

FICHE TECHNIQUE

COURSE D'ORIENTATION

PERIODE

Toute l'année

FORMULE

- ½ journée initiation
- ½ journée perfectionnement

SITE

- Saint-Auban

PROGRAMME

1/2 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.

1/2 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 vêtements de sport, chaussures de trekking et/ou baskets, 1 litre d'eau/3 personnes et barres de céréales.