

Collaboration Aspirant PGHM Sergent Alex Leroux.

Dans le cadre de sa préparation pour intégrer le PGHM deux épreuves le KV O et l'épreuve de CO du DQTM sont organisées. Nous les avons préparé en hiérarchisant les niveaux de lecture de la carte. En préparant des parcours variés assez courts qui permettent un débriefing et une régulation fréquente. Nous avons alterné les échelles et les stratégies. Nous avons également débriefé suite à des compétitions officielles de CO et des examens blancs.

Le témoignage d'Alex : « Pour le retour d'expérience avec Brunus Coaching, l'apport de connaissances sur la course d'orientation est hyper appréciable. Autant sur l'aspect théorique, lecture de carte, utilisation de la boussole, lecture d'itinéraires, que dans l'aspect pratique, variation des spots de CO, adaptation au terrain, débrief des sessions, analyse de courses ou de traces, et même dans l'entraînement, suivi sur compétitions, prépa de compétitions, débrief post course. Bref que de progrès grâce à lui. »