



Fondament'O n°23

La Routine Technico-Tactique

-Intr'O-

Nous connaissons tous les RTT et les apprécions à leur juste valeur, mais connaissez-vous LA « RTT »? Cette technique, qui rassemble toutes celles vues jusqu'à présent (voir précédents Fondament'O), se veut être une méthode « infallible », celle qui fera qu'à tous les coups (ou presque), le poste sera facilement trouvé. Génial, non?

?Kszak'O?

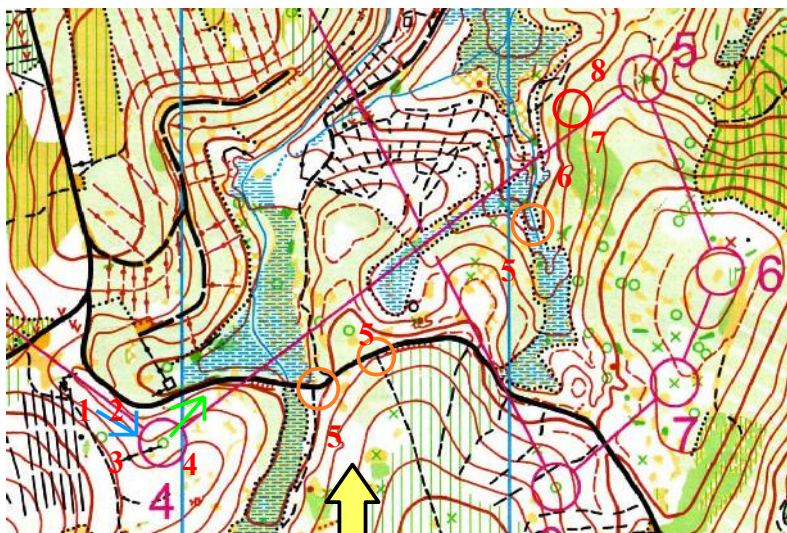
RTT signifie « Routine Technico-Tactique ». Derrière ce terme barbare se cache une méthode dont le principe est de se construire des automatismes dans la construction de ses itinéraires, en se basant sur les techniques de base (méthode POP, lectures sommaire et précise, utilisation de la boussole, comptage des foulées, déviation volontaire, relocalisation,...) et les principes de planification (choix du point d'attaque, des points d'appui, feu tricolore,...)

!Dem'O!

(Carte support: « Peyrlevade », Régionale Limousin 12/10/14)

Protocole de mise en place de la RTT

- 1) Apercevoir le poste (précédent)
 - 2) Construire l'itinéraire du poste suivant: choix du point d'attaque et des points d'appui
 - 3) Choisir les moyens de relier ces points: simplification, saut de lignes, déviation, visées,...
 - 4) Poinçonner le poste et sortir (boussole)
 - 5) Passer sur ces points d'appui
 - 6) Anticiper l'environnement proche du poste (visualisation mentale)
 - 7) Passer sur son point d'attaque
 - 8) Attaquer son poste (tête radar)
- Puis à nouveau 1), 2),...



Exemple en situation réelle

- 1) J'aperçois mon poste 4
- 2) Je construis l'itinéraire du poste 5: point d'attaque (peu évident ici) = forme de relief + fin du V2. Points d'appui: marais, jonction du sentier avec le gros chemin, coude du chemin
- 3) Je choisis mes tactiques pour relier ces points: déviation pour rejoindre le chemin, utilisation du relief à partir du deuxième point d'appui
- 4) Pointer le poste 4 et sortir (ici sortie facile)
- 5) Passer par ses 3 points d'appui
- 6) Visualiser le poste 5: en haut du rentrant situé derrière la forme que je vais contourner par le Nord. Il s'agit d'une souche
- 7) Passer sur son point d'attaque (ici il peut être approximatif)
- 8) Attaquer le poste, tout en anticipant la sortie et le poste suivant (6)

S'entraîner

Les exercices de simulation sont une manière simple (et demandant peu de préparation/organisation) de parfaire la RTT. Le principe est de construire mentalement son itinéraire sur une carte qui n'a aucun rapport avec le terrain parcouru. Prendre une carte avec un circuit déjà tracé et s'imaginer sur ce terrain pendant que l'on tourne autour d'une piste ou dans un gymnase, dans l'effort ou en période de récupération, etc. Mieux encore pour augmenter la charge mentale: orienter réellement et en même temps virtuellement (cartes en recto-verso).

La finalité est d'intégrer ce schéma de construction de l'itinéraire, de l'automatiser, d'en faire une « routine », afin qu'il soit le plus rapide et le plus fiable possible, pour en réduire la charge mentale

Anticipation

C'est le mot-clé vous l'aurez compris. Ne pas attendre d'être sorti du poste pour envisager le suivant! Mais bien prévoir à l'avance son itinéraire. Les meilleurs coureurs sont capables d'anticiper jusqu'à 3 postes en se les représentant mentalement! Et même plus si le début de course le permet (phases courantes)

Prochaine étape : La vision lointaine