

COMMENT CONSTRUIRE SON ITINERAIRE ?

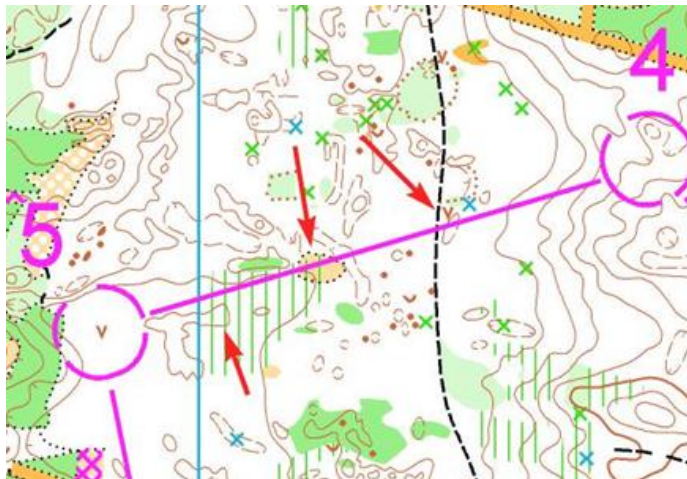
❖ Point d'attaque

- C'est le dernier point de d'appui situé avant le poste et qui permet de l'attaquer avec sécurité.



❖ Point(s) d'appui

- Ce sont des éléments de repères choisis à l'avance que l'on franchit ou visibles de loin qui vont permettre de confirmer sa position lors du déplacement



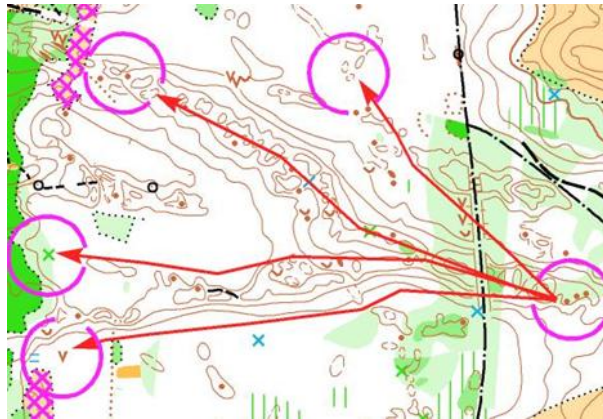
❖ Règle du feu tricolore

- C'est une variation des allures de course ou capacité à adapter sa concentration mentale et sa vitesse de course sur l'itinéraire (approche du poste, sortie de poste, passage au point d'appui, etc...)



❖ Transformer les éléments en ligne

- Compétence à percevoir ou à rechercher les lignes pertinentes du terrain afin de simplifier son itinéraire. Ces lignes peuvent être des chemins, des clôtures, des limites de végétation, des avancées, des rentrants, des successions de sommets, de dépressions, etc.



REALISATION DE L'ITINERAIRE

❖ Relation carte/terrain

- Méthode POP (Plier-Orienter-Pouce)
- Lecture sommaire
- Lecture précise
- Relocalisation

❖ Utilisation de la boussole en sortie de poste, pendant l'itinéraire, en attaque de poste

- Visée sommaire
- Visée précise
- Déviation volontaire
- Comptage de la double foulée
- Estimation des distances
- Vérification de l'orientation des lignes

FONDAMENTAUX TECHNIQUES EN C.O.

Les 8 étapes de la RTT (Routine Technico Tactique) sur l'itinéraire :

- ❖ Je vois le poste
- ❖ Je construis l'itinéraire pour le poste suivant : choix du point d'attaque et des points d'appui
- ❖ Je choisis les moyens de relier ces points (simplification - feu tricolore – techniques supports)
- ❖ Je poinçonne et je sors du poste (boussole)
- ❖ Je passe à mes points d'appui (utilisation des techniques)
- ❖ J'anticipe l'environnement du poste (visualisation)
- ❖ Je passe à mon point d'attaque
- ❖ J'attaque mon poste (boussole – tête radar)