

Bonjour à tous,

Plus que quelques jours avant le début du Camp d'entraînement.

Nous vous remercions d'avance pour votre participation.



Quelques rappels et compléments d'information :

Vous pourrez retirer l'ensemble de vos cartes d'entraînement à l'Office du Tourisme de Léglise

**Office du Tourisme de Léglise - Rue de Luxembourg 46, 6860 Léglise**

Heures d'ouvertures de l'O.T.

vendredi 26/4: 13.00 -17.00

samedi 27/4: 8.30 - 12.30 et 13.00 - 17.00

dimanche 28/4: 8.30 - 12.30

lundi 29/4: FERME

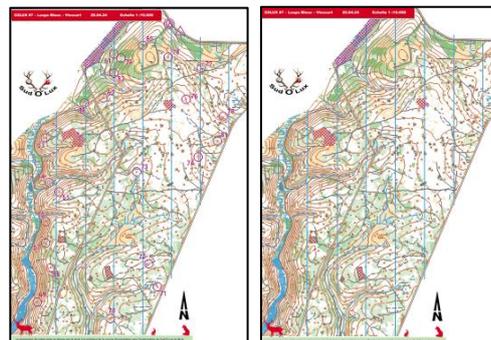
mardi 30/4: 8.30 - 12.30

mercredi 1/5: 8.30 - 12.30

**Attention ! C'est le seul point de distribution des cartes y compris pour l'entraînement chronométré du samedi. Pensez donc bien à vous y rendre avant de venir au départ.**

Vous recevrez, pour chaque exercice :

- Une carte sur papier synthétique avec
  - o Au recto : la carte « tous postes »
  - o Au verso : la carte vierge si vous souhaitez recopier votre parcours (sans les postes des autres parcours) ou créer votre propre parcours.
- Une feuille annexe reprenant
  - o La description de l'exercice
  - o Les coordonnées gps du parking + un QR-code vers google-maps
  - o Les descriptions de postes à découper avec les séquences proposées (long-moyen-court)



Merci de bien respecter les emplacements de parkings indiqués

**Les exercices sont à réaliser à votre convenance entre le 27.04 et le 01.05 entre 9h et 16h.**  
Nous vous prions de respecter scrupuleusement ces horaires (ne pas être dans le bois avant 9h et en être sorti avant 16h)

## **Exercice 1 – Classique**

Course d'orientation classique. Vous visitez chaque poste dans l'ordre.

Version chronométrée :

Uniquement ce samedi 27.04 entre 13h et 15h (n'oubliez pas de passer chercher votre carte à l'Office du Tourisme – **pas de carte au départ !**).

Pour les personnes qui ne disposent pas d'un doigt SportIdent, possibilité d'en louer un auprès du poste informatique au départ/arrivée. 2€ + caution (carte d'identité, clef, permis de conduire, ...)

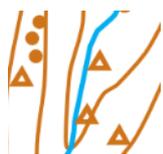
## **Exercice 2 – 1000 Postes (ou Multi-postes)**

Sur base d'un réseau dense de postes, exercice qui a pour but de faire travailler la sortie de poste de par les nombreux changements de direction.

## **Exercice 3 – Memo**

Progression SANS CARTE. Mémoriser des éléments essentiels pour se rendre aux postes. Plusieurs balises sont équipées de la carte permettant de se rafraîchir la mémoire (indiquées par un M). \* Pour les débutants : carte « tous postes » à emmener à visiter sous forme de « chasse aux postes » (pas d'ordre imposé).

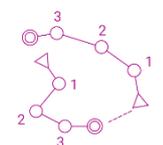
## **Exercice 4 – Oro-hydro**



Au moyen d'une carte qui renseigne uniquement les éléments du relief et de l'hydrographie, trouvez vos balises en oubliant les repères habituels comme les chemins et les végétations, pour perfectionner votre lecture du relief. Sur la carte au verso, l'ombrage des pentes a été ajouté afin de « faciliter » un peu l'exercice.

Attention, c'est le seul fond de carte pour cet exercice (pas de carte « classique »).

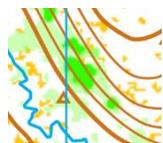
## **Exercice 5 – Multi-Sprint**



Exercice qui a pour but de faire travailler à vitesse de course sur quelques postes, et/ou imiter la fatigue de course tout en tentant de garder une orientation précise. Chaque sprint se compose d'un départ (triangle) de quelques postes (cercles) et d'une arrivée (double cercle). Ensuite, vous naviguez en mode récupération

jusqu'au prochain départ (ligne en pointillés). Essayez de maintenir votre vitesse de compétition lors des sprints et soignez la récupération et la concentration.

## **Exercice 6 – Ultimate**



Style Oro-hydro, sauf qu'on ajoute les végétations par une restitution au Lidar (numérique). Bien utile dans cette zone de la forêt d'Anlier. Toujours pas de chemins renseignés sur la carte... Attention, c'est le seul fond de carte pour cet exercice (pas de carte « classique »).

Nous vous souhaitons un agréable et profitable entraînement !