hébergement et restauration

A/ Hébergement

-L'hébergement se situe à Pontarlier (Voir Plan I et Plan II en pièces jointes).

<http://www.mfr-pontarlier.com/page-12-location---hebergement.html>

B/ Restauration

-Les cuisines et les salles à manger sont mises à disposition lors du stage. Les petits déjeuners sont à la charge des participants, ainsi que les pique-nique des 3 midis. Il est donc conseillé de prévoir le nécessaire pour le lundi matin et midi. Un hypermarché à Pontarlier vous permettra d'assurer la suite du Stage.

-Les 3 repas du soir seront pris à la Cafétéria Casino de Pontarlier.

-La participation au stage est de 45 euros par coureur. (Prix restant à charge après participation de la Ligue de 40euros par licencié).

III/ Programme détaillé du stage

A/ Caractéristiques Terrains

-Les terrains seront bien distincts sur chaque journée du stage.

Dimanche matin : Nombreux lacs et marécages. Relief marqué et nbx éléments rocheux. Peu de chemins.

Dimanche après-midi : Sprint 80% urbain, 20% parc. Sprint classique.

Lundi matin : Micro-relief. Réseau chemins important et vitesse de course moyenne en tout-terrain.

Lundi après-midi : Micro-relief. Réseau chemins important et vitesse de course moyenne en tout-terrain.

Mardi matin: Terrain plat. Nombreuses dépressions.

Mardi après-midi: Terrain plat. Nombreuses dépressions.

Mercredi matin: Terrain de moyenne montagne entre zones découvertes et boisées.

A partir de là et en fonction des différents exercices, quelques pistes pour ce stage. (Voir objectifs)

B/ Objectifs par séances

Objectifs établis par niveau « technique » et expérience en CO. A vous de choisir les objectifs qui vous intéressent.

Intensité+ Intensité-	Groupe « Confirmés »	Groupe « Initiés »	Groupe « Débutants »
Sprint	<i>Anticiper ses choix d'itinéraire en fonction de l'accès au poste</i>	<i>Ne pas se faire piéger : Choisir son itinéraire avant de quitter la balise</i>	<i>Repérage des différents éléments spécifiques en sprint (Bâtiments, passages, etc...)</i>
« Thèmes »	<i><u>Bistre/Couloirs/Long-court</u> Boussole Lecture fine Sélection des éléments</i>	<i><u>Couloirs/Long-court/VFM</u> Travail boussole Confiance en soi Construction d'un « Long » itinéraire</i>	<i><u>Suivi/Pt d'attaque/Minisprint</u> Relation carte/terrain Point d'attaque</i>
2 Middles	<i><u>Savoir varier ses allures :</u> Respect de sa routine technico-tactique en modulant ses allures. La relative complexité du terrain n'autorise pas l'approximation ou l'oubli d'une action sur un itinéraire.</i>	<i><u>Respecter les 3 phases essentielles de son choix itinéraire :</u> -Sortie de poste à la boussole -Itinéraire (Passage aux points d'appuis + boussole) -Passage au point d'attaque et boussole</i>	<i><u>Relation carte/terrain (Lire et repérer un maximum d'éléments)</u> Orienter les mains courantes Automatiser le passage à un point d'attaque Azimuts sur de petits poste à poste</i>
Tranemo	<i>Stratégie de course : Contrôle permanent et prise d'initiative anticipée. Boussole</i>	<i>Ne pas se faire <u>influencer</u>, respecter son orientation et ses objectifs. Boussole</i>	<i>Travail à la boussole sans main courante « au milieu » des dépressions.</i>
Multipostes	<i><u>Carte sans chemins</u> -Importance de la sortie de poste à la boussole = 50% de la réussite de l'itinéraire -Bonne représentation du poste. Poste dans dépression ? Falaise ?</i>	<i>Réussir sa sortie de poste pour être en sécurité et pouvoir lire les éléments sous le trait rouge.</i>	<i>Idem matin avec double possibilité (chemins ou azimuts)</i>
1° Relayeur & Lapins Belges	<i><u>1° Relayeur</u> -Application dans son approche de poste : Anticipation de l'environnement du poste.</i>	<i><u>Lapins Belge</u> Resituation rapide (Evaluation du degré de concentration en rapport avec une relocalisation rapide...) S'imaginer la carte et regarder sa boussole.</i>	<i><u>Petits circuits en opposition</u> Placer sa balise au bon endroit : confiance en soi.</i>

IV/ Groupes et mise en place des séances

Partie complétée après inscription

V/ Extraits (Dimanche/Lundi/Mardi)



De Gauche à Droite :

- a, Parc Lafayette, Sprint
- b, Chalet Pin, Travail longs postes
- c, Chalet Pin, Travail longs postes
- d, Epeugney I, Sans chemin
- e, Epeugney II, Tranemo
- f, Parc Lafayette, Sprint
- g, Chalet Pin, Sans chemin
- h, Epeugney II, Tranemo
- i, Chalet Pin, 2 Middles