

# **PROJET**

## **Cahier des charges d'une course régionale Ligue Midi-Pyrénées de Course d'orientation**

### **SOMMAIRE**

- 1. INSCRIPTIONS**
- 2. SECURITE**
- 3. ORGANISATION DU DEPART**
- 4 ARRIVEE**
- 5 CIRCUITS**
- 6 POSE**
- 7 RESULTATS**
- 8 JURY TECHNIQUE**
- 9 APRES LA COURSE**

### **ANNEXES**

- **Exemple de tract d'invitation à la course (à envoyer 1 semaine avant)**
- **Exemple de feuille de définition des circuits et postes**

Edition du 5 Octobre 2004  
Prend effet au 1<sup>er</sup> janvier 2005  
Distribution : Philippe BAILLY

## 1. INSCRIPTIONS

Il est préférable de s'inscrire dans la semaine qui précède la course : Dans ce cas, le club organisateur peut entrer les coureurs dans le système.

Si non, l'inscription sur place reste possible.

Pour chaque club, un responsable peut être chargé des relations avec l'accueil afin de faciliter la tâche de l'organisateur et fournir une liste de tous les membres de son club avec leur numéro de puce. Il suffit ensuite de cocher les présents ou barrer les absents.

Il est souhaitable d'avoir 3 personnes pour les inscriptions : une pour les licenciés, une pour les non-licenciés (prise des inscriptions, distribution des infos de course, des définitions de postes, demande de certificat médical pour les non-licenciés, location de puces).

Toute personne non-licenciée ne présentant pas de certificat médical, ne pourra pas faire de parcours chronométré.

Le PC esclave sera installé en retrait du public, et sera utilisé pour inscrire les coureurs par la troisième personne.

Flécher le trajet entre accueil et départ.

Flécher le trajet entre parking et accueil.

## 2. SECURITE

Prévoir une pharmacie avec compresses de gaze, désinfectant, couverture de survie.

Se renseigner sur ou afficher le médecin et la pharmacie de garde.

## 3. ORGANISATION DU DEPART

L'aire de départ doit être à l'écart, éclairée et aérée.

L'horloge de départ est présente à titre indicatif. Elle permet surtout de donner un intervalle de départ minimum de 2 minutes entre 2 coureurs d'un même circuit.

En aucun cas, un coureur ne peut reprendre un 2ème départ .

Une grille de réservation d'horaire doit être disponible à l'entrée de la zone départ. 2 coureurs de même club ne doivent pas partir sur un même circuit à moins de 6 mn d'intervalle.

Faire poinçonner un boitier Effacer

Faire poinçonner un boitier Controler

Avant de rentrer dans la **zone de recopiage** (indiquer que celui-ci ne doit pas excéder 6 mn, même s'il n'est pas systématiquement contrôlé)

2 coureurs d'un même club et même circuit doivent partir à 6 mn d'intervalle minimum (sauf débutants).

Après recopiage, le coureur se présente sur la ligne de départ.

A la sonnerie, il poinçonne la balise Départ.

Prévoir plusieurs balises Départ.

Il est souhaitable de disposer de 3 personnes à l'atelier de départ (2 au minimum) :

- 1 pour faire entrer dans la zone de recopiage (poinçonnage Effacer, Controler)
- 1 pour le contrôle du bon déroulement du recopiage
- 1 pour faire partir (poinçonner Départ).

Matériel :

- un abri (tente ligue)
- tables
- cartes vierges
- 2 cartes mères par circuit, 3 pour le A et le B (ne pas mettre circuits A et B sur la même table)
- 1 transparent par circuit pour vérification du recopiage
- 8 feutres rouges indélébiles fins
- Plastiques disponibles dans la zone de départ
- Cartes pré-tracées pour les circuits jalonné et initiation.
- Horloge
- Boussoles avec le rond pour marquer l'emplacement du poste (ou équivalent)

La proposition de circuits pré-imprimés peut permettre d'éviter l'installation d'un atelier recopiage.

#### 4. ARRIVEE

1 personne : Veille à ce que chaque arrivant poinçonne la balise Arrivée et fait avancer jusqu'à

1 personne : Fait vider la puce et donne le ticket des temps individuels. Cette personne utilise le PC maitre.

Afficher les résultats .

Matériel :

- 1 abri (tente ligue)
- rubalise/piquets pour matérialiser le couloir d'arrivée (la balise 255 doit être la dernière balise et un couloir doit mener à la ligne)
- PC maitre
- Eau , pruneaux, gâteaux ...

Prévoir un cahier de remarques destiné aux coureurs qui peuvent ainsi laisser leur appréciation, ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé.

#### 5. CIRCUITS

CIRCUITS	CATEGORIES	DISTANCES	DIFFICULTE
A	Hju, Hse, HV1	8500 ± 1500 m	Très difficile
B	Dju, DSe, HCa, HV2	6000 ± 1200 m	Très difficile
C	DCa, DV1, DV2, HMi, HV3	4000 ± 700 m	Difficile
D	DMi	3500±500 m	Moyen

E	DBe, DV3, Hbe, DPou, HPou	2000 ± 400 m	Facile
F		2000 jalonné	

Rappel :

Age à la date du 31 décembre de l'année en cours : Pou : 10 ans et moins

Be : 11 et 12 ans Mi : 13 et 14 ans Ca : 15 et 16 ans Ju : 17 et 18 ans

Se : 19 à 39 ans V1 : 40 à 49 ans V2 : 50 à 59 ans

V3 : 60 ans et plus si affinités.

Un coureur peut se surclasser ou sousclasser, le préciser à l'inscription.

Les distances indiquées doivent tenir compte du dénivelé positif du parcours idéal (100m de dénivelé = 1 km de distance).

Pour les circuits D et E, il est fortement recommandé de proposer un circuit sur une carte au 1/5000ème (à obtenir par photocopies couleurs ou tirage spécial de la carte par Ocad).

Il est aussi opportun de leur distribuer des cartes prétracées.

Un parrainage est souhaitable pour un traceur débutant. Il doit être mentionné également dans l'invitation le nom du contrôleur.

Le contrôleur (qui peut être du même club) doit contrôler chaque poste prébalisé par le traceur, et ce avant la pose des piquets, afin de valider l'endroit et la définition des postes.

## 6. POSE

Poinçonner les cartons témoins avant la pose des balises.

Si gestion électronique de course, poser les piquets + fanions la veille, et poser les boîtiers de contrôle le jour de la course entre 8 et 9h.

Hauteur de la balise : Le bas de la toile doit être au moins à 50 cm du sol.

## 7. RESULTATS

Proclamation des résultats au plus tard à 13h30.

Récompense matérielle au minimum au 1<sup>er</sup> de chaque catégorie et pour tous les jeunes enfants (circuits E et Ficelle).

Les résultats doivent être envoyés à chaque club participant ainsi qu'à la ligue dans un délai de 2 semaines.

## 8. JURY TECHNIQUE

Pour chaque course et pour statuer sur les litiges éventuels, composer un jury technique avec :

- l'organisateur (à titre consultatif)
- un membre du Comité Directeur de la Ligue
- un participant à la course (adulte)
- un dirigeant de club.
- Le contrôleur de la course

Ce jury devra donc être composé pendant la course en fonction des participants.

En cas de problème, les personnes s'estimant lésées doivent porter réclamation avant 13h15 auprès du contrôleur qui réunira le jury technique.

Il pourra gérer les problèmes, notamment relatifs au classement avant leur proclamation.

## **9 . APRES LA COURSE**

Afin d'améliorer la qualité de nos courses, il est demandé de transmettre un exemplaire de chaque circuit à Alain VIGUIER ( Saint Grat 12200 VAILHOURLES). Après la course, il recevra toutes les doléances, propositions, observations des coureurs et les communiquera à l'organisateur, le tout dans un esprit positif d'amélioration, afin de prendre conscience des points perfectibles.

De plus, merci de déclarer au responsable formation de la Ligue (A. Chenu, B. Robert) l'organigramme de l'organisation, avec notamment le traceur, le contrôleur, le responsable sportident,...

# COURSE D' ORIENTATION A Cardaillac (46) DIMANCHE 24 FEVRIER

## ■ ORGANISATION :

Figeac Nature Orientation

## ■ LIEU :

Cardaillac, à 10km au Nord de Figeac.

Ségala, bois de châtaignier et relief marqué, nombreux affleurements rocheux.

Accueil et arrivée à la mairie de Cardaillac. Distance accueil/départ : 500 m.

## ■ HORAIRES :

Accueil à partir de 9h

Départ entre 10 h et 12h

Remise des récompenses à 13h30.

Fermeture des circuits à 14h

■ FLECHAGE : Sur la N140 en venant de Figeac, direction Brive.

■ CARTE : 1/15 000eme – Equidistance 5m – Relevés Hiver 2000  
Gérard VENON Agrandissement au 1/5000 pour les circuits D et E

■ TRACEUR : F. RAMBLIERE

■ CONTROLE : Ph. BAILLY

■ INSCRIPTIONS : Sur place  
Gestion de course Sportident pour les 5 circuits

## ■ CIRCUITS :

4 circuits de course régionale A, B, C, D + un circuit jalonné court : E

## ■ DROITS :

Licenciés :	19 ans et plus :	3,1 E
18 ans et moins	2 E	
Non licenciés :	19 ans et plus :	5,5 E
18 ans et moins	3 E	

## ■ DIVERS :

■ Vente de boissons, de sandwiches et de soupe.

■ CONTACT : 05 65 34 16 12 ou mail [fino.fino@free.fr](mailto:fino.fino@free.fr)

