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 21 Janvier 2006
Prend effet au 1er Janvier 2006
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 systeme.
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 tache 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 2eme 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 controlé)
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, HV3	4000 ± 700 m	Difficile
D	Dmi, **DV3, HMi**	3500±500 m	Moyen
E	DBe, 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 **(catégorie MP)**
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.
Les catégories FFCO Espoir (19-20 ans) et V4 (70 ans et +) n'existent pas pour les courses régionales MP.

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 1/5000eme (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 controleur.
Le controleur (qui peut être du même club) doit controler chaque poste prébalisé par le traceur, et ce avant la pose des piquets, afin de valider l'endroit et la definition 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 boitiers 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 1er de chaque catégorie et pour tous les jeunes enfants (circuits E et Ficelle).
Les coureurs récompensés sont ceux qui ont couru sur leur circuit de référence (cf CIRCUITS ci-dessus).
Les résultats doivent être envoyés à chaque club participant ainsi qu'à la ligue dans un délai de **3 jours** (**et, pour la ligue, au format SportIdent HTML classé par circuit**).

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 controleur 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 controleur 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 la commission **Juges-Arbitres (Christian Escudié, épaulé de Christian Segonne et Philippe Bailly)**. Après la course, elle 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. **Elle fera un bilan régulier lors des réunions Comité Directeur de la ligue.**
De plus, merci de déclarer au responsable formation de la Ligue (Valérie Berger-Capbern) l'organigramme de l'organisation, avec notamment le traceur, le controleur, 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 chataignier 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 sandwichs et de soupe.

◩ **CONTACT :** 05 65 34 16 12 ou mail fino.fino@free.fr

Course Régionale du 9 Avril 2000
de Campeyroux.

Circuit A : 8 000 m /120m 19 postes.
50-60-54-55-61/62-63-64-65-81/67-72-73-75-76/78-49-43-99

Circuit B : 6 300 m /90m 14 postes.
51-60-54-61-63/64-72-73-75-76/78-48-49-99

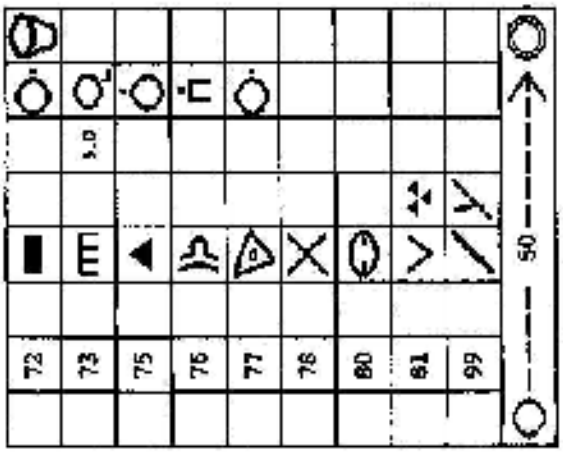
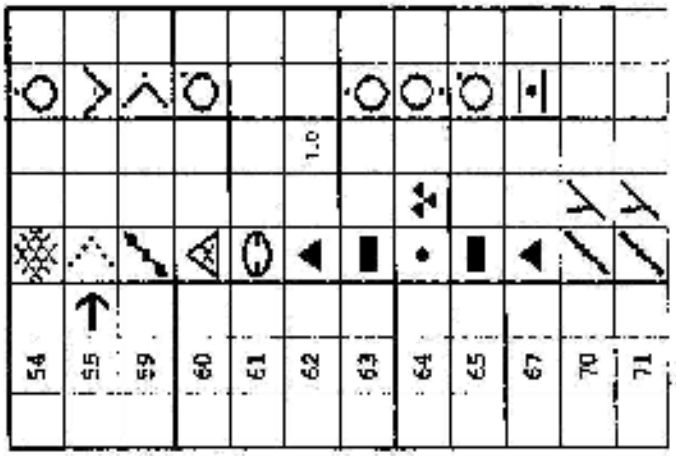
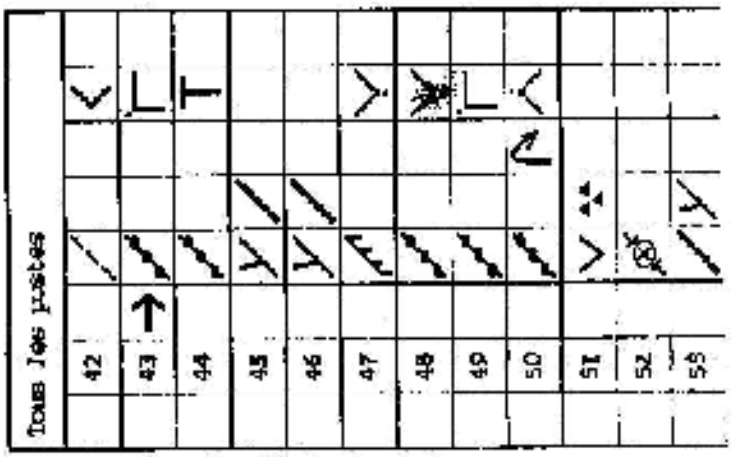
Circuit C : 4 600 m /60m 11 postes.
44-52-53-58-59/75-77-78-48-49/99

Circuit D : 2 800 m /40m 9 postes.
42-44-52-53-46/47-48-49-99

Circuit Jaloné : 1 900 m (3 000 m) /30m 9 postes.
42-43-44-45-46/47-48-49-99

Circuit Rando Long : 10 000 m 10 postes.
45-53-60-70-71/72-78-48-49-99

Circuit Rando Moyen : 6 000 m 9 postes.
45-53-60-72-78/48-49-99



42 - Coude du sentier.
43 - Angle de mur, le plus à l'Est.
44 - Extrémité Nord du mur.
45 - Jonction de chemins.
46 - Jonction de chemins.
47 - Angle Sud (extérieur) de clôture.
48 - Angle Sud de mur.
49 - Angle Nord-Ouest (extérieur) de mur.
50 - Angle Nord (extérieur) de mur en ruine.
51 - Trou rocheux.
52 - Pylône de ligne très haute tension.
53 - Jonction de chemins.
54 - Fourré, côté Nord.
55 - Angle Sud de végétation, le plus à l'Est.
58 - Angle Sud (intérieur) de clôture.
59 - Angle Est (extérieur) de mur.
60 - Bosquet, côté Nord-Est.
61 - Dépression.
62 - Rocher (1 m).
63 - Cueille.
64 - Butte rocheuse, côté Sud.
65 - Cueille.
67 - Entre les deux rochers.
70 - Jonction de chemins.
71 - Jonction de chemins.
72 - Cueille (ravitaillement).
73 - Falaise (5m), pied Sud Est.
75 - Rocher, côté Nord.
76 - Eperon.
77 - Arbre isolé, côté Est.
78 - Croix.
80 - Dépression.
81 - Trou rocheux.
99 - Jonction de route et de chemin.