

# GUIDE DE MISE EN PLACE DES CIRCUITS DE COULEUR



Circuits de couleur  
Course d'Orientation

# GUIDE DE MISE EN PLACE DES CIRCUITS DE COULEUR

## 1. OBJECTIFS

Pour assurer la promotion et le développement de la course d'orientation auprès d'un public plus large et attirer de nouveaux licenciés, il est primordial de simplifier l'offre de pratique proposée sur les compétitions locales afin de faciliter la compréhension des non-licenciés.

L'utilisation de circuits dont les niveaux de difficultés et de compétences sont identifiés par un code de couleur offre une lecture plus adaptée au grand public. Ce référentiel de compétence, décliné au travers de la méthode fédérale, a déjà permis de construire la formation de l'orienteur et le dispositif des balises de couleur.







La mise en place des circuits de couleur est l'aboutissement de « la méthode fédérale » avec une mise en cohérence globale de l'ensemble des documents existants :

- les référentiels d'apprentissage et de perfectionnement du coureur (balises de couleur),
- les niveaux de difficultés (couleur) des parcours (traçage),
- l'offre des circuits destinés aux publics (lisibilité, communication).

## 2. PRINCIPES

Le niveau de difficulté d'un circuit peut être identifié par l'une des six couleurs suivantes : vert, bleu, jaune, orange, violet ou noir. L'ensemble des circuits de couleur avec chronométrage et/ou classement est accessible avec une licence « compétition » ou un « Pass'Compét ». Pour les licences « découverte compétition » et « Pass'Découverte compétition »\*, la pratique compétitive est restreinte aux circuits vert à jaune.

### RÉCAPITULATIF DES CIRCUITS DE COULEUR EN PRATIQUE COMPÉTITIVE

	Circuit de couleur	Niveau de difficulté	Accessibilité
Orienteur confirmé	 Noir	Extrême	Licence « compétition » « Pass'Compét »*
	 Violet	Très difficile	Licence « compétition » « Pass'Compét »*
Apprentissage	 Orange	Difficile	Licence « compétition » « Pass'Compét »*
	 Jaune	Moyen	Licence « compétition » Licence « découverte compétition » « Pass'Compét »* « Pass'Découverte compétition »*
	 Bleu	Facile	Licence « compétition » Licence « découverte compétition » « Pass'Compét »* « Pass'Découverte compétition »*
	 Vert	Très facile	Licence « compétition » Licence « découverte compétition » « Pass'Compét »* « Pass'Découverte compétition »*

\* Pass'Compét et Pass'Découverte compétition : chronométrage possible uniquement sur présentation d'une attestation signée indiquant qu'elle a pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport disponibles en annexe du règlement médical fédéral pour une personne majeure et pour une personne mineure, la présentation d'une attestation par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur que chacune des rubriques du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur (défini par l'arrêté du 7 mai 2021) a été rempli conjointement par eux et qu'il a donné lieu uniquement à des réponses négatives ; à défaut, la présentation d'un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.

- L'ensemble des compétitions (toutes spécialités confondues) régionales ou départementales, hors championnats (de ligue et départemental) peut proposer des circuits de couleur tels que définis dans la méthode fédérale.
- L'activité compétitive (avec classement et chronométrage) et l'activité loisir (sans classement et sans chronométrage) sont à dissocier de façon claire et stricte. Pour cela, plusieurs solutions peuvent être envisagées.
  - A titre d'exemple :
    - . Circuits de couleur différents suivant le type de public (2 circuits proposés pour un même niveau de couleur)
    - . Si le même circuit est utilisé, départs des pratiquants « loisir » après les compétiteurs
    - . Possibilité de proposer une course au score pour les pratiquants « loisir »
    - . Etc...
- Les inscriptions sur les différents circuits sont libres dans la limite du niveau d'accessibilité défini dans le tableau ci-dessus suivant la licence détenue par le pratiquant. Les responsables de club doivent être particulièrement attentifs aux choix des circuits par rapport au niveau de leurs licenciés et à leur type de licence.
- Pour les licenciés « compétition » et « découverte compétition » : les classements se font par circuit, en regroupant pour les circuits vert à jaune les licences « compétition » et les licences « découverte compétition » (classement scratch). Pour les éventuelles récompenses, l'organisateur est libre. Il peut se contenter du scratch D/H distincts et/ou extraire certaines catégories de son choix, dont les plus jeunes.
- Pour les licenciés « loisir santé » : aucune pratique compétitive n'est possible. Ils ne peuvent donc pas se voir attribuer un classement et un temps de course. Par conséquent, ces coureurs ne doivent pas rentrer dans la gestion électronique de course (réservée à la pratique compétitive).
- Le dispositif des circuits de couleur comporte de nombreux éléments modulables pour que les ligues puissent l'adapter à leur contexte local, notamment en fonction du nombre et du niveau de leurs licenciés. Un minimum de cinq circuits est exigé : un vert, un bleu, un jaune, un orange, un violet ainsi que des distances moyennes sur l'ensemble des formats. Le critère de temps disparaît du fait de l'hétérogénéité des catégories sur les circuits.
- Les dénominations « long », « moyen » et « court » permettent de proposer des circuits de distances différentes pour un même format de course (pour les formats longue distance et moyenne distance uniquement) afin de répondre aux capacités physiques de tous les publics (seniors/vétérans, dames/hommes), mais ne doivent en aucun cas dénaturer l'esprit du format de la course.
- De par leurs compétences, le traceur ainsi que les experts missionnés sont les garants du respect de l'esprit du format de course et de l'adaptation des circuits proposés au public accueilli, notamment en ce qui concerne les aspects sécuritaires.

### ➔ 3. RAPPELS CARACTÉRISTIQUES DES FORMATS DE COURSE

Le traçage des circuits de couleur doit respecter les caractéristiques des formats de course :

- les épreuves de longue distance (LD) doivent privilégier les choix d'itinéraire,
- les épreuves de moyenne distance (MD) doivent privilégier la recherche de postes,
- les épreuves de sprint doivent privilégier les choix d'itinéraire sous une charge mentale et une pression du temps important.

## 4. COURSE D'ORIENTATION À PIED

Toutes les distances indiquées ci-après sont des distances optimum comprenant le dénivelé sur la base de la règle 100 mètres de dénivelé positif = 1 kilomètre en terrain plat.

Les ligues peuvent proposer des options de circuits plus importantes que la proposition minimale (5 circuits) présentée dans ce document. Lorsque le nombre de coureurs le permet, et pour offrir un choix de circuit adapté au niveau technique de chaque licencié, il est préférable de proposer 8 à 9 circuits environ.

Chaque ligue doit définir dans son règlement régional les distances de chaque circuit en conformité avec les distances indicatives présentées dans ce document, afin que toutes les courses (de même format) de la ligue soient sur les mêmes distances.

### À noter :

En cas d'affluence, et pour les circuits violets et noirs uniquement, les ligues peuvent définir des règles limitant l'accès aux versions court/moyen/long pour s'assurer à la fois une bonne répartition des inscrits et la sécurité des orienteurs vétérans sur les terrains exigeants physiquement (nature du sol, dénivelé fort,...)



### Attention :

Suivant la difficulté du terrain rencontré, les distances indicatives mentionnées dans ce chapitre peuvent être modulées afin de respecter les temps de course « cible » du vainqueur tels que définis dans le règlement des compétitions FFCO.

### 4.1 Format longue distance

Les dénominations « long » et « court » permettent de proposer des circuits de distances différentes pour répondre aux capacités physiques de tous les publics (seniors/vétérans, dames/hommes), mais ne doivent en aucun cas dénaturer l'esprit du format de la course.

Les distances indicatives ci-dessous sont données pour le circuit « long ».






OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À PIED - LONGUE DISTANCE)	
Circuit de couleur	Distances indicatives
 Noir ou violet	8 - 12 km
 Orange	5 - 8 km
 Jaune	4 - 5 km
 Bleu	3 - 4 km
 Vert	2 - 3 km

### À noter :




Pour les pratiquants « loisir santé », afin de limiter le temps de pratique en forêt, l'organisateur et les responsables de club inciteront de réaliser leur inscription sur les circuits les plus courts.

## 4.2 Format moyenne distance

Les dénominations « long » et « court » permettent de proposer des circuits de distances différentes pour répondre aux capacités physiques de tous les publics (seniors/vétérans, dames/hommes), mais ne doivent en aucun cas dénaturer l'esprit du format de la course.

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À PIED - MOYENNE DISTANCE)	
Circuit de couleur	Distances indicatives
 Noir ou violet	4 - 6 km
 Orange	3 - 4 km
 Jaune	2 - 4 km
 Bleu	2 - 3 km
 Vert	2 - 2,5 km

## 4.3 Format sprint

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À PIED - SPRINT)	
Circuit de couleur	Distances indicatives
 Orange	2,3 - 3,8 km
 Jaune	1,8 - 2,8 km
 Bleu	1 - 1,8 km

### À noter :




Les distances indiquées dans le tableau ci-dessus sont calculées en distance réelle de course en prenant en compte les itinéraires les plus courts.

En cas d'affluence, les ligues peuvent définir des règles limitant l'accès aux circuits orange et jaune pour s'assurer une bonne répartition des inscrits.

Le circuit BLEU est adapté à la fois aux non-licenciés qui souhaitent découvrir le format sprint et aux licenciés qui ne maîtrisent pas toutes les subtilités de la spécification ISSPrOM.

## 4.4 Format relais

Pour dynamiser le format relais au niveau local, l'objectif est de simplifier au maximum l'organisation de ce type d'épreuve. La création de trois circuits est essentielle afin d'augmenter le nombre d'équipes et rendre plus crédible leur confrontation.

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À PIED - RELAIS)		
Circuit de couleur	Remarques	Nombre d'équipiers Distances indicatives
 <b>Orange</b>	Il est possible de varier les distances et/ou la difficulté entre les relayeurs pour satisfaire les différents publics (par exemple : proposer un 2 <sup>ème</sup> relais de 30 à 50 % plus long et avec une portion de niveau violet ou noir)	<b>2 ou 3 équipiers</b> (libres en âge et club) 2 x 4 km ou 3 x 4 km ou 2 x 3 km + 1 x 5 km
 <b>Jaune</b>	Il est possible de varier les distances entre les relayeurs	<b>2 équipiers</b> (libres en âge et club) 2 x 3,5 km ou 1 x 4 km + 1 x 3 km
 <b>Vert</b>		<b>2 équipiers</b> (libres en âge et club) 2 x 2 km

### Important

Sur les circuits vert et jaune, si un équipier est licencié « loisir santé » l'équipe ne doit en aucun cas rentrer dans la gestion électronique de course (réservée à la compétition).

### À noter :

Il est possible de différencier des classements au sein de ces trois couleurs (par exemple : isoler un classement « orange dames »).

## 5. COURSE D'ORIENTATION À VTT

Les distances en course d'orientation à VTT sont calculées par le meilleur itinéraire (supposé), dénivelé inclus, sachant que 100 mètres de dénivelé = 1 500 mètres en terrain plat (règlement IOF).

### Attention

Il est important de bien prendre en compte la nature des chemins qui, en cas de conditions météo défavorables, peut influencer la difficulté du parcours (- 10 % sur la distance prévue). Suivant la difficulté du terrain rencontré, les distances indicatives réelles mentionnées dans ce chapitre peuvent être modulées afin de respecter les temps de course « cible » du vainqueur tels que définis dans le règlement des compétitions FFCO.






### À noter :

L'organisateur peut accueillir des personnes souhaitant utiliser un VTT à assistance électrique à condition :

- que les personnes concernées partent avant ou après les autres concurrents sur un circuit adapté (circuit VAE) clairement identifié dans les inscriptions,
- que le circuit VAE proposé soit de niveau technique jaune et de niveau physique/pilotage vert,
- que ce circuit ne donne pas lieu à classement c'est-à-dire que les coureurs concernés ne rentrent pas dans la gestion électronique de course (réservée à la compétition).

### 5.1 Format longue distance





#### OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À VTT - LONGUE DISTANCE)

Circuit de couleur	Remarques	Distances indicatives réelles
 <b>Violet</b>	Effort long, pilotage VTT technique, choix complexes	32 - 38 km
 <b>Orange</b>	Effort moyen, pilotage VTT moyen, choix complexes	17 - 23 km
 <b>Jaune</b>	Effort long, pilotage VTT technique, choix simples (à destination des vététistes qui souhaitent découvrir la discipline)	32 - 38 km
 <b>Bleu</b>	Effort moyen, pilotage VTT moyen, choix de complexité moyenne	5 - 15 km
 <b>Vert</b>	Effort court, pilotage VTT facile, choix simples	2 - 3 km




### À noter :

Le circuit violet peut être décliné en moyen/court. La déclinaison sur les autres couleurs, selon le même principe, est laissée à l'appréciation des ligues.

## 5.2 Format moyenne distance

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À VTT - MOYENNE DISTANCE)		
Circuit de couleur	Remarques	Distances indicatives réelles
 <b>Violet</b>	Effort long, pilotage VTT technique, choix complexes	18 - 22 km
 <b>Orange</b>	Effort moyen, pilotage VTT moyen, choix complexes	13 - 17 km
 <b>Jaune</b>	Effort long, pilotage VTT technique, choix simples (à destination des vététistes qui souhaitent découvrir la discipline)	Long : 18 - 22 km Court : 8 - 12 km
 <b>Vert</b>	Effort court, pilotage VTT facile, choix simples	5 - 11 km

## 5.3 Format sprint

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À VTT - SPRINT)	
Circuit de couleur	Distances indicatives réelles
 <b>Orange</b>	6 - 8 km
 <b>Jaune</b>	5 - 7 km
 <b>Vert</b>	3 - 5 km

### À noter :




En cas d'affluence, les ligues peuvent définir des règles limitant l'accès aux circuits orange et jaune pour s'assurer une bonne répartition des inscrits ou prévoir une possibilité de départ toutes les 1' ou 30'' si présence d'un « papillon » dès le 1<sup>er</sup> poste.



## 5.4 Format relais

Pour dynamiser le format relais au niveau local, l'objectif est de simplifier au maximum l'organisation de ce type d'épreuve. La création de trois circuits est essentielle afin d'augmenter le nombre d'équipes et rendre plus crédible leur confrontation.

Pour les circuits orange et jaune, il est possible d'effectuer un relais finlandais par équipe de deux. Dans ce cas, les distances sont réduites aux deux tiers car deux passages.

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À VTT - RELAIS)		
Circuit de couleur	Remarques	Nombre d'équipiers Distances indicatives réelles
 <b>Orange</b>	Il est possible de varier les distances et/ou la difficulté entre les relayeurs pour satisfaire les différents publics (par exemple : proposer un 2 <sup>ème</sup> relais de 30 à 50 % plus long et avec une portion de niveau violet ou noir)	<b>2 ou 3 équipiers</b> (libres en âge et club) 8 - 12 km
 <b>Jaune</b>	Il est possible de varier les distances entre les relayeurs	<b>2 équipiers</b> (libres en âge et club) 13 - 17 km
 <b>Vert</b>		<b>2 équipiers</b> (libres en âge et club) 5 - 9 km

### À noter :

Il est possible de différencier des classements au sein de ces trois couleurs (par exemple : isoler un classement « orange dames »).

### Attention

Sur les circuits vert et jaune, si un équipier est licencié « loisir santé » l'équipe ne doit en aucun cas rentrer dans la gestion électronique de course (réservée à la compétition).





## 6. COURSE D'ORIENTATION À SKI

Les distances en course d'orientation à ski sont calculées dénivelé inclus, sachant que 100 mètres de dénivelé = 1 000 mètres en terrain plat.

### Attention

Il est important de bien prendre en compte la nature des pistes/traces qui, en cas de conditions météo défavorables, peut influencer la difficulté du parcours (- 10 % sur la distance prévue).  
Suivant la difficulté du terrain rencontré, les distances indicatives mentionnées dans ce chapitre peuvent être modulées afin de respecter les temps de course « cible » du vainqueur tels que définis dans le règlement des compétitions FFCO.





### 6.1 Format longue distance

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À SKI - LONGUE DISTANCE)		
Circuit de couleur	Remarques	Distances
 <b>Violet</b>	Effort long, pilotage ski technique, choix complexes	14 - 16 km
 <b>Orange</b>	Effort moyen, pilotage ski moyen, choix complexes (à destination des orienteurs pédestres qui s'essayent au ski)	8 - 10 km
 <b>Jaune</b>	Effort long, pilotage ski technique, choix simples (à destination des licenciés FFS qui souhaitent découvrir la discipline)	12 - 13 km
 <b>Vert</b>	Effort court, pilotage ski facile, choix simples	5 - 6 km

### À noter :

Le circuit violet peut être décliné en moyen/court. La déclinaison sur les autres couleurs, selon le même principe, est laissée à l'appréciation des ligues.




### 6.2 Format moyenne distance

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À SKI - MOYENNE)	
Circuit de couleur	Distances indicatives
 <b>Violet</b>	8 - 9 km
 <b>Orange</b>	5 - 7 km
 <b>Jaune</b>	7 - 9 km
 <b>Vert</b>	3 - 4 km

### À noter :

En cas d'affluence, les ligues peuvent définir des règles limitant l'accès aux circuits orange et jaune pour s'assurer une bonne répartition des inscrits.

## 6.3 Format sprint




OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À SKI - SPRINT)	
Circuit de couleur	Distances indicatives
 Orange	2,5 - 3 km
 Jaune	2 - 3 km
 Vert	1,5 - 2 km

### À noter :

En cas d'affluence, les ligues peuvent définir des règles limitant l'accès aux circuits orange et jaune pour s'assurer une bonne répartition des inscrits.

## 6.4 Format relais

Pour dynamiser le format relais au niveau local, l'objectif est de simplifier au maximum l'organisation de ce type d'épreuve. La création de trois circuits est essentielle afin d'augmenter le nombre d'équipes et rendre plus crédible leur confrontation.

OPTIONS MINIMALES (COURSE D'ORIENTATION À SKI - RELAIS)		
Circuit de couleur	Remarques	Nombre d'équipiers Distances indicatives
 Orange	Il est possible de varier les distances et/ou la difficulté entre les relayeurs pour satisfaire les différents publics (par exemple : proposer un 2 <sup>ème</sup> relais de 30 à 50 % plus long et avec une portion de niveau violet ou noir). Il est également possible de scinder la distance par relayeur pour que chaque relayeur effectue deux tours.	<b>2 ou 3 équipiers</b> (libres en âge et club) 2 x 10 km
 Jaune	Il est possible de varier les distances entre les relayeurs pour permettre d'associer des coureurs de niveaux différents.	<b>2 équipiers</b> (libres en âge et club) 2 x 8 km
 Vert		<b>2 équipiers</b> (libres en âge et club) 2 x 3 km

### Attention

Sur les circuits vert et jaune, si un équipier est licencié « loisir santé » l'équipe ne doit en aucun cas rentrer dans la gestion électronique de course (réservée à la compétition).



# Circuits de couleur

Course d'Orientation