

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES
DE
COURSE D'ORIENTATION



INVITATION
COURSE D'ORIENTATION
REGIONALE N° 1
COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL
DIMANCHE 03 Février 2013



Lieu : Forêt de Bouconne (31)
Organisation : TOAC ORIENTATION (3105MP)
Contact : David SIMON – mail.david.simon@gmail.com - 06-63-07-77-82
Inscriptions : Inscriptions en ligne : <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>
Pour les non-licenciés, par courriel à l'adresse ci-dessus.

Pour les circuits « **Mass Start** », inscription obligatoire avant le **27/01/2013**, puce obligatoire (présenter un certificat médical de non-contre-indication à la course d'orientation en compétition) et aucun changement de N° admis après cette date. Aucune inscription sur place.

Pour les circuits « **classiques** » EFG Jalonné & L, inscription obligatoire **avant le 27/01/2013 pour être chronométré**, souhaitée avant le 27/01/2013 mais possibilité sur place le matin dans la limite des cartes disponibles pour les non-chronométrés. Pour être chronométré, louer une puce et présenter un certificat médical de non-contre-indication à la course d'orientation en compétition.

	licenciés	non licenciés
Tarifs :		
19 ans et plus	6 euros	9 euros
18 ans et moins	4 euros	7 euros
famille (4 cartes et au moins un participant de -18ans) :	18 euros	

Location de puce: 3 euros - caution: 30 euros ou carte d'identité

Accueil :

Distances :	Parking / Accueil :	200 m
	Accueil / Départ:	1400 m (MassStart)
		0m (circuits EFG Jalonné & L)
	Accueil / Arrivée:	0m

Horaires :

Mass Start : Accueil à partir de 8h30.
Briefing 9h45 - Départ pour tous à 10h

Circuits classiques (EFG Jalonné & L)
Accueil à partir de 9h30. Prise des horaires de départ sur place.
Départ au boîtier entre 10h30 et 12h,
Mais pas moins de 4 mn entre deux coureurs d'un même club sur le même circuit, les coureurs ne remplissant pas cette condition seront disqualifiés.

Remise des récompenses à 13h30.
Fermeture des circuits à 14h

Fléchage : rond-point de la N124 et de la D24 (sortie N°7)
parking du « Lac de Bordette »

Terrain : Zones boisées, peu de relief, bon réseau de chemin

Carte : "Lasserre" MaJ Hiver 2013 - équidistance 5 m –
échelle 1/10 000^{ème} (circuits A à E & L), 1/5000^{ème} (circuits F à J)

Circuits: circuit compétition : **7 circuits** de course régionale suivant cahier des charges Ligue Midi-Pyrénées + **circuit initiation long**
L : environ 6kms, 40m de dénivelé

Pour les plus jeunes, après leur parcours, possibilité de réaliser un « Parcours d'Aisance » (circuit très court pour développer l'agilité et la course en terrain naturel)

Non-Licenciés

une attention toute particulière a été portée pour l'accueil des non-licenciés. Tous les circuits sont ouverts aux non-licenciés sous réserve de respecter les conditions d'inscription. Des licenciés seront à l'accueil et au départ pour renseigner et expliquer les bases de la CO. Les circuits F, G et jalonné sont plus spécifiquement dédiés aux enfants.

Pour rappel :

CIRCUIT	DISTANCES INDICATIVE POSTES A POSTES	TEMPS DE COURSE DU VAINQUEUR	DIFFICULTE/NIVEAU DE TRACAGE MAX. SUIVANT METHODE FEDERALE	CATEGORIES
A	9000 ± 1500 m	70'	Très difficile / niveau 6	H20H35
B	7000 ± 1200 m	60'	Très difficile / niveau 5/6	D20D35 H18 H40H45
C	5000 ± 700 m	50'	Difficile / niveau 4/5	D18 D40D45 H16 H50H55
D	4000 ± 700 m	40'	Difficile / niveau 4/5	D16 D50D55 D60D70 H60H70
E	3500 ± 500 m	35'	Moyen / Niveau 3	D14 H14
F	2500 ± 500 m	25'	Facile / niveau 2	D12 H12
G	2000 ± 400 m	20'	Très Facile / niveau 1	D10 H10
J-Jalonné	2000 jalonné	20'	Très Facile / niveau 1	/

Organisateur : Hélène FOL-RIBET
Cartographe : Patrick CAPBERN, Luc BERBETT, Sébastien MENA
Traceur : Sébastien MENA
Contrôleur : Luc BERBETT
Délégué fédéral Arbitre : Laurent AUDOUIN
Responsable GEC : Samuel TEXIER
Restauration : Buvette, boissons chaudes, Sandwichs



Consignes de course « Mass Start »

Le départ

Le départ sera donné pour tous les coureurs des circuits A à D simultanément à 10h. La distance Accueil-Départ est de 1400m. Prévoyez suffisamment de temps.

Briefing à 9h45.

En entrant dans le sas de départ, pensez à effacer et contrôler votre puce. Le départ étant en masse, vous n'avez pas besoin de poinçonner le départ.

Chaque concurrent à une carte attirée et identifiée par son numéro de puce. Il n'y a pas de dossard. Les cartes sont placées par circuit, le circuit A étant devant, suivi du circuit B, du circuit C et le circuit D est derrière. **Au top, vous devez obligatoirement sortir du sas de départ dans le sens de la balise de départ.**

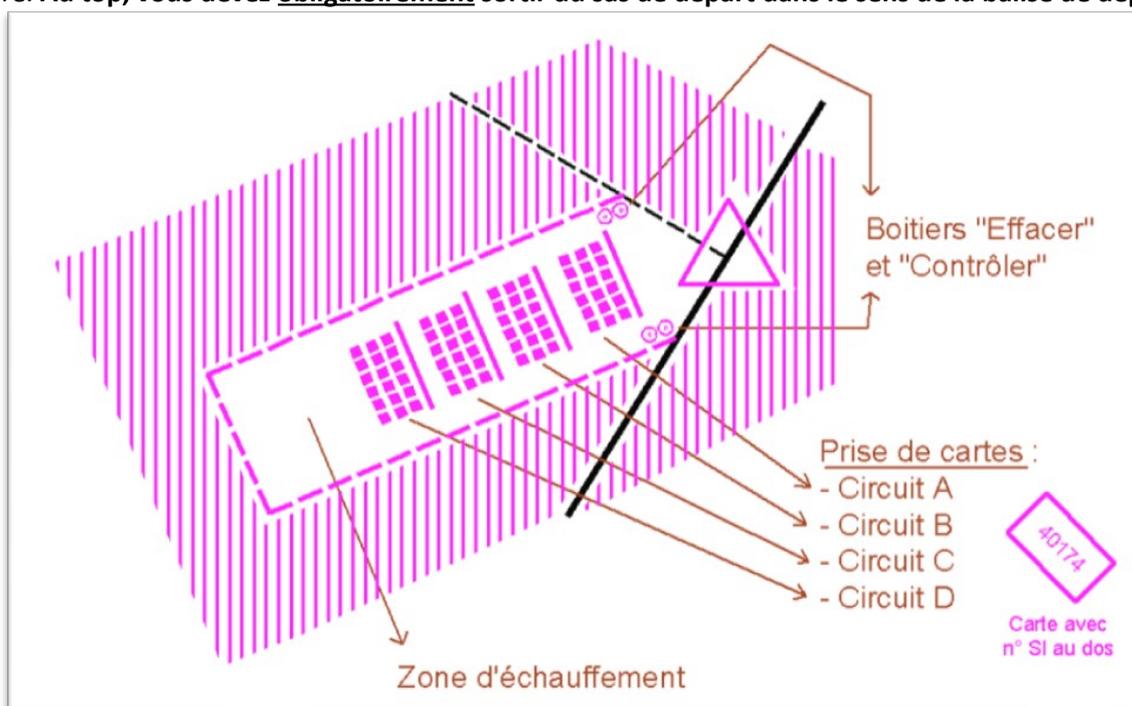


Schéma d'implantation du départ

L'ensemble de votre parcours ainsi que les définitions sont imprimées sur la carte prise au départ :

- il n'y a pas de changement de carte,
- il n'y a pas de définition de poste sur papier libre,
- les définitions sont uniquement imprimées sur la carte et correspondent à votre circuit.

La 1^{ère} partie de course

La première partie de la course est une course au score : vous devez poinçonner tous les postes dans l'ordre que vous préférez (pas d'ordre imposé, les numéros indiqués ne servent qu'à identifier la définition de poste).

Le passage à niveaux

Puis, au niveau de la barrière, vous devez poinçonner les 2 postes de part et d'autre de la voie ferrée. En cas de déclenchement du signal (lumière clignotante, signal sonore et abaissement des barrières) vous devez obligatoirement attendre le passage du train : le temps d'attente vous sera décompté.

Ne forcez pas le passage, même si le train paraît loin, notre responsabilité en dépend. Un contrôleur sera présent : tout manquement à cette règle entraînera la disqualification du coureur.

La 2^{ème} partie de course

Après la voie ferrée, les parcours sont tracés comme un relais avec des boucles : attention à bien prendre vos boucles dans l'ordre et dans le sens imposé par la carte. Par exemple, sur le schéma ci-dessous, certains coureurs commenceront par la boucle A puis la boucle B alors que d'autres feront d'abord boucle B puis boucle A.

La balise à la jonction des boucles (dite « balise multiple ») est à poinçonner lors de chaque passage à cette balise.

Respectez les autres coureurs que vous rencontrerez sur les postes : soyez patient avec un coureur poinçonçant moins vite que vous. A contrario, une fois le poste poinçoné, écartez vous de la balise pour laisser les autres poinçonner.

L'arrivée est commune à tous les circuits, près du parking. A la fin de votre course, vous pourrez garder votre carte.

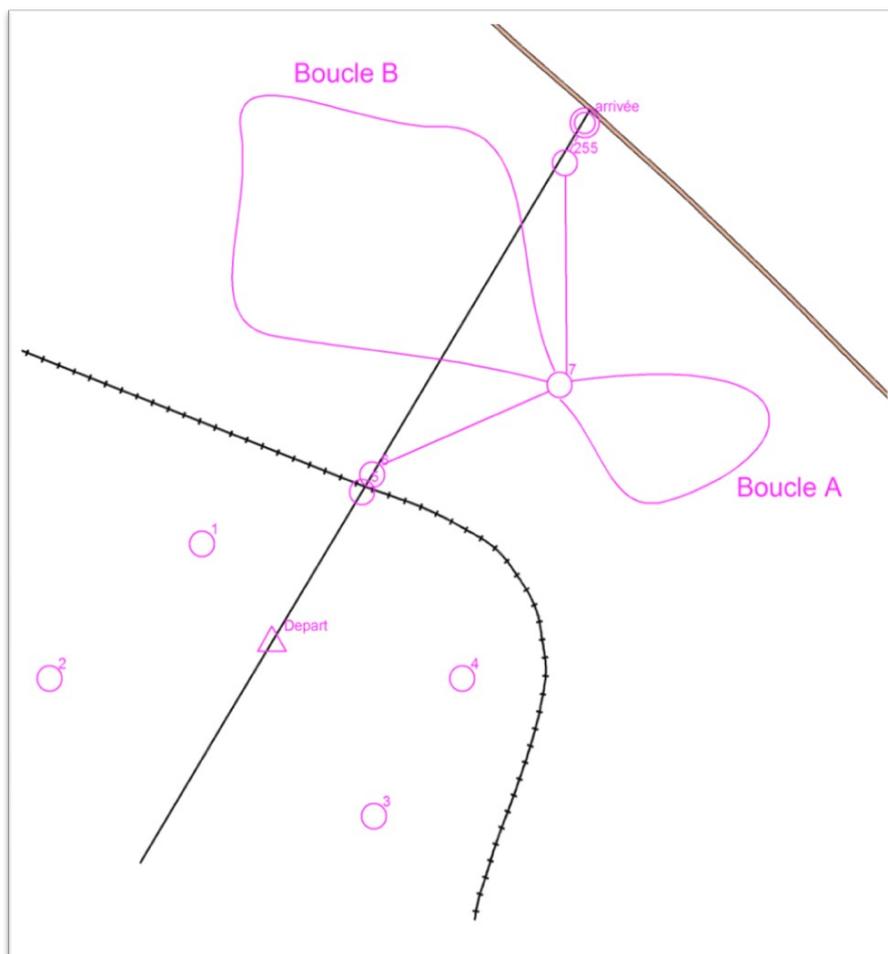


Schéma de principe des tracés