

Le Club Sportif Pertuisien, section Course d'Orientation, vous propose le

samedi 27 septembre 2014

à Cabrières d'Aigues (Vaucluse)

La 84

- Rand'Orientation
- Trail en orientation
- CO Ultra LD
- Journée découverte



Pourront s'y côtoyer débutants et sportifs les plus expérimentés pour une journée d'orientation en plein cœur du Luberon



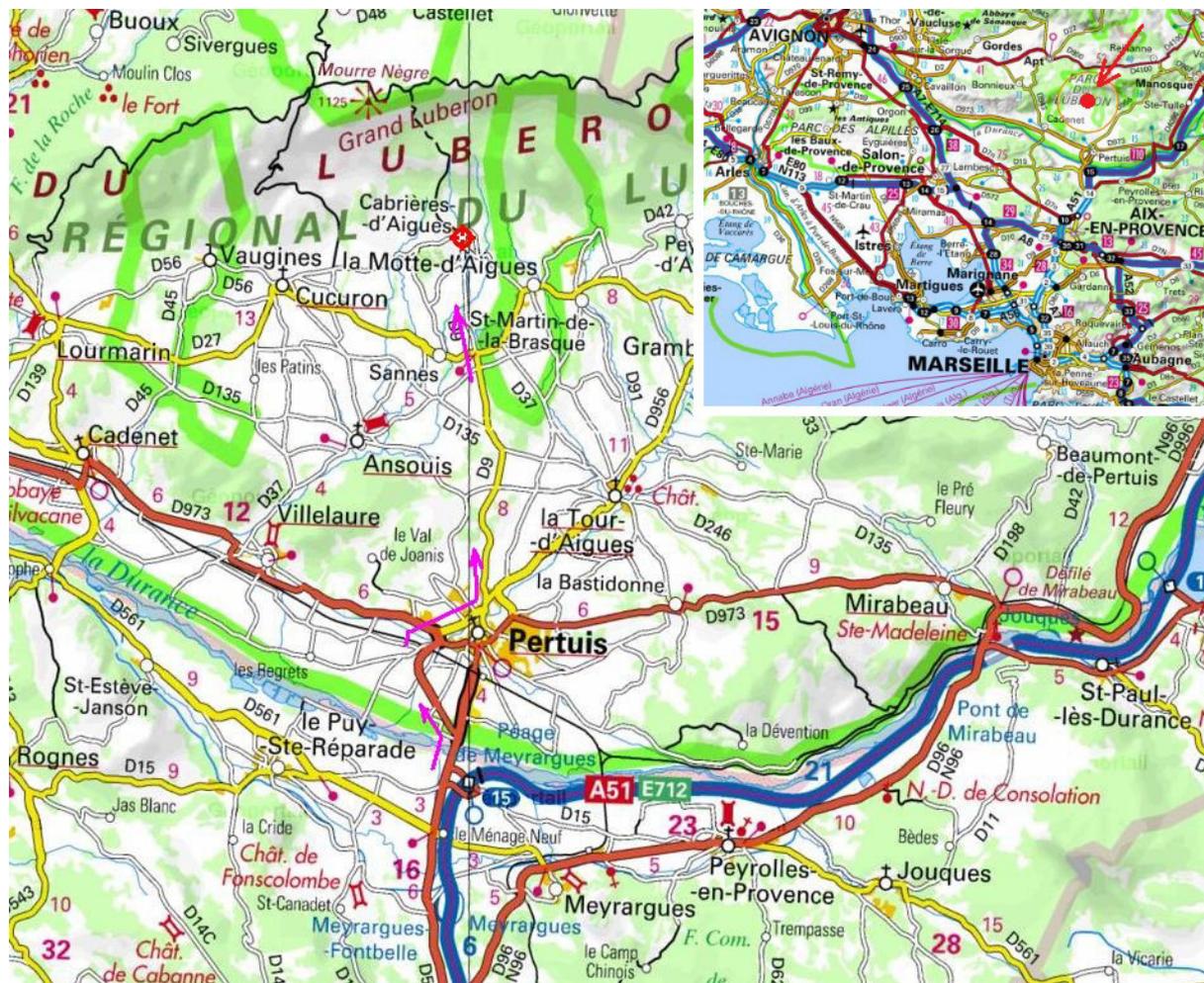
Document provisoire communiqué à titre indicatif

Version 0.2 du 30/03/2014

Consulter le site <http://csp-azimut.ouvaton.org> pour obtenir la version la plus récente

Localisation

La course d'orientation ultra longue distance « La 84 » et les Rand'O et Trail'O se dérouleront le **samedi 27 septembre après midi** à Cabrières d'Aigues (84) en plein cœur du Parc Naturel Régional du Luberon.



Localisation : 43°47'3.67"N, 5°29'52.15"E

Les circuits proposés

Les circuits proposés se répartissent en quatre grandes catégories pour lesquelles différentes variantes sont possibles.

- **Circuits « Découverte »**. Ces circuits, **non chronométrés, sont destinés aux personnes qui découvrent l'orientation**. Une initiation réalisée par des orienteurs expérimentés est proposée avant le départ pour une découverte de la carte, de la boussole et des techniques d'orientation. Des circuits à réaliser à son allure, seul ou en famille. Durée 1 à 2 heures en marchant.
- **Circuits « Randonnée »**. Ces circuits, **non chronométrés, proposent de découvrir le territoire de Cabrières et le flanc sud du Luberon** tout en s'entraînant aux techniques d'orientation. Ils privilégient le paysage et l'intérêt des lieux sur l'aspect physique et technique. Ils sont proposés en trois distances en fonction de vos capacités physiques :
 - Promenade (7km, 2h)

- Randonneur (13km, 3h)
- Sportive (18km, 4h30)
- **Circuits « Trailers ».** Ces circuits peuvent être, au choix, **chronométrés ou non. Si le côté sportif vous intéresse vous y retrouverez l'ambiance et les parcours typique d'un vrai trail sur sentiers et chemins**, dans un décor superbe que les habitués du Trail du Grand Luberon, organisé par nos amis du CAVAL, connaissent bien.
Mais, contrairement à d'habitude, **vous construirez votre itinéraire à partir d'une carte et non en suivant aveuglément les jalons.** De quoi faire travailler la tête et les jambes !
Parfois vous aurez l'occasion de couper à travers bois pour gagner du temps – et éprouver ce sentiment de liberté que connaît si bien l'orienteur - mais il restera toujours possible d'aller de postes en postes en suivant les sentiers. Existe en version 15 km (500m D+) et 25 km (800m D+).
- **Circuits « La 84 ».** De l'**orientation ultra longue distance pour les orienteurs expérimentés** qui n'en ont jamais assez. Très long. Très technique. Ce qu'on peut vous proposer de mieux sur ce terrain. Votre défi : rester concentré jusqu'au bout. Existe en quatre variantes :
 - La Djeun's : 21 postes
 - La Demie : 42 postes
 - L'Allégée : 63 postes
 - La 84, La vraie : 84 postes évidemment !

Quel circuit choisir ?

- Vous n'avez jamais fait d'orientation et voulez apprendre les bases → Le circuit découverte
- Vous savez lire une carte mais ne souhaitez pas courir → un des circuits Rand'O suivant vos capacités physiques
 - Vous êtes en famille avec des enfants jeunes ou vous n'êtes pas du tout sportif → Rand'O Promenade
 - Vous faites de temps à autre des randonnées de 2 à 4 heures → Rand'O Randonneur
 - Vous faites régulièrement de la randonnée, souvent de plus de 4h, et la lecture de cartes IGN ne vous pose aucun problème → Rand'O Sportive
- Vous souhaitez courir et savez lire une carte → un des deux circuits Trail'O suivant vos capacités physiques
- Vous êtes un orienteur expérimenté prêt à attaquer du très long et technique ? → La 84 est pour vous !

Attention ! Sur « la 84 » même le circuit Djeun's est destiné à de très bons orienteurs. Le circuit est équivalent à un circuit C de Challenge PACA (H16/D18). Pour un circuit plus simple opter pour les circuits « découvertes » (non chronométrés). Il est de la responsabilité des coaches et des parents de s'assurer que les adolescents inscrits sur un des circuits de « la 84 » ont la capacité de le réaliser. Se renseigner auprès des organisateurs en cas de doute. Il est conseillé de les préparer à affronter une épreuve plus longue et techniquement plus difficile que celles qu'ils rencontrent habituellement. L'objectif est qu'ils réussissent, pas qu'ils abandonnent et terminent en larmes !

Inscriptions

Les inscriptions, dans la limite des places disponibles, s'effectueront sur internet entre le 1^{er} juillet 2014 et le 21 septembre 2014 sur le site :

<http://co-paca.info/inscription/>

L'inscription sera validée après réception du paiement, à effectuer par chèque à l'ordre de « CSP Azimut VTT » et à adresser à :

CSP Azimut VTT
Chez Mme Danielle GIBIAT
4, rue du Tourrier
84120 PERTUIS

Merci de préciser avec le paiement le nom des personnes concernées ainsi que le circuit choisi.

Tarifs

- Licenciés FFCO ou UNSS
 - De moins de 18 ans : 5 €
 - De 18 ans et plus : 8 €
 - Location de puce V6 acceptant les 84 postes : 2 €
- Non licenciés
 - Circuit chronométré (Trail et La 84) de moins de 18 ans : 9 € (location puce incluse)
 - Circuit chronométré (Trail et La 84) de 18 ans et plus : 12 € (location puce incluse)
 - Circuit Trail non chronométré : 8 €
 - Circuit Rand'O : 5 € (Famille 15 €)
 - Découverte : 5 € (Famille 15 €)

Ces tarifs incluent la fourniture de la carte ainsi que la licence journée et l'assurance (Pass'O) pour les non licenciés.

Autorisation parentale

Quel que soit le parcours, les participants mineurs non licenciés FFCO doivent disposer d'une autorisation parentale (voir annexe). L'attention est attirée sur le fait que certains circuits sont fortement déconseillés aux jeunes.

Certificat médical

Pour les circuits chronométrés une licence FFCO, UNSS, UGSEL ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition datant de moins d'un an est nécessaire.

Pour les circuits non chronométrés, aucun certificat médical n'est exigé.

Parking

A partir de l'entrée du village, route de Pertuis, suivre le fléchage.

Plusieurs parkings sont prévus. Veuillez suivre les indications données par les organisateurs à votre arrivée dans le village. Ils seront chargés de répartir les véhicules sur les différents lieux en fonction du type de véhicule.

La distance entre le parking et l'accueil peut aller de 20 à 600m selon les cas. Compter 10 minutes maximum.

Accueil

L'accueil pour les circuits « randonneur », « trailer » et « La 84 » s'effectuera sur la place de Cabrières d'Aigues, au centre du village à partir de 11h00 jusqu'aux derniers départs.

Veillez vous présenter à l'accueil correspondant à votre circuit pour la remise du dossard. Merci de prendre des épingles pour fixer celui-ci.

L'initiation pour les circuits « découverte » débutera à 14h. Mais il est recommandé de venir dès 13h pour profiter de l'ambiance des départs.

Il sera possible de laisser ses clefs de voiture à l'accueil (récupération sur présentation du dossard).

Départs

Le départ est situé à proximité immédiate de l'accueil.

Pour les circuits « découverte », la personne qui aura pris en charge l'initiation vous remettra directement la carte.

Pour les autres circuits différents ateliers vous accueillent :

- Pour les circuits « Rand'O » le départ est libre entre 12h30 et 14h00. La carte vous sera remise dans le couloir de l'atelier départ qui vous est réservé.
- Pour les circuits « Trail'O » le départ s'effectuera en masse à 13h30 précises. La carte vous sera remise au moment du départ (carte au sol, devant vous, retournée). Tout retard sera inclus dans le temps de course.
- Les départs pour « La 84 » sont individuels, à intervalles de 2 minutes, entre 12h30 et 14h30. Les horaires sont libres. Un tableau par circuit en libre-service permettra de choisir son heure de départ. Attention de ne pas partir trop tard, au risque de ne pas pouvoir terminer avant la fermeture des circuits ! Prise de carte après poinçonnage du boîtier départ.

Tous les circuits commenceront par une portion jalonnée sur 300m dans le village qui emmènera jusqu'à la balise de départ.

La balise de départ (triangle sur la carte) n'est pas à poinçonner.

Arrivée

L'arrivée (double cercle sur la carte) se situe à proximité immédiate de l'accueil.

Le retour effectif de tous les participants sera contrôlé soit par la GEC (Gestion Electronique de Course) si vous êtes sur un circuit chronométré, soit par les ateliers accueil « Découverte », « Rand'O » et « Trail'O » pour les personnes non chronométrées.

Il est impératif de passer à l'arrivée même si vous abandonnez afin que les organisateurs n'aient pas à lancer inutilement des recherches.

Les postes

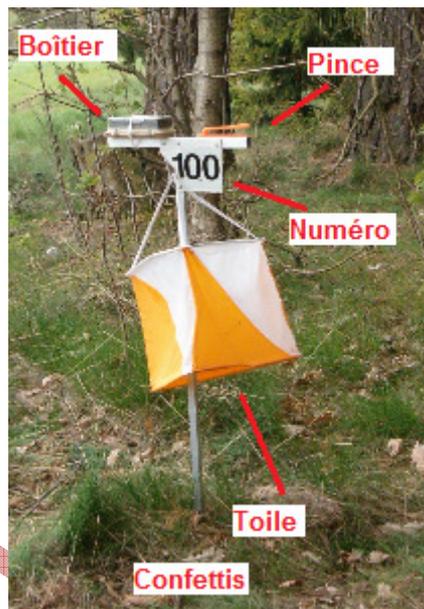
Les postes sont toujours situés sur un élément de la carte. Sur le terrain ils sont matérialisés par une toile orange et blanche.

La toile est systématiquement accompagnée :

- D'un numéro. Il s'agit du numéro de poste (supérieur ou égal à 31) qui figure sur vos définitions de postes. Il vous permet d'être certain que vous êtes au bon endroit.
- D'une pince qui sert à poinçonner votre carton de contrôle pour les circuits non chronométrés (ou en cas de défaillance du boîtier électronique – situation rarissime – pour les circuits chronométrés)

Pour les postes des circuits « Trail'O » et « La 84 » on y trouve également un boîtier électronique à poinçonner à l'aide de son « doigt » SportIdent.

Des confettis sont disposés au sol pour marquer l'emplacement du poste en cas de vol.



Vous devez impérativement parcourir votre circuit dans l'ordre des postes !

Chronométrage

Le chronométrage de la course (pour les circuits de « La 84 » et du « Trail'O » chronométrés) utilise le matériel Sport Ident.



Puces SportIdent

Pour le trail'O ce matériel pourra être prêté sur réservation lors de l'inscription (frais de locations incluent dans le prix de l'inscription). Il sera à retirer à l'accueil avec le dossard. Dans ce cas il sera demandé un chèque de caution de 30 euros. Ce matériel devra bien entendu être rendu à l'arrivée...

Attention pour les concurrents des circuits de la « 84 » !

Plusieurs séries de puces SportIdent™ ne peuvent pas mémoriser tous les postes de vos circuits. Vous pouvez donc être amenés à changer de puce avant de prendre le départ. Le tableau ci-dessous vous aidera à déterminer si vous êtes dans ce cas. Si vous souhaitez que les organisateurs vous louent une

puce capable d'enregistrer tous les postes de la « 84 » vous devez la réserver à l'inscription (location 2 €). Dans ce cas il sera demandé un chèque de caution de 60 euros. Ce matériel devra bien entendu être rendu à l'arrivée...

Vous avez une puce	Elle a un numéro de série	Vous pouvez stocker	Vous pouvez faire la « Djeun's »	Vous pouvez faire la « Demie »	Vous pouvez faire « l'allégée »	Vous pouvez faire la « vraie »
SI 5 (orange)	1 à 499 999	30+6 postes	•			
SI 6	500 000 à 999 999	192 postes	•	•	•	•
SI 8 (embout noir et corps rouge ou bleu)	2 000 000 à 2 999 999	30 postes	•			
SI 9	1 000 000 à 1 999 999	50 postes	•	•		
SI 10	7 000 000 à 7 999 999	128 postes	•	•	•	•
SI 11 (avec LED)	9 000 000 à 9 999 999	128 postes	•	•	•	•

Le terrain

Terrain très varié avec alternance de zones cultivées, de pinèdes provençales, de chênaies denses et de zones très techniques avec une grande quantité de ravines.

Végétation de type méditerranéenne (Jambes couvertes indispensable).

La carte

La carte vous sera remise au moment du départ. Elle a été spécialement réalisée pour le CSP par un cartographe professionnel à l'occasion d'une course d'orientation interrégionale en 2007 et régulièrement mise à jour et agrandie depuis.

Cette carte est à la norme ISOM (*International Specification for Orienteering Maps*). On trouvera en annexe à ce document les principaux symboles utilisés par cette norme internationale.

L'échelle de la carte varie suivant les circuits :

- 1/15 000° (1 cm pour 150 m) pour les circuits Randonneurs et Trailers
- 1/10 000° (1 cm pour 100 m) pour la « 84 » et les circuits « Découverte ».

Dans les deux cas l'équidistance est de 5m.

La fin des parcours utilise une « loupe » au 1/4 000° (1 cm pour 40 m). Norme ISSOM, équidistance 2.5m.

Pour les personnes habituées aux cartes de l'IGN, les différences essentielles portent non seulement sur la plus grande échelle et le nombre impressionnant de détails qu'elle contient mais aussi sur la

représentation de la végétation. Notamment les zones blanches correspondent à de la forêt en ISOM au lieu de terrains ouverts pour l'IGN. Dans l'ISOM les terrains ouverts sont représentés en jaune.

La carte fournie est imprimée sur du papier Pretex® résistant à l'eau et indéchirable.

Définitions de postes

En course d'orientation les postes sont nécessairement sur des éléments distinctifs de la carte. Ils ne sont pas cachés. Ce n'est pas une chasse au trésor !

Le cercle représentant au 1/10 000^{ème} une zone de 30m de rayon, la position exacte du poste est précisé sur un petit ticket remis au départ : les définitions de postes.

Ainsi on saura, par exemple, que le 4^{ème} poste est situé du côté nord du rocher le plus à l'ouest et qu'il porte le numéro 51. Il y a pas de place pour le hasard !

Les orienteurs expérimentés utilisent des symboles internationaux définis par l'IOF. Pour les circuits « Découverte », « Rand'O » et « Trail'O » les définitions de postes sont disponibles sous forme textuelles afin de ne pas avoir à connaître ces symboles.

Dans tous les cas les définitions de postes sous forme de symboles sont imprimées sur la carte en complément des tickets de définitions distribués au départ.

Ravitaillement

Vous êtes en autonomie. Il n'y a qu'un seul ravitaillement en eau situé sur les parcours les plus longs.

Quel que soit votre circuit, n'oubliez pas de partir avec une réserve d'eau (sac équipé d'une poche ou porte bidon, il peut faire chaud l'après-midi au fond des ravines...) et de quoi vous alimenter.

Zones interdites

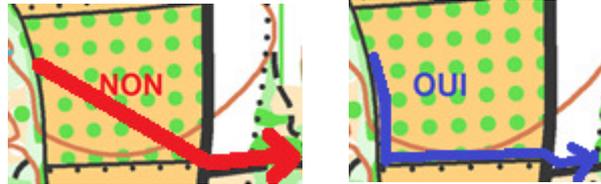
Les zones interdites sont identifiées sur la carte soit à l'aide de hachures violettes superposées à la carte; soit, en zone urbaine ou à proximité d'habitations, en vert « kaki ». Merci de respecter scrupuleusement les zones interdites afin que nous ne voyions plus de traces GPS comme celle-ci :



Si les zones nord sont essentiellement communales et boisées, les zones sud appartiennent à près d'une centaine de propriétaires. Nous entretenons avec eux d'excellentes relations que nous tenons à conserver. Nous vous demandons donc de respecter impérativement les cultures, essentiellement vignes et vergers (cerisiers, abricotiers, oliviers, chênes truffiers,...). Un seul orienteur mangeant une grappe de raisin dans une vigne ou manquant de savoir-vivre et c'est toute notre réputation qui en fait les frais. Dans un village tout se sait très vite !

Il est, en particulier, **strictement interdit de cueillir des fruits**, même si cela peut être très tentant en cette saison...

Vous allez être amenés, dans la partie sud, à courir à proximité de zones cultivées. Nous vous demandons de ne pas traverser les cultures de part en part mais de les contourner. Il y a toujours la possibilité de passer entre le dernier rang de vigne ou de cerisiers et le bord du champ matérialisé sur la carte par un trait noir fin. Merci de ne pas essayer de gagner quelques secondes en courant entre les rangées.



Environnement

Vous évoluez en milieu naturel. Préservez-le !

Les circuits ont été établis en concertation avec le Parc Naturel Régional du Luberon pour minimiser l'impact sur les zones sensibles. Respectez les zones interdites portées sur la carte.

Il est, comme toujours en course d'orientation, bien entendu strictement interdit de jeter quoi que ce soit (emballage de barre énergétique, etc...). Personne ne passera derrière vous pour ramasser vos débris !

Dangers

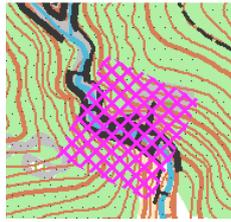
Evoluer en milieu naturel en toute liberté, et c'est tout l'attrait de la course d'orientation, implique que le participant ait la responsabilité de sa propre sécurité.

Chacun étant libre de son parcours il est impossible pour les organisateurs de prévenir tous les dangers, mais l'expérience nous montre que les accidents – même mineurs – sont tout à fait exceptionnels, même lors de compétitions rassemblant des milliers de participants.

Les dangers connus sur cette carte concernent essentiellement :

- Les falaises. Certaines falaises ont plus de 15m de hauteur. Soyez prudents si vous passez à proximité.
- Les puits. Deux puits sur la carte ne dépassent pas du niveau du sol. Ils seront entourés de rubalise afin de les rendre visibles. Inutile de vous pencher pour voir le fond !
- Des fils de fer barbelés, restes d'anciennes clôtures, sont connus pour être présents dans une zone pouvant être traversée lors du partiel 11-12 [à confirmer] du circuit de « La 84, La vraie ». Ils seront marqués par de la rubalise si les poseurs les voient. Soyez tout de même vigilant sur ce partiel.

Les zones particulièrement dangereuses sont indiquées par un quadrillage violet sur la carte. Ces zones sont interdites.



Routes

Le départ et l'arrivée s'effectuant au centre du village, la plus grande vigilance est demandée aux participants : la circulation, quoique faible, n'est pas interrompue.

Vous serez amenés par deux fois, en début de course, à traverser une route départementale ouverte à la circulation. Vous devrez emprunter les passages obligatoires et vous conformer aux instructions des signaleurs.

Vous serez également conduits à traverser ou à emprunter des chemins vicinaux ou des pistes forestières. La circulation y est très faible, mais non nulle.

Les véhicules sont toujours prioritaires sur vous ! Ne prenez aucun risque pour gagner quelques secondes sur un parcours de plusieurs heures.

Assistance

Nous rappelons que l'assistance mutuelle entre compétiteurs est obligatoire en cas d'accident.

En cas de problème il est possible de rejoindre le poste de secours indiqué sur la carte ou l'arrivée où l'on pourra trouver une trousse de secours de première urgence ; soit de contacter l'organisation au numéro de téléphone indiqué sur la carte.

Débalisage, fermeture des circuits

Le retrait des postes s'effectuera progressivement par zone. Les heures de débalisage en fonction des numéros de poste seront indiquées sur la carte, à proximité des définitions. Si l'heure de débalisage du poste que vous recherchez est dépassée, le poste peut ne plus être présent sur le terrain et vous devez rentrer directement.

Récompenses

La cérémonie de récompense se déroulera à proximité de l'arrivée à 18h00.

Garderie

Il n'y a pas de service de garderie.

Commerces

Un service de buvette limité sera assuré par les organisateurs. Il sera possible de se ravitailler en eau à partir des fontaines au départ et à l'arrivée.

On trouve au centre du village, à proximité immédiate de l'accueil :

- Une boulangerie
- Une épicerie

- Un bar-restaurant

Il est à noter que le bar a le label « Bistrot de Pays ». Vous pouvez donc y déjeuner ou y dîner sur réservation (04 90 08 23 13).

Organisation

« La 84 » est organisée par le CSP-Azimuth VTT, club de course d'orientation (8405 PR) affilié à la Fédération Française de Course d'Orientation, ligue de Provence.

Directeur de course : Frédéric Gibiat

Contrôleur club : Rodolphe Dodier

Contrôleur externe : Daniel Seckler (Chat'O 1311 PR, Contrôleur National)

Arbitre : [à définir]

Cartographes : Alain Pellegrgy, Jérôme Monclard

Traceur : Jérôme Monclard (Validation Traceur Régional)

Renseignements

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus en contactant les organisateurs :

- La84@free.fr
- jmonclard@metraware.com [Attention, anti spam nécessitant de prouver que vous êtes un être humain]
- frederic.gibiat@wanadoo.fr

Annexe 1 : Synthèse des circuits

Circuit	Nb postes	Distance à vol d'oiseau (km)	Distance optimale	Dénivelée positive	Temps du meilleur	Temps moyen	Niveau technique ¹	Définitions de poste papier en clair	Définitions de poste papier symboles IOF	Définitions sur la carte symboles IOF	Légende sur la carte
Découverte court ¹	10					1 à 2h	2	•		•	•
Découverte	15					1 à 2h	2	•		•	•
Rand'O promenade	10	5.3 km	7 km			2h00	2	•		•	•
Rand'O randonneur	19	9.6 km	13 km			3h00	3	•		•	•
Rand'O sportive	23	14.0 km	18 km			4h30	3	•		•	•
Trail'O court	17	11.1 km	15 km	500 m	1h30 (H21)	2h00	3	•	•	•	•
Trail'O long	27	18.3 km	25 km	800 m	2h00 (H21)	3h00	3	•	•	•	•
La 84, la djeun's	21	6.7 km			1h00 (H14)	1h30	5		•		
La 84, la demie	42	10.8 km			1h45 (H16)	2h15	5		•		
La 84, l'allégée	63	14.0 km			2h30 (D21)	3h30	5		•		
La 84, la vraie	84	19.0 km		800 m	3h00(H21)	4h00	5		•		

Circuit	Accueil à partir de	Type de départ	Heure départ	Intervalle	Chrono électronique Sportident	Non chrono (Carton)	Licence FFCC, UNSS ou certificat médical <u>CO</u> en compétition obligatoire	Catégories récompensées	N° dossiers
Découverte court	13:00	Au choix	14:00-15:00			•			
Découverte	13:00	Au choix	14:00-15:00			•			
Rand'O promenade	12:00	Au choix	12:30-14:00			•			100-199
Rand'O randonneur	12:00	Au choix	12:30-14:00			•			200-299
Rand'O sportive	12:00	Au choix	12:30-14:00			•			300-399
Trail'O court	12:00	En masse	13:30		•	o	• ¹ o ¹	3 meilleures D 3 meilleurs D18- 3 meilleurs H 3 meilleurs H18-	400-499
Trail'O long	12:00	En masse	13:30		•	o	• ¹ o ¹	3 meilleures D 3 meilleurs H	500-599
La 84, la djeun's	12:00	Individuel	12:30-14:30	2 minutes	•		•	3 meilleurs D12- 3 meilleurs H12-	600-699
La 84, la demie	12:00	Individuel	12:30-14:30	2 minutes	•		•	3 meilleurs D18- 3 meilleurs H16-	700-799
La 84, l'allégée	12:00	Individuel	12:30-14:30	2 minutes	•		•	3 meilleures D 3 meilleurs H50+ ou H16-	800-899
La 84, la vraie	12:00	Individuel	12:30-14:30	2 minutes	•		•	3 meilleures D 3 meilleurs H	900-999

Annexe 2 : Définition des niveaux techniques

Consignes de traçage du circuit	
Niveaux	Compétences
1	Acquisition des fondamentaux
2	Acquisition des techniques de base
3	Acquisition des notions de relief, de végétation, de visée
4	Acquisition des automatismes de base
5	Anticipation et adaptation
6	Stratégie et performance

<p>T1 : Le parcours doit être tracé sur un terrain comportant des éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux. Les postes sont toujours sur des lignes identiques et aux changements de direction. Un seul itinéraire possible. Le point d'attaque est confondu avec le poste. Postes faciles : bâtiment, jonction ou croisement de chemins.</p> <p>T2 : mêmes caractéristiques : seuls seront proposés des changements de lignes au poste</p> <p>T3 : mêmes caractéristiques : proposer des changements de mains lignes durant l'itinéraire. Ne pas proposer plus de deux changements de lignes durant le circuit</p> <p>La difficulté du parcours reste identique au niveau précédent : éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux par des chemins, des sentiers des espaces découverts, bâtiments... Postes évidents faciles à identifier. Possibilités d'utiliser des rochers falaises, clôtures...</p> <p>T4 : Les postes sont à proximité des lignes et du point d'attaque mais parfaitement visibles de celui-ci et facile à identifier, avec des lignes d'arrêt évidentes derrière le poste. Des choix d'itinéraires sur des lignes de nature et de « courabilité » identiques peuvent être proposés</p> <p>T5 : orientation sur diverses lignes de nature et de difficultés différentes</p> <p>T6 : Possibilité de couper sur des terrains totalement ouverts avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des lignes doit être parfaite</p> <p>T7 : orientation sommaire facile vers des lignes d'arrêt sûres. La visibilité est bonne et les distances sont inférieures à 200m</p> <p>Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile mais la pénétrabilité doit rester bonne. Le terrain doit être constitué d'un réseau de lignes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes.</p> <p>Les postes deviennent plus difficiles (sommet de colline, entre les collines, rocher évident) mais toujours précédés d'un point d'attaque net</p> <p>T8 : orientation à partir de la lecture de relief facile. Poste au sommet des collines. Possibilité d'utiliser des lignes de crêtes comme main courante sur très courte distance</p> <p>T9 : proposer de l'orientation de précision dans l'approche du poste sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes</p> <p>Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. Eviter les terrains difficilement pénétrables. Les détails du terrain sont facilement identifiables. A la différence des circuits faciles, les postes peuvent être des éléments de relief (colline, dépression, avancée bien marquée ou falaise) avec obligatoirement un point d'attaque précis situé à moins de 200m du poste et une ligne d'arrêt claire. Il est nécessaire d'aller progressivement vers de l'orientation dans tous types de terrain en évitant des zones peu riches en éléments d'orientation qui privilégient uniquement la course</p> <p>T10 : orientation sommaire avec des points d'appui et des points d'attaque évidents</p> <p>T11 : orientation de précision en direction de postes relief facile avec des lignes d'arrêt évidentes</p> <p>T12 : orientation de précision en direction de postes de relief simple</p> <p>Les parcours doivent, à ce niveau, faire appel à des capacités à planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course (sûreté et prise de risque) en fonction du terrain et de ses capacités personnelles. L'attaque du poste se fera sans ligne d'arrêt évidente derrière le poste</p> <p>Utilisation de tous les types de terrain sauf les très difficiles physiquement</p> <p>T13 : postes sans lignes d'arrêt</p> <p>T14 : attaque du poste dans une zone avec peu de détails</p> <p>Ces circuits doivent être adaptés aux coureurs du plus haut niveau. Les caractéristiques de ces circuits sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientation dans les zones de relief difficiles - Utilisation de terrains riches en détails et petits détails - Absence de mains courantes - Visibilité réduite <p>T15 : proposer des choix d'itinéraire difficiles</p> <p>T16 : orientation sommaire avec lecture de relief difficile. Terrain très difficile avec de l'orientation dans les flancs</p> <p>T17 : orientation fine en terrain détaillé</p>

Annexe 3 : Symboles principaux de la norme ISOM

Le relief

-  Courbe de niveau, courbe maîtresse (toutes les 5 courbes)
-  Courbe intermédiaire, indication de pente
-  Talus
-  Ravine, fossé, levée de terre, petite levée de terre
-  Dépressions
-  Collines
-  Trou, cuvette, butte, butte allongée
-  Terrain accidenté, détail particulier de relief

La roche

-  Falaises franchissables (>1 m)
-  Falaises infranchissables
-  Colonne rocheuse, falaise importante
-  Trou rocheux, grotte
-  Rochers, grands blocs rocheux
-  Zone rocheuse, groupe de rochers
-  Terrain rocailleux, affleurement rocheux

L'eau

-  Lac, mare, trou d'eau
-  Rivière infranchissable, gué
-  Cours d'eau (grand, petit) franchissable
-  Ruisseau intermittent, marais étroit (fossé humide)
-  Marais infranchissable
-  Marais franchissables, marais peu visible
-  Puits, source, éléments d'eau particuliers (bornes, citerne,...)

La végétation

-  Terrain découvert (prairie, terrain nu,...)
-  Terrain découvert avec arbres ou buissons dispersés
-  Terrain découvert encombré (lande, herbe haute,...)
-  Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
-  Forêt : course facile avec bonne visibilité (vitesse 80 à 100%)
-  Forêt : course ralentie, faible visibilité (vitesse 60 à 80%)
-  Forêt : course difficile (vitesse 20 à 60%)
-  Forêt : course très difficile ou impénétrable (vitesse 0 à 20%)
-  Forêt : course facile dans une direction
-  Végétation basse, course ralentie (en forêt, en terrain découvert)
-  Végétation basse, course difficile (en forêt, en terrain découvert)
-  Verger, vignoble
-  Limite nette de culture
-  Terrain cultivé, terrain sablonneux
-  Limite nette de végétation, limite peu distincte
-  Éléments particuliers de végétation (arbre remarquable, souche, arbre...)

Les éléments artificiels

-  Autoroute, route principale, route secondaire
-  Route (<3m), chemin carrossable, chemin
-  Sentier, sentier peu visible (trace), layon
-  Jonction de sentiers : visible, peu visible
-  Passerelle, passage avec pont
-  Chemin de fer
-  Lignes électriques basse et haute tension (pylônes)
-  Mur de pierre, mur en ruine, haut mur infranchissable
-  Clôture : franchissable, en ruine, infranchissable
-  Point de passage
-  Constructions
-  Ruines
-  Zone d'habitat
-  Zone pavée ou goudronnée, escaliers
-  Champ de tir, tombe, borne (ou cairn)
-  Haute tour, petite tour ou affut de chasse, mangeoire
-  Conduite franchissable, infranchissable
-  Éléments particuliers dus à l'homme

Les symboles techniques

-  Lignes de nord magnétique
-  Croix de centrage
-  Point d'altitude

Les symboles surimprimés

-  Départ
-  Ligne reliant les postes lorsque l'ordre est imposé
-  Poste de contrôle et numéro
-  Cheminement obligatoire jalonné sur le terrain
-  Arrivée
-  Limite dont le franchissement est interdit
-  Point de passage
-  Zone interdite, zone dangereuse
-  Zones interdites en permanence
-  Route interdite
-  Poste de secours, ravitaillement



FEDERATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION
15 Passage des Mauxins - 75019 PARIS

CERTIFICAT MEDICAL DE NON-CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DE LA COURSE D'ORIENTATION EN COMPETITION

*La Course d'Orientation est un sport exigeant et intensif nécessitant un bilan médical complet pour la pratique en compétition.
Ce certificat peut être établi par tout médecin de son choix.*

Je soussigné(e), Docteur en Médecine, certifie avoir examiné(e), ce jour

M

Né(e) le

Je certifie qu'il (elle) ne présente, à ce jour, aucune contre indication médicale à la pratique de la Course d'Orientation en compétition

Fait à le

Signature et cachet du médecin

AUTORISATION DU RESPONSABLE LEGAL (pour les mineur(e)s)

Je soussigné(e), M., Mme, Mlle (père, mère, tuteur, tutrice)
autorise mon fils - ma fille, à pratiquer la course d'orientation en compétition

Fait le à

Signature

Pour participer à une course d'orientation en compétition, l'organisateur doit s'assurer que le participant :

- est titulaire soit d'une licence annuelle compétition délivrée par la Fédération Française de Course d'Orientation, soit d'une licence UNSS, (aucune autre licence sportive ne peut-être acceptée).

- est en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Course d'Orientation en compétition datant de moins d'un an (ou copie) pour les non-licenciés FFCO.

Aucun autre document ne pourra être accepté pour attester de la non-contre indication médicale.

La loi n° 99-223, relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage, a été votée à l'Assemblée Nationale le 23 Mars 1999. Ces nouvelles dispositions obligent l'ensemble des coureurs français ou étrangers à fournir la preuve de leur aptitude à la pratique de la course d'orientation en compétition, aptitude justifiée par un certificat médical, délivré par un médecin, suite à un examen médical.

Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident.

Attention : En cas de non-réception de votre certificat médical au moment de votre retrait dossard, vous ne serez pas autorisé à courir le jour de l'épreuve.