



# ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Avril 2020

CONFINEMENT OBLIGE  
LE PROGRAMME DE CE MOIS SE FERA POUR LE MOMENT CHEZ SOI



**Essayer de poursuivre un minimum d'activité pour ce mois-ci**  
**Je vous invite à cliquer sur les balises pour faire**  
**quelques exercices à votre rythme**  
**Bon courage**

Suivez chaque jour  
des jeux et des  
animations sur  
notre page  
Facebook



<https://www.facebook.com/COColmar>

### Les infos - COURIR UNE SIMU

Cliquez sur le lien à gauche pour être sur la page d'accueil de Running Wild.  
S'y trouve l'intégralité des simus disponibles, en 2 parties : 1) en haut celles accessibles sans mot de passe ; 2) plus bas celles accessibles uniquement avec mot de passe. C'est dans cette deuxième partie que se trouveront les simu "COColmar"  
2) Ouvrir la simu de son choix.  
3) Dans le premier cadre jaune "Draw your route", entrer son prénom et le mot de passe "COC6804" puis lancer la simu.  
4) Dessiner ses choix du départ à l'arrivée, en respectant les éléments infranchissables. L'utilisation d'une souris est conseillée, avec roulette pour zoomer/dézoomer facilement.  
5) Analyser en comparant avec les choix déjà tracés. Les distances sont automatiquement calculées.  
6) Si envie de revenir à l'analyse plus tard : ouvrir la simu, puis dans le 2<sup>ème</sup> cadre jaune "View routes/analysis" rentrer le même mot de passe "COC6804" et lancer l'analyse.

<http://3dr>

[igwild.php](http://igwild.php)

*A réaliser 2 ou 3  
fois avec 4' de  
repos entre et  
pensez à boire  
aussi*

[https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY)