

2.4 CO triangles

But

- Améliorer le maniement de la carte, le positionnement sur la carte avec le pouce, la quittance de poste et la direction de départ du poste.
- Accélérer la saisie de l'image et les détails de la carte
- Améliorer la qualité et la vitesse de prise de décision.
- Améliorer la mémorisation de la carte (image de la carte, zone de poste et emplacement de poste)

Déroulement

Les triangles de la carte de base sont montés dans la salle avec 3 matelas s'appuyant l'un sur l'autre. Le terrain de volley est utilisé dans l'exemple car il facilite une orientation facile lors du positionnement des triangles. Un réseau de postes (avec unités SI ou pinces) est posé.

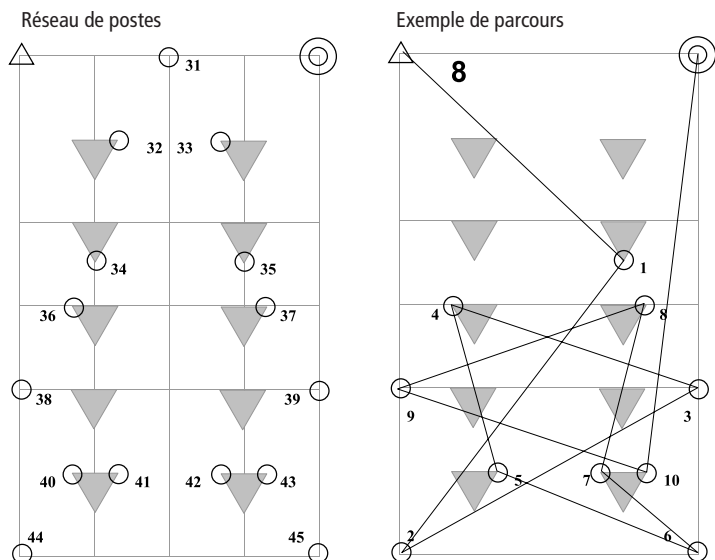
Les buts de l'exercice sont à communiquer de façon explicite, par exemple qu'il faut consciemment garder sa position sur la carte avec le pouce ou qu'il faut connaître sa direction de départ avant de quitter chaque poste (pour les plus avancés). Un but suffit, mais celui-ci doit être poursuivi consciemment !

L'exercice consiste d'une CO «normale» entre les triangles de matelas. Les coureurs font autant de parcours qu'ils en ont envie. L'accent lors de la première partie de l'exercice est mis sur la bonne manutention de la carte. Lors de la deuxième partie de l'exercice la rapidité est entraînée : chronométrage et comparaison de temps (intermédiaires) entre coureurs de même force.



Modèles

Les modèles de réseau de postes de parcours et de quittances se trouvent à la fin de ce fichier.



Matériel

- 30 matelas
- Cartes: cartes mères ou copies en nombre suffisant
- Système SI: unités de poste, effacer, contrôler, départ et arrivée; station de lecture avec imprimante thermo-transfert.
Des postes avec pinces et un chronomètre peuvent être utilisés comme alternative au système SI.
- Des cartes avec emplacement des triangles de matelas sans postes comme réserve ou pour aider les organisateurs à installer les engins

Préparation

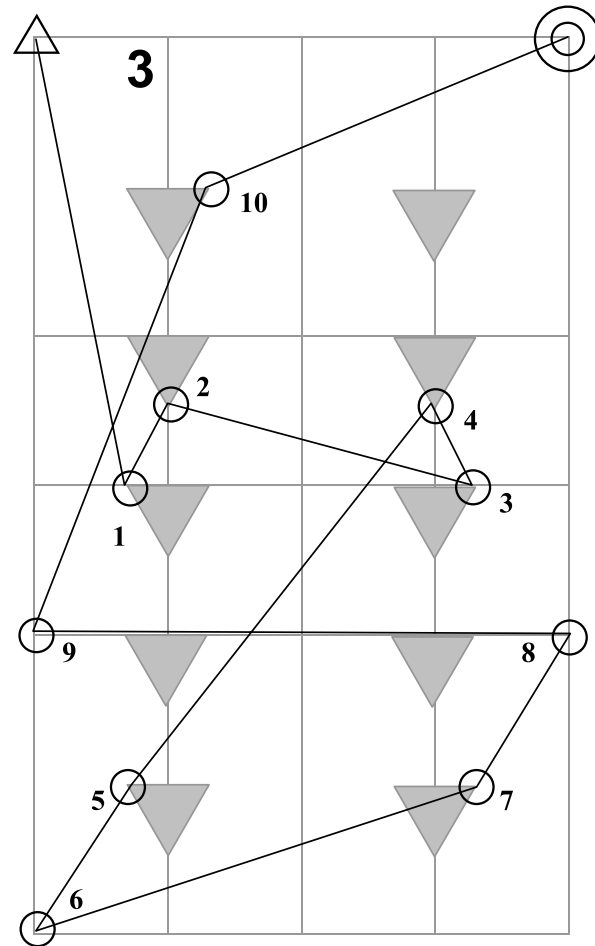
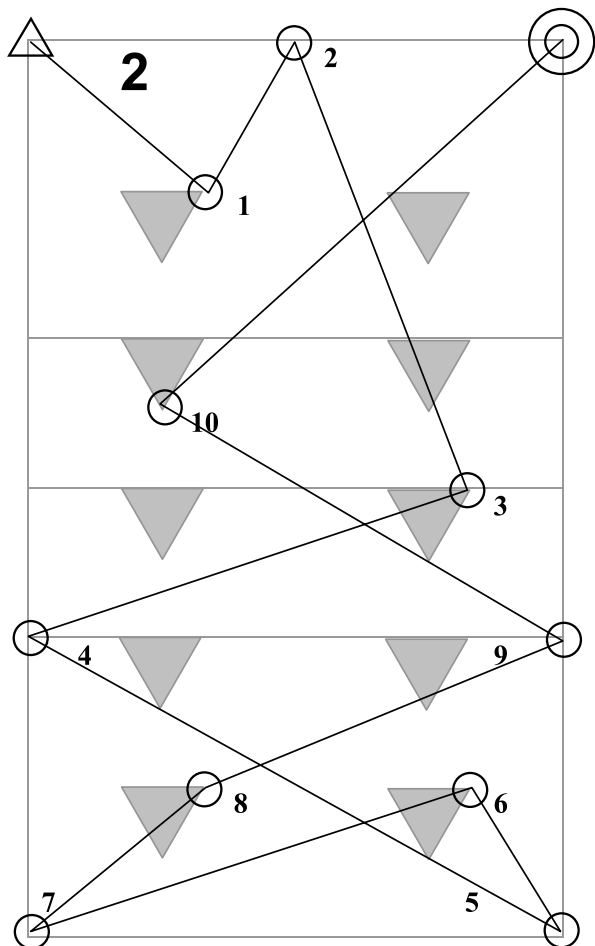
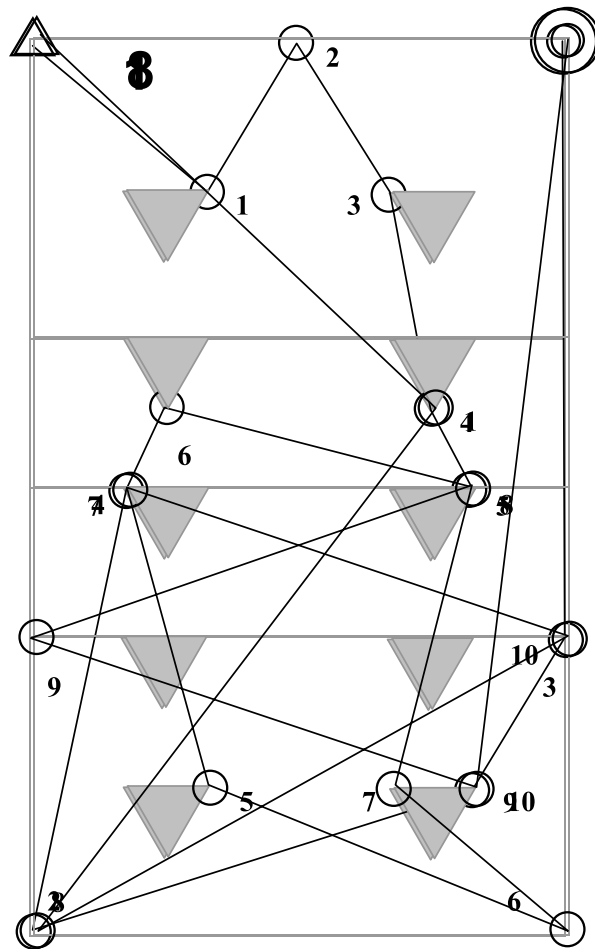
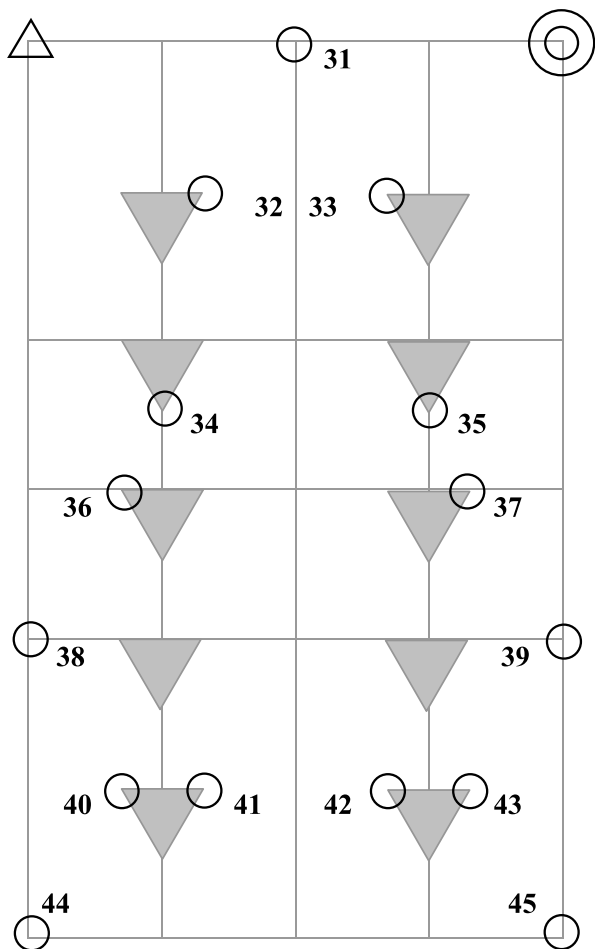
- Cartes sur base du terrain de volley: cartes mères avec réseau de poste et 10 parcours différents y compris cases de contrôle téléchargées depuis internet et imprimées en nombre suffisant.
- Cartes «organisateurs» sans postes mais avec engins à monter ou balisages. La répartition des zones à construire pour les différents groupes aidant au montage est faite avec ces cartes.

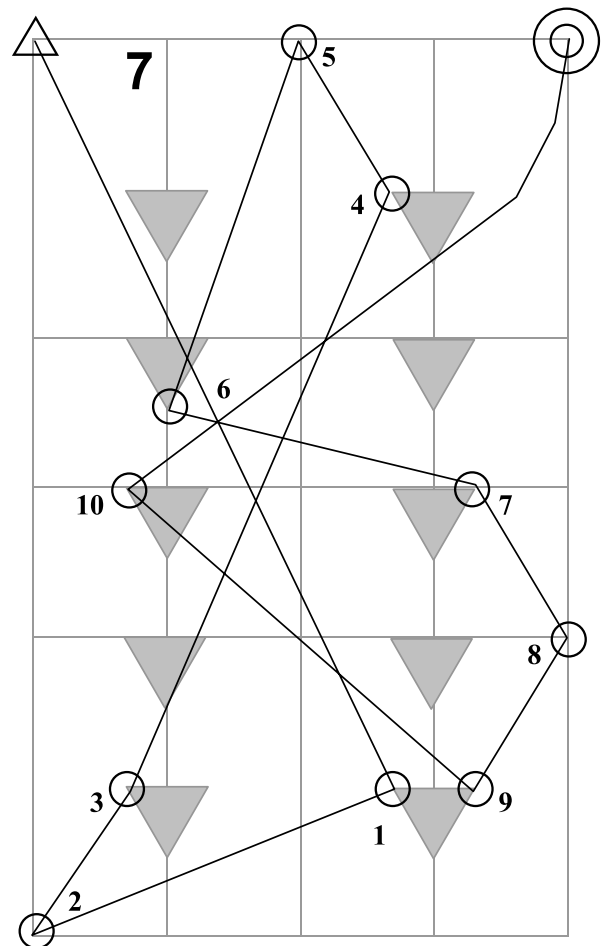
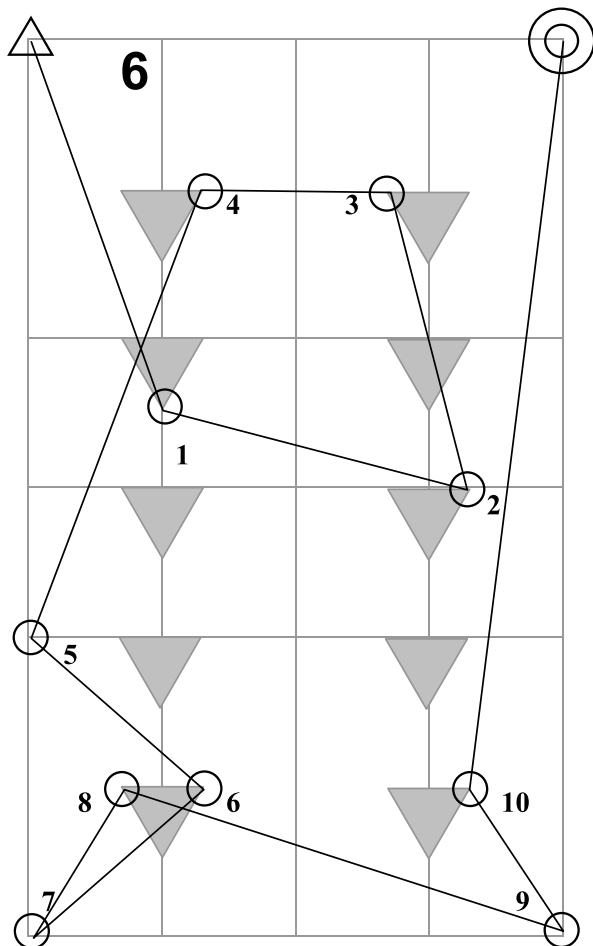
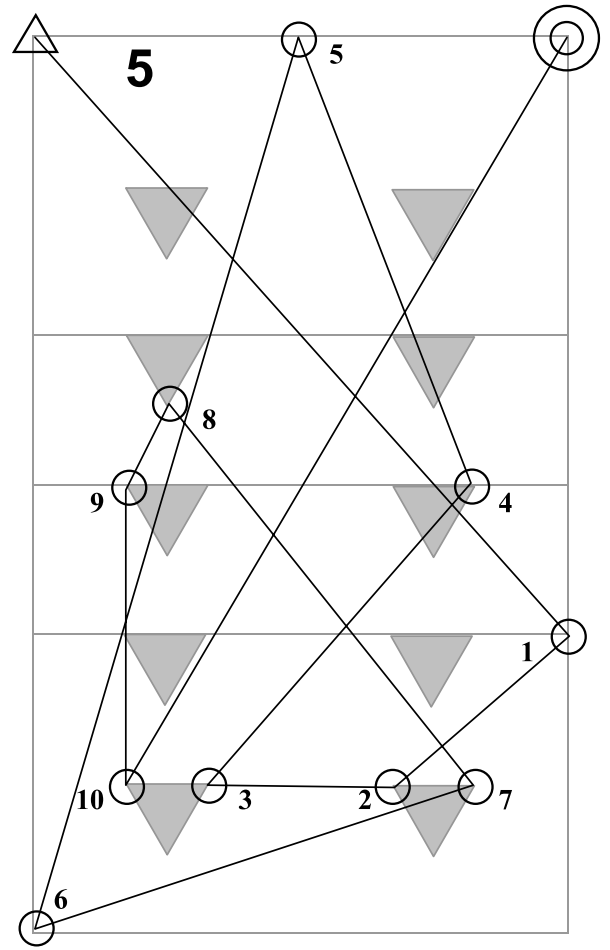
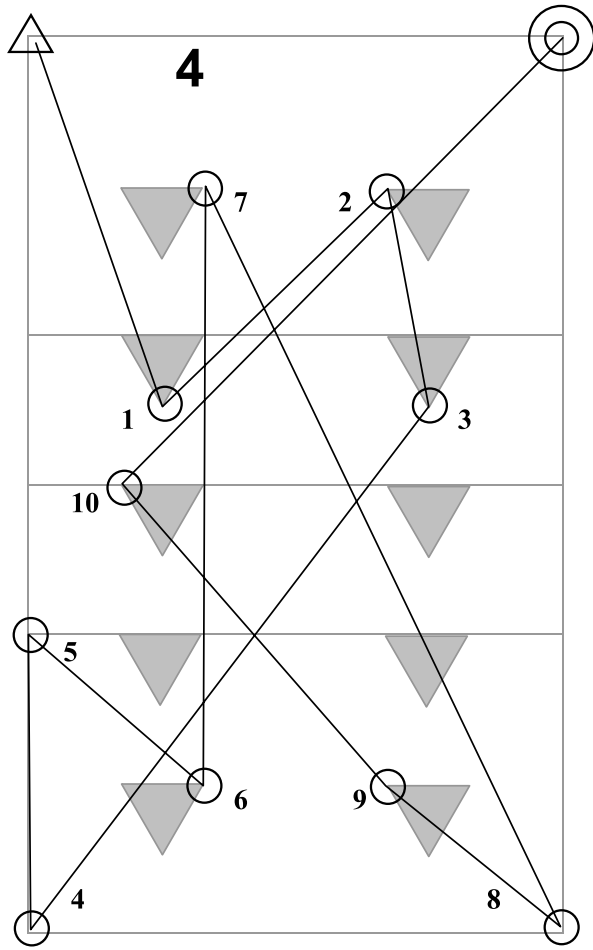
Variantes

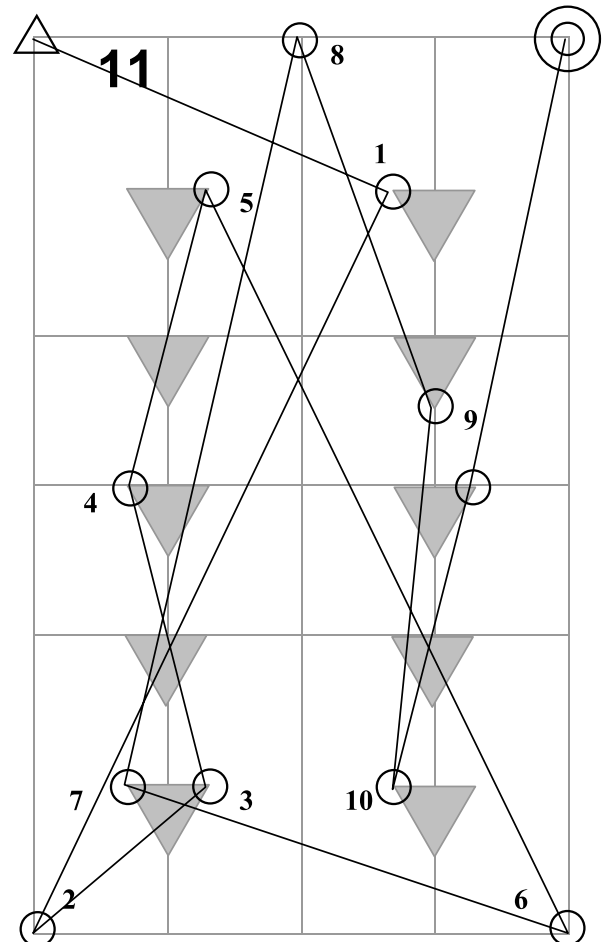
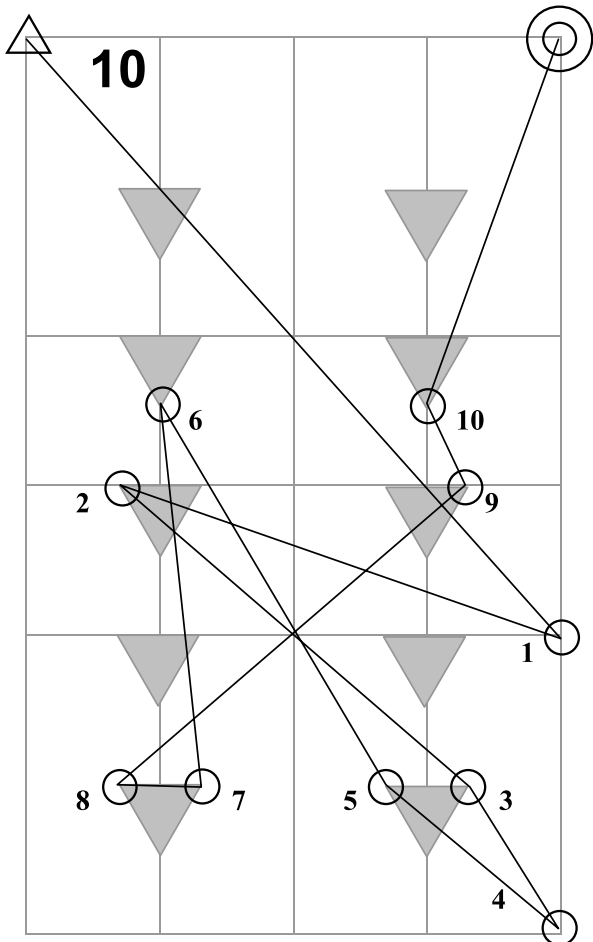
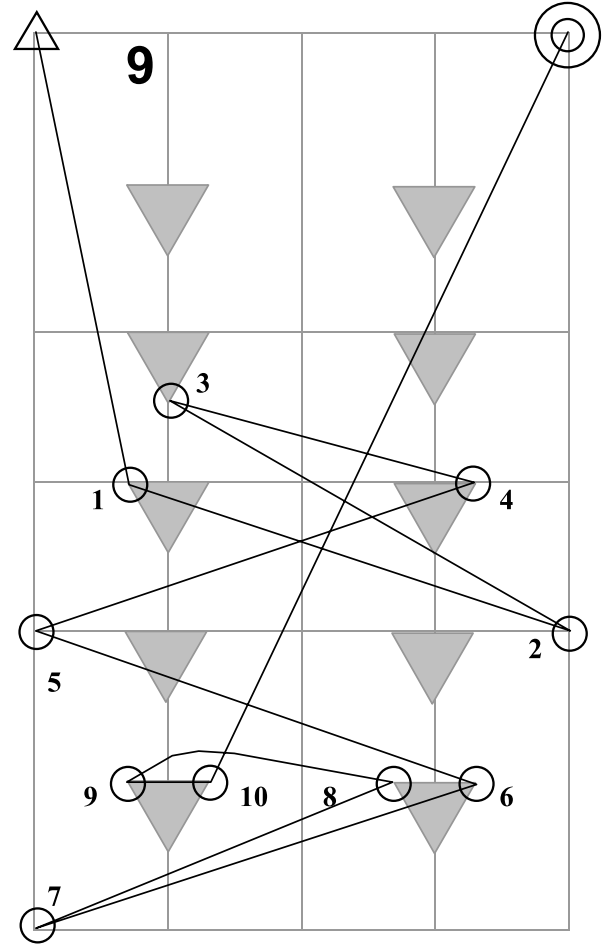
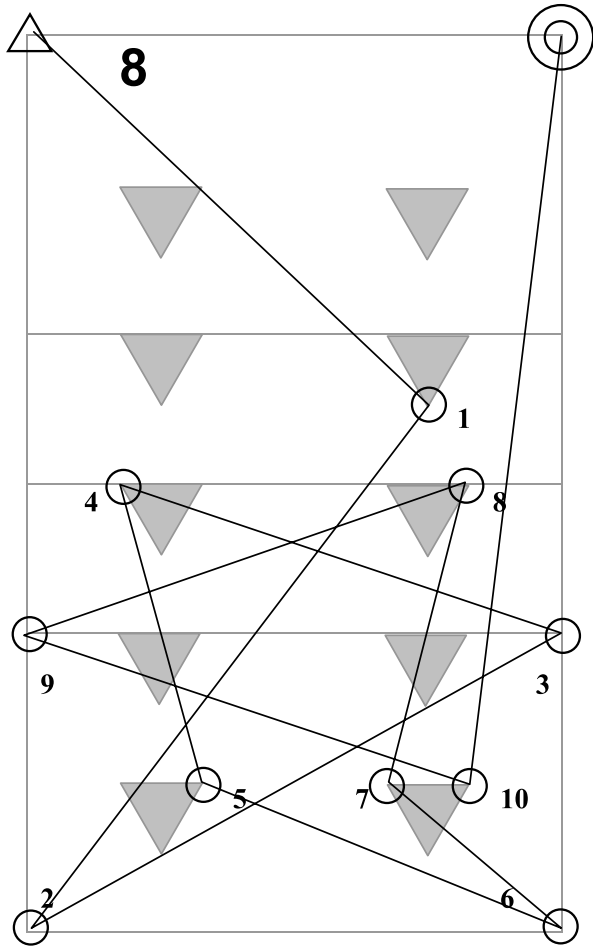
- Adapter le niveau
La difficulté peut être influencée par le parcours et par la disponibilité de la carte :
 - Simple : la carte est toujours tenue en main
 - Moyen : la carte repliée sur elle-même est tenue en main
 - Difficile : le parcours est mémorisé
- Départ hors de la salle de gym
La difficulté lors de course chronométrée peut être augmentée si le départ est déplacé hors de la salle de gym. La carte peut être remise dans la salle des engins et il faut courir au point de départ dans la salle. Attention aux collisions à l'entrée/sortie de la salle !
- CO duel
Deux coureurs de même force partent en même temps et font le parcours en sens opposé.
- CO en salle «pompe à essence»
La carte de chaque parcours est posée par terre au centre ou au bord de la salle. Les coureurs reviennent vers les cartes pour mémoriser les emplacements des postes suivants. En suspendant les cartes à une ficelle, la difficulté est augmentée car les participants doivent orienter la carte à chaque passage.
- CO en salle avec croquis
Les participants dessinent eux-mêmes un croquis de la salle après avoir monté les engins et posé les postes. Ils tracent ensuite un parcours qu'ils échangent entre eux.

Remarques

Chacun peut bien entendu créer ses propres cartes de CO triangles et parcours. On peut télécharger des cartes vierges avec seulement le terrain de volleyball ou avec toute la salle sans engins sous www.swiss-orientering.ch > Formation > Matériel de formation CO > CO en salle.







Grille de contrôle

Postes	Parcours										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42

Grille de contrôle

Postes	Parcours										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42

Grille de contrôle

Postes	Parcours										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42