



REGLEMENT COURSE D'ORIENTATION

Championnat de Ligue Longue Distance

Le 18 mars 2012 en forêt de Secondigny

Préambule

Le Championnat de Ligue Poitou-Charentes de course d'orientation Longue Distance est organisé par la Ligue Poitou-Charentes de Course d'Orientation – maison régionale des sports – 86240 ITEUIL sous la direction technique de :

- direction de course : Mathieu GAGNOT – 06 86 99 80 01
- contrôle des circuits : David BARRANGER
- traçage : Isabelle BROUSSE
- arbitrage : Mathieu GAGNOT
- gestion électronique de course : Sébastien BOULARNE

Cette course compte pour le Classement National des orienteurs

Article 1 : Règles de conduite

La probité sportive du coureur d'Orientation est un principe fondamental.

Le respect total des présentes règles doit être la préoccupation de chaque concurrent.

Il est recommandé aux concurrents de demeurer silencieux durant l'épreuve.

Dans un esprit d'équité et de sportivité, Il est recommandé de ne pas effectuer son parcours ou une fraction de son parcours en collaboration avec un ou plusieurs coureurs.

Tout ordre imposé de passage aux postes de contrôle doit être respecté.

Il est interdit de s'écarter de plus de 5 mètres du balisage d'un itinéraire obligatoire.

Il est obligatoire d'utiliser les portions de parcours obligées et de respecter les zones interdites notées sur la carte (matérialisés ou pas sur le terrain).

L'assistance mutuelle est obligatoire en cas d'accident.

L'usage de tout instrument de navigation autre que la carte et la boussole est interdit. Les montres GPS et/ou altimètre intégrés, sont tolérés dans un but uniquement de stockage de données d'entraînement.

Les concurrents doivent respecter les zones interdites, les propriétés privées et les cultures.

Il est interdit de chercher à obtenir des renseignements sur la course (carte, parcours) autres que ceux fournis par l'organisateur à l'ensemble des concurrents.

Dans aucun cas un concurrent ne doit ramasser les confettis qui sont placés au pied de chaque poste de contrôle pour marquer son emplacement au cas où il viendrait à disparaître.

Une tenue couvrant toutes les parties du corps est recommandée.

Tout concurrent doit s'abstenir de participer à cette course s'il connaît suffisamment bien le terrain de course pour en retirer un avantage sensible sur les autres concurrents.

L'usage de produits dopants est interdit ; un contrôle antidopage peut être effectué .

Les concurrents doivent se conformer aux règles de circulation en vigueur lors de la traversée de route et se conformer aux consignes des signaleurs.

Seuls les coureurs qui partent et les personnes accompagnées par l'organisateur sont autorisés à accéder au delà du pré départ. Il est toutefois toléré que les coureurs du circuit jalonné, puissent être accompagnés par des coureurs ayant déjà couru.

Quand ils ont franchi la ligne d'arrivée, les concurrents ne peuvent retourner sur le terrain de la manifestation sans l'autorisation de l'Arbitre.

Un coureur qui abandonne doit immédiatement le signaler à l'arrivée et doit rendre sa carte. Ce coureur ne doit avoir aucune influence sur la manifestation et ne doit pas aider les autres concurrents.

Le pratiquant coureur d'orientation se doit d'être particulièrement attentif au respect du milieu naturel, de la vie qu'il abrite.

Par ailleurs il doit avoir le souci constant de cohabiter harmonieusement avec les autres usagers : chasseurs, forestiers, randonneurs ...

Respect des riverains et des populations locales :

- Roulez lentement aux abords de la forêt et plus particulièrement dans les zones de course
- Stationnez votre véhicule en dehors des champs, des terrains cultivés, des entrées de propriétés et de toute façon respectez les consignes de stationnement indiquées par les organisateurs
- Ne coupez pas à travers les champs, cultures ou terrains privés exploités ou habités sauf avis de l'organisateur
- Ne franchissez pas les haies, clôtures, murs de propriétés... en dehors des passages prévus à cet effet, refermez portes et barrières après votre passage
- Soyez respectueux de la tranquillité d'autrui
- N'arrivez pas en terrain conquis. Des gens vivent ou travaillent peut-être ici. N'oubliez jamais que vous n'êtes que de « passage »
- Emportez avec vous tous vos déchets et détritrus.

Respect du milieu :

La forêt constitue un écosystème, un véritable monde de vie active aux lois complexes.

- Respectez scrupuleusement toutes les végétations et les essences d'arbres
- Respectez les jeunes pousses et les jeunes plantations
- Respectez les zones interdites par l'organisateur et utilisez les passages obligatoires
- Contournez systématiquement les zones de marécages, ce sont souvent des lieux privilégiés de vies aquatiques rares et protégées.
- Respectez les animaux, certaines espèces sont très fragiles ou protégées. En aucun cas ne prenez un animal dans vos mains, ne les dérangez surtout pas lors de périodes de nidification, de reproduction ou de mise bas
- Respectez les zones de chasse ou de cueillettes
- Conformez-vous strictement aux consignes données par les organisateurs

Respect des autres utilisateurs :

- Pensez que la forêt a de multiples utilisateurs, respectez-les tous
- Soyez attentif, sachez prévenir et observer les chasseurs, ne les dérangez pas dans leur pratique
- Sachez être aussi silencieux que possible
- Respectez les promeneurs, les ramasseurs de baies ou de champignons...
- Respectez les personnes qui travaillent dans la forêt (forestiers,...)
- Respectez d'autres pratiquants d'activités de pleine nature, vététistes, randonneurs, cavaliers...
- Dans tous les cas, n'oubliez pas que vous devez assistance à toute personne en difficulté.

TOUT COUREUR QUI ENFREINT CES REGLES DE SECURITE ET DE BIENSEANCE SERA IMMEDIATEMENT DISQUALIFIE ET S'EXPOSE A DES SANCTIONS.

Article 2 / Catégories - Classes

Pour pouvoir participer au championnat de ligue de course d'orientation, les coureurs doivent être titulaire d'une licence FFCO en cours de validité.

Les participants licenciés à la FFCO sont classés dans chaque sexe en 15 catégories suivant leur âge :

Agé au 31 décembre	Catégorie d'âge FFCO
10 ans et moins	D10 et H10
11 et 12 ans	D12 et H12
13 et 14 ans	D14 et H14
15 et 16 ans	D16 et H16
17 et 18 ans	D18 et H18
19 et 20 ans	D20 et H20
21 à 34 ans	D21 et H21
35 à 39 ans	D35 et H35
40 à 44 ans	D40 et H40
45 à 49 ans	D45 à H45
50 à 54 ans	D50 et H50
55 à 59 ans	D55 à H55
60 à 64 ans	D60 à H60
65 à 69 ans	D65 à H65
70 ans et plus	D70 et H70

Les participants non licencié à la FFCO peuvent participer aux circuits « initiation » ouverts aux pratiquants occasionnels. Une licence-assurance temporaire « Pass'O » leur est délivrée lors de l'inscription. Pour être chronométré, les participants aux circuits « initiation » doivent présenter obligatoirement un certificat médical de moins de un an de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition.

Article 3 / Circuits - Temps de course - Niveaux techniques

Les parcours sont tracés en fonction des capacités physiques et techniques des compétiteurs pour lesquels ils sont destinés (cf méthode fédérale).

Catégories	Sigle du Parcours	Temps du vainqueur	Niveaux techniques
H21E	A	100'	6
H21A	Abis (Abis2*)	80'	
H20E			
H20A	B	75'	
H35			
D21E	Bbis	70'	
D20E			
H45	C	70'	6
H18A			
H40			
D20A	D	60'	5
D21A			
D35			
H50	E	55'	5

H55			
D18A			
D40	F	55'	5
D45			
H21C			
D50			
D55	G(G2*)	45'	5
H60			
H65			
H40C			
D21C			
D60			
D65	H	40'	5
D70			
H70			
D40C			
H16A			
H18B	I	55'	4
D16A			
D18B	K	40'	4
H14	L	35'	3
H16B			
D14	Lbis	35'	3
D16B			
D12	M	30'	2
H12			
Initiation			
D10	N	20'	1
H10			
Jalonné	I. J	15'	1
Découverte			
Initiation court	I. C	40'	1
Initiation moyen	I. M	75'	2
Course au score	score**	120'	3

Les parcours portant la dénomination bis sont des parcours comportant une partie commune avec le parcours de référence (A – Abis, B – Bbis, L – Lbis).

Les circuits E sont les circuits Elites, les A sont les circuits classiques, les C sont des circuits courts (mais aussi techniques que les A) et les B sont des circuits plus courts et moins techniques que les A.

** ces parcours peuvent être dédoublés si les effectifs trop importants ne permettent pas un départ échelonné dans des conditions horaires normales. Ils portent la dénomination E2 - F2. Par contre, les catégories ne doivent pas être dédoublées.*

*** le principe de la course au score est de rapporter le plus de points possibles, les balises valant de 10 à 30 points selon leur difficulté. Le temps sert à départager les concurrents qui ont le même nombre de points. Les balises sont à valider dans un ordre libre.*

Article 4 / Carte

La carte utilisée est aux normes de l'International Orienteering Federation (ISOM 2000 – International Specifications for Orienteering maps).

Elle respecte le cahier des charges cartographique de la FFCO.

Elle a été réalisée par David BARRANGER à l'échelle 1/10 000ème, équidistance 5m, selon des relevés GPS professionnel de mars 2011.

Article 5 / Définitions des postes

Les emplacements exacts des postes de contrôle sont décrits par des définitions selon la codification internationale des définitions.

Les définitions des postes par parcours sont fournies.

Les catégories apparaissent sur les définitions des postes.

Les définitions seront, si possible, imprimées sur la carte.
En tout état de cause les définitions seront à disposition des coureurs avant le départ.
Les définitions pour les parcours initiation et jalonné seront données en clair.

Article 6 / Terrain

Forêt à végétation variée, comportant des zones vallonnées et de nombreux éléments ponctuels (charbonnières). Bonne densité de chemins et sentiers. Jambes couvertes fortement conseillé.

Article 7 / Départ

Echelonné toutes les minutes d'un concurrent de chaque circuit à partir de 9h30 (liste de départ à paraître sur <http://naco79.wifeo.com>).

Ecart de 4 min entre 2 coureurs d'un même club sur le même circuit.

En l'absence de garderie, nous pouvons accorder des horaires décalés jusqu'à deux heures aux parents qui en font la demande à l'inscription.

Article 8 / Fermeture des circuits

13h00

Article 9 / Résultats

Sur le lieu de course et sur <http://naco79.wifeo.com>

Article 10 / Inscriptions

Avant le 28 février 2012, règlement libellé à l'ordre de Ligue Poitou-Charentes de CO.

Envoyer à Séverine GADREAU – 12, rue des Sablières – 79510 COULON

niortazimutco79@laposte.net

Licenciés compétition : HD19 et + (7 €), HD15/18 (5 €), HD14 et – (4 €)

Pass'O : 18 ans et + (8 €), - de 18 ans (6 €), étudiant/demandeurs d'emploi (5 €)

Famille (2 adultes + x enfants : 15 € ; choix individuel du circuit)

Rappel Pass'O : chronométrage uniquement avec certificat médical de moins de un an autorisant la pratique de la course d'orientation en compétition (sinon participation non chronométrée).

Règlement libellé à l'ordre de Ligue Poitou-Charentes de CO

Article 11 / Les postes de contrôle

Les postes de contrôle sont disposés à des lieux caractéristiques du terrain et nettement identifiables sur la carte. Ils sont visibles à partir du moment où le concurrent atteint le point indiqué par la définition du poste.

Les balises sont constituées d'un piquet métallique, d'une toile blanche et orange de 30x30cm et d'un boîtier électronique type Sport Ident.

Des confettis en papier biodégradable sont placés près de chaque poste afin de marquer son emplacement dans l'éventualité où le poste viendrait à disparaître durant l'épreuve.

Article 12 / Le système de contrôle

Utilisation du dispositif de pointage électronique Sport Ident.

Le coureur est seul responsable de son pointage électronique attesté par les signaux sonores et/ou lumineux émis par le poste.

En cas de dysfonctionnement d'un boîtier électronique, poinçonner sur la carte à l'aide de la pince située en haut du piquet dans l'une des cases prévues à cet effet sur le bord de la carte.

Les coureurs qui perdent, cassent ou «saturent» leur dispositif de pointage, ou qui manquent un ou plusieurs postes, ou qui passent les postes dans le désordre ne sont pas classés.

Article 13 / Ravitaillement

Les participants sont en autonomie complète durant l'épreuve.

Un poste boisson (eau) est prévu en cours d'épreuve pour les circuits A à C.

Un poste boisson (eau) et fruits secs est prévu à l'arrivée pour tous.