

# Stage TREC



Niveau requis: galop 3 minimum

Matériel: gilet de cross , casque, boussole, porte carte

Horaire: 9h 18h

Programme:

*\*Théorie:*

- topographie ( lecture de carte, la légende, utilisation de la boussole, orienter sa carte, savoir se repérer et observer, le dénivelé, le nord géographique et magnétique...)

- les difficultés du PTV : réglament, déroulement

*\*Pratique:*

- travail préparatoire en carrière (obstacle, direction, rectitude)

- entraînement en extérieur sur la maîtrise des allures

- entraînement sur le PTV (parcours en terrain varié) (tronc, fossé, gué...)

- parcours d'orientation et régularité des allures (POR), travail avec carte et boussole, par groupe de 2.