

## Exemples d'exercices en course d'orientation et des capacités qu'ils visent à développer

OBJECTIFS	Latéralisation	Lecture carte ou planApprentissage	Point d'attaque	Zone du poste	directionnelDéviation volontaire - Contrôle	Lecture du relief	Lecture de la végétation	Lecture des définitions	Sortie de poste (enchaînement)	Classique	Relais	Sprint	Confiance en soi	Prise de risques	Fondamentaux Techniques	Capacités physiques	Confrontation - esprit de compétition	Concentration	Alternance d'allures	Construction ou Choix d'itinéraires	Resituation	Mémorisation - sélection	Intensités					
																							faible	moyenne	forte	survitesse		
<a href="#">Jeux des cerceaux</a>	X	X																							X			
<a href="#">Construction du symbole</a>		X															X								X			
<a href="#">Mon premier plan</a>	X	X															X										X	
<a href="#">Jeux des plots</a>	X	X											X		X		X										X	
<a href="#">Jeux du béré</a>	X	X											X					X									X	
<a href="#">Jeux de l'épingle</a>		X											X												X			
<a href="#">Jeux des anomalies</a>		X											X												X			
<a href="#">Jeux Vrai-faux</a>		X																								X		
<a href="#">Jeux des erreurs</a>		X																							X			
<a href="#">Jeux Chat perché</a>		X					X																			X		
<a href="#">Jeux Orientation de carrefours</a>	X	X																									X	
<a href="#">Jeux de l'oie</a>														X	X		X										X	
<a href="#">Jeux Course aux symboles</a>		X					X																					
<a href="#">Jeux Course à handicap</a>										X	X	X		X	X	X	X											X
<a href="#">Jeux Course et suivi relief</a>						X									X											X		
<a href="#">Jeux Course au croquis</a>			X			X	X	X					X	X	X			X				X			X	X	X	
<a href="#">Jeux Course au score</a>										X							X			X						X	X	
<a href="#">Jeux Conception déplacement et choix itinéraire</a>															X				X	X						X	X	

