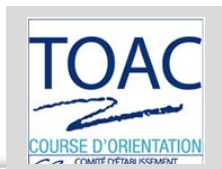


# ANNONCE DE COURSE \* DÉPARTEMENTALE

## Course d'Orientation « Moyenne Distance » par le TOAC CO

**DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020**  
**FORET DE BUZET –PARKING SUD (31)**



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** TOAC CO  
**Directeur de course :** Marcellin Dagicour  
**Délégué :** Luc Berbett  
**Arbitre :** Luc Berbett  
**Contrôleur des circuits :** Patrick Capbern  
**Traceur :** Andre Sylla  
**GEC :** Pierre Gauffilet

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Forêt de Buzet  
**Relevés/Mise à jour :** été 2020  
**Cartographe :** Olivier Thomas

**Échelle :** 1/10000  
**Équidistance :** 5m  
**Type de terrain :** forêt de feuillus, bon réseau de chemin



### ACCÈS

**Lieu :** Forêt de Buzet, parking Sud  
Sur la D320  
<https://goo.gl/maps/VKSLmsULzdvB6XEj6>  
**Fléchage :** Oui, à partir de Montastruc La  
Conseillère  
**Distance parking-accueil :** (à venir)  
**Distance accueil-départ :** (à venir)  
**Distance arrivée-accueil :** (à venir)



### HORAIRES

**Accueil :** 13h00  
**1<sup>er</sup> Départ :** 14h00  
**Dernier Départ :** 16h00  
**Clôture des Circuits :** 17h30

Remise des récompenses : aucune



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 5  
**Nombre de circuits initiation :** 3  
**Détails des circuits en page suivante**



### RÉSULTATS

<https://www.toac-orientation.fr/>  
<http://www.ligue-oc-co.com/>



### TARIFS

- **Licenciés FFCO :** 19ans et plus 6€ / 18ans et moins 3€
- **UNSS et Non-licenciés FFCO :** Découverte 19ans et plus 8€ / 18ans et moins 5€ (circuits vert/bleu/jaune)  
Compétition : 19ans et plus 10€ / 18ans et moins 7€ (tous circuits accessibles)
- **Familles :** 20€ (pass découverte famille donnant accès à 4 cartes, circuit vert, bleu ou jaune)

**Location de puce :** 3€ (avec dépôt d'une caution de 40€ ou d'une pièce d'identité et d'un certificat médical)

**Taxe pour inscriptions tardives ou absence non justifié :** 2€



### INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO : inscription à travers le site de la FFCO : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>

Non Licenciés : inscriptions en ligne à travers le site du TOAC CO: <https://www.toac-orientation.fr/>

**Date limite : le Jeudi 03 Septembre 2020 à minuit.**

Inscription sur place possible dans la limite des cartes disponibles

*!/ \ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition Les licenciés UNSS doivent aussi fournir un certificat médical.*





## CONTACT

[Marcellin Dagicour <marcellin\\_dagicour@yahoo.fr>](mailto:marcellin_dagicour@yahoo.fr)

Tel : 0682555584



## FORMAT DE COURSE ET CIRCUITS

### COURSE AU FORMAT « MOYENNE DISTANCE »

#### Selon le cahier des charges des courses de la ligue LOCCO pour les compétiteurs

*(les distances finales seront mises à jour à la finalisation des tracés)*

Violet Long: ~5.0km, niveau violet – Tps du vainqueur ~35min

Violet Court : ~4.0km, niveau violet – Tps du vainqueur ~35min

Jaune: ~3km, niveau jaune – Tps du vainqueur ~25min

Bleu : ~2.5km, niveau bleu – Tps du vainqueur ~20min

Vert: ~2km, niveau vert – Tps moyen ~20min - Jeunes débutant la CO avec des notions

Jalonné : ~2km, circuit différent du vert avec un itinéraire jalonné avec de la rubalise pour les plus petits (à partir de 5ans accompagné ou non, circuit non chronométré)

#### Guide de choix du circuit pour les non licencié FFCO

Toutes les distances sont à vol d'oiseau (comptez +30% mini pour la distance réelle).

Débutants : prévoir une vitesse moyenne d'environ 15 min par Km, vous pouvez facilement mettre le double du temps du vainqueur annoncé au-dessus !

Notre conseil pour les circuits :

1. Adultes/adolescents ayant une pratique de la course à pieds et des notions d'orientation : circuit violet, **circuit chronométré obligatoirement, pass compétition**
2. Adultes/adolescents n'ayant pas de notion d'orientation : circuit jaune
3. Jeunes (10/15ans) avec une petite expérience de la CO : circuit bleu
4. Jeunes (10/15ans) et plus jeunes (6/10ans) sans expérience de la CO : circuit vert (accompagnement possible)

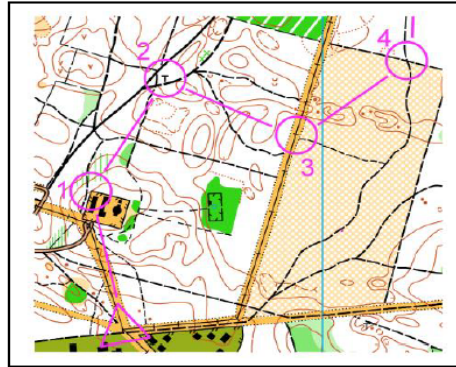
Pour une description des niveaux de couleurs en CO lire la suite ci-dessous. N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de conseils.



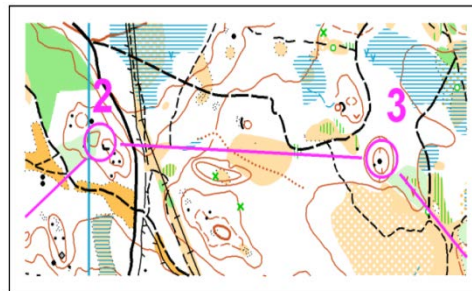


## NIVEAU DE COULEURS EN COURSE D'ORIENTATION

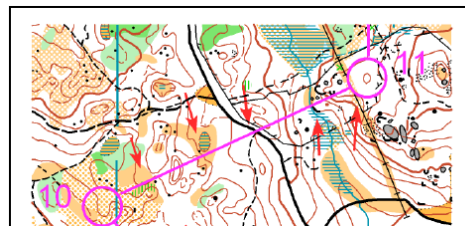
**Le niveau bleu** : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



**Le niveau jaune** : l'approche de poste se fait par des mains courantes. L'attaque de poste nécessite de quitter la main courante. Il existe toujours un point d'attaque net et une ligne d'arrêt nette pour chaque poste. Exemple :



**Le niveau orange**: idem niveau jaune mais avec approche de poste par points d'appui. Maitrise de la boussole obligatoire. Exemple :



**Le niveau violet**: idem niveau orange sans point d'attaque net ni de ligne d'arrêt nette

