



RAID ORIENTATION

"La Méridienne 2023"
Dimanche 15 janvier
Sauveterre de Rouergue



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Cent Vallées Orientation 12

Accès : Salle des fêtes de Sauveterre de Rouergue

Informations et actualités : Facebook/CVO12

Contact : centvalleesorientation12@gmail.com

Inscriptions : www.engage-sports.com/la-meridienne-2023



HORAIRES

Accueil : A partir de 7h

Départs :

- Parcours 4h30 : briefing à 8h15.
- Parcours 3h00 : briefing à 9h30
- Parcours découverte : briefing à 10h30
- Parcours trail orientation : briefing à 11h

Remise des récompenses : 14h30



CIRCUITS

4 parcours "compétition" sont proposés :

- 4h30 à pied
- 4h30 à VTT
- 3h00 à pied
- 3h00 à VTT

1 parcours trail orientation (environ 8 km)

1 parcours découverte



SERVICES

Buvette sur place
Accès aux vestiaires
Ravitaillement après course
Repas sur place



RÉSULTATS

Facebook/CVO12
www.CDCO12.com



CARTES

Carte globale au format IGN amélioré, pour l'épreuve spécifique les coureurs auront une carte au format ISSOM.

Type de terrain : terrain vallonné, alternance de forêt et de champs. Une partie de la course se déroule en ville.



TARIFS

Tarif compétition (individuel) : 20€ (une carte, une puce Sportident, une boisson, un repas) (+ 10€ si inscription après le 8/01)

Tarif découverte (parcours 1h30) : 10€ par équipe (une carte par équipe, pas de boisson, pas de repas)

Carte supplémentaire : 3€

Repas supplémentaire : 10€

!/ \ Dorénavant pour s'inscrire à une course d'orientation, vous avez trois possibilités :

- *présenter une licence compétition FFCO.*
- *fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.*
- *attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport (ces documents sont téléchargeables sur la page d'inscription)*



Règlement du Raid Orientation « La Méridienne 2023 »

Article 1 : Organisation : Le club de course d'orientation, Cent Vallées Orientation 12, affilié à la Fédération Française de Course d'Orientation, organise le raid orientation « La Méridienne 2023 ».

Article 2 : Epreuves :

2.1 : Présentation des épreuves : Les coureurs évoluent en milieu naturel, 5 parcours sont proposés : 4h30 à pied, 4h30 à VTT, 3h00 à pied, 3h00 à VTT, découverte (1h30) à pied. Les coureurs doivent pointer le plus de balises possible tout en respectant la durée de l'épreuve. Les coureurs ne respectant pas la durée du parcours se verront retirer 1 point par minute de retard. Un parcours de trail orientation est aussi proposé (environ 8km). Les concurrents évolueront sur une carte IGN améliorée, ainsi qu'une zone, obligatoire, au format ISSOM.

2.2. Spécificités de la course à VTT : Les concurrents à VTT se verront remettre les mêmes cartes que les coureurs à pied. Il s'agit d'une carte améliorée sur laquelle n'apparaît pas la praticabilité à VTT des chemins. Tous les postes ne seront pas accessibles à VTT, les concurrents devront faire des choix et organiser leur parcours afin de pointer le plus de balises possible.

Article 3 : Chronométrage :

3.1 : Logistique : Le chronométrage sera fait avec le système Sportident. Les coureurs se verront confier une puce Sport Ident (SI-CARD 10 128 temps) lors de leur passage à l'accueil.

3.2 : Fermeture des circuits : les circuits seront fermés à 14h. Tous les participants devront être revenus à l'accueil à 14h.

3.3 Abandon : Tout concurrent ayant abandonné a pour obligation de prévenir l'organisation le jour de la course avant 14h.

Article 4 : Matériel :

4.1 : Matériel fourni par l'organisateur : Une puce Sport Ident (SI-CARD 10) sera fournie par l'organisation aux coureurs. La puce sera remise en échange d'une caution (chèque de 50€ ou pièce d'identité). Elle devra être fixée au poignet des coureurs à l'aide d'un bracelet fourni par l'organisation. En cas de perte du matériel, le coureur s'engage à rembourser son prix.

4.2 : Matériel obligatoire et supplémentaire pour chaque concurrent à VTT : 1 VTT, un casque VTT (port obligatoire sur toute la durée de l'épreuve), 1 trousse de réparation pour VTT.

4.3 : Matériel très fortement recommandé par l'organisation : 1 réserve d'eau, des vivres de courses, 1 boussole, 1 sifflet, 1 téléphone portable.

4.4 : Responsabilité : Chaque concurrent est responsable de son propre matériel, l'organisation n'assume aucune responsabilité, en cas de perte, casse ou vol du matériel des coureurs engagés.

Article 5 : Participation :

5.1 : Public : Les parcours sont ouverts à toute personne. Les personnes mineures doivent être accompagnées d'un concurrent majeur qui s'engage à rester avec lui tout au long de l'épreuve.

5.2 : Licence : Les participants devront être licenciés à la Fédération française de Course d'Orientation ou à l'Union Nationale du Sport Scolaire, ou fournir lors de leur inscription un certificat médical récent (moins d'un an), de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition.

5.3 : Tarif : Le tarif est de 20€ par coureur, il comprend l'impression des cartes, le prêt d'une puce sport Ident, une boisson et le repas d'après course. Les personnes non licenciés à la FFCO devront payer une licence "journée" de 3€. En cas de retard lors de l'inscription, l'organisation acceptera les inscriptions dans la mesure des cartes disponibles et les coureurs seront soumis à une majoration (10€).

Article 6 : Accueil et remise des enveloppes : L'accueil se fera dans la salle des fêtes de Sauveterre de Rouergue, le dimanche 15 janvier, à partir de 7h. Les concurrents se verront remettre une enveloppe comprenant : le ticket repas, le ticket boisson et la puce.

Le Briefing pour les circuits compétitions (4h30) se fera à 8H15. Pour les circuits compétitions (3h), le briefing se fera à 9h30. Pour le parcours découverte (1h30), le briefing se fera à 10h30. Pour le parcours de Trail orientation, le briefing se fera à 11h00.

Article 7 : Sécurité :

7.1 : Respect du code de la route : Les routes et chemins étant ouverts à la circulation, les coureurs doivent respecter le code de la route.

7.2 : Zones interdites : Les zones interdites sont représentées par un quadrillage violine. Certains ruisseaux et routes seront marqués de croix violines, qui indiquent aux coureurs que leur traversée et le suivi sont interdits. Les passages obligatoires, imposés par l'organisation, sont représentés par des][violines.

7.3 : Zones dangereuses : Certaines zones de la carte peuvent être jugées dangereuses par l'organisation, elles seront représentées sur la carte par des falaises et/ou un quadrillage violine. Ceci ne présage pas d'une indication exhaustive de toutes les zones dangereuses. Comme d'habitude dans la pratique de la course d'orientation les participants sont invités à adapter leurs parcours et vitesse de progression aux caractéristiques du terrain et à leur condition physique.

Article 8 : Zones sensibles : vous évoluerez sur un site classé Natura 2000, pour veiller à respecter les espèces et habitats protégés, vous ne devez rien cueillir et lors des traversées de cours d'eau vous devez emprunter les passages obligatoires.

Article 9 : Règles de bonne conduite : vous évoluez sur des parcelles privées. Il est interdit de traverser des champs cultivés ou occupés par des animaux en pâtures, de laisser ouvert les pass des parcelles et des entrées de champs. Vous êtes invités à ne pas dégrader les clôtures ou tout autre aménagement et à respecter l'environnement. Sur la carte au format ISOM, les terrains privés sont représentés par la couleur « kaki ».

Article 10: Droits d'image et loi informatique et libertés : Dans le cadre de la promotion de l'épreuve, l'organisation pourra utiliser des images prises durant l'épreuve sur son site internet et sur les réseaux sociaux (facebook/CVO12). Les participants acceptent l'utilisation de ces photos dans les conditions décrites dans cet article. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.

Article 11: Protocole sanitaire : les participants s'engagent à respecter le protocole sanitaire en vigueur le jour de l'épreuve.