

Projet sportif CMO 2020-2021

Charente-Maritime Orientation



La Tremblade Ronce-les-Bains

Sommaire:

1) La commission sportive/technique: les membres, leurs compétences, les moyens à notre disposition, les rôles de cette commission

2) Constats sur les cinq dernières années:

- Les résultats individuels et collectifs du club.
- Le nombre de compétiteurs: hommes, femmes, jeunes.
- Les points faibles au club: les analyser, les accepter pour progresser ensemble.

3) Ecole de CO: lien avec le projet sportif

4) Equipes adultes: objectifs sportifs à court, moyen et long terme des équipes hommes et femmes (CNE et CFC),

5) Les moyens à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs:

- Cadre de sélection des équipes: Composition et ordre des parcours
- Critères de sélection pour le CFC et CNE au sein du club
- Stages de préparation aux compétitions
- Echancier Sportif et entraînements spécifiques 2020
- Challenge CMO

1) La commission sportive: membres, leurs compétences, moyens et rôles

ZANATTA Clotaire



PAULY Lilou



GOUINEAU Mathieu



PRUNIER Jean-Marc

Rôles de la commission sportive:

- ★ Entraînements spécifiques
- ★ Deux stages Club par an
- ★ Organisation de la partie technique des compétitions du club
- ★ Sélectionner et composer nos équipes pour le CFC et le CNE
- ★ A plus long terme: Challenge CMO en open pendant la trêve hivernal

Nos membres traceurs:

- ✓ ZANATTA Clotaire
- ✓ PRUNIER Jean-Marc
- ✓ AUBERT Christophe
- ✓ KORUS Jean-Luc
- ✓ BARRE Emmanuel
- ✓ ROBIN Patrick
- ✓ PAULY Marianne
- ✓ GOUINEAU Mathieu

2) Etats des lieux sur les cinq dernières années

- Le nombre de compétiteurs: hommes, femmes, jeunes

	JF	JH	F	H
<u>2020</u>	14	7	19	66
<u>2019</u>	19	9	23	69
<u>2018</u>	18	14	25	68
<u>2017</u>	13	7	18	52

- Les résultats individuels et collectifs du club

	Nat 2	Nat 3	Nat 4
<u>2020</u>	1 éq	1 éq	1 éq
<u>2019</u>	25 ^{ème}		28 ^{ème} et PM
<u>2018</u>	19 ^{ème}	PM	80 ^{ème}
<u>2017</u>	12 ^{ème}		12 ^{ème} et 14 ^{ème}
<u>2016</u>		5 ^{ème}	33 ^{ème} et 58 ^{ème}
<u>2015</u>			8 ^{ème} , 40 ^{ème} et 29 ^{ème}

- Les axes de progrès du club:

- Une équipe à rajeunir
- Augmenter l'investissement/Implication des jeunes et adultes licenciés au sein du club
- S'entraîner régulièrement à partir d'exercices spécifiques

3) Ecole de CO: lien avec le projet sportif

Il s'agit de préparer le coureur de demain afin qu'il atteigne son plus haut niveau à travers les axes généraux suivants:

Une culture club

Goût du dépassement de soi et de l'effort

Plaisir de courir en club

Solutions envisagées:

- ❖ Acquisition d'une rigueur dans la préparation (échauffement) et l'analyse de ses courses (Debrief sur ses traces GPS - 1 adulte référent / jeune)
- ❖ Acquisition de routines technico-tactiques à appliquer en course et pendant et les entraînements (jeudi à Saintes, dimanche en forêt et lors des spécifiques).
- ❖ Instaurer des phases de tutorats aux entraînements spécifiques (1 jeune/1 adulte en équipe),
- ❖ La possibilité de découvrir une variété de terrains et de prendre de l'expérience en participant à des RDE, des CNE, des CFC, des nationales (stages club).
- ❖ Présence aux journées UNSS + Création d'une section sportive orientation/Raid)

Lien UNSS

4) Equipes adultes: objectifs sportifs à court, moyen et long terme des équipes hommes et femmes (CNE et CFC) et licenciés du club

A Court Terme:

- Maintenir les équipes en National 2, 3 et 4
- Top 3 des clubs de Nouvelle-Aquitaine
- Objectif podium individuel aux Championnats de France

Solutions envisagées:

- ❖ Programmer des entraînements spécifiques/Thématiques en plus des entraînements traditionnels
- ❖ Programmer des stages CMO sur terrain typique aux futurs championnats de l'année
- ❖ Etablir des critères pour sélectionner les coureurs et composer les différentes équipes (Challenge CMO sur 3 à 4 étapes)

A Moyen Terme:

- Top 10 en N2 pour monter en N1
- Participation individuelle à 3 courses au CN
- Participation en Equipe aux CF VTT O'

Solutions envisagées:

- ❖ Liens écoles de CO pour une génération compétitive (lien UNSS; Tutorat Adultes/jeunes aux entraînements)
- ❖ Proposer un entraînement /15j en libre accès, urbain (type sprint) ou forêt (MD/LD) en ligne sur le site du club (co photos, balises humaines, utilisation des parcours permanents, suivi d'itinéraire, Application Smartphone etc,...),
- ❖ Proposer un challenge CMO avec GEC de Novembre à Février en Open (Coureurs + Loisirs)
- ❖ Cibler 3 courses au CN et organiser un transport/hébergement collectifs pour les licenciés
- ❖ Organisation de 2 courses VTT O' dans l'année + Entraînements lors des spécifiques

A Long Terme:

- Etre un club référence en terme de compétitivité
- Coureur = acteur du club à travers la formation de traceurs, arbitres, contrôleurs...

Solutions envisagées:

- ❖ Proposer des entraînement en CAP
- ❖ Calendrier/Organigramme des événements sportifs organisés par le club à prévoir dès Septembre!!!
- ❖ Formation à différentes tâches d'organisation: Traçage, GEC, Arbitre/Contrôleur, Pose/Dépose, cartographie...

5) Les moyens à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs:

A- Cadre de sélection des équipes: Composition et Ordre des parcours au CFC (2021)

Article 9.3 - Composition des équipes

Nationale 1 et Nationale 2 : 8 coureurs

- Tous les panachages d'âges et de sexe sont autorisés sous réserve que l'équipe comprenne :
 - 1 jeune Homme (H14 à H18)
 - 1 jeune Dame (D14 à D18)
 - 1 H 35 et +
 - 1 D 35 et +
 - 1 Dame (D16 et +)
 - 3 coureurs (H-D16 et +)

Un coureur ne peut compter que pour un seul des critères.

Nationale 3 : 6 coureurs

- Tous les panachages d'âges et de sexe sont autorisés sous réserve que l'équipe comprenne :
 - 1 jeune Homme ou une jeune Dame (H-D14 à H-D18)
 - 2 Dames (D16 et +)
 - 3 coureurs (H-D16 et +)

Un coureur ne peut compter que pour un seul des critères.

Nationale 4 : 6 coureurs

- Tous les panachages d'âges et de sexe sont autorisés sous réserve que l'équipe comprenne :
 - 1 jeune Homme ou une jeune Dame (H-D14 à H-D18)
 - 1 Dame (D16 et +)
 - 3 coureurs (H-D16 et +)
 - 1 coureur (H-D14 et +)

Un coureur ne peut compter que pour un seul des critères.

Article 9.4 - Ordre des parcours - Temps de course - Niveaux te

Nationale 1

Parcours	Temps de référence *	Niveaux techniques
1	50'	5 - Violet
2	30'	
3	20' **	4 - Orange
4	50'	5 - Violet
5	30'	
6	20' **	4 - Orange
7	30'	5 - Violet
8	50'	

Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Temps total moyen des 5 meilleures équipes : 280 minutes

Nationale 2

Parcours	Temps de référence *	Niveaux techniques
1	40'	5 - Violet
2	20' **	4 - Orange
3	30'	5 - Violet
4	40'	
5	30'	4 - Orange
6	20' **	
7	30'	5 - Violet
8	40'	

Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Temps total moyen des 5 meilleures équipes : 250 minutes

Les circuits 30 minutes sont différents en N2 et N1

Nationale 3

Parcours	Temps de référence *	Niveaux techniques
1	30'	5 - Violet
2	40'	
3	20' **	3 - Jaune
4	30'	5 - Violet
5	40'	
6	30'	

Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Temps total moyen des 5 meilleures équipes: 190 minutes

Les parcours doivent être distincts de ceux de N1

Nationale 4

Parcours	Temps de référence *	Niveaux techniques
1	30'	5 - Violet
2	40'	
3	20' **	3 - Jaune
4	20' **	
5	40'	5 - Violet
6	30'	

Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Temps total moyen des 5 meilleures équipes: 180 minutes

Les parcours doivent être distincts de ceux de N1

B- Critères de sélection des équipes pour le CFC et le CNE au sein du club

- 1^{er} critère: Présence aux entraînements Spécifiques.
- 2^{ème} critère: Forme du moment et régularité des performances en compétition (PM).
- 3^{ème} critère: classement au CN.

C- Les stages en 2020

- Pouvoir s'entraîner spécifiquement pour des compétitions sur des cartographies atypiques à la Charente-Maritime
- Articuler ces stages en vu du futur CFC et/ou de Nationales

Stage Corrèze:

Du 14 au 16 Avril 2021

Objectifs:

- ❖ Travail sur Circuits spécifiques CFC (sur terrain typique à la Nationales S-O)
- ❖ Ouvrir le stage aux coureurs extérieurs au club
- ❖ Contrainte ONF au niveau des dates (prévoir les demandes ONF + terrains particuliers + hébergement)

Stage Charente-Maritime:

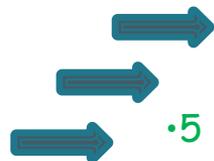
Du 26 au 27 Août

Objectifs:

- ❖ Travail sur carte Charente-Maritime
- ❖ Préparation aux MD et LD CMO du samedi et dimanche
- ❖ Ouvrir le stage aux coureurs extérieurs au club (Stage commun avec le club de La Boussole Audomaroise)

D- Entraînements Spécifiques

Organisation temporelle



- 1 à 2 spé/mois d'octobre à Mai
- 3 à 4 circuits spécifiques libre /mois
- 5 courses en étape challenge CMO (Avec GEC)

Le spécifique du W-D

- Tracer 2 à 4 parcours thématiques (Couloir/Relief/Azimuth-Distance/Circuits duels/ Toutes autres idées sera la bienvenue!!!) dont 2 niveaux différents (afin d'adapter la difficulté à un public jeunes / Adultes +ou- Experts).
- Inclure un tracé de 4 parcours classiques (Bleu/Jaune/Violet Court/Violet Long).
- Suivi GPS du coureur (Par Smartphone-Application/Montre GPS) par 3D ReRun ou Navitabi.
- Lieu de rassemblement commun convivial en début et fin de séance à horaire prédéfini.

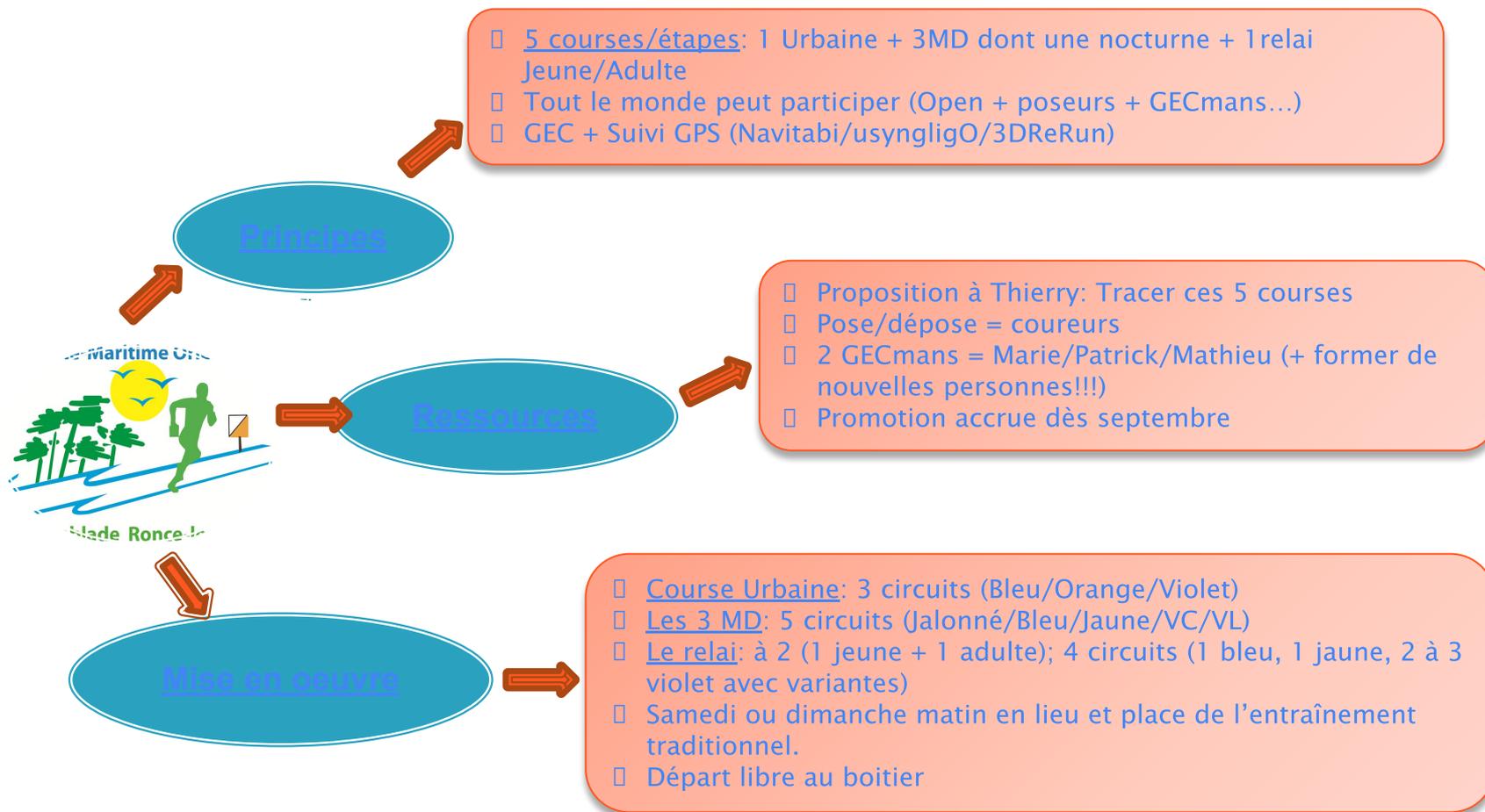
Le Spécifique Libre

- En libre accès sur le site du club.
- 3 à 4 circuits/mois (1 à 2 jeunes + 2 adultes): sous différents formats de courses = Sprint/Spé forêt/VTTO'
- lieu défini à l'avance dans le 17 (Si possible à proximité du lieu d'habitation du traceur).
- Poste matérialisé sur le terrain = rubalise et/ou parcours permanent et/ou sur Appli GPS.

D- Calendrier entraînements Spécifiques / Compétitions / Formations / Organisations Club

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ROLiqimM6_E4jC8HMcj9NXnLljcD5Bz8_zjAyB2wnf0/edit#gid=0

E- Challenge CMO (2022)



Boîte à Idées:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ROLIqimM6_E4jC8HMcj9NXnLljcD5Bz8_zjAyB2wnf0/edit#gid=1517085736