



| Type d'exo  | Objectif   | Temps chrono                                   | Préparation/matériel/commentaires                                 |
|---|--|--|---|
| Circuit normal                                    | Test   | Normal   | Traçage   |
| Circuit pair-impair                               |  | Normal   | Traçage de 2 cartes   |
| Variante du circuit normal:-bistre<br>-ss chemins | Progresser sur les points faibles des coureurs   | Normal   | Cartes différentes<br>savoir manipuler ocad                       |
| Course au score                                   |  | Départ en masse                                |   |
| Répartition de poste                              | Poiçonner le max de balises en un temps donné  | Départ en masse/heure de retour                |   |
| Circuits en boucle =papillons                     | Retour des coureurs plus souvent   | Heure de retour possible                       | Dep identique ou proche<br>1 carte avec plusieurs parcours        |
| Carte blanche                                     | Travail de la boussole<br>Travail de la distance   |  | Calque, plusieurs circuits<br>ou parcours étoile                  |
| Etoile 1 poste, 2 ou 3 postes                     | Idéal, évaluation et entraînements des points faibles  | Idéal retour souvent                           | Animation constante   |
| Suivi d'itinéraire                                | Suivre un itinéraire imposé<br>Lecture de carte précise                                      | Aucun/ vérification, nombre balise poinçonnées |   |
| Mémo Circuit et Etoile                            | Sélection d'éléments/mémorisation  | Aucun  | Peu de cartes à tracer  |
| Croquis d'itinéraire                              | sélection d'éléments / choix des éléments<br>Dessiner sur une feuille blanche son itinéraire | Aucun  | Feuilles blanches, carte de secours?                              |
| Moulin  | Apprendre à poser, gérer le stress   | Départ en masse                                | Attention à l'équité des postes à poser<br>(distance, technicité) |
| Pose-dépose                                       | Apprendre à poser  | Retour de concurrents                          | Facilité d'organisation (manque de vérification)                  |
| Course en chasse avec handicap -temps, distance   | Pression, gestion stress   |  |   |
| Relais  | + cohésion esprit d'équipe<br>- Coureurs inactifs  | Départ en masse                                | Traçage spécial / composition d'équipe équilibré                  |

Feuille1

|                         |  |                       |  |
|-------------------------|--|-----------------------|--|
| Parcours subdivisé      | Suivre les 2 groupes l'un après l'autre et se retrouver à des balises communes                                     | Départ en masse       | Normale  |
| Farsta à 2              | Duel / gestion et allure de course   | Départ à 2            | Plusieurs boucles / dép et arr au même endroit                     |
| Relais finlandais       | -Situation de relais<br>-Gestion de l'attente<br>-les 2 circuits sont fait par les 2 coureurs                      | Départ en masse       | 2 tracés sur une carte possible                                    |
| Long court              | Travail de l'allure et choix d'itinéraire  |                       | Traçage postes courts puis poste long...                           |
| Vrai-Faux               | Sûreté de soi et lecture de carte  |                       | Vérification des poinçons, carte bonne et précise                  |
| Pose-poursuite          | Apprendre à poser vite et bien<br>L'un va poser et l'autre part 30sec/1mn après s'il le rattrape, le poseur perd   | Retour de concurrents | Pas de pose de balises, si ce sont des débutants poser des jalons. |
| Circuit découverte      | A faire en début de séance(débutants)<br>Lors de l'arrêt de l'éducateur mettre une croix à l'emplacement           | Course groupée        | Traçage adapté au niveau du public                                 |
| CO de nuit              | Prendre de nouveaux repères et assurer ses attaques de postes  |                       | Traçage adapté au niveau du public                                 |
| Tranémo                 | Courses où l'on reste au contact   | Départ en masse       |  |
| Parcours fenêtres       | Azimut et resituation  |                       | Préparation (découpage ou ocad)                                    |
| Parcours couloirs       | Apprendre à suivre un itinéraire imposé par l'entraîneur   |                       | Préparation (découpage ou ocad)                                    |
| Point d'attaque         | Cacher le contour du cercle sur la carte pour apprendre à se servir des points d'attaques plus ou moins difficiles |                       | Préparation (découpage ou ocad)                                    |
| Defi balise/multipostes | Course de 30 à 100 postes  |                       | Concentration maximum, pose de nombreux postes                     |
| Lapin belge             | L'entraîneur part avec son groupe en forêt et leur donne les cartes sans le triangle de départ.                    |                       | Plusieurs petits parcours  |
| Course au score         | Répartition des postes avec des postes plus ou moins difficiles en fonction de leur technicités                    | Avec ou sans chrono   | Individuel ou par équipe   |