

## MARCHE ORIENTATION 2

### Matériel:

Une photocopie d'une carte par personne.

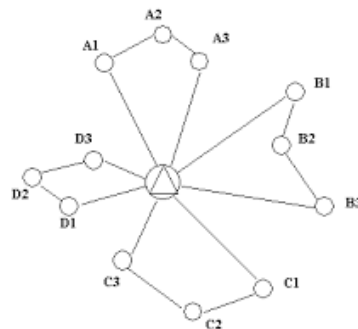
### Echauffement:

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

5' marche active

### Corps de séance:

A partir d'une carte d'orientation (parcours permanent) ou d'une vue aérienne (google earth) ou tout autre plan, choisissez/placez des balises en papillon (les pratiquants doivent revenir au point initial toutes les 3 à 6 balises), avec comme consigne de marcher tout le temps d'un pas très actif entre les balises (voir trotter pour ceux/celles qui le souhaitent).



Le circuit mis en place doit avoir plusieurs "ailes de papillon" avec des temps de course différents: la réalisation de chacune des ailes doit être effectuée entre 6 et 10 min: soit en augmentant le nombre de balises, soit en allongeant la distance à parcourir.

→ Vous pouvez présenter les ailes de papillon selon les "difficultés" (physique ou technique)

**Consigne de sécurité:** tout le monde doit être rentré au bout de 40' au point de départ, même si le parcours n'est pas terminé.



Vous pouvez disposer d'une table de marque pour savoir qui est sur quel circuit, et relever les temps réalisés pour chaque aile si vous le souhaitez.

Le but étant de prendre le maximum de balises possible.

Ne pas hésiter à orienter collectivement la carte et donner des repères.

Pour éviter que les participants ne se suivent, vous pouvez les faire commencer sur des balises différentes.

### *Pour rappel:*

Pour vous éviter tout matériel et pose/dépose de balise, vous pouvez choisir un élément remarquable (arbre remarquable, statue, croisement, panneau, escalier, etc) que les pratiquants devront prendre en photo quand ils pensent être à la balise. Prévoir la "correction" (banque de photo correspondant au bon numéro de balise).

Pour simplifier, ne pas hésiter à mettre une définition de la balise type: arbre remarquable, angle nord du bâtiment, etc...

Dans tous les cas, il faut que les balises soient visibles, et sans difficulté technique (réussite).

## **Retour au calme:**

Debriefing sur le ressenti, sur la difficulté physique ou technique.

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs