



FICHE TECHNIQUE COURSE D'ORIENTATION

Période : Toute l'année

Formule :

- ½ journée initiation
- ½ journée perfectionnement

Sites :

- Saint-Auban

RDV :

- 9h ou 14h au Gîte Tonic.

Programme :

½ journée découverte :

- durée de 2h à 2h30
- accueil au Gîte Tonic, présentation du public, de l'encadrement et de l'activité ; prise du matériel (carte et grille), briefing sur l'activité ; explication sur la lecture de carte ; course d'orientation à la recherche de 5 balises ; le groupe est divisé en 2 ou plusieurs équipes et doit trouver toutes les balises le plus vite possible ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.

½ journée perfectionnement :

- durée 3 h
- accueil au Gîte Tonic, présentation du public, de l'encadrement et de l'activité ; prise du matériel (carte et grille), briefing sur l'activité ; explication sur la lecture de carte ; course d'orientation à la recherche de 10 balises ; le groupe est divisé en 2 ou plusieurs équipes et doit trouver toutes les balises le plus vite possible ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.

Prévoir chaussures de marche ou baskets, 1 litre d'eau/ personnes, barre de céréale.