



**Stage TREC - le Parcours d'Orientation et de Régularité**

**Dimanche 13 mars 2011**

**EEE les Trois Chênes - 35 580 GUICHEN**



Objectifs du stage :

- Permettre aux traceurs de mieux appréhender la conception des contrôles et du tracé d'un POR.
- Permettre aux concurrents de perfectionner leurs techniques d'orientation/topographie.

**Intervenant : Nadia FONTAINE**

Championne de France, Vice-championne d'Europe de TREC

« Ce stage a pour objectif d'aider chacun, chef de piste ou concurrent, à utiliser de façon optimale les outils à sa disposition (terrain, carte, boussole, divers outils de report et mesure) pour concevoir des POR intéressants et adaptés au niveau de l'épreuve, ou boucler son parcours sans aucune pénalité... ou presque !!! »

*Apportez votre matériel habituel de « salle des cartes » : crayons, boussole, curvimètre, etc...*

Déroulement du stage :

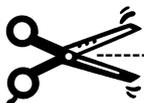
**9h00** : accueil

- point sur la formation officielle FFE des chefs de piste POR,
- diaporama sur la conception des contrôles de POR aux différents niveaux d'épreuves,
- organisation d'un POR : distribution du dossier d'aide aux organisateurs + manuel de POR
- « la salle des cartes » : report individuel d'un tracé sur carte, étalonnage du parcours, trucs et astuces pour anticiper les difficultés du parcours, gestion des vitesses idéales.

***Pause repas du midi vers 12H00 - apportez votre pique-nique !***

**14h00** : Mise en situation sur le terrain : reporter un parcours sur le terrain sur une carte au 1/25 000, en prenant les mesures d'azimut et de distances nécessaires, et en utilisant à bon escient les éléments remarquables. Comparaison des tracés, propositions de positionnement des contrôles.

**16h00** : café, fin du stage, débriefing et questions diverses !



Bulletin d'inscription au Stage POR (TREC) à renvoyer accompagné d'un chèque de 15 €/participant à l'ordre du CDE35 **avant le 6 mars 2011.**

Nom - prénom	Statut	Adresse mail <i>Pour vous transmettre toutes les informations</i>	N°téléphone <i>Pour vous prévenir en cas de modification</i>
	<input type="checkbox"/> cavalier <input type="checkbox"/> organisateur		
	<input type="checkbox"/> cavalier <input type="checkbox"/> organisateur		
	<input type="checkbox"/> cavalier <input type="checkbox"/> organisateur		

*Pour toute question relative au déroulement du stage, contacter Nadia FONTAINE ([moera@free.fr](mailto:moera@free.fr))*