



CAHIER DES CHARGES d'une course régionale Midi-Pyrénées



SOMMAIRE :

1. CANDIDATURE	2
2. DOCUMENT APPLICABLE	2
3. PREPARATION DE LA COURSE	2
4. INSCRIPTIONS / ACCUEIL	2
5. SECURITE	3
6. CIRCUITS	3
7. CARTE	6
8. POSE	6
9. DEPART	6
10. ARRIVEE	8
11. RESULTATS	8
12. ARBITRAGE	8
13. APRES LA COURSE	8
14. ANNEXES :	9
Annexe A : Format d'envoi des résultats au Webmaster Ligue	9
Annexe B : Exemple d'invitation	9

Nota: dans un souci de clarté, ce document contient à la fois:

- des exigences -de couleur noir-
- et des recommandations -de couleur bleu-.

Les modifications par rapport à la version précédente (datée janvier 2015) apparaissent avec un trait gras dans la marge.

Approuvé au comité directeur du 30/01/2016.

Prend effet au 1er janvier 2016

Distribution : Frédéric RAMBLIERE

1. CANDIDATURE

Toute course régionale doit obtenir l'aval du CD de la Ligue, et être déclarée avant le 1^{er} décembre de l'année précédente sur [le site de la FFCO](#).

Sauf quand son format de course est non reconnu par les règlements FFCO, toute course régionale doit être inscrite au CN (Classement National).

2. DOCUMENTS APPLICABLES

[Règlement des compétitions 2016 – FFCO](#) (disponible sur le site de la FFCO).
[Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées](#) (disponible sur le site LIMIPYCO).

3. PREPARATION DE LA COURSE

L'organisateur doit obtenir les autorisations nécessaires à son organisation:

- Propriétaire si un seul, ou gros propriétaire si plusieurs
- Mairie(s) concernée(s)
- Société de chasse en période de chasse

L'organisateur désigne un traceur et un contrôleur diplômés de niveau régional.

La Ligue nomme un Délégué Arbitre Régional.

Si la course se déroule sur un nouveau terrain, le Délégué Arbitre a en charge de valider que le terrain est approprié pour une course Régionale (technicité, parking...) et que la qualité de la cartographie est compatible avec le niveau régional.

L'invitation à la course doit être diffusée au moins un mois avant la course, par mèl, aux clubs de la ligue et au webmaster du site Limipyco (Patrick Mathé).
(voir exemple en Annexe).

4. INSCRIPTIONS / ACCUEIL

Inscription :

La date limite d'inscription est à la discrétion de l'organisateur.

Les inscriptions tardives sont surtaxées aux clubs de 2€ par coureur.

Les clubs dont des coureurs inscrits ne sont pas présents à une course se verront facturer 2€ par coureur (sauf cas de force majeure : certificat médical ou employeur).

L'organisateur télécharge l'archive fédérale la veille de la course. Ceux qui n'y figurent pas sont considérés comme Non Licenciés.

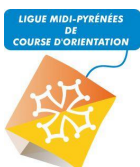
Les affichages obligatoires à l'accueil :

- les consignes de course (s'il y en a)
- la dernière version de la carte diffusée au public (si la carte n'est pas nouvelle)
- N° de téléphone du médecin de garde

Inscription :

Il est recommandé d'avoir 3 personnes à l'atelier inscriptions :

- une pour les licenciés FFCO



- une pour les non-licenciés FFCO
(prise des inscriptions, distribution des consignes de course, des définitions de postes, demande de certificat médical pour les non-licenciés, location de puces)
- une pour saisir les coureurs dans la GEC (en retrait du public)

Remarque : l'accueil des néophytes doit faire l'objet d'une attention toute particulière. Il est conseillé de les accueillir à l'écart, et qu'une personne soit dédiée à leur fournir toutes les explications nécessaires.

Certificat médical :

Toute personne non-licenciée ne présentant pas de certificat médical de « non contre indication de la pratique de la course d'orientation en compétition » ne peut pas être inscrite sur un parcours chronométré.

Fléchage :

Le trajet entre le parking et l'accueil doit être fléché.

5. SECURITE

Prévoir au minimum :

- Une trousse de secours (avec compresses de gaze, désinfectant, couverture de survie...)
- le N° de téléphone du médecin de garde (à afficher)
- un secouriste
- un moyen de communication avec les secours extérieurs

6. CIRCUITS

Longue distance :

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)
Violet long (ou noir)	70'	10 km
Violet moyen	60'	7,5 km
Violet court	50'	6 km
Violet court bis	40'	4 km
orange	40'	5 km
Jaune long	/	8 km
Jaune	35'	3,5 km
Bleu	25'	2,7 km
Vert	20'	2,2 km
J (Jalonné)	20'	2 km



Le circuit jaune long est une variante du circuit jaune (balises supplémentaires, et première balise différente).

Le circuit violet court bis est une variante du circuit violet court (balises en moins, et première balise différente).

Le championnat de Ligue se déroule aussi suivant ce format. Pour concourir pour un titre de champion de Ligue, les coureurs doivent s'inscrire sur le circuit « Championnat de Ligue LD » suivant le guide de choix des circuits de couleurs en Midi-Pyrénées.

Moyenne distance :

Championnat de Ligue :

Circuits	Qualification champ. de France	Hors qualification, circuits ouverts à :	Temps de course du vainqueur	Niveau technique
A	H20 et +	/	30-35 mn	
B	D20 et +	/	30-35 mn	
C	H16 à H18	Tous adultes H	20-25 mn	
D	D16 à D18	Tous adultes F	20-25 mn	
E		Tous H/D14* et +	20 mn	
F		Tous H/D12* et +	15 mn	
G		Tous H/D10* et +	15mn	
Jalonné			15mn	

Hors championnat de Ligue :

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)
Violet long (ou noir)	30-35 mn	5 km
Violet moyen	30-35 mn	4 km
Violet court	20-25 mn	3,5 km
orange	20-25 mn	3 km
Jaune	20 mn	2,5 km
Bleu	15 mn	2,3 km
Vert	15 mn	2 km
Jalonné	15 mn	2 km



Sprint :

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)	CATEGORIES CHAMPIONNAT DE LIGUE
Orange long	12-15 mn	3 km	H20 et +
Orange	12-15 mn	2,5 km	D20 et +
Jaune long	12-15 mn	2,5 km	H14 à H18
Jaune	12-15 mn	2 km	D14 à D18
Vert	12-15 mn	1,5 km	Hors championnat : Open, et D/H10 et 12

Les responsables clubs (ou à défaut les coureurs eux-mêmes) identifient le circuit approprié pour chaque coureur suivant le «Guide de choix des circuits de couleur Ligue MP».

Un parrainage est nécessaire pour un traceur non titulaire du diplôme de traceur régional.

Circuits jalonnés :

Les circuits jalonnés sont tracés suivant le format vrai/faux : itinéraire entièrement jalonné, balises supplémentaires à celles reportés sur la carte des coureurs. Pas de manquant.

Voir affiche explicative en annexe.

7. CARTE

L'échelle recommandée pour les Longues Distances est 1/15000^{ème} ou 1/10000^{ème}. Pour les circuits F à J, le 1/5000^{ème} est fortement recommandé.

Pour les MD : échelle recommandée 1/10000^{ème}, circuits F & G 1/5000^{ème}.

Pour les sprints : échelle recommandée 1/4000^{ème} ou 1/5000^{ème}.

Les circuits doivent être préimprimés sur les cartes.

La carte doit être protégée (papier spécial, ou plastique fourni par l'organisateur).

8. POSE

Le contrôleur 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.

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 1h avant le départ.

Attention, les boîtiers se désactivent après 3 h de repos.

9. DEPART

Le trajet entre l'accueil et le départ doit être fléché.

Pour les championnats de Ligue de sprint, les coureurs doivent être mis en quarantaine.

L'aire de départ doit être à l'écart.

Il est souhaitable de disposer de 4 personnes à l'atelier départ (2 au minimum) :

- 1 pour faire entrer dans la zone de prise de définition
- 1 pour faire entrer dans la zone de prise de carte
- 1 pour faire partir (poinçonner Départ).
- 1 remplaçant éventuel

Excepté quand les horaires de départ sont définis par l'organisateur, l'heure de l'horloge de départ est présente à titre indicatif.

Chaque coureur doit s'assurer d'un intervalle de départ de 2 minutes minimum après le coureur qui le précède sur son circuit (1 minute sur le sprint), sauf sur demande express de l'organisateur.

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

Pour les championnats de Ligue, les horaires de départ peuvent être attribués par l'organisateur.

Pour les autres courses régionales, une grille de réservation d'horaire doit être disponible à l'accueil.

Les cartes doivent être disposées dans des boîtes identifiées :

- par leur circuit
- + par les catégories sur les championnats de ligue.

2 coureurs d'un même club et même circuit doivent partir à 4 mn d'intervalle minimum. Cela devra être vérifié à posteriori par le Délégué Arbitre et toute infraction à cette règle donnera lieu à un déclassement des 2 coureurs.

- Le coureur doit d'abord **Effacer** les données stockées sur son doigt.
- Il doit le vérifier par un boîtier **Contrôler**
- à H-2 (ou H-4) il entre dans la zone de prise de définition
- à H-1 (ou H-2) il entre dans la zone de prise de carte
- à la sonnerie (H), il poinçonne le boîtier Départ.
- Prévoir plusieurs boîtiers Départ.

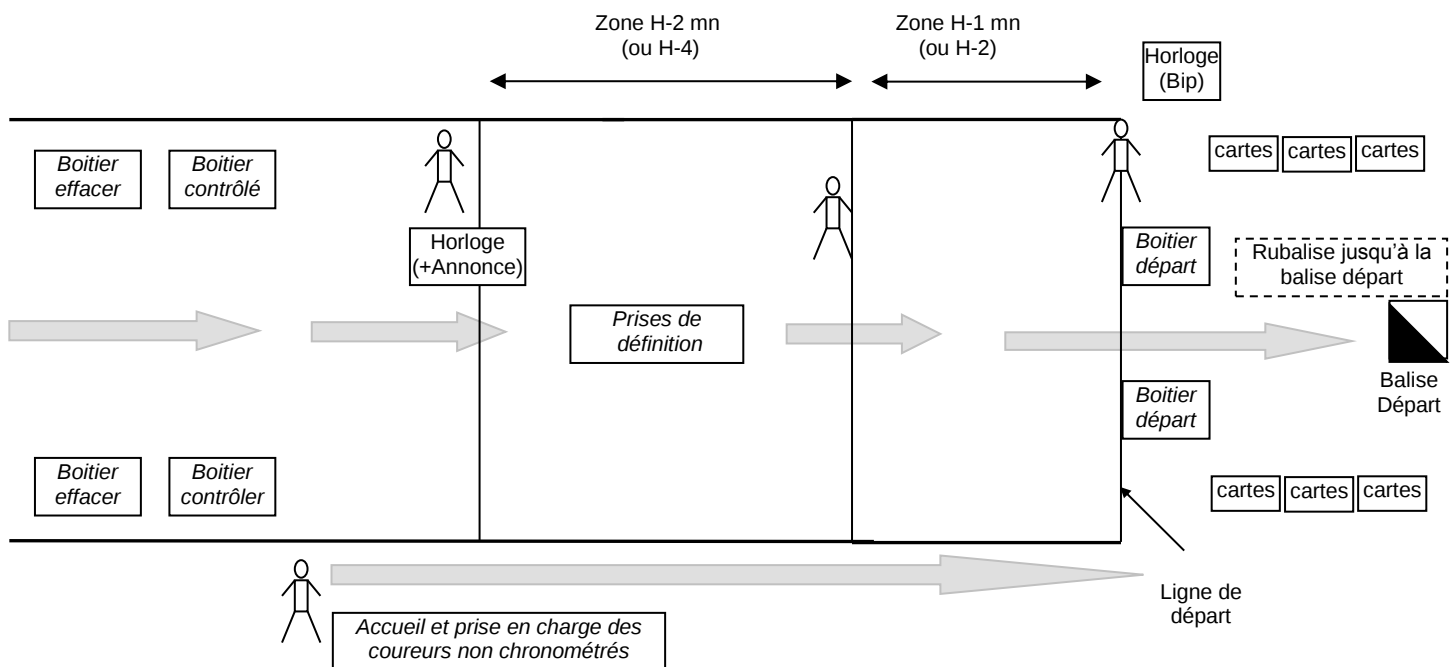
La carte est prise juste après le départ.

Le parcours entre le boîtier départ et la balise départ doit être matérialisé par une main courante (rubalise). Le passage par la balise départ est obligatoire.

Le Délégué Arbitre s'assure du bon déroulement du départ pendant le première ½ h. Le Délégué Arbitre est autorisé à courir (hors classement) si tous les ateliers sont fonctionnels (départ, arrivée, GEC, aucun problème ou blessé signalé), et qu'il est de retour ½ h mini avant l'horaire prévu de proclamation des résultats.

Exemple d'atelier départ :

Prévoir un espacement conséquent entre chaque zone.



10. ARRIVEE

Un couloir doit mener à la ligne d'arrivée où sont installés les boîtiers arrivée.

Les cartes doivent être déposées à l'arrivée au moins pour les courses CN (par exemple dans un sac plastique par club) tant que le dernier départ n'a pas été donné (sauf si quarantaine).

Il est recommandé de disposer de 2 personnes à l'arrivée:

- 1 qui veille au poinçonnage du boîtier arrivée, au dépôt des cartes, et assure un ravitaillement
- 1 pour faire vider la puce et donner le ticket des temps individuels. Cette personne utilise le PC maître.

11. RESULTATS

Récompenses :

Sur les championnats : récompense matérielle au minimum au champion Midi-Pyrénées.

Sur les autres courses : à la discrétion de l'organisateur (par catégorie, circuit...).

Récompenses pour tous les jeunes enfants (circuits Vert et Jalonné).

GEC :

Un coureur n'ayant pas fini son circuit doit être marqué comme abandon dans la GEC, et jamais être supprimé.

Résultats :

Les résultats doivent être affichés tous les 30' environ.

La proclamation des résultats se fait au plus tard à 13h30.

Les résultats doivent être envoyés à chaque club participant ainsi qu'à la ligue dans un délai de **24h** au format électronique adéquat.

- Le Délégué Arbitre poste les résultats (avec temps intermédiaires par catégories au format CSV) [sur le site C.N.](#)
- Le Délégué Arbitre envoie son Compte-Rendu à la [FFCO](#) et à la structure organisatrice.
- Pour la ligue, l'organisateur envoie les résultats au responsable classement et webmaster ([P. Mathé](#)) au format défini en Annexe A.

12. ARBITRAGE

En cas de réclamation de l'un des coureurs, le Délégué Arbitre est seul décisionnaire. Il peut se faire assister d'experts si le besoin s'en fait sentir.

13. APRES LA COURSE

Afin d'améliorer la qualité de nos courses, un exemplaire de chaque circuit sera transmis à la commission **Juges-Arbitres (Christian Escudié) via le Délégué Arbitre, sans quoi la course ne sera pas validée**. 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.

L'organigramme de l'organisation, avec notamment le traceur, le contrôleur, le responsable Sportident, et tous les organisateurs sera transmis aux responsables formation de la Ligue (Michèle Barral & Laurent Audouin) et au responsable classement de la ligue (P. Mathé).

14. ANNEXES :

Annexe A : Format d'envoi des résultats au Webmaster Ligue

Annexe B : Affiche d'explication du circuit jalonné vrai/faux

Annexe C : Exemple d'invitation

Annexe D : Exemple de fiche d'inscription (fichier Excel séparé)

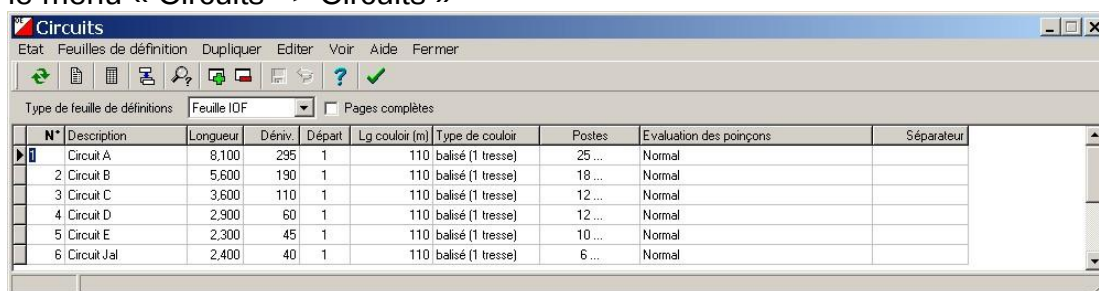
Annexe A : Format d'envoi des résultats au Webmaster Ligue

Pour la ligue, une **sauvegarde en fin de course** du **dossier SportIdent de la course** doit être envoyée au responsable classement et webmaster (P. Mathé), ainsi que la **liste des organisateurs** de la course (internes ou externes au club).

Comment faire cette sauvegarde ? C'est très simple.

Comme toutes les sauvegardes que le responsable GEC fait régulièrement pendant la course (afin d'avoir des points de reprises en cas de problème) :

Nota : les distances (**en km**, pas en m !) et dénivelés doivent avoir été saisis au préalable via le menu « Circuits => Circuits »

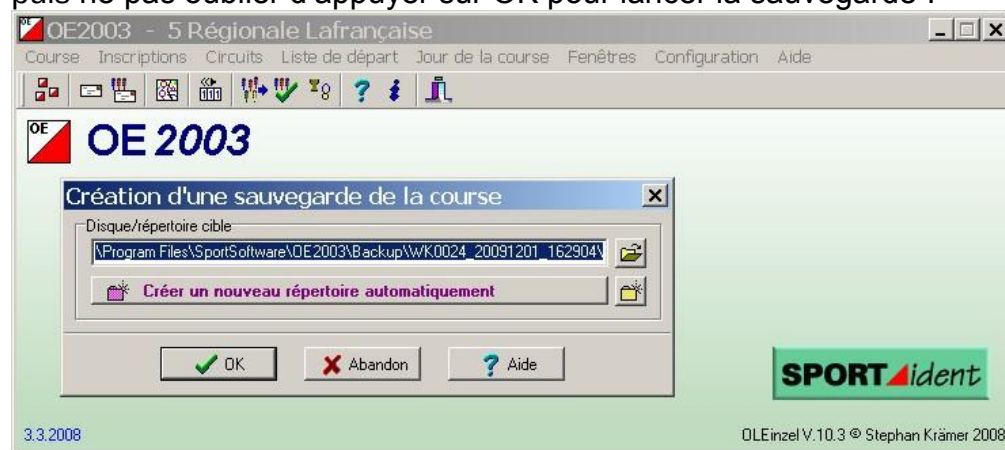


N°	Description	Longueur	Déniv.	Départ	Lg couloir (m)	Type de couloir	Postes	Evaluation des points	Séparateur
1	Circuit A	8,100	295	1	110	balisé (1 tresse)	25 ...	Normal	
2	Circuit B	5,600	190	1	110	balisé (1 tresse)	18 ...	Normal	
3	Circuit C	3,600	110	1	110	balisé (1 tresse)	12 ...	Normal	
4	Circuit D	2,900	60	1	110	balisé (1 tresse)	12 ...	Normal	
5	Circuit E	2,300	45	1	110	balisé (1 tresse)	10 ...	Normal	
6	Circuit J	2,400	40	1	110	balisé (1 tresse)	6 ...	Normal	

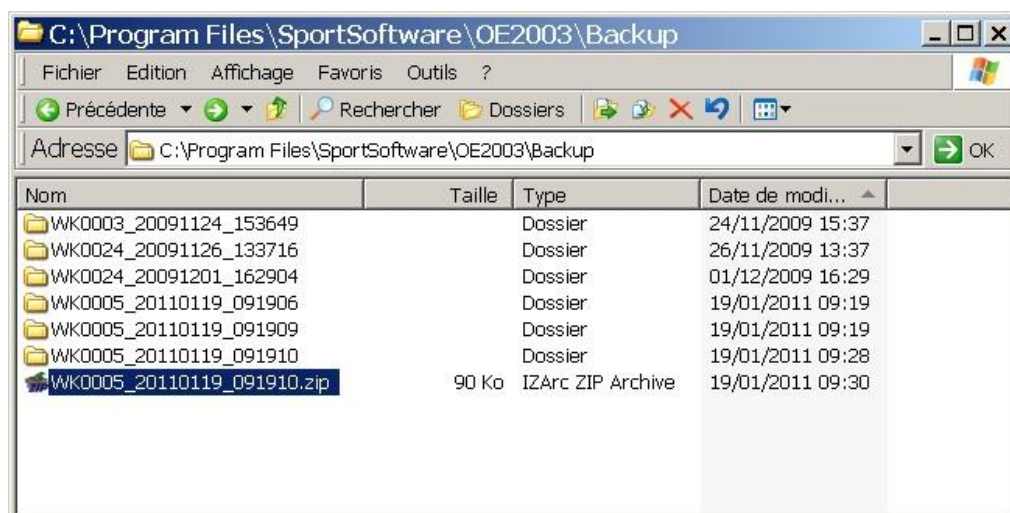
Après éventuellement « Course => Sélectionner », appeler le menu « Course => Sauvegarder » :



Créer un nouveau répertoire automatiquement (par défaut ça crée `WKnumérocourse_date_heure`) puis ne pas oublier d'appuyer sur OK pour lancer la sauvegarde :



Compresser le répertoire *WKnumérocourse_date_heure* (qui doit contenir une vingtaine de fichiers « .dat » et « .idx » Adress, Bahnen, Club, ... et WK.CFG) puis envoyer le fichier compressé.



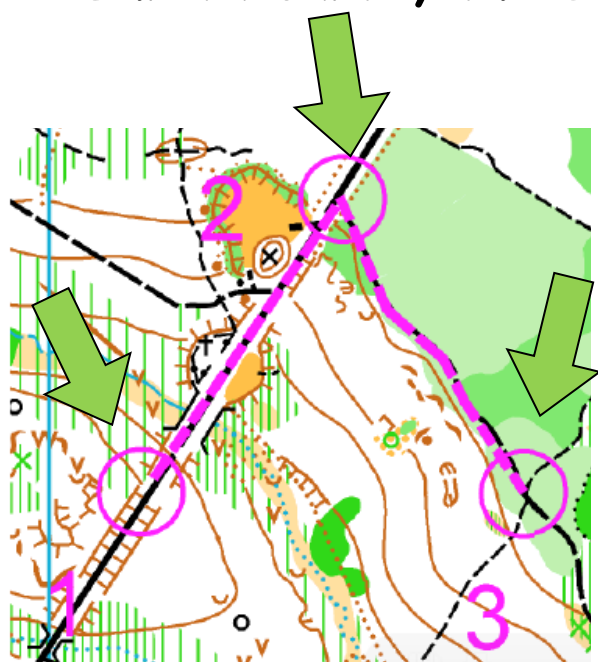


Le circuit jalonné



Juste après le départ tu trouveras une première balise sur le terrain.

Sur ta carte, tu es au triangle de départ.



Ensuite tu vas suivre les jalons rouges et blancs.

Suis ton parcours sur la carte.
Il est repéré en rose.

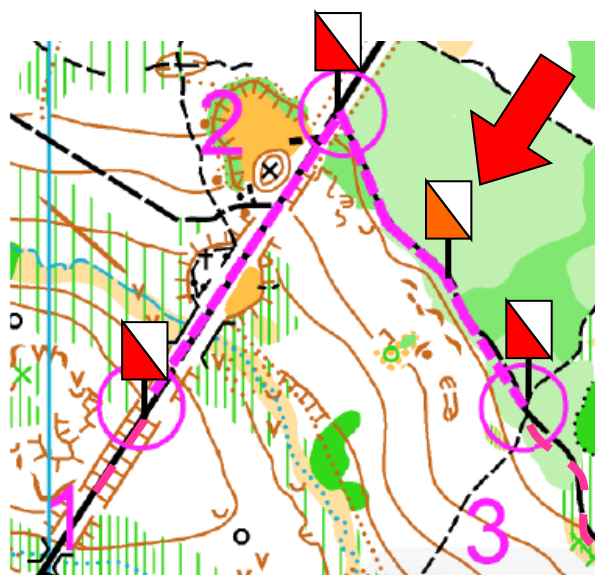
Sur ton chemin tu vas rencontrer des balises. Certaines sont marquées sur la carte par un rond rose, il faut poinçonner.
(ne tient pas compte de leur numéro).

Mais attention !

D'autres ne sont pas sur la carte,
il ne faudra pas poinçonner.

Donc lorsque tu rencontres une balise, essaye de voir où tu es sur la carte.

Bonne course !



LOGO
CLUB

INVITATION
COURSE D'ORIENTATION
REGIONALE N° X
COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL
DIMANCHE XX 2016

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES
DE
COURSE D'ORIENTATION



Lieu : Ville, forêt de
Organisation : Club XXX
Contact : Prénom NOM, adresse, Tel , adresse mèl
Inscriptions : Sur [le site FFCO](#) avant le dd/mm/2016,
Seuls les préinscrits seront sûrs d'avoir une carte sur leur circuit.
Règlement : Suivant le [Règlement des courses régionales en Midi-Pyrénées](#)

Tarifs :

	licenciés	non licenciés
19 ans et plus	7 euros	11 euros
18 ans et moins	4 euros	7 euros

Location de puce: 3 euros - caution: 40 euros ou carte d'identité
Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€

Accueil : Salle
Distances : Parking / Accueil : XX m
Accueil / Départ: XX m
Accueil / Arrivée: XX m

Horaires : Accueil à partir de 9h. Prise des horaires de départ sur place.
Départ au boîtier entre 10 h 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 : Carrefour XX YY (direction ZZ).

Terrain : Vallonné, forêt

Carte : "TITRE" relevés XX/200X - équidistance 5 m –
échelle 1/10 000^{ème} (circuits Violets à Jaunes), 1/5000^{ème} (circuits Vert et Bleu)

Circuits: 8 circuits de couleurs suivant le
[Cahier des charges des courses régionales en Midi-Pyrénées](#):
et le
[Guide de choix des circuits de couleur Ligue MP](#)

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x10)
Violet long	70'	10 km
Violet moyen	60'	7,5 km
Violet court	50'	6 km
Violet court bis	40'	4 km
orange	40'	5 km
Jaune long	/	8 km
Jaune	35'	3,5 km
Bleu	25'	2,7 km
Vert	20'	2,2 km
J (Jalonné)	20'	2 km

Organisateur : Prénom NOM
Cartographe : Prénom NOM
Traceur : Prénom NOM
Contrôleur : Prénom NOM
Délégué fédéral Arbitre : Prénom NOM
Responsable GEC : Prénom NOM

Restauration : Buvette, boissons chaudes, Sandwichs.