

# RHETO TROPHEE 2019

## Programme préparation en orientation - Terrain

**FORMULAIRE d'INSCRIPTION** à renvoyer uniquement par courriel à la Fédération Régionale des Sports d'Oriente (FRSO) : Email : [gene@frso.be](mailto:gene@frso.be)

Etablissement scolaire : .....

Adresse : .....

Professeur : Mme/Mr .....(Nom, Prénom)

N° Gsm : ..... Email : .....

Nombre d'élèves concernés : ..... x 6 € = ..... €

(le paiement est à effectuer par virement sur le compte BE82-0001-2896-8368 de FRSO asbl – 1180 Bruxelles, au plus tard 15 jours avant la date de l'entraînement choisi)

### **Phase 1 : préparation aux qualifications**

#### **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 – tenue sportive

#### **Séance d'entraînement choisie :**

- **Centre sportif ADEPS Forêt de Soignes à 1160 Bruxelles**
  - mercredi 30 janvier 2019 à 14h00
  - mercredi 20 février 2019 à 14h00
  - mercredi 27 février 2019 à 14h00
- **Centre sportif ADEPS Ferme du Château à 6280 Loverval**
  - ❖ *RDV au kiosque près du Centre de délasserment*
  - mercredi 23 janvier 2019 à 14h00
- **Centre sportif ADEPS Blanc Gravier à 4000 Liège /Sart Tilman**
  - mercredi 9 janvier 2019 à 14h00
  - mercredi 13 février 2019 à 14h00
- **Stambruges – Mer de Sable**
  - ❖ *RDV à la zone Barbecue*
  - mercredi 16 janvier 2019 à 14h00
- **Centre sportif ADEPS Le Blocry à 1348 Louvain-la-Neuve**
  - mercredi 6 février 2019 à 14h00

Date :

Signature :