

« La 81 »

RAID et RANDONNÉE d'Orientation au Score à l'entrée des Monts de Lacaune Dimanche 20 février 2011 à partir de 9 h sur les communes de RAYSSAC et PAULINET (81)

Présentation et règlement de la manifestation

Dans le triangle Albi-Castres-Alban, à 600 m d'altitude, Rayssac et Paulinet sont deux villages ruraux à l'orée des Monts de Lacaune, dont le paysage largement boisé a été façonné par l'agriculture (élevage) et l'ancienne tradition minière (extraction de la fluorine). Cette tradition, qui remonte au Moyen-Age, a laissé quelques vestiges des temps anciens et a largement sculpté la vallée du Dadou par deux mines à ciel ouvert de la fin du siècle dernier. L'exploitation de ces mines s'est définitivement arrêtée et offre maintenant une alternance entre un paysage traditionnel de petite montagne et une nature réhabilitée de géométrie plus moderne.

Dans ce décor, l'**association RESSORT** vous propose :

→ 3 circuits loisir (allure libre, non chronométrés) :

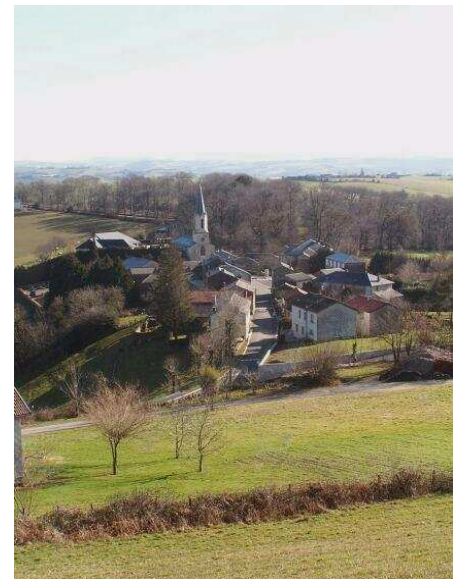
- ☞ une randonnée de 3 heures environ, avec carte fournie ;
- ☞ une grande chasse aux balises sur une carte de 16 km², avec jusqu'à **81 balises** à chercher ;
- ☞ une petite chasse aux balises autour et dans le village de Rayssac (idéale pour l'initiation à l'orientation), avec 28 balises à chercher.

→ 1 circuit compétition par équipes de 2 (chronométrés, avec classement et **81 balises** à trouver) :

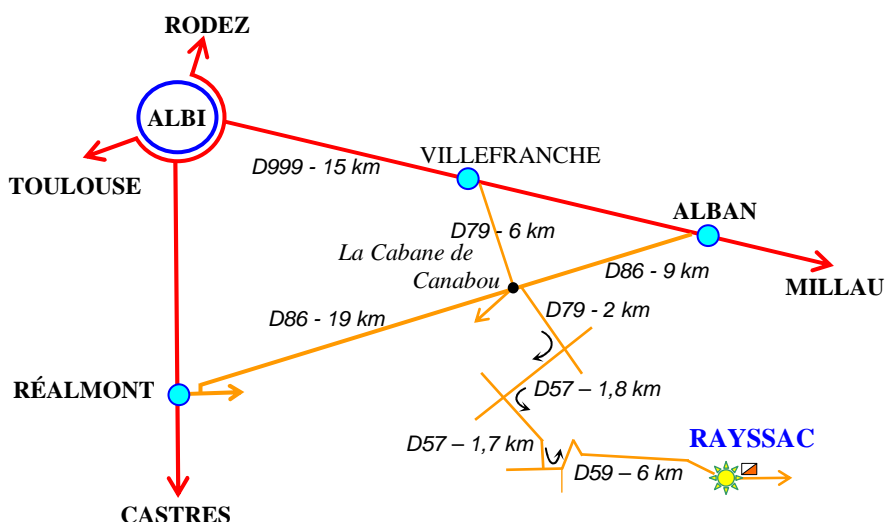
sous forme d'un mini-raïd « au score » de durée 3 heures, 4,5 heures ou 6 heures selon la catégorie des compétiteurs.

Départ et arrivée : Maison du Temps Libre à gauche de la D59, à la sortie Est de Rayssac.

Sur place, une **petite restauration**, un **coin-jeux pour les enfants** et un **poste de secours** avec médecin seront assurés dans les salles chauffées de la Maison du Temps Libre pendant la durée de la manifestation.



RAYSSAC, le bourg.
Commune: 30 km², 300 habitants.



Plan d'accès :

- Itinéraire conseillé à partir d'Albi : Sortir de la rocade direction Millau. Aller à Villefranche. Au rond-point à la sortie de Villefranche, tourner à droite direction Rayssac. Suivre le plan ci-dessous et les panneaux routiers indiquant Rayssac.
- En venant d'Alban ou Réalmont : suivre la D86 jusqu'au hameau "La Cabane de Canabou", puis prendre la direction Rayssac.

1. ORGANISATION GÉNÉRALE



Cascades en sortie d'une ancienne mine.

L'accueil sera assuré à **partir de 8 h 30**, à la Maison du Temps Libre, à gauche à la sortie Est de Rayssac. Pour que nous puissions vous garantir la disponibilité de cartes de qualité, renvoyez le bulletin d'inscription **avant le 12 février 2011**. L'inscription après la date limite est possible, mais les cartes seront alors imprimées sur papier standard, puis protégées sous plastique.

Une buvette (sandwichs, boissons, pâtisseries, ...) sera également à votre disposition, dès 9h, jusqu'à la fin de la manifestation, de même qu'un coin-jeu pour enfants à partir de 4 ans.

Organisation technique :

- Cartographie 2008 – compléments 2010 : Bruno FENEUIL
Cartographie – compléments 2011 (2,8 km²) : Joseph FENEUIL
- Traçage : Bruno et Joseph FENEUIL
- Prébalisage : Joseph, Blandine et Florent FENEUIL
- Contrôle des circuits : Corine et Christian LAVAL

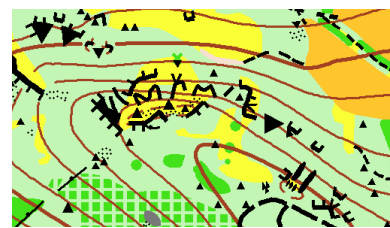
La manifestation repose sur deux cartes d'orientation. La première, à l'échelle 1/6000, couvre le bourg de Rayssac et des alentours, la seconde, à l'échelle 1/15000, couvre 16 km² sur les communes de Rayssac et de Paulinet. Ci-dessous des extraits de ces cartes.



Une partie du bourg de Rayssac (carte 1).



Le lieu-dit du Castelas (carte 2).



Zone rocheuse sur Paulinet, avec un très beau point de vue (carte 2).

- RAPPELS:**
- ☞ Comme pour toute course d'orientation, **les abandons de course et les retours de circuits doivent être signalés à l'organisation** (pour éviter une procédure de recherche inutile).
 - ☞ **Les participants doivent se conformer au code de la route lors de la traversée d'une route ; les coureurs ne sont pas prioritaires.**

2. Les CIRCUITS LOISIR (non chronométrés)

Ces parcours sont ouverts à tout public.

→ **La randonnée:** le circuit proposé est tracé sur une carte au 1/15000. Sa durée est évaluée à 3 heures pour un marcheur moyen.

→ **Les chasses aux balises:** sur le principe des chasses aux trésors, elles consistent à trouver des balises qui sont disséminées dans le bourg et en pleine nature et dont l'emplacement est indiqué sur une carte d'orientation (légende fournie à l'accueil). Les balises sont dotées d'une pince permettant de poinçonner un carton de contrôle et de valider ainsi leur découverte. La "grande chasse aux balises" est proposée sur 16 km² avec une carte au 1/15000 tandis que la « petite chasse », au voisinage du bourg de Rayssac, utilise une carte au 1/6000.

Départ à horaire libre. Départ entre 10h et 14h. Le retour doit être signalé à l'organisation (pour éviter une procédure de recherche inutile).

Fermeture des circuits à 16 h 00.



Chapelle dans les bois.



Entrée de galerie minière datant de la Guerre de Cent Ans.



Ancien travail à chevaux.

3. Les CIRCUITS COMPÉTITION (chronométrés)



Calvaire occitan.

→ **Principe** : Ouverts à tous les sportifs, coureurs ou marcheurs, par équipe de 2, le mini-raïd au score consiste, avec les cartes fournies par l'organisation, à trouver des balises (dotées de pinces pour poinçonner un carton de contrôle) dans un temps limité. L'emplacement de ces balises est noté sur les cartes d'orientation (l'une à l'échelle 1/6000, l'autre au 1/15000) ; la légende de ces cartes est fournie à tout participant qui le souhaite. Chaque balise est dotée d'un certain nombre de points (de 10 à 50) selon sa difficulté physique et/ou technique. Les équipes établissent elles-mêmes leur circuit pour poinçonner le maximum de balises et rapporter le maximum de points. Des pénalités sont attribuées pour tout dépassement de la durée de course.

→ **Circuit de 6 heures** : Réservé aux sportifs confirmés.

Départ en masse à 9 h 30, retour sans pénalités avant 15 h 30.

→ **Circuit de 4,5 heures** : Adapté à tous sportifs.

Départ en masse à 9 h 45, retour sans pénalités avant 14 h 15.

→ **Circuit de 3 heures** : Adapté à tous.

Départ en masse à 10 h, retour sans pénalités avant 13 h.

Remise des récompenses : ½ heure après le retour des circuits.

Règlement détaillé :

1 - Les équipes sont constituées de 2 participant(e)s qui doivent effectuer leur parcours en restant toujours associés. Les équipes de la catégorie « famille » peuvent comporter plus de 2 participants.

2 - Les catégories sont définies par l'âge au **31 décembre 2011** :

Junior (**Ju**) : de 16 à 18 ans inclus. Senior (**Se**) : de 19 à 39 ans inclus.

Vétérain 1 (**V1**) : de 40 à 49 ans inclus. Vétérain 2 (**V2**) : de 50 ans et plus.

Famille (**Fam**) : 1 ou 2 adultes et au moins 1 enfant de moins de 16 ans.

3 - Circuit **6 heures** : seront classées les équipes des catégories **HSe** et **HV1**.

Circuit **4,5 heures** : seront classées les équipes **Dse**, **MixSe**, **DV1**, **MixV1** et **HV2**.

Circuit **3 heures** : seront classées les équipes **HJu**, **DJu**, **MixJu**, **DV2**, **MixV2** et **Famille**.

→ Si deux participants de catégories différentes souhaitent former une équipe, ils s'inscriront dans la catégorie du niveau le plus élevé. Exemple : une équipe formée d'un HV1 et d'un HV2 sera classée en catégorie HV1.

→ Toutes les catégories peuvent s'inscrire sur un circuit de durée inférieure en renonçant aux récompenses.

4 - Les licenciés FFCO, UNSS, FNSU sont dispensés du certificat médical, mais ils devront préciser sur leur bulletin d'inscription leur fédération d'appartenance et signer leur bulletin (par un parent si participant mineur).

5 - Pour les coureurs non-licenciés dans une des fédérations ci-dessus, un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition est obligatoire**.

6 - Les mineurs de moins de 16 ans peuvent concourir sur le raid de 4,5 heures s'ils sont accompagnés par une personne majeure. Ils ne peuvent concourir sur le raid de 6 heures.

7 - Pendant toute la durée de la course, chaque équipe doit porter sur elle au moins une boussole, une réserve d'eau et un sifflet. Des barres énergétiques sont fortement conseillées.

8 - Le passage à une balise est validé par le poinçonnage du carton de contrôle de l'équipe. Les équipes établissent elles-mêmes leur circuit pour poinçonner le maximum de balises.

9 - Chaque balise validée rapporte à l'équipe un certain nombre de points, qui dépend de la difficulté technique ou physique du poste. A l'arrivée, les points accumulés sont totalisés, après vérification du poinçon.

10 - En revanche, chaque minute de retard (au-delà des 3, 4,5 ou 6 heures allouées) sera pénalisée par une perte de 3 points.

11 - Les équipes seront classées en fonction du nombre total de points. A nombre de points égal, l'équipe la mieux classée sera celle qui a mis le moins de temps pour réaliser son circuit.

12 - **Tout abandon devra être signalé à l'organisation au centre de course.**

13 - **Toutes les équipes doivent rejoindre l'arrivée avant 16h00.** Les équipes arrivant après cette limite seront disqualifiées. A partir de 16h00, l'organisation se réserve le droit de relever les balises.

4. BULLETIN d' INSCRIPTION - RAYSSAC 2011
CIRCUITS COMPÉTITION (CHRONOMÉTRÉS)

→ Il est important de s'inscrire à l'avance (jusqu'au 12 février au plus tard) pour nous permettre de commander des cartes plastifiées de qualité. L'inscription après la date limite est possible, mais les cartes manquantes seront alors imprimées sur papier standard puis protégées par un plastique.

→ Les participants non licenciés à l'une des fédérations FFCO, FNSU ou UNSS doivent obligatoirement s'acquitter d'une licence-journée pour être assurés lors de la manifestation.

→ Les participants conservent leur carte à l'issue de la manifestation et peuvent la réutiliser ultérieurement en respectant les propriétés privées.

→ Le numéro de téléphone et/ou l'adresse mail fournis nous permettront d'avertir en cas d'annulation de la manifestation, par exemple en cas de neige excessive; dans ce cas, les inscriptions seront remboursées

Contacts et renseignements :

☞ Bruno et Valérie FENEUIL, association RESSORT (FFCO),
 tél: 05 63 55 70 81, mail: ressort.albi@laposte.net

Circuits COMPÉTITION (un bulletin par équipe)								
<p>Ci-dessous, entourer le circuit choisi :</p> <p>6 heures</p> <p>4,5 heures</p> <p>3 heures</p> <p>ainsi que la catégorie :</p> <p>HSe , HV1</p> <p>-----</p> <p>DSe , MixSe ,</p> <p>DV1 , MixV1 , HV2 .</p> <p>-----</p> <p>HJu , DJu , MixJu ,</p> <p>DV2 , MixV2, Famille .</p> <p>(Rappel : durée de course inférieure possible sans récompenses)</p>	<p>1^{er} Equipier</p> <p>Nom _____</p> <p>Prénom _____</p> <p>Sexe _____ Né(e) en _____</p> <p><input type="checkbox"/> Licencié FFCO, FNSU, UNSS (entourer votre fédération d'appartenance).</p> <p><input type="checkbox"/> Non Licencié .</p> <p>Tél: _____</p> <p>Adresse (e-mail, à défaut postale) :</p> <p>Signature participant ou représentant légal (obligatoire) :</p>	<p>2^{ème} Equipier</p> <p>Nom _____</p> <p>Prénom _____</p> <p>Sexe _____ Né(e) en _____</p> <p><input type="checkbox"/> Licencié FFCO, FNSU, UNSS (entourer votre fédération d'appartenance).</p> <p><input type="checkbox"/> Non Licencié .</p> <p>NB: Le 1^{er} équipier sert de correspondant avec l'organisation pour l'équipe.</p> <p>Signature participant ou représentant légal (obligatoire) :</p>						
	<p>Préciser le nombre d'enfant(s) de 4 ans ou plus à garder éventuellement au centre de course (coin enfants avec jeux prévu) :</p>							
<p>Tarifs :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Licenciés FFCO, FNSU, UNSS</td> <td style="width: 50%;">Non licenciés (le tarif inclut l'assurance pour la journée) :</td> </tr> <tr> <td>18 ans et moins : 4 €</td> <td>18 ans et moins : 7 €</td> </tr> <tr> <td>19 ans et plus : 7 €</td> <td>19 ans et plus : 10 €</td> </tr> </table> <p>ATTENTION: Pour les non licenciés FFCO, FNSU ou UNSS, fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition datant de moins d'un an le jour de la manifestation.</p> <p>Inscription :</p> <p>1^{er} Equipier : _____ €, 2^{ème} Equipier : _____ €</p> <p>Cartes supplémentaires (famille) : 3 € x _____ = _____ €</p> <p align="right">Total inscription : _____ €</p>			Licenciés FFCO, FNSU, UNSS	Non licenciés (le tarif inclut l'assurance pour la journée) :	18 ans et moins : 4 €	18 ans et moins : 7 €	19 ans et plus : 7 €	19 ans et plus : 10 €
Licenciés FFCO, FNSU, UNSS	Non licenciés (le tarif inclut l'assurance pour la journée) :							
18 ans et moins : 4 €	18 ans et moins : 7 €							
19 ans et plus : 7 €	19 ans et plus : 10 €							

A envoyer par courrier à l'adresse: **Valérie FENEUIL (Association RESSORT)**
 Hameau La Sémadié, 81120 TERRE CLAPIER (Tel : 05 63 55 70 81)
 ou par mail : ressort.albi@laposte.net (envoi en parallèle du règlement par la Poste)
 (un accusé de réception vous sera envoyé par courrier électronique, si une adresse mail est fournie),
avant le 12/02/2011 avec le **chèque de règlement à l'ordre de "Association RESSORT"** et les copies de certificats médicaux pour les non licenciés sur circuit de compétition.

5. BULLETIN d' INSCRIPTION - RAYSSAC 2011
CIRCUITS LOISIR (NON CHRONOMÉTRÉS)

→ Il est important de s'inscrire à l'avance (jusqu'au 12 février au plus tard) pour nous permettre de commander des cartes plastifiées de qualité. L'inscription après la date limite est possible, mais les cartes manquantes seront alors imprimées sur papier standard puis protégées par un plastique.

→ Les participants non licenciés à l'une des fédérations FFCO, FNSU ou UNSS doivent obligatoirement s'acquitter d'une licence-journée pour être assurés lors de la manifestation.

→ Les participants conservent leur carte à l'issue de la manifestation et peuvent la réutiliser ultérieurement en respectant les propriétés privées.

→ Le numéro de téléphone et/ou l'adresse mail fournis nous permettront d'avertir en cas d'annulation de la manifestation, par exemple en cas de neige excessive; dans ce cas, les inscriptions seront remboursées.

Contacts et renseignements :

☞ Bruno et Valérie FENEUIL, association RESSORT (FFCO),
 tél: 05 63 55 70 81, mail: ressort.albi@laposte.net

Circuits LOISIR

(1 bulletin par personne ou par groupe de personnes participant ensemble)

Formule choisie : ci-dessous, indiquer le nombre de participants par type de circuit.		Représentant légal :	
Randonnée :		Nom _____	Prénom _____
Petite chasse :		<input type="checkbox"/> Licencié FFCO, FNSU, UNSS (entourer votre fédération d'appartenance). <input type="checkbox"/> Non Licencié.	
Grande chasse :		Tél: _____	Adresse (e-mail, à défaut postale): _____
Autres membres du groupe :			
Nom _____	Prénom _____	<input type="checkbox"/> Licencié	<input type="checkbox"/> Non Licencié
Nom _____	Prénom _____	<input type="checkbox"/> Licencié	<input type="checkbox"/> Non Licencié
Nom _____	Prénom _____	<input type="checkbox"/> Licencié	<input type="checkbox"/> Non Licencié
Nom _____	Prénom _____	<input type="checkbox"/> Licencié	<input type="checkbox"/> Non Licencié
Nom _____	Prénom _____	<input type="checkbox"/> Licencié	<input type="checkbox"/> Non Licencié
Préciser le nombre d'enfant(s) de 4 ans ou plus à garder éventuellement au centre de course (coin enfants avec jeux prévu) :			
Tarifs :		Nombre:	Signatures des adultes de l'équipe (obligatoires) :
Licenciés, 18 ans et moins :	3 €	x _____ = _____ €	
Licenciés, 19 ans et plus :	5 €	x _____ = _____ €	
Non licenciés, 18 ans et moins :	5 €	x _____ = _____ €	
Non licenciés, 19 ans et plus :	7 €	x _____ = _____ €	
(Non-licenciés : le tarif inclut l'assurance pour la journée)			
Total inscription :		_____ €	

A envoyer par courrier à l'adresse: **Valérie FENEUIL (Association RESSORT)**
 Hameau La Sémadié, 81120 TERRE CLAPIER
 Tel : 05 63 55 70 81

ou par mail : ressort.albi@laposte.net (envoi en parallèle du règlement par la Poste)
 (un accusé de réception vous sera envoyé par courrier électronique, si une adresse mail est fournie),

avant le 12/02/2011 avec le **chèque de règlement à l'ordre de "Association RESSORT"** et les copies de certificats médicaux pour les non licenciés sur circuit de compétition.