ACOrientation

Je fais le point

Je ne connais pas	Je connais presque	Je suis au top	Je n'utilise pas	J'utilise des fois	J'utilise toujours (quand besoin)

Maîtriser les techniques

Pliage de la carte						
Orientation de la carte						
Position du pouce						
Lecture sommaire de carte						
Lecture précise de carte						
Légendes ISOM, ISSprOM						
Lecture précise du terrain						
Relocalisation						
Oeil caméra						
Point d'attaque						
Point d'appui						
Ligne d'arrêt						
Recherche / construction de lignes						
Simplification de trajectoires						
Feu tricolore						
Azimut sommaire						
Déviation volontaire						
Vérification de l'orientation des lignes						
Estimation des distances sur carte						
Estimation des distances sur terrain						
Azimut précis						
Comptage de la double foulée						
Définitions IOF						
Visualisation de l'environnement du poste						
Tête radar						
RTT (routine technico-tactique)						

Gérer ses capacités mentales

Endurance de concentration						
Vitesse de réflexion						
Lecture de carte						
Mémorisation des éléments de trajectoire						
Mémorisation de l'environnement						
Gestion du niveau de vigilance						
Concentration et re-concentration						
Gestion de stress						

Orienter en confiance

Connaître ses capacités techniques						
Connaître ses capacités physiques						
Mesurer les risques d'un choix de trajectoire						
Anticiper les difficultés						

Se fixer des objectifs réalistes						
Identifier les éléments positifs d'une action						
Se satisfaire d'un parcours imparfait						

Installer les automatismes (routines)

Arrivée sur site, repérage et vérification						
Se préparer à aller sur le terrain						
Echauffement physique						
Echauffement cognitif						
Mes actions juste avant le départ						
La prise de carte						
Contrôle fréquent de l'orientation de la carte						
Contrôle systématique de direction en sortie de poste						
Contrôle systématique de direction des lignes						
Construction de l'itinéraire de l'arrivée au départ						
Choix de trajectoires / difficultés techniques						
Choix de trajectoire / difficultés physiques						
Passage du poste et contrôles						
Régulation permanente de la vitesse de course						
Procédure si anomalie de trajectoire						
Comptage de la double foulée						

Préparer une compétition

Repérer le type de terrain						
Simulation sur des cartes équivalentes						
Construire des trajectoires probables						
Tester horaires, alimentation, récupération, …						
Préparer l'accès au site de course						
Lire l'annonce de course, les informations de course						

Compléments personnels