

**PEDESTRE**

<b>Tableau récapitulatif</b>	<b>Sprint</b>	<b>Médium</b>	<b>Longue distance</b>	<b>Relais</b>	<b>Relais sprint mixte</b>	<b>Knock-out sprint</b>
<b>Postes de contrôle</b>	Facile techniquement	Constamment difficile techniquement	Varié en difficultés techniques	Varié en difficultés techniques	Facile techniquement	Facile techniquement
<b>Choix d'itinéraire</b>	Choix d'itinéraires difficiles exigeant une concentration maximum	Choix d'itinéraires courts et moyens	Choix d'itinéraires importants avec de longs parcours partiels	Choix d'itinéraires courts et moyens	Choix d'itinéraires difficiles exigeant une concentration maximum	Choix d'itinéraires difficiles exigeant une concentration maximum
<b>Type de vitesse de course</b>	Très grande vitesse	Grande vitesse mais exigeant des coureurs de l'ajuster selon la complexité du terrain	Exigeante physiquement, demandant de l'endurance et une allure appropriée	Vitesse élevée, souvent au contact immédiat d'autres concurrents, pouvant avoir ou pas, les mêmes postes	Très grande vitesse	Très grande vitesse
<b>Terrain</b>	Principalement dans des parcs très courants ou zones urbaines (rues, bâtiments). Certaines forêts rapides peuvent être incluses. Les spectateurs sont autorisés le long du parcours.	Terrain difficile techniquement	Terrain dur physiquement permettant de bons choix d'itinéraires	Quelques possibilités de choix d'itinéraires dans un terrain raisonnablement complexe.	Principalement dans des parcs très courants ou zones urbaines (rues, bâtiments). Certaines forêts rapides peuvent être incluses. Les spectateurs sont autorisés le long du parcours.	Principalement dans des parcs très courants ou zones urbaines (rues, bâtiments). Certaines forêts rapides peuvent être incluses. Les spectateurs sont autorisés le long du parcours.
<b>Carte</b>	1:4000	1:10000	1:15000	1:10000	1:4000	1:4000
<b>Intervalles de départ</b>	1 minute	2 minutes	3 minutes	Départ en masse	Départ en masse	1 minute pour les qualifications. Départ en masse pour les rounds KO
<b>Chronométrage</b>	1 seconde	1 seconde	1 seconde	Départ en masse de façon à ce que le classement corresponde à l'ordre de franchissement de la ligne d'arrivée	Départ en masse de façon à ce que le classement corresponde à l'ordre de franchissement de la ligne d'arrivée	1 seconde pour les qualifications. Départ en masse pour les rounds de KO de façon à ce que le classement corresponde à l'ordre de franchissement de la ligne d'arrivée
<b>Temps du vainqueur</b>	12-15 minutes	30-35 minutes les courses de qualification sont plus courtes	88 – 92 minutes Les courses de qualification sont plus courtes	30-40 minutes par relayeur Total : 90-105 minutes	12-15 minutes par relayeur Total : 55-60 minutes	8 à 10 minutes pour les qualifications. 6-8 minutes pour les rounds de KO
<b>Résumé</b>	Le sprint est un format d'orientation rapide, spectaculaire, facile à comprendre, permettant à la CO d'être pratiquée dans des zones à forte population.	La moyenne distance exige une orientation rapide, précise pendant une durée moyennement longue. Même de petites erreurs doivent être décisives	La longue distance doit tester toutes les techniques d'orientation, ainsi que la vitesse et l'endurance.	Le relais est une compétition par équipe de 3 coureurs pouvant courir à vue les uns des autres, dont le vainqueur est celui qui passe la ligne d'arrivée en 1 <sup>er</sup> . Passionnant pour les spectateurs et les concurrents.	Le relais sprint est une compétition par équipe de 4 coureurs. Les équipes sont composées d'au moins 2 dames, qui courent les 1 <sup>er</sup> et dernier relais. Ce format offre une compétition en confrontation directe, passionnante, dont le vainqueur est celui qui passe la ligne d'arrivée en 1 <sup>er</sup> dans un environnement urbain.	Dans le KO Sprint, après les qualifications, il y a des rounds de KO avec départ en masse et où 1 <sup>er</sup> qui franchit la ligne d'arrivée, gagne. Les courses ont lieu dans une zone restreintes. Passionnant pour les spectateurs et les concurrents.

## CO A VTT

Tableau récapitulatif	Sprint	Moyenne distance	Mass Start	Longue distance	Relais
<b>Itinéraires</b> (tous les itinéraires doivent avoir 2 ou plus de choix sur chemins) Itinéraires longs Itinéraires courts	1 - 2 longs (0,8 – 2 kms)  majorité	2 - 4 longs (1 - 3 kms)  majorité	4 – 6 longs ( 1 - 3 kms)  majorité	Majorité (1 - 4 kms)  3 - 5 itinéraires courts	Longueur de tous les itinéraires entre sprint et moyenne distance
<b>Type de vitesse</b>	Grande vitesse exigeant une pleine concentration	Exigeant techniquement	- Exigeant physiquement et techniquement - Compétition en confrontation directe	- Endurance physique - Sollicite la capacité des athlètes à choisir et planifier des choix d'itinéraires appropriés	- compétition d'équipe - format plutôt similaire à la moyenne distance qu'à la longue distance - course spectaculaire
<b>Terrain</b>	- très dense en réseau de chemins - zone de forêt et / ou zone urbaine et/ ou parc	- dense réseau de chemins - zone non urbaine (principalement en forêt)	- dense réseau de chemins - zone non urbaine (principalement en forêt)	- zone non urbaine (principalement en forêt) - exigeant, accidenté - de préférence terrain avec relief	- dense réseau de chemins avec différentes catégories de chemins
<b>Difficulté des choix d'itinéraires</b>	Facile - moyenne	Moyenne - élevée	Moyenne - élevée	Elevée	Elevée et moyenne
<b>Difficulté de navigation (lecture de carte)</b>	Elevée (un contact constant avec la carte est requis)	- moyenne – élevée - orientation exigeante techniquement	- moyenne – élevée - orientation exigeante techniquement	Facile - moyenne	Moyenne - élevée
<b>Carte</b> Echelle	1 :5000, 1 :7500 ou 1 :10000	1 :7500, 1 :10 000 ou 1 :15 000	1 :7500, 1 :10 000 ou 1 :15 000	1 :15 000 ou exceptionnellement 1 :20000	1 :7500, 1 :10 000 ou 1 : 15000
<b>Intervalles de départ</b>	2 minutes (peut être réduit si approuvé par l'événement advisor)	2 minutes	Départ en masse	3 minutes	Départ en masse
<b>Temps du vainqueur</b> M/W21 M/W20 M/W17	20-25 minutes 16-20 minutes 15-20 minutes	50 - 55 minutes 40 - 44 minutes 32 - 37 minutes	75 - 85 minutes 60 - 68 minutes -	105 - 115 minutes 84 - 92 minutes 70 - 75 minutes	40 - 45 min 35 - 40 minutes 30 - 35 minutes en moyenne pour chaque relayeur