

SEANCE D'ENTRAINEMENT DU 28 MARS 2021

- Lieu : SAUVAGNON (64)
- Horaire : 10H00 départ des circuits
- Carte Sauvagnon
- Echelle 1/7500 Equidistance : 5m

- 5 Circuits : LD1 - LD2 - MD1 - MD2 - JEUNES DEBUTANTS + 4 mini circuits warm up

Déroulement :

Chronologie de séance

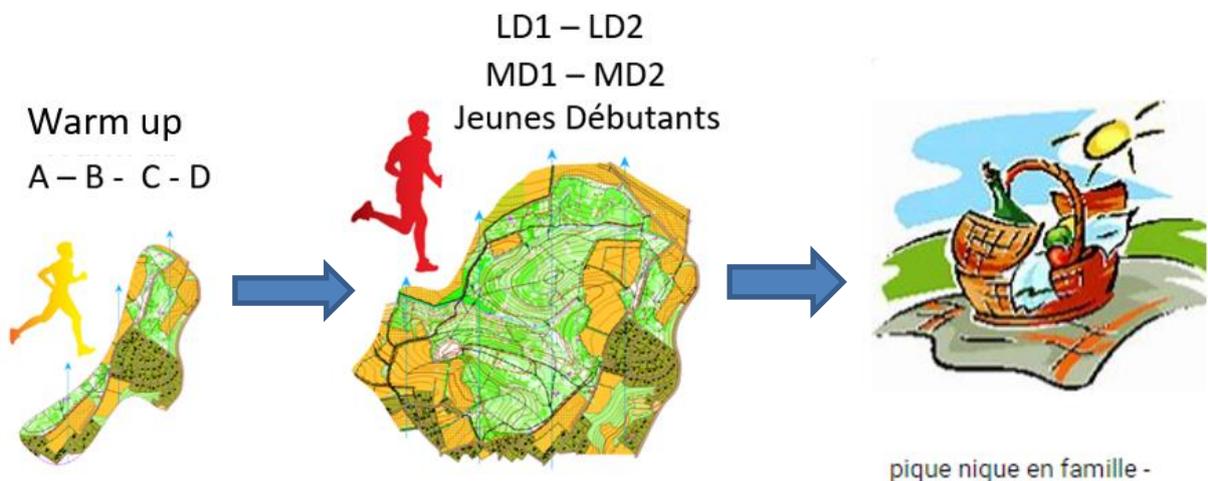
Exemple d'un orienteur en solo (voir tableau composition des équipes)

TYPE G

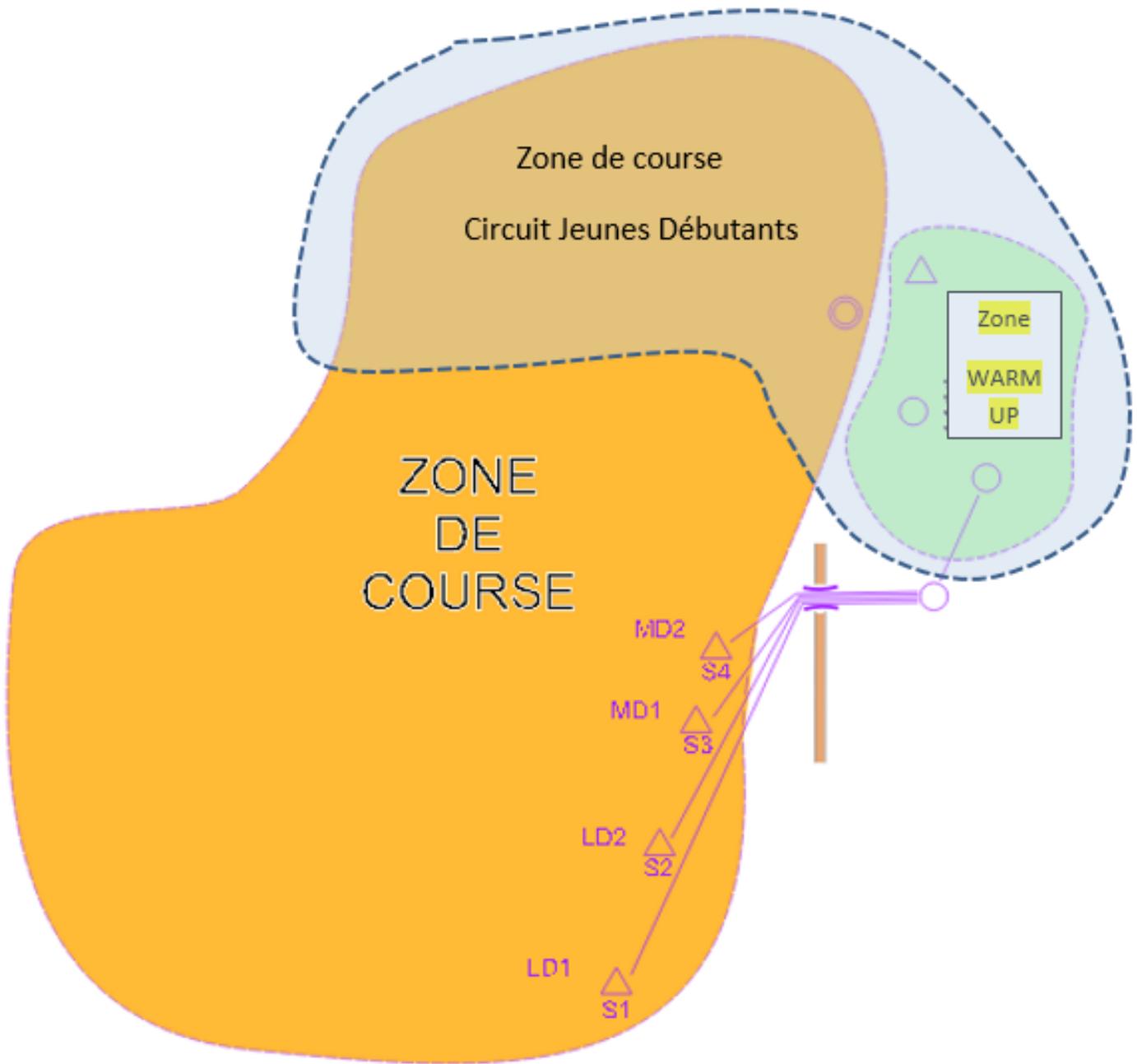
Warm up B + Echange de carte + LD2 + Arrivée

+

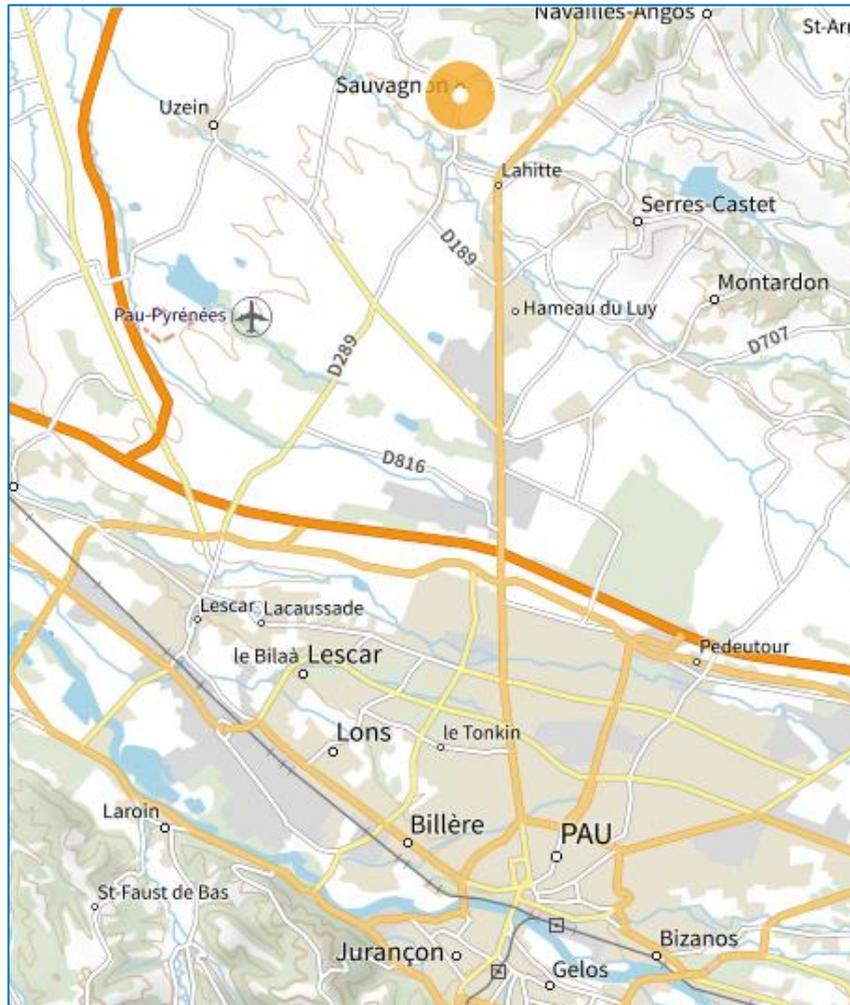
Warm up D + Echange de carte + MD2 + Arrivée



Plan zone de course



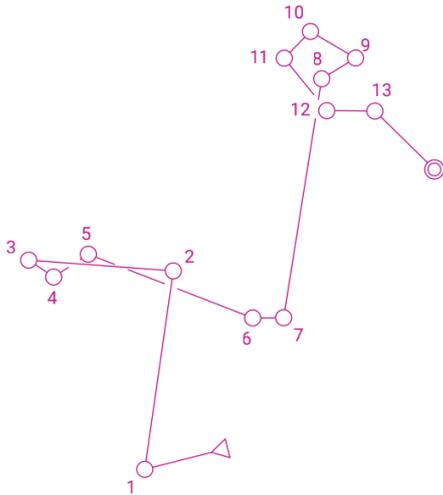
Lieu de course



[← AFFICHER DES COORDONNÉES](#)

Latitude : 43.416832 °
Longitude : -0.368557 °
Altitude : 274.66 m

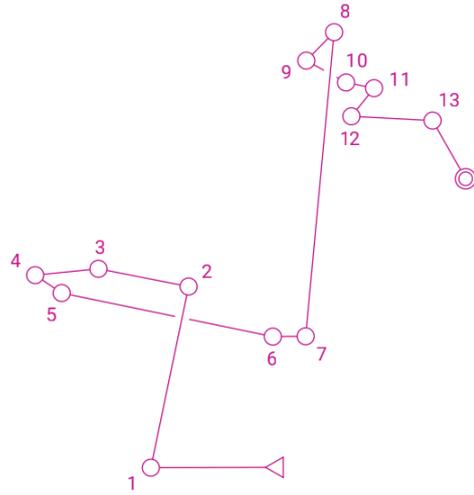
Les Circuits



entrainement sauvagnon 2021

LD 1	3,0 km			
1	31	⊗	∩	∩
2	45	•	∩	∩
3	43	∩	∩	∩
4	44	∩	∩	∩
5	42	•	∩	∩
6	37	∩	∩	∩
7	39	∩	∩	∩
8	78	∩	∩	∩
9	79	∩	∩	∩
10	75	∩	∩	∩
11	77	∩	∩	∩
12	38	∩	∩	∩
13	81	∩	∩	∩

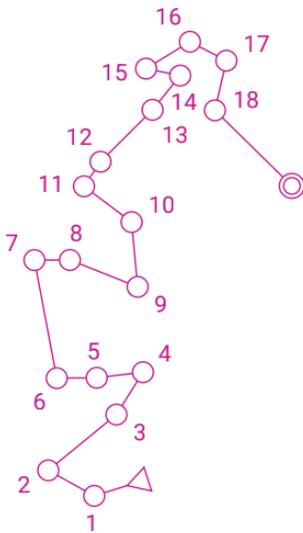
200 m



entrainement sauvagnon 2021

LD 2	3,0 km			
1	34	∩	∩	∩
2	45	•	∩	∩
3	42	•	∩	∩
4	43	∩	∩	∩
5	44	∩	∩	∩
6	37	∩	∩	∩
7	39	∩	∩	∩
8	75	∩	∩	∩
9	77	∩	∩	∩
10	78	∩	∩	∩
11	76	•	∩	∩
12	38	∩	∩	∩
13	82	∩	∩	∩

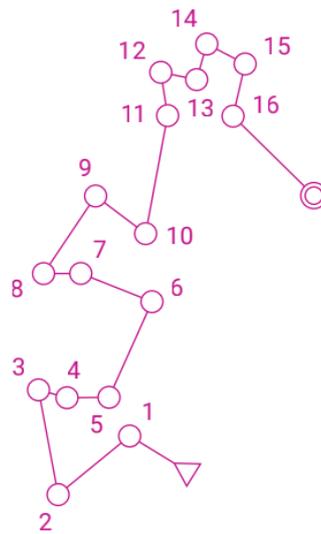
150 m



entrainement sauvagnon 2021

MD 1	2,0 km			
1	33	∩	∩	∩
2	32	∩	∩	∩
3	35	∩	∩	∩
4	40	∩	∩	∩
5	39	∩	∩	∩
6	37	∩	∩	∩
7	70	∩	∩	∩
8	72	•	∩	∩
9	41	∩	∩	∩
10	71	∩	∩	∩
11	73	∩	∩	∩
12	74	∩	∩	∩
13	38	∩	∩	∩
14	76	•	∩	∩
15	78	∩	∩	∩
16	79	∩	∩	∩
17	80	∩	∩	∩
18	81	∩	∩	∩

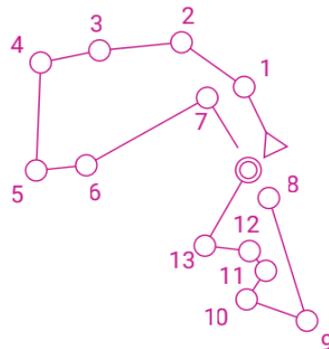
200 m



entrainement sauvagnon 2021

MD 2	2,0 km			
1	35	∩	∩	∩
2	32	∩	∩	∩
3	36	∩	∩	∩
4	37	∩	∩	∩
5	39	∩	∩	∩
6	41	∩	∩	∩
7	72	∩	∩	∩
8	70	∩	∩	∩
9	73	∩	∩	∩
10	71	∩	∩	∩
11	38	∩	∩	∩
12	78	∩	∩	∩
13	76	•	∩	∩
14	79	∩	∩	∩
15	80	∩	∩	∩
16	81	∩	∩	∩

200 m



entrainement sauvagnon 2021

JEUNES DEBUTANTS	1,9 km			
1	85	∩	∩	∩
2	80	∩	∩	∩
3	78	∩	∩	∩
4	90	∩	∩	∩
5	73	∩	∩	∩
6	46	∩	∩	∩
7	82	∩	∩	∩
8	88	•	∩	∩
9	91	∩	∩	∩
10	87	∩	∩	∩
11	86	∩	∩	∩
12	89	∩	∩	∩
13	84	∩	∩	∩

160 m

Composition des Equipes

- A. (2Hommes - 1 Dame - 1 Jeune)
- B. (2Hommes - 2 Dames)
- C. (2Hommes)
- D. (2 Dames)
- E. (2 Jeunes)
- F. (1Homme -1 Dame)
- G. (1Homme)
- H. (1Dame)
- I. (1 Jeune)
- J. (Débutant)

Type équipe	Equipe de 4			Equipe de 2			Equipe de 1			Débutant
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Warm up A (LD1)	X	X	X			X				
Warm up B (LD2)	X	X	X				X			
Warm up C (MD1)	X	X	X	X	X	X		X		
Warm up D (MD2)	X	X	X	X	X		X		X	
LD1	X	X	X			X				
LD2	X	X	X				X			
MD1	X	X	X	X	X	X		X		
MD2	X	X	X	X	X		X		X	
Jeunes débutants										X
Pénalités	0	10	15	0	0	0	0	0	0	0
Total Points										

Classement par circuit et à la place

- LD1
- LD2
- MD1
- MD2
- JEUNES DEBUTANTS

Exemple de classement d'une équipe de 4 coureurs :

Type équipe	Equipe de 4		
	A	B	C
LD1	3	4	1
LD2	4	2	1
MD1	5	3	1
MD2	3	1	1
Pénalités	0	10	15
Total Points	16	20	19

Description des circuits

LD 1 (13postes, 3,0 km)

Interposte	Postes	Distance
1	Départ-31	186 m
2	31-45	471 m
3	45-43	338 m
4	43-44	70 m
5	44-42	97 m
6	42-37	411 m
7	37-39	72 m
8	39-78	569 m
9	78-79	93 m
10	79-75	122 m
11	75-77	88 m
12	77-38	158 m
13	38-81	112 m
14	81-Arrivée	195 m
<i>Moyenne</i>		<i>213 m</i>

LD 2 (13postes, 3,0 km)

Interposte	Postes	Distance
1	Départ-34	278 m
2	34-45	409 m
3	45-42	202 m
4	42-43	140 m
5	43-44	70 m
6	44-37	474 m
7	37-39	72 m
8	39-75	676 m
9	75-77	88 m
10	77-78	100 m
11	78-76	63 m
12	76-38	80 m
13	38-82	178 m
14	82-Arrivée	148 m
<i>Moyenne</i>		<i>213 m</i>

MD 1 (18postes, 2,0 km)

Interposte	Postes	Distance
1	Départ-33	88 m
2	33-32	95 m
3	32-35	159 m
4	35-40	91 m
5	40-39	84 m
6	39-37	72 m
7	37-70	218 m
8	70-72	64 m
9	72-41	131 m
10	41-71	118 m
11	71-73	108 m
12	73-74	54 m
13	74-38	133 m
14	38-76	80 m
15	76-78	63 m
16	78-79	93 m
17	79-80	74 m
18	80-81	93 m
19	81-Arrivée	195 m
<i>Moyenne</i>		<i>106 m</i>

MD 2 (16postes, 2,0 km)

Interposte	Postes	Distance
1	Départ-35	116 m
2	35-32	159 m
3	32-36	184 m
4	36-37	51 m
5	37-39	72 m
6	39-41	181 m
7	41-72	131 m
8	72-70	64 m
9	70-73	161 m
10	73-71	108 m
11	71-38	207 m
12	38-78	76 m
13	78-76	63 m
14	76-79	64 m
15	79-80	74 m
16	80-81	93 m
17	81-Arrivée	195 m
<i>Moyenne</i>		<i>118 m</i>

JEUNES DEBUTANTS (13postes, 1,9 km)

Interposte	Postes	Distance
1	Départ-85	115 m
2	85-80	136 m
3	80-78	145 m
4	78-90	106 m
5	90-73	192 m
6	73-46	89 m
7	46-82	245 m
8	82-88	209 m
9	88-91	229 m
10	91-87	113 m
11	87-86	61 m
12	86-89	45 m
13	89-84	79 m
14	84-Arrivée	155 m
<i>Moyenne</i>		<i>137 m</i>

