



# Guide de participation aux compétitions régionales

Tous les licenciés du Club d'Orientation Lorientais peuvent participer aux compétitions régionales (hors catégorie et Classement National pour les licences découvertes compétitions). Vous pouvez faire ces courses dans un esprit de compétition ou dans un esprit loisir (par exemple en marchant).

Si vous débutez et si vous êtes un peu déboussolé pour vos premières inscriptions, n'hésitez pas à en parler à votre parrain !

## Avant la course :

1 - Choisir la ou les courses d'intérêts présentes dans le calendrier du [site du club](#)

2 - Consulter l'annonce de course mise à disposition dans le calendrier. C'est ici que vous retrouverez toutes les informations relatives à la course : Accès au parking, à l'accueil de course, au départ de course / horaire d'accueil, de départ, de fermeture de circuit / information sur les circuits etc.

**Accès :** C'est le lieu que vous pourrez identifier sur une carte routière ou un GPS et à partir duquel des pancartes rouge et blanche "course d'orientation" vous mèneront jusqu'à l'accueil.

**Puce :** Les courses se font avec le système de contrôle SPORTident. Vous devez donc utiliser le doigt électronique. Le club ou l'organisateur peuvent vous en prêter un. Ensuite, vous pouvez acquérir un doigt personnel, notamment si vous participez régulièrement aux courses.

### Circuits compétitions :

Circuits	Couleur	Catégories	distance	dénivelé	postes	échelle
A	Violet	H18-20-21-35				1/10000
B	Violet	H40-45-50				1/10000
C	Violet	D18-20-21-35-40-45-50-55 H55-60-65				1/10000
D	Violet	D60-65-70+ H70+				1/7500
E	Orange	DH16				1/10000
F	Jaune	DH14				1/10000
G	Bleu	DH12				1/7500
H	Vert	DH10				1/7500

Les licenciés FFCO devront obligatoirement courir sur le circuit de leur catégorie. S'ils souhaitent un autre circuit, ils devront courir sur un circuit de couleur.

### Circuits de couleur (initiation) :

Circuits	Couleur	distance	dénivelé	postes	échelle
A	Violet				1/10000
E	Orange				1/10000
F	Jaune				1/10000
G	Bleu				1/7500
H	Vert				1/7500
I	Jalonné				1/7500

## Niveau technique et choix du parcours

Pour être classé lors d'une course comptant pour le classement national (CN), vous pouvez choisir n'importe quel circuit proposé.

Les championnats (régional / national etc.) sont un cas particulier de course au CN. Dans ce cas là, un circuit est imposé selon la catégorie d'âge et de sexe. Vous pouvez tout de même vous inscrire sur un circuit de votre choix pour participer à l'évènement, mais vous ne serez alors pas classé.

**Par exemple :** Je suis une femme de 35 ans et je débute la course d'orientation depuis 6 mois. Mon parrain estime que j'ai un niveau Jaune. Je souhaite participer à mon premier championnat mais sur ma catégorie d'âge et de sexe, c'est un circuit violet qui est désigné. Pour cette première expérience, je fais le choix de m'inscrire sur le parcours jaune (mode open). Je peux participer afin de découvrir la compétition en CO, mais je ne serai pas classée. En revanche, pour une course hors championnat mais tout de même référencée au classement national (CN), je peux choisir le circuit jaune et être classée CN.

3 - Répondez au sondage d'inscription disponible sur le site du club (avant la date limite) et choisissez votre parcours.

Votre demande d'inscription sera alors prise en compte par le club qui vous inscrira officiellement à la compétition et qui prendra en charge les frais d'inscription.

## Le jour de la course :

1 - Arrivez en avance et présentez-vous à l'accueil pour confirmer votre présence, vérifier les informations et horaires de départ.

2 - Échauffez-vous !

3 - Prenez votre départ à l'heure indiqué (libre ou imposé)

4 - À la fin de votre course, vous devez impérativement passer lire votre doigt électronique SPORTident pour obtenir votre ticket de résultats, que vous ayez fait tout le circuit ou que vous soyez arrêtés à la première balise. Il est essentiel de prévenir l'organisateur que vous n'êtes plus en forêt. Sinon, il lancera des recherches pour vous retrouver, dès l'heure de fermeture des circuits !

**Attention : règle absolue interne au COL !**

Si poste manquant (PM) sur une course tu feras,

Un gâteau au prochain entraînement tu apporteras !



## ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

Championnat de Bretagne moyenne distance  
dimanche 21 janvier 2024  
Bois de Coat Fao à Plouay (56)



**INFORMATIONS GÉNÉRALES**  
 Organisation : Club d'Orientation Lorientais (56048R)  
 Directeur de course : Élie PRADELLES-RIVOAL  
 Délégué / arbitre : Jérôme HUCTIN  
 Contrôleur des circuits : Anne CONIEL  
 Contrôleur stagiaire : Pierre-Marie VERGÉ  
 Traceur : Jean-Eudes GASTINEAU  
 GEC : Christian ANGLADE

**COURSE COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL**  
**OUI**

---

**CARTE**  
 Nom : Bois de Coat Fao - Plouay  
 Relevés : Novembre 2023  
 Cartographe : Éric BOULET (Ogéa France)

Échelle : 1/10 000è (sauf D,G,H,I) en 1/7 500è  
 Équidistance : 5 m  
 Type de terrain : Forêt bretonne typique

---

**ACCÈS**  
 47.9254983723697, -3.328549383995545  
 Fléchage : Rond-point D102, D2, D769 BIS Plouay  
 centre et rond-point du Manerio  
 Distance parking-accueil : 270 m  
 Distance accueil-départ : 240 m  
 Distance arrivée-accueil : 40 m

**HORAIRES**  
 Accueil : à partir de 10h30  
 Départ : à partir de 11h (avec horaires imposés)  
 Fermeture des circuits : 13h30  
 Récompenses : 13h30

---

**CIRCUITS**  
 Nombre de circuits compétition : 7  
 Circuit initiation :

**RÉSULTATS**  
<https://www.co-orient.fr/>

---

**SERVICES**  
 Dispositif AIR+ de pointage à distance activé  
 Pas de toilettes sur place

---

**TARIFS**  
 Licenciés FFCO : 7€ (+ 18 ans) 5€ (18 ans et moins)  
 Non-licenciés FFCO : 10€ (dont 3€ de pass'O) 8€ pour les mineurs  
 Prêt de puce : caution 50 €

---

**INSCRIPTIONS**  
 Licenciés FFCO : <https://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/orga/2900/>  
 Non-licenciés FFCO : par courriel : [inscriptions@co-orient.fr](mailto:inscriptions@co-orient.fr) (ou sur place dans la limite des cartes disponibles)

Clôture des inscriptions licenciés FFCO le samedi 13 janvier 2024 à 23h.

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs.

**Départ imposé :** vous recevrez quelques jours avant la courses vos horaires de départ, elles seront disponibles sur le site du club. Rendez-vous au moins 3 min avant votre horaire de départ au SAS de départ.

**Départ libre :** un créneau de départ sera indiqué, Vous devez impérativement prendre le départ de votre parcours dans ce créneau. Si vous prévoyez de rester un bon moment en forêt, essayer de partir dans les premiers afin de faciliter le travail des bénévoles organisateurs

**Arrivée :** Vous devez impérativement avoir franchi la ligne d'arrivée avant l'heure de fermeture des circuits. Si vous n'avez pas fini votre course, tant pis, il faut rentrer.