

CONSIGNES DE COURSE CO TOULOUSE 4 OCTOBRE 2015
A LIRE ABSOLUMENT !

ZONE DE COURSE :

La course se déroule dans le centre de Toulouse, à l'intérieur de la ceinture délimitée par les grands boulevards (rue de Metz au sud, bld Carnot à l'est, de Strasbourg et Arcole au nord et Duportal à l'ouest) . Les circuits sont tracés de sorte à garder les coureurs à l'intérieur de cette ceinture. Sous aucun prétexte un coureur devra traverser un de ces boulevards en limite de carte (disqualification).



CIRCULATION AUTOMOBILE :

La circulation automobile n'est pas coupée ! En aucun cas les coureurs ne sont prioritaires !

La zone historique du centre ville est une zone majoritairement piétonne cependant quelques véhicules sont susceptibles de circuler le dimanche matin. Restez vigilant !

En dehors du centre historique, la circulation est ouverte, des contrôleurs en gilet jaune seront placés à certains endroits pour avertir coureurs et voitures. Merci de respecter leurs consignes sous peine de disqualification! **De manière générale veuillez emprunter les trottoirs pour vous déplacer et ne pas courir sur la chaussée.**

Les circuits bleu long (H/D12) et bleu court (H/D10) se situent à 95% dans la zone piétonne, néanmoins les jeunes doivent rester vigilants, merci de leur répéter cette consigne !

CONSIGNES GENERALES DE SPRINT D'ORIENTATION:

La carte de la course respecte la norme ISSOM (sprint d'orientation) et donc un certain nombre de légendes très importantes sont à connaître et à appliquer (**voir l'exemple de carte**).

Les **zones interdites** (travaux, terrasses de restaurant, grandes routes, places importantes), les **zones de plantation** et les **propriétés privées** marquées sur la carte ne sont à traverser sous aucun prétexte (disqualification). Les trottoirs le long des routes interdites peuvent être empruntés mais il reste interdit de traverser ces routes!

Les légendes marquant des **obstacles infranchissables doivent être respectés** même si sur le terrain l'obstacle est physiquement franchissable ! Cela concerne principalement les murs, barrières, clôtures.

ATTENTION : les contrôleurs ont des appareils photos !

CONSIGNES POUR LES BAGAGES :

Une consigne est mise en place pour vous permettre de faire garder vos affaires lors de votre course. Un ticket vous sera remis lors du dépôt du bagage et le retrait se fera que sur présentation de ce ticket uniquement. Soyez vigilant et gardez-le bien avec vous et protégez-le lors de votre course (transpiration...). Pour nous faciliter la gestion de la consigne tout retrait de bagage est définitif. Merci de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos affaires.

GARDERIE :

Il n'y a pas de garderie pour les enfants, veuillez donc vous organiser pour vos départs.

PRECAUTIONS PARTICULIERES :

L'espace public ne nous appartient pas, on nous autorise à l'utiliser pour nous faire plaisir et pratiquer notre sport dans un cadre privilégié.

Respectez donc TOUS les usagers de l'espace public (piétons, cyclistes,...)

La **circulation est ouverte donc soyez vigilant aux voitures et emprunter les trottoirs pour vos déplacements.**

Soyez vigilant sur le risque de **collision avec des piétons ou les autres coureurs**, notamment aux angles des bâtiments, ralentissez et regardez votre environnement !

Attention si la chaussée est mouillée, elle peut être très glissante, donc ralentissez avant les virages !

SI UN POSTE EST MANQUANT:

Les postes sont sécurisés à du mobilier urbain à l'aide d'un câble d'acier.

Cependant si un poste est manquant sur votre parcours, vérifiez que vous êtes bien au bon endroit !

Si le poste est bien manquant (vous en êtes sûr?), continuez votre course et prévenez le premier contrôleur que vous croiserez et le signaler aussi à votre arrivée le plus vite possible.

Il n'y a pas de confettis par terre pour marquer les emplacements de postes et pas de pré balisage.

A LA FIN DE VOTRE COURSE :

Merci de suivre les consignes des bénévoles à l'arrivée, notamment de rendre votre carte (elles pourront être récupérer après le dernier départ!, c'est la règle !)

Merci de passer à la GEC pour vider votre puce !

Merci de rendre les puces louées.

Si vous avez couru au carton, merci de passer à l'accueil signaler votre retour.

N'hésitez pas à nous donner votre retour, cela nous sera très utile pour la prochaine organisation.

**ET LE PLUS IMPORTANT, AMUSEZ VOUS,
DANS LE RESPECT DU TERRAIN
ET DE TOUTES LES PERSONNES !!!**

Pour toutes questions sur la course d'orientation en Midi-Pyrénées :



<http://limipyco.free.fr/>

Pour toutes questions sur la course d'orientation à Toulouse :



<https://www.facebook.com/TOACorientation>

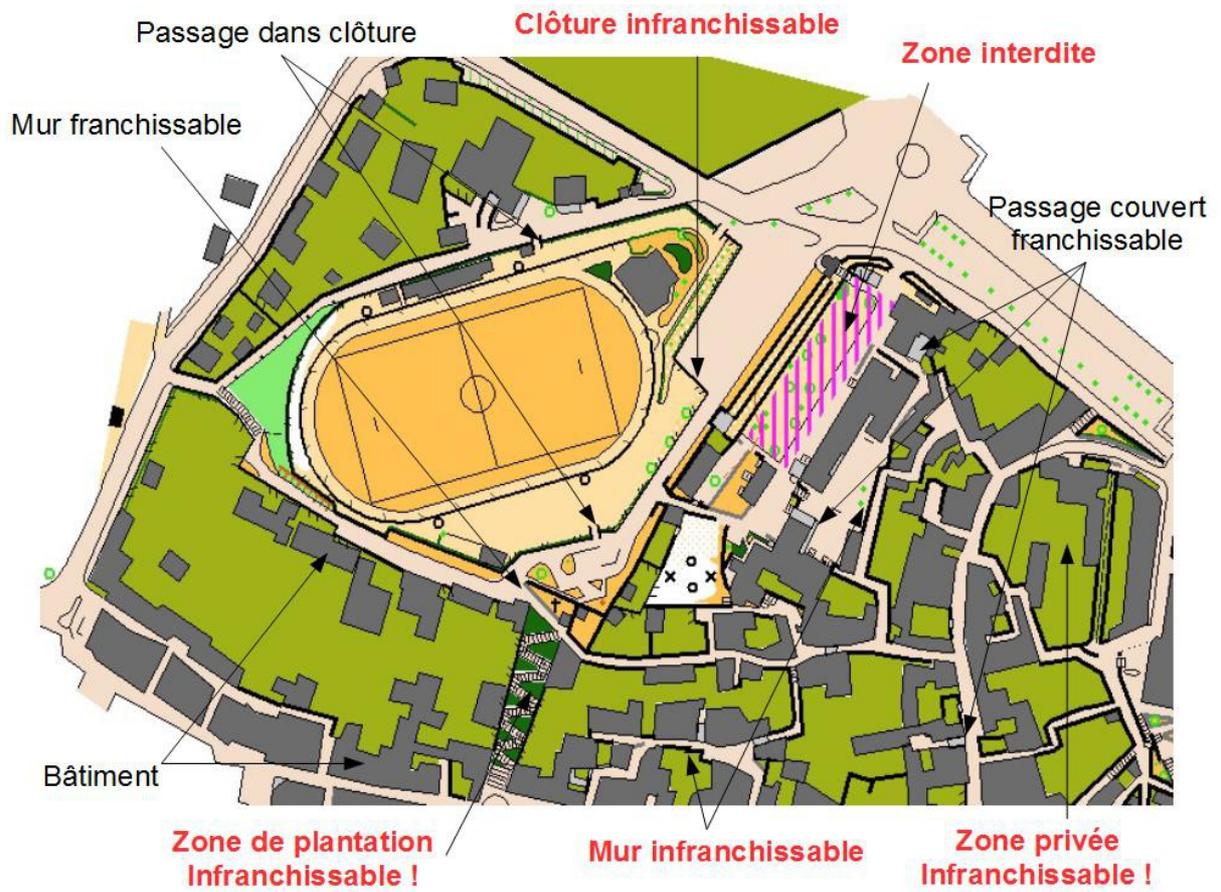
<http://perso.numericable.fr/toaco/>

Pour trouver le club le plus proche de chez vous n'importe où en France :



<http://www.ffcoorientation.fr/>

EXEMPLE DE CARTE DE SPRINT D'ORIENTATION



RECAPITULATIF DES LONGUEURS DES CIRCUITS

Circuits	Longueur_km	Postes	Dist_Reel km
OrangeLong	5,1	26	7
OrangeMoyen	4,3	20	5,6
OrangeCourt	3,3	18	4,2
JauneLong	3,1	16	4
JauneCourt	1,9	11	2,7
BleuLong	1,9	11	2,3
BleuCourt	1,4	9	1,7
Jaune Loisir	4,8	20	6,5

La distance réelle est l'estimation de la distance à parcourir pour réaliser le circuit au plus court.