



A Riantec, le 5 mai 2019

Objet : News letter de l'Orient RAID 2019

Salut à toi Oh Raideur ! Salut à toi l'Orienteur ! Salut à toi Oh Sportif !

Nous voici à 3 semaines, soit 21 jours ou 504 heures voir 30 240 secondes du départ de L'Orient RAID !!!

Bah oui, c'est vrai ! Pourquoi je me suis lancé(e) là-dessus ? Qui m'a inscrit(e) ?

Bon, l'inscription c'est fait, l'entraînement est en cours, pour le reste, ne compte pas sur des miracles !

• **Tout d'abord, qu'est-ce que je prévois comme matos ???**

- **UNE BOUSSOLE** : Ah oui, c'est un raid orientation !
- **DES FRITES** : DES FRITES ! DES FRITES ! DES FRITES !!! Pas obligé mais tu devras être autonome en nourriture et en eau.
- **UN VÉLO, UN CHAPEAU** ? Idéalement un VTT révisé, un casque homologué et de quoi réparer ton vélo, pfffffffff.
- **UN TÉLÉPHONE** si t'es perdu(e) ! (chargé et emballé c'est mieux)
- **UN SIFFLET** si tu ne captes plus !
- **UNE COUVERTURE DE SURVIE** : dont l'usage est fortement déconseillé !!!

• **To be or not to be ? Acceptons-nous la nature ou est-ce la nature qui nous accepte ???**

Hummm ! Je vais y réfléchir.

En attendant ce qui est sûr, c'est que nous traversons des espaces naturels protégés par **Natura 2000** et le **Conservatoire du littoral**.



Du coup :

- Je garde mes **DÉCHETS** dans mon sac .

- Je respecte les **CHEMINS** et le **SILENCE** lors de la traversée des zones signalées (les oiseaux n'aiment pas être dérangés en période de ... quand ils ... enfin comme toi finalement !

• **EN ORIENTATION QU'ILS DISAIENT, EN ORIENTATION !!!**

Comme disait un vieux proverbe chinois du XV ième siècle, enfin je crois :

« Il vaut mieux marcher dans la bonne direction que de courir dans la mauvaise ! »

-Selon la légende : « *Ton chemin, tu trouveras !* »

LIRE UNE CARTE D'ORIENTATION (SYMBOLES IOF)

Pour plus de détails, se référer aux normes officielles de l'IOF : www.orientteering.org/resources/mapping/



ÉLÉMENTS DE RELIEF

	Courbe de niveau
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe intermédiaire
	Tiret de pente
	Cote d'altitude
	Abrupt de terre
	Levée de terre
	Petite levée de terre
	Ravin
	Ravine
	Colline
	Butte
	Butte allongée
	Dépression
	Petite dépression
	Trou
	Terrain accidenté
	Détail particulier du relief

VÉGÉTATION

	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt : course facile
	Forêt : course ralentie
	Sous-bois : course ralentie
	Forêt : course difficile
	Sous-bois : course difficile
	Végétation impenétrable
	Forêt : course facile dans une direction
	Végétation
	Vignoble
	Limite de culture nette
	Terrain cultivé
	Limite de végétation distincte
	Limite de végétation peu distincte
	Éléments particuliers de végétation

SYMBOLES TECHNIQUES

	Lignes du nord magnétique
	Croix de centrage
	Point d'altitude



ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME

	Autoroute
	Route principale
	Route secondaire
	Route inférieure à 3 mètres
	Chemin carrossable
	Chemin
	Sentier
	Sentier peu visible
	Layon étroit
	Jonction de chemins visibles
	Jonction de chemins peu visibles
	Pont piéton
	Passage avec un pont
	Passage à gué
	Chemin de fer
	Ligne électrique
	Ligne à haute tension
	Tunnel
	Mur de pierre
	Mur en ruine
	Haut mur en pierre
	Clôture
	Clôture en ruine
	Haute clôture
	Point de passage
	Construction
	Zone d'habitat
	Zone interdite en permanence
	Zone pavée
	Ruine
	Champ de tir
	Tombe
	Conduite franchissable
	Conduite infranchissable
	Haute tour
	Petite tour
	Borne
	Mangeoire
	Éléments particuliers dus à l'homme

PIERRES ET ROCHERS

	Falaise infranchissable
	Colonne rocheuse et falaise
	Falaise franchissable
	Trou rocheux
	Gaverne ou grotte
	Rochers
	Grand bloc rocheux
	Zone rocheuse
	Groupe de rochers
	Terrain rocailleux
	Terrain sablonneux découvert
	Affleurement rocheux

Eaux et MARAIS

	Lac
	Mare
	Trou d'eau
	Rivière infranchissable
	Cours d'eau franchissable
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau temporaire
	Marais étroit
	Marais infranchissable
	Marais
	Marais peu visible
	Puits
	Source
	Élément d'eau particulier

SYMBOLES DE COURSE

	Départ
	Poste de contrôle
	Numéro de poste
	Ligne interposte
	Itinéraire balisé
	Arrivée
	Limite interdite
	Point de passage
	Zone interdite
	Zone dangereuse
	Route interdite
	Poste de secours
	Poste de ravitaillement

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION www.ffcoorientation.fr

Pour le VTT, sache que tu ne vas pas à la même vitesse :

	Progression rapide	Progression moyenne	Progression lente
Chemin			
Sentier			

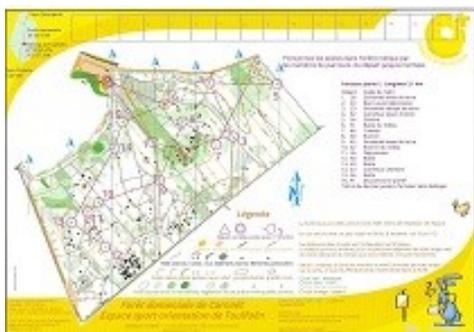
Source :

http://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/129/Fiche%20symboles%20IOF%20%2B%20symboles%20proximit%C3%A9.pdf

- **Et pourquoi pas faire un TEST** grandeur nature sur un des sites suivants ? ou en t'inscrivant sur un entraînement avec notre club :

www.co-orient.fr

La forêt de Toulfoën à QUIMPERLE



L'étang du Ter à PLOEMEUR



Tu trouveras des cartes à imprimer pour t'entraîner à l'adresse suivante :

<http://www.co-orient.fr/ESO.php>

- **Si ça peut t'aider ou te rassurer :**

- *Quelques infos de course :*

	Raid Aventure	Raid découverte	Raid Jeune
Accueil – dossards	7h	8h30	9H
Briefing - Départ	7h45	9h15	10H
Arrivée	15h15 maxi	14h45 maxi	14H45 maxi
Distances MAXI			
VTT	51	23	9.5
CO	22	13	4.1
Kayak	6.1	4.4	
Surprises	2.5	1.5	1.5

Les activités sont réparties en plusieurs sections, libre à toi de les faire ou non, entièrement ou non. Cherche avant tout à faire ce qui te plait !

- Toutes les infos du raid, sur **le règlement**, tu trouveras :

<http://www.co-orient.fr/fichiers/2019/2%20-%20Reglement%20L%20ORIENT%20Raid%202019.pd>

- **Si tu as besoin d'un soutien moral :**

Invite tes amis et ta famille à te rejoindre sur le centre de course à Kerdurand. Nous les guiderons vers les lieux de ton passage.

Les enfants et les adultes trouveront de quoi s'occuper en t'attendant, il y a des **animations** : initiation à la course d'orientation, des animations au stand Decathlon, jeux d'habileté, groupe de musique, animation à la piscine ...

La restauration est aussi prévue au public, avec un vrai menu à déguster sur place !

PISCINE DE PLEIN AIR DE KERDURAND

Un anniversaire animé

SAM. 25 MAI		DIM. 26 MAI	
AQUAGYM « TONIC »	10h30 - 11h15 Gratuit	BÉBÉ DANS L'EAU	11h30 - 13h Gratuit
NAGE LIBRE	11h30 - 13h Gratuit	OUVERTURE AU PUBLIC	14h - 18h30 Tarif normal
ANIMATIONS ENFANTS Sans surprises	14h - 15h30 Gratuit		
Y'EAU GA (YOGA) Avec Lizez Antkowiak	16h - 17h30 Gratuit		
OUVERTURE AU PUBLIC	17h30 - 19h30 Tarif normal		

INFOS & INSCRIPTIONS
 Espace culturel de Kerdurand
 ☎ 02 97 33 52 40

RIANTEC 2019

25 ans

- **Par toutatis : si le ciel ne nous tombe pas sur la tête !**

Nous nous retrouverons autour d'un traditionnel banquet pour célébrer la fin de cet épisode.

- Alors n'oublie pas tes couverts !



- If you want to be a lucky star :

Participe au tirage au sort : et tu auras peut-être la chance de repartir en **paddle** !



PS : On a très hâte de vous rencontrer et de partager avec vous ce RAID plein de surprises !

LA TEAM L'ORIENT RAID

