



Exercices en libre service

Pour s'entraîner et progresser en course d'orientation, il faut travailler la relation carte-terrain, c'est à dire courir sur le site dont on possède la carte.

Mais il est aussi possible de travailler certaines des techniques que l'on va utiliser sur un vrai circuit, en dehors du terrain.

Par exemple on peut travailler des azimut sur un terrain de foot, la lecture de carte dans son fauteuil, ... Ces exercices sont un bon complément des entraînements terrains.

