



RHETO TROPHEE 2020

Récapitulatif : programme préparation en orientation

En collaboration avec la Fédération Régionale des Sports d'Orientation (F.R.S.O.), des séances d'initiation aux techniques de la course d'orientation seront proposées dans plusieurs centres sportifs ADEPS.

Phase 1 : préparation aux qualifications

1. Contenu :

- initiation à la lecture de carte IOF
- petit circuit d'application
- durée +/- 2h30 (début séance à 14h00 précises, **présence sur place à 13h30**)
- 45 élèves maximum par séance

2. Dates proposées :

- **Centre sportif ADEPS Forêt de Soignes à 1160 Bruxelles**
Les mercredis 29 janvier, 12 février et 11 mars 2020 à 14h00
- **Stambruges – Mer de Sable** (rendez-vous à la zone BBQ)
Mercredi 22 janvier 2020 à 14h00
- **Centre sportif ADEPS Ferme du Château à 6280 Loverval**
Mercredi 5 février 2020 à 14h00
❖ *RDV directement au kiosque près du Centre de déassement*
- **Centre sportif ADEPS Le Blocry à 1348 Louvain-la-Neuve**
Mercredi 15 janvier 2020 à 14h00
- **Centre sportif ADEPS Blanc Gravier à 4000 Liège /Sart Tilman**
Les mercredis 19 février et 4 mars 2020 à 14h00

3. Conditions de participation

- **6 €/élève** comprenant l'encadrement technique et les documents, l'accès aux vestiaires/douches à **verser préalablement sur le compte BE82-0001-2896-8368 de FRSO asbl – 1180 Bruxelles, en mentionnant le nom de l'école, la date et le lieu**. Ce versement constituera la confirmation de l'inscription.
- inscription obligatoire en renvoyant le formulaire d'inscription ci-joint au plus tard 15 jours avant la date de la séance choisie à la Fédération Régionale des Sports d'Orientation (FRSO)
- **Uniquement par courriel** : gene@frso.be (Geneviève Nys 0477-354507)
- Inscription clôturée dès que le quota maximum de 45 élèves est atteint.
- **les élèves participants doivent être couverts par l'assurance de l'école**

ATTENTION : nous attirons l'attention des professeurs qui envisagent d'entraîner eux-mêmes leurs élèves que l'accès aux différents massifs forestiers est interdit sans autorisation préalable !!!

Phase 2 : préparation à la finale

1. Contenu :

- initiation à l'utilisation des différents paramètres (latitudes-longitudes, coordonnées UTM, azimut, conversion distances terrain et carte,...).
- ces séances sont essentiellement théoriques (en salle de classe) et basées sur plusieurs cas pratiques de calcul de localisation de postes.

2. Dates proposées :

- **mercredi 18 mars 2020 à 14h00**
au centre sportif ADEPS Blanc Gravier à 4000 Liège (Sart Tilman)
- **mercredi 25 mars 2020 à 14h00**
au centre sportif ADEPS Forêt de Soignes à 1160 Bruxelles
- **mercredi 22 avril 2020 à 14h00**
au centre sportif ADEPS La Mosane à 5100 Jambes

- ##### 3. Conditions de participation :
- gratuit mais uniquement accessible aux 120 écoles qualifiées pour la Finale **du 6 mai 2020** à Neufchâteau (maximum 2 personnes par école). Un formulaire d'inscription sera envoyé aux écoles qualifiées en même temps que la confirmation de cette qualification.