



# WEEK END DE COURSE D'ORIENTATION

## « CO sur son 31 »

**Samedi 19 Mars 2022** (Forêt de Buzet par ABSOLU'O)

**Dimanche 20 Mars 2022** (Forêt de Bouconne par le TOAC ORIENTATION)

Venez (re) découvrir et parcourir les forêts de la région Toulousaine  
En effectuant une course d'orientation !

Accessible à tous avec des circuits de découverte et de compétition

Plus d'infos sur l'annonce de course qui suit  
Ou directement sur les sites internet des clubs

<https://www.toac-orientation.fr/>

<https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation>





# ANNONCE DE COURSE \* DÉPARTEMENTALE

**Absolu BI'O : Biathlon Orientation**

**Samedi 19 mars 2022**

**Forêt de Buzet (31), Parking Sud**



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Absolu Orientation  
**Directrice de course :** Isabelle Groscolas  
**Traceur :** Thierry Fol  
**GEC :** Pierrick Masse

**COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL**

**NON**



## CARTE

**Nom :** Forêt de Buzet  
**Relevés :** Juin 2020  
**Cartographe :** Olivier Thomas

**Échelle :** 1/10 000  
**Équidistance :** 5m  
**Type de terrain :** forêt de feuillus, bon réseau de chemins



## ACCÈS

**Point GPS du Parking Sud Foret de Buzet:**  
43.762249482749354, 1.5817951866315179  
**Distance parking-accueil :** 100m  
**Distance accueil-départ :** 100m  
**Distance arrivée-accueil :** 100m



## HORAIRES

**Accueil :** 11h00  
**Entrainement Laser :** 11h30 – 12h30  
**Départs :** 13h00-15h00  
**Remise des récompenses :** non  
**Fermeture des circuits :** 16h30



## CIRCUITS

**Circuit Violet :** 7,5 km (balises loin des chemins)  
**Circuit Jaune :** 4,5 km (balises proche des chemins)  
**Circuit Bleu :** 2,5 km (Balises sur les chemins)  
**Un pas de tir laser est intégré à chaque circuit**



## RÉSULTATS

<https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation>  
<http://www.ligue-oc-co.com>



## TARIFS

**Licenciés FFCO :** 19 ans et plus 6€ ; 18 ans et moins 3€  
**UNSS et Non-licenciés FFCO :** 19 ans et plus 8€ ; 18 ans et moins 5€  
**Familles :** 18€ (2 adultes et au moins un enfant) – Contacter l'organisateur  
**Prêt de puce électronique :** dépôt d'une caution de 40€ ou d'une pièce d'identité et d'un certificat médical



## INSCRIPTIONS

**Licenciés FFCO :** <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>  
**Non Licenciés :** <https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation>  
<https://www.helloasso.com/associations/absoluraid/evenements/absolu-bi-o>

**Date limite :** le **Lundi 14 Mars 2022 à minuit pour les licenciés FFCO** et **Mercredi 16 Mars 2022 pour les non licenciés**  
Inscription sur place possible dans la limite des cartes disponibles

*/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.*



## CONTACT

[absoluorientation@gmail.com](mailto:absoluorientation@gmail.com) / 06 15 96 71 11 – Isabelle Groscolas





## FORMAT DE COURSE ET CIRCUITS

Violet : 7500 m + 1 pas de tir laser

Jaune : 4500 m + 1 pas de tir laser

Bleu : 2500 m + 1 pas de tir laser

### Guide de choix du circuit pour les non licencié FFCO

Toutes les distances sont à vol d'oiseau : comptez +30% mini pour la distance réelle.

Débutants : prévoir une vitesse moyenne d'environ 15 min/km. Il est courant de mettre le double du temps du vainqueur annoncé au-dessus.

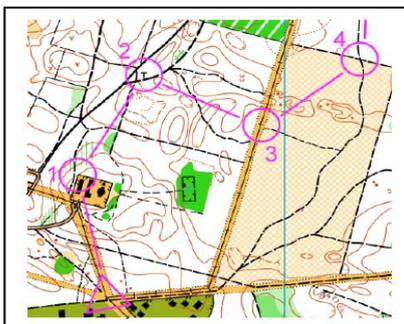
Nos conseils :

1. Adultes/adolescents pratiquant la course à pied et ayant des notions d'orientation : circuit violet, Adultes/adolescents n'ayant pas de notion d'orientation : circuit jaune
2. Jeunes (10/15ans) avec une petite expérience de la CO : circuit bleu
3. Jeunes (6/10ans) sans expérience de la CO : circuit bleu (accompagnement possible)

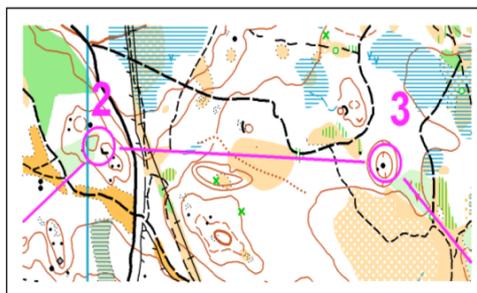
N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de conseils.

## NIVEAU DE COULEURS EN COURSE D'ORIENTATION

**Niveau bleu** : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



**Niveau jaune / orange** : l'approche de poste se fait par des mains courantes. L'attaque de poste nécessite de quitter la main courante. Il existe toujours un point d'attaque net et une ligne d'arrêt nette pour chaque poste. Exemple :



**Niveau violet** : idem niveau orange avec des points d'appui de nature plus complexe. Pas forcément de point d'attaque net ni de ligne d'arrêt nette.





## DISPOSITIONS SPÉCIALES COVID-19

### 1. D'un point de vue général

- Prévoir un masque et/ou une protection du visage par écran plastique transparent couvrant rigide permettant une bonne respiration et évitant le contact des mains avec le visage, à porter avant et après la pratique, dans les zones d'accueil et d'arrivée (GEC) lorsque la distance d'au moins 1m entre 2 personnes n'est pas assurée.
- Prévoir individuellement savon et eau ou gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains sur place.
- Éviter tout contact des mains avec le visage. Pour ce faire il est recommandé de s'attacher les cheveux ou de porter un bandeau.
- Prévoir le ravitaillement en eau et collation : pas de restauration sur place.

### 2. Accueil

- Vérification du pass vaccinal de chaque participant.
- Pour la prise de l'horaire de départ, merci de respecter les règles de distanciation rappelées ci-dessus. Du gel hydro-alcoolique sera à votre disposition. Il vous est demandé d'apporter votre propre stylo/crayon pour la prise des horaires de départ.

### 3. Durant la course

- La distance minimum entre 2 participants doit être de 2 m.
- De même, à l'approche d'un poste, le participant le moins rapide doit laisser la priorité au plus rapide, et une distance de 2 m avec les autres participants.
- Ne pas stationner au poste : se décaler du poste pour lire la carte si besoin.

### 4. Arrivée

- Pas de récupération des cartes à l'arrivée. Un comportement fair-play est attendu de la part des participants, afin qu'ils ne dévoilent pas le parcours aux concurrents non partis.
- Pas de ravitaillement en eau à l'arrivée. Nous demandons à chaque participant de prévoir son ravitaillement
- À la GEC, merci de respecter les règles de distanciation.
- Enfin veiller à se laver les mains après la course.

Ceci est un résumé des préconisations importantes destinées aux participants et formulées par la FFCO (référence préconisations du 19 Janvier 2022). Ces règles pourront évoluer en fonction de la situation sanitaire le jour de la course.

