LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

Bilan du traçage des courses régionales 2019

(par André SYLLA)

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

INTRODUCTION

OBJECTIFS DE CE DOCUMENT

- Les planches qui suivent visent un seul but: améliorer la qualité de nos courses.
- Faire un bilan le plus objectif possible de nos courses régionales (traçages)
  - Reconnaitre nos points forts
  - Identifier des points d'améliorations
- Les exemples, pris sur les courses de l'année, visent uniquement à illustrer les propos et susciter le débat entre expert de la ligue.
- Ils ne cherchent **en aucun cas** à critiquer le travail du traceur/controleur et doivent être uniquement pris dans le cadre de cette synthèse pour ouvrir des discussions et initier des changement pour l'an prochain.
- Ce document devrait être distribuer largement aux experts de la ligue LOCCO.

Même si la perfection n'existe pas, il est toujours possible de s'améliorer

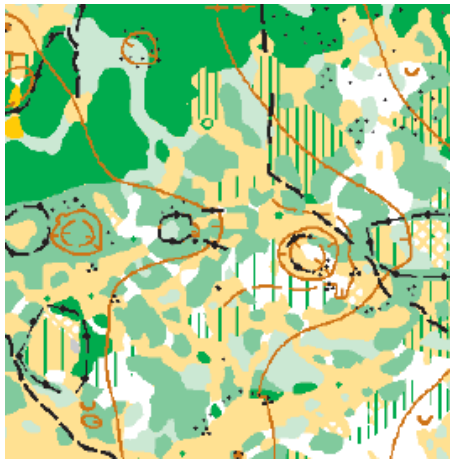
CONTENU

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

- INTRODUCTION
- RAPPEL DE HAUT NIVEAU SUR LE TRACAGE
- GENERALITES DES CIRCUITS
- NIVEAU DE COULEUR
- LE CONTRÔLE
- ISOM 2017 & ISSprOM2019
- CONCLUSIONS

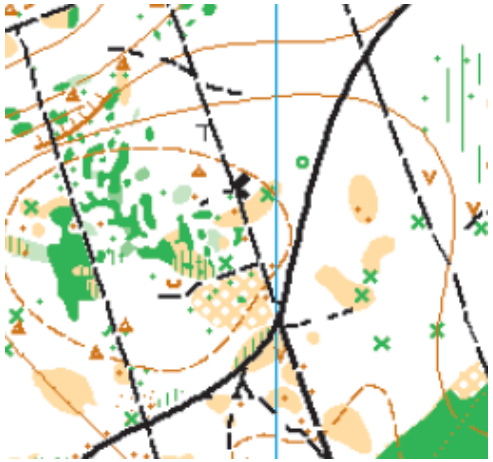
Les courses régionales de la LOCCO 2019

Causse Comtal



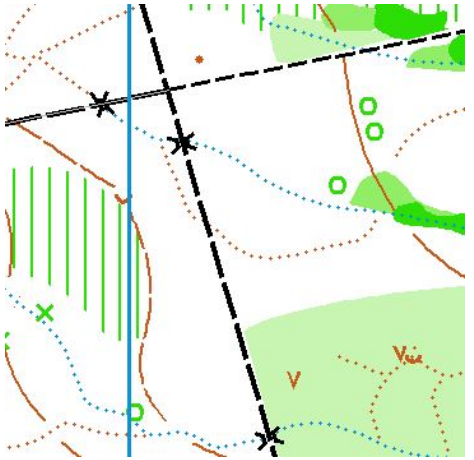
Les Angles

Bouconne

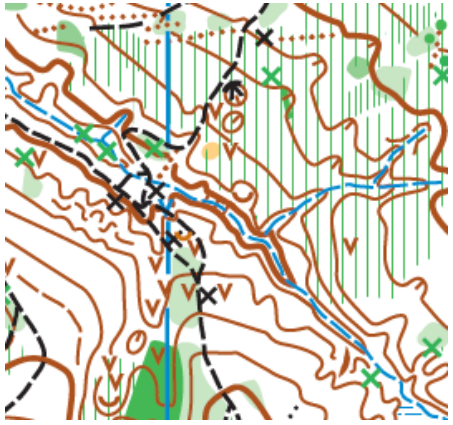


Sérénac

Montech



Bois d'Auch



Ribaute

St Projet

Montpins

Frontenac

Une belle variété de terrains

LES DOCUMENTS DE REFERENCE

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

- Règlements FFCO

http://www.ffcorientation.fr/licencie/fede/reglementation/

- Méthode fédérale

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/Méthode%20Fédérale%20-%20Edition%202016.pdf

- Règlement des compétitions FFCO

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/reglement_des_competitions_2019.pdf

- Cahier des charges des compétitions LOCCO

http://www.ligue-oc-co.com/cahier-des-charges/

- Principe & aspect pratiques du traçage des parcours

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/4864/TRACAGE%20PRINCIPES.pdf
http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/4864/TRACAGE%20ASPECTS%20PRATIQUES.pdf

- ISOM 2017 & ISSprOM2019

https://orienteering.sport/iof/mapping/
http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/ISSprOM%20-%20Ce%20qui%20a%20changé%20entre%202007-2019_CfwLCaz.pdf
http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/ISOM2017%202%20FR-EN%20DR%20V2%20cartographie.pdf

- Description des postes

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/Description%20des%20postes%202018.pdf

- Contrôle de la carte (respect des normes cartographiques)

http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/78/Tutoriel%20vérification%20normes%20OCAD.compressed.pdf

RAPPEL DE HAUT NIVEAU SUR LE TRACAGE

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

DEFINITION

« Tracer c'est penser un itinéraire »

Tracer, c'est créer un parcours en adéquation parfaite entre 3 éléments indissociables :

le terrain - la carte - le coureur

Tracer c'est aussi une évaluation des apprentissages

RAPPEL DE HAUT NIVEAU SUR LE TRACAGE

OBJECTIF

Poser des problèmes (adaptés aux compétiteurs et aux formats) qui obligent le coureur à :

- penser clairement, rapidement, d'une manière décisive,

- tout en cherchant à maintenir un effort physique.

RAPPEL DE HAUT NIVEAU SUR LE TRACAGE

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

LE CHALLENGE

Poser des **problèmes d'orientation adaptés** aux niveaux débutants et répondant aux exigences des orienteurs confirmés de tous âges en adéquation avec le format de course.

➡ **FORMATION**

Utiliser et faire ressortir toutes les **valeurs d'un terrain** pour permettre à tous les orienteurs, quelque soit leur niveau de pratique, d'exprimer toutes leurs qualités techniques et physiques.

➡ **EXPERIENCE**

Donner et véhiculer une **image positive** et renforcer notre identité

➡ **PROMOTION par la QUALITE**

GENERALITES DES CIRCUITS

Le cahier des Charges des Régionales LOCCO (18 Mai 2018)

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

Longue distance :

CIRCUIT	TEMPS DU VAINQUEUR
Violet long (ou Noir long)	70'
Violet moyen (ou Noir moyen)	60'
Violet court	45'
Violet court bis	35'
orange	40'
Jaune long	/
Jaune	35'
Bleu	25'
Vert	20'
J (Jalonné)	20'

Championnat de Ligue Longue distance

CIRCUIT	TEMPS DU VAINQUEUR	CATEGORIES DE REFERENCE
Violet long (ou Noir long)	90'	H21, H20, H35
Violet moyen (ou Noir moyen)	70'	D21, D20, D35 H18, H40, H45
Violet court	45'	D18, D40, D45, H50, H55, H60, H65
Violet court bis	35'	D50, D55, D60, D65, D70+ H70+
orange	55'	H16
orange bis	45'	D16
Jaune long	/	/
Jaune	35'	D14, H14
Bleu	25'	D12, H12
Vert	20'	D10, H10
J (Jalonné)	20'	/

Moyenne distance (y compris Championnat de Ligue) :

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	CATEGORIES DE REFERENCE (Pour championnats de Ligue)
Violet long (ou Noir long)	35 mn	H21, H20, H35
Violet moyen (ou Noir moyen)	35 mn	D21, D20, D35 H18, H40, H45,
Violet court	30 mn	D18, D40, D45 H50, H55, H60, H65
Violet court bis	25 mn	D50, D55, D60, D65, D70+ H70+
Orange	22 mn	D16, H16
Jaune	22 mn	D14, H14
Bleu	20 mn	D12, H12
Vert	15 mn	D10, H10
Jalonné	15 mn	

Sprint :

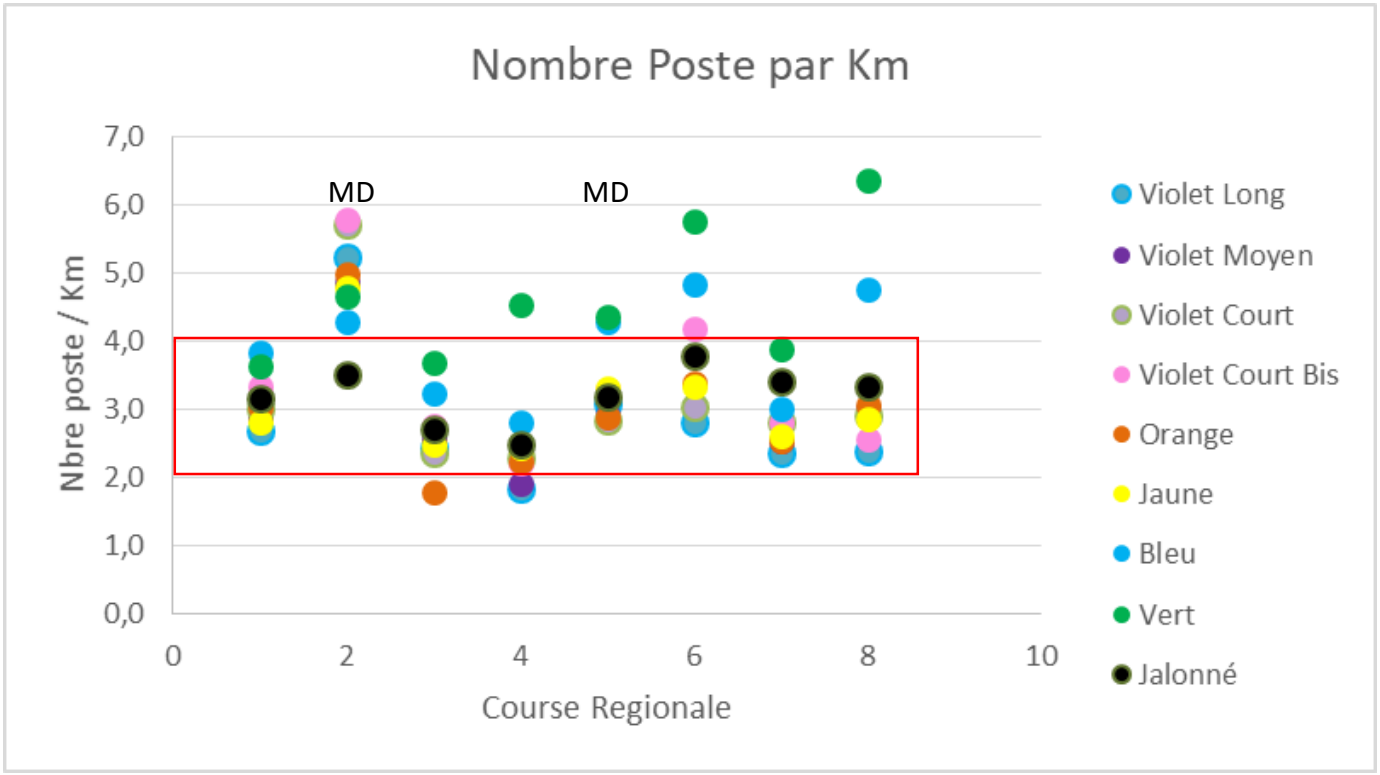
CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCE ITINERAIRE IDEAL	CATEGORIES CHAMPIONNAT DE LIGUE
Orange long	12-15 mn	3 km	H20 et +
Orange	12-15 mn	2,5 km	D20 et +
Jaune long	12-15 mn	2,5 km	H14 à H18
Jaune	12-15 mn	2 km	D14 à D18
Vert	12-15 mn	1,5 km	Hors championnat : Open, et D/H10 et 12

GENERALITES DES CIRCUITS: DENIVELE

%Deniv	Circuits	D+ (m)	D+ (m)	D+ (m)	D+ (m)	D+ (m)	D+ (m)	D+ (m)	D+ (m)
	Violet Long	2,6%	4,0%	3,2%	2,0%	4,2%	1,4%	1,3%	3,0%
	Violet Moyen	2,9%	4,0%	3,1%	2,3%	4,1%	1,4%	1,2%	3,5%
	Violet Court	3,3%	4,3%	2,5%	2,0%	3,7%	1,4%	1,2%	4,6%
	Violet Court Bis	2,4%	3,7%	1,7%	2,1%	2,6%	1,5%	1,2%	3,3%
	Orange	3,3%	3,8%	2,5%	2,1%	3,9%	1,2%	1,3%	3,4%
	Jaune	2,4%	1,3%	2,8%	2,2%	4,1%	1,7%	1,3%	3,8%
	Bleu	1,9%	2,9%	1,5%	1,4%	2,4%	1,2%	1,1%	2,6%
	Vert	0,9%	3,0%	1,5%	1,8%	3,3%	1,3%	1,5%	2,5%
	Jalonné	1,6%	2,4%	0,9%	1,0%	2,3%	0,5%	1,7%	2,7%

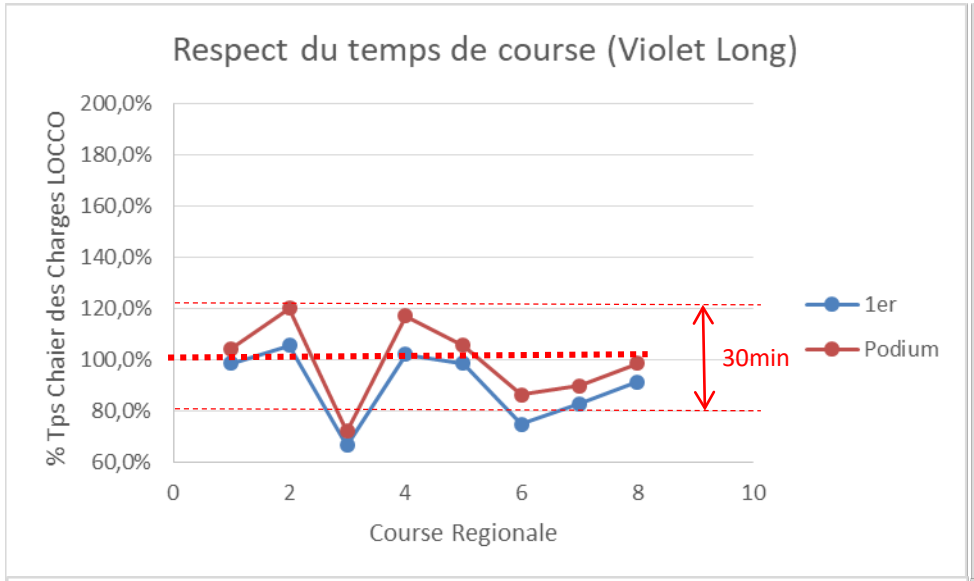
- Globalement la règle des « 4% » est très bien intégrée et respectée
- La « difficulté » à tenir les 4% est lié au choix du terrain:
  - Impact sur le traçage à considérer d'entrée de jeu et ne pas se laisser « enfermer » dans ses idées de traçage
  - Éviter les successions de « planté de drapeau » - cela consomme de la dénivelé très rapidement
  - Privilégier des « temps » d'orientation distinct sur les zones de: plateaux, creux, flancs
  - Avoir un choix de zone départ et arrivée judicieux (pour les circuits courts en distance)

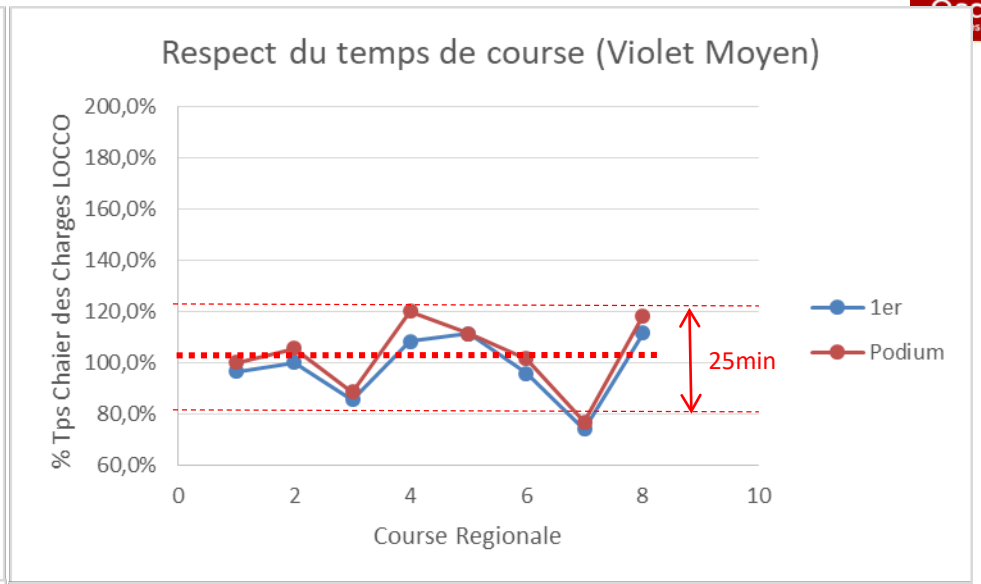
GENERALITES DES CIRCUITS: NOMBRE DE POSTES

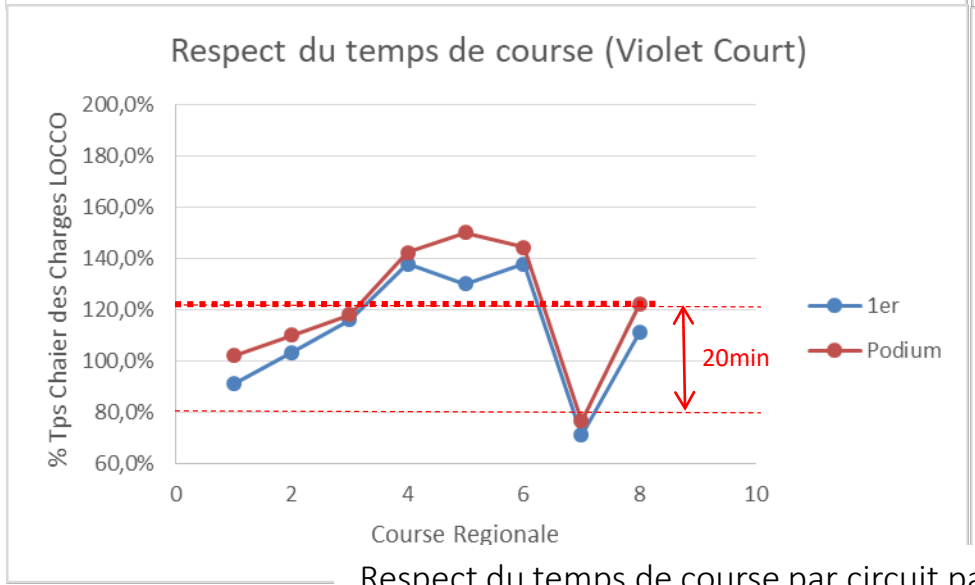


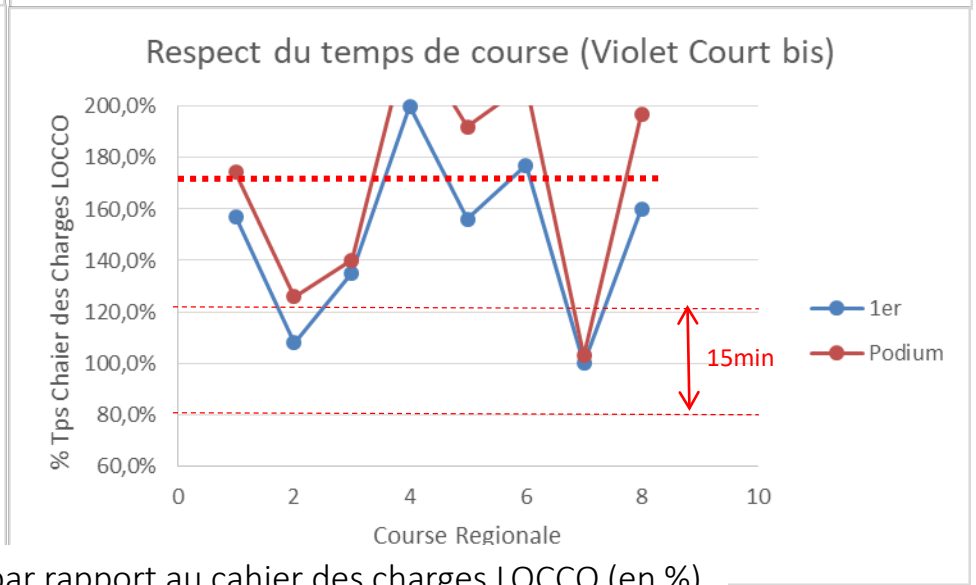
- Le nombre de poste par Km est relativement homogène (proche de ~3 pour les LD)
- La MD demande d'avoir plus de postes, notamment pour éviter une sur-fréquentation des postes (sur les 4 circuits Violet notamment)
- Les circuits Bleu/Vert/ sont consommateurs de balises

GENERALITES DES CIRCUITS: TPS DE COURSE DES CIRCUITS VIOLET







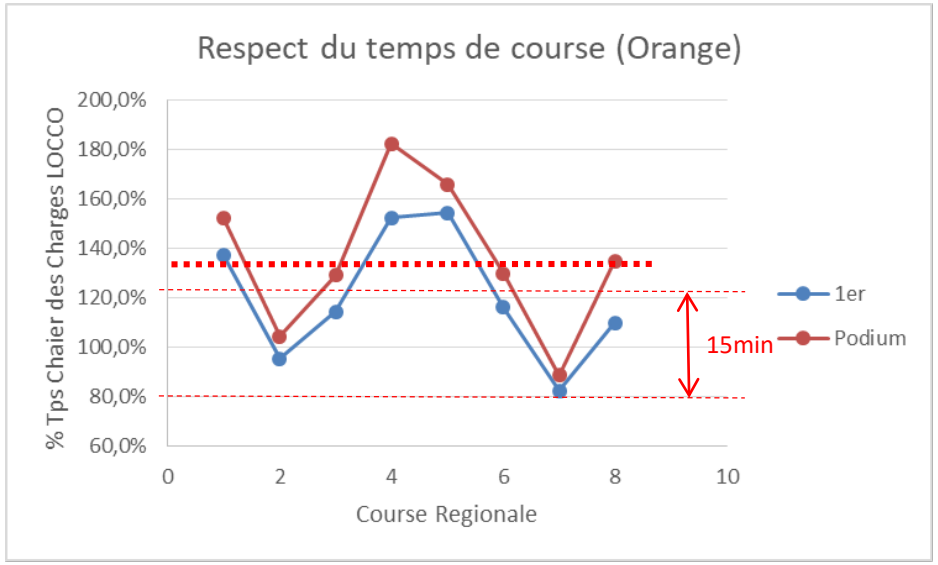


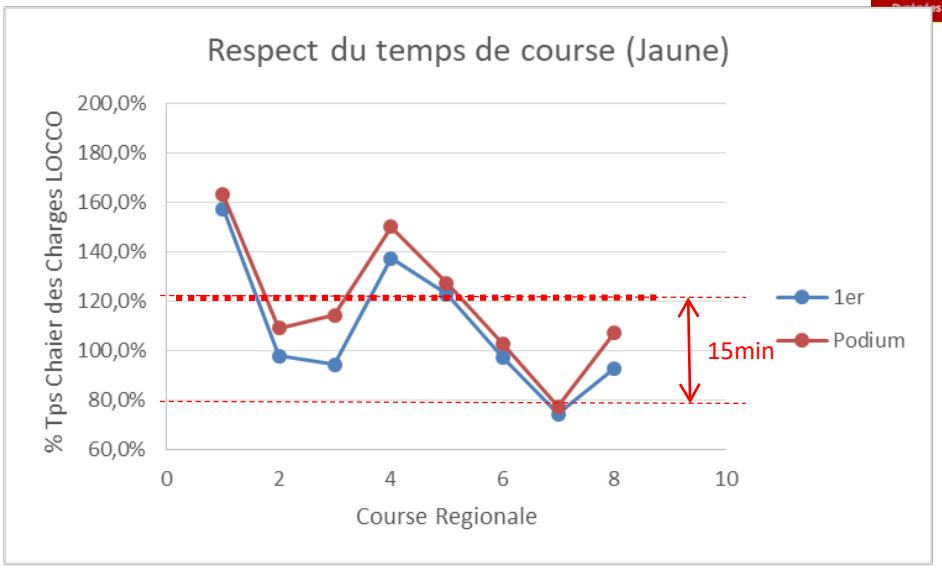
Respect du temps de course par circuit par rapport au cahier des charges LOCCO (en %)

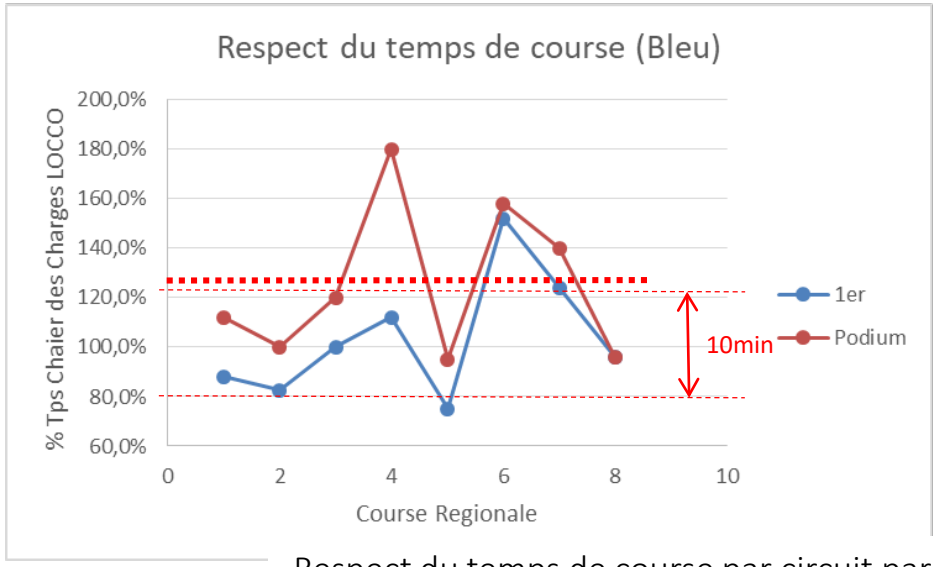
Chaque point en abscisse correspond à une course régionale

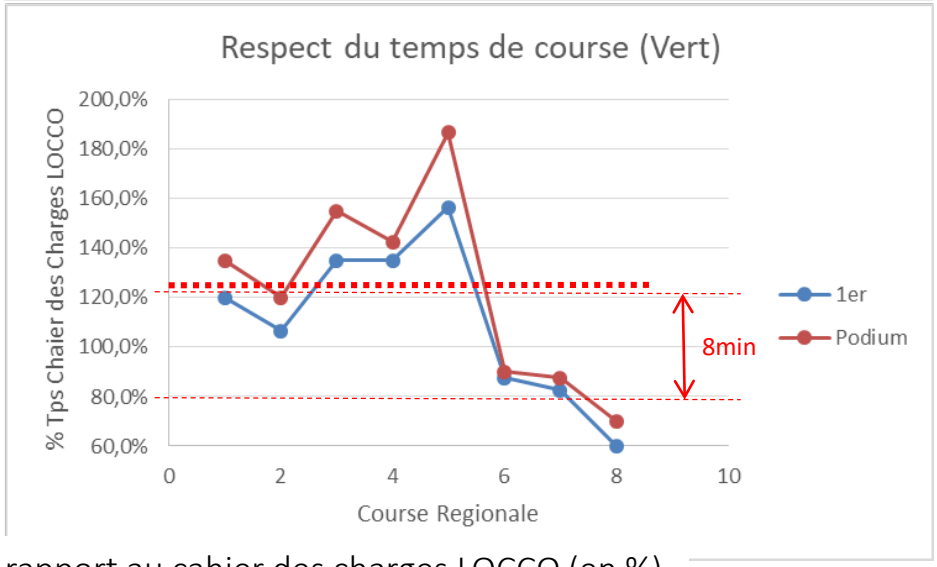
Trait pointillé rouge indique la moyenne sur l'année

GENERALITES DES CIRCUITS: TPS DE COURSE DES AUTRES CIRCUITS









Respect du temps de course par circuit par rapport au cahier des charges LOCCO (en %)
Chaque point en abscisse correspond à une course régionale
Trait pointillé rouge indique la moyenne sur l'année

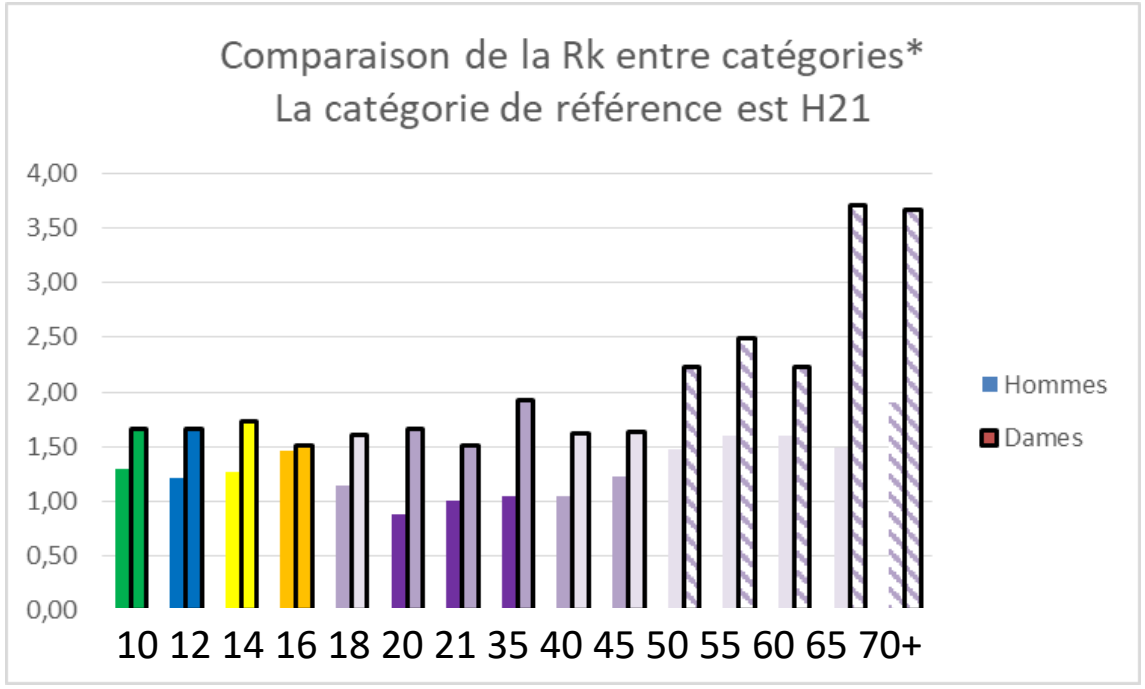
GENERALITES DES CIRCUITS: TPS DE COURSE DES CIRCUITS

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

- Des circuits avec des coureurs de niveau « homogène » et des temps respectés:
  - Violet Long, Violet Moyen, Violet Court
- Le Violet Court bis est (quasi) systématiquement (beaucoup) trop long d'un facteur significatif (170% en moyenne sur 2019):
  - Revoir les RK utilisée pour ce circuit
- Des circuits pour les jeunes (Orange, Jaune, Bleu, Vert) avec plus de variabilité dans les temps de course, rendant plus difficiles une recommandation large – globalement OK sur la limite haute
  - Catégorie avec une densité de performance plus faible que les circuits violet rendant les résultats sensibles à la présence de certains coureurs ou non

- RAPPEL IMPORTANT: les circuits de couleurs permettent aux coureurs de choisir le circuit le plus approprié, par contre ceci nécessite **de communiquer les longueurs de circuits dans l'annonce de course** (ce qui est souvent manquant ☹)

GENERALITES DES CIRCUITS: RK ENTRE CATEGORIES LOCCO



(*) Rk calculée à partir de la moyenne des temps du 1er de chaque catégorie sur toute les courses de 2019

- Le regroupement des catégories par circuit est:
  - Très bien pour: Violet Long, Violet Court, Vert, Bleu, Jaune, Orange
  - Correct pour Violet Moyen même si les écarts entre Homme et Dame commence à se faire ressentir
  - Pose question pour les D65/70+ sur le circuit Violet Court bis (qui sont déjà beaucoup trop long en 2019…)

GENERALITES DES CIRCUITS: RK ENTRE CATEGORIES LOCCO

- Rapport de Rk entre catégorie dans la LOCCO
- La catégorie de référence est H21 (Rk=1)

				Rapport Rk moy LOCCO 2019
Ratio Rk Cat / Rk H21	Vert	H	10	1,29
	Bleu	H	12	1,21
	Jaune	H	14	1,26
	Orange	H	16	1,46
	Violet Moyen	H	18	1,14
	Violet Long	H	20	0,88
	Violet Long	H	21	1,00
	Violet Long	H	35	1,04
	Violet Moyen	H	40	1,05
	Violet Moyen	H	45	1,22
	Violet Court	H	50	1,47
	Violet Court	H	55	1,60
	Violet Court	H	60	1,60
	Violet Court	H	65	1,49
	Violet Court Bis	H	70+	1,90
	Vert	D	10	1,66
	Bleu	D	12	1,66
	Jaune	D	14	1,73
	Orange	D	16	1,50
	Violet Court	D	18	1,60
	Violet Moyen	D	20	1,66
	Violet Moyen	D	21	1,50
	Violet Moyen	D	35	1,92
	Violet Court	D	40	1,62
	Violet Court	D	45	1,63
	Violet Court Bis	D	50	2,22
	Violet Court Bis	D	55	2,50
	Violet Court Bis	D	60	2,23
	Violet Court Bis	D	65	3,71
	Violet Court Bis	D	70+	3,67

GENERALITES DES CIRCUITS: Indication KM pour 2020

- Calcul de la Distance équivalente recommandée en Km [= Dist. Vol d'oiseau (Km) + Dénivelé (m) /100]
- Basé sur la RK équivalente calculée sur toutes les courses de 2019 (moyenne +/- écart-type) et le cahier des charges des temps de course LOCCO de 2019

Circuits	Tps LD (min)	Dist min (Km)	Dist max (Km)
Violet Long	70	9,3	12,1
Violet Moyen	60	7,1	9,5
Violet Court	45	4,3	6,4
Violet Court Bis	35	2,0	3,0
Orange	40	3,2	5,6
Jaune	35	3,2	4,5
Bleu	25	2,0	3,4
Vert	20	1,8	2,5

LD

Circuits	Tps Chp LD (min)	Dist min (Km)	Dist max (Km)
Violet Long	90	12,0	15,6
Violet Moyen	70	8,3	11,0
Violet Court	50	4,7	7,1
Violet Court Bis	40	2,3	3,5
Orange	55	4,5	7,7
Jaune	35	3,2	4,5
Bleu	25	2,0	3,4
Vert	20	1,8	2,5

Championnat LD

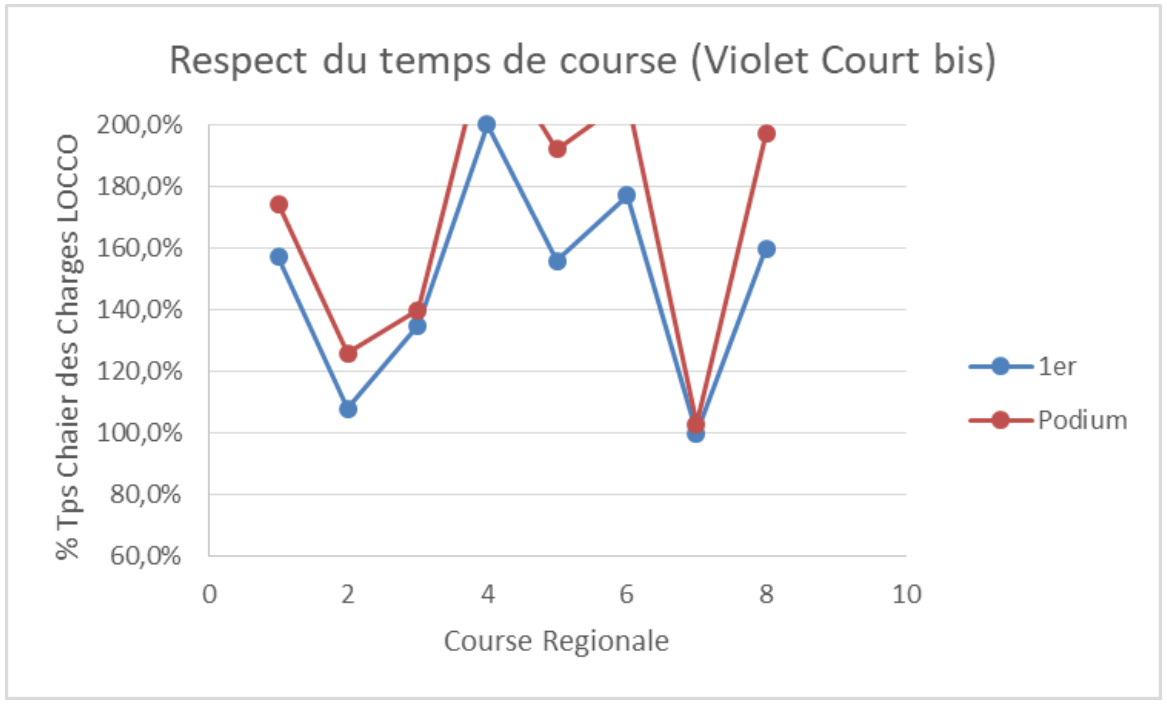
Circuits	Tps MD (min)	Dist min (Km)	Dist max (Km)
Violet Long	35	4,7	6,1
Violet Moyen	35	4,2	5,5
Violet Court	30	2,8	4,2
Violet Court Bis	25	1,4	2,2
Orange	22	1,8	3,1
Jaune	22	2,0	2,8
Bleu	20	1,6	2,7
Vert	15	1,3	1,9

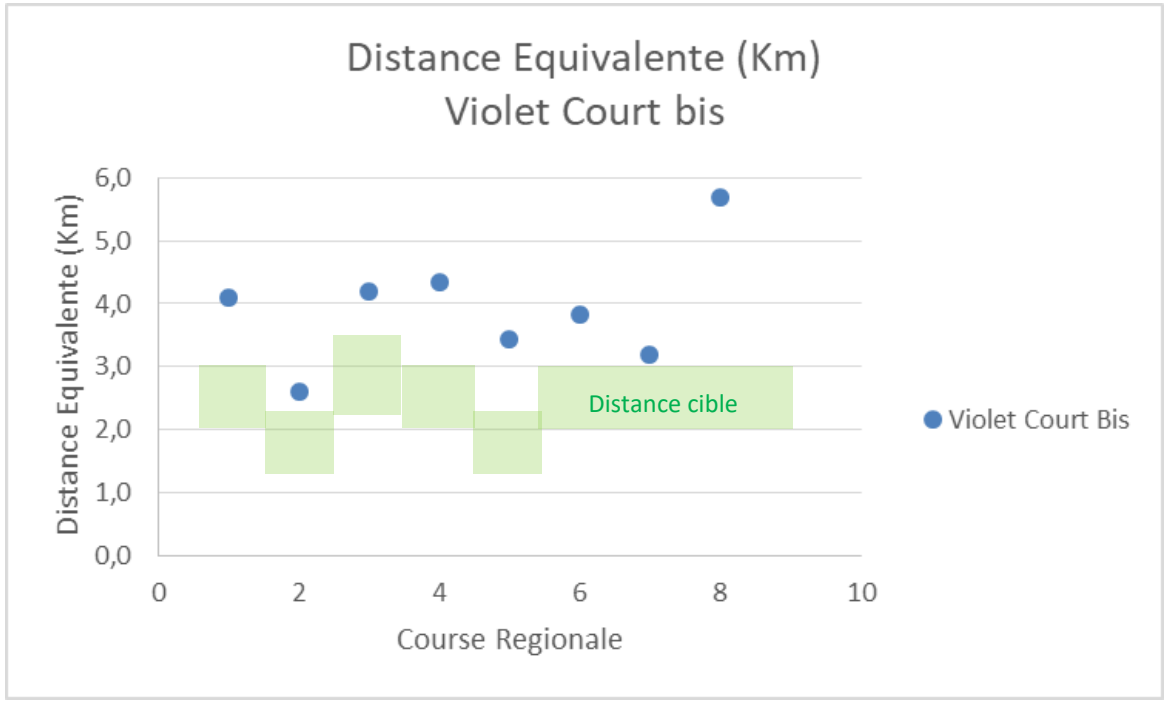
MD

- ATTENTION:
  - ceci est une indication basée sur une RK moyenne sur des terrains particuliers - ceux de 2019 (bien que représentatif de la diversité des terrains en Occitanie entre forêt, causse et garrigue)
  - **il reste nécessaire de connaitre la RK de votre terrain** pour une évaluation plus précise de la longueur à viser pour votre traçage ☺ - cependant l'indication des distances si dessus peut servir à détecter des anomalies

GENERALITES DES CIRCUITS: Recommandation KM pour 2020

- Retour sur les circuits Violet Court bis de 2019… et de l' intérêt d'avoir une indication de distance cible

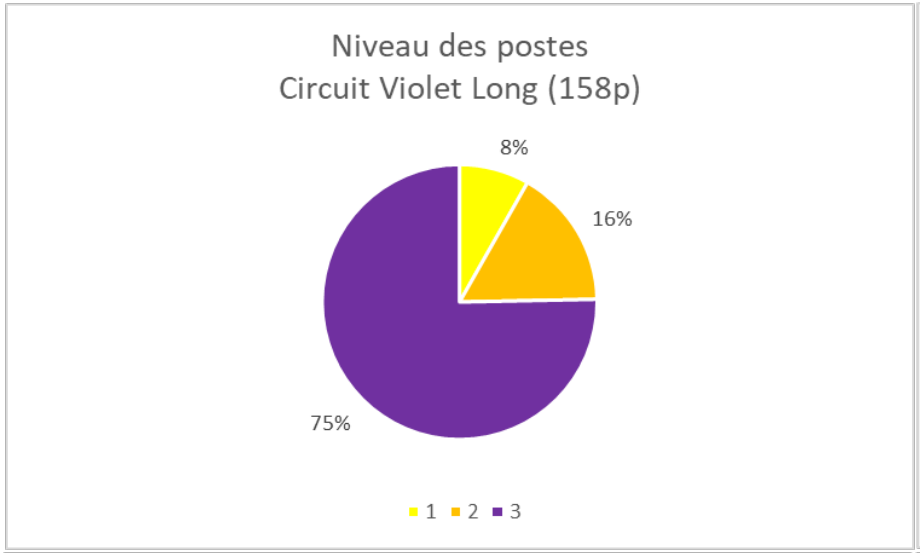


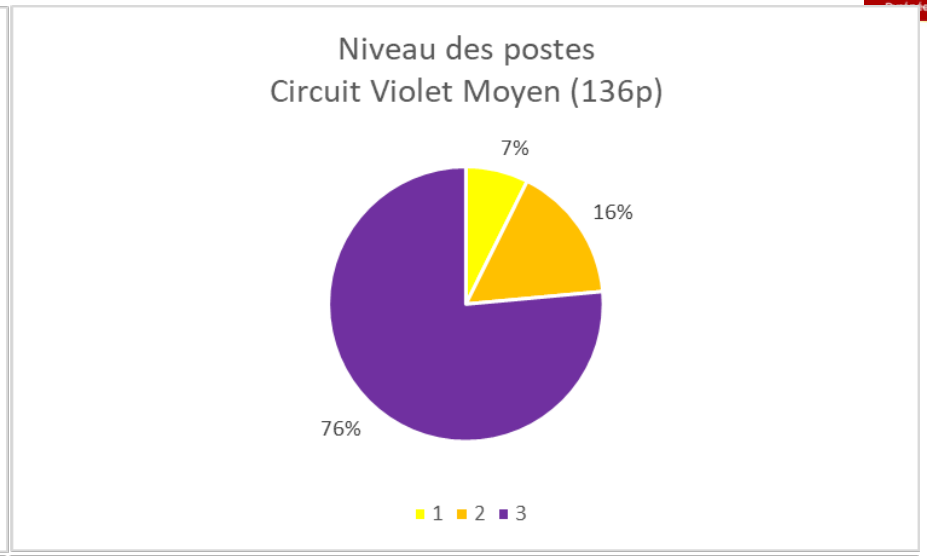


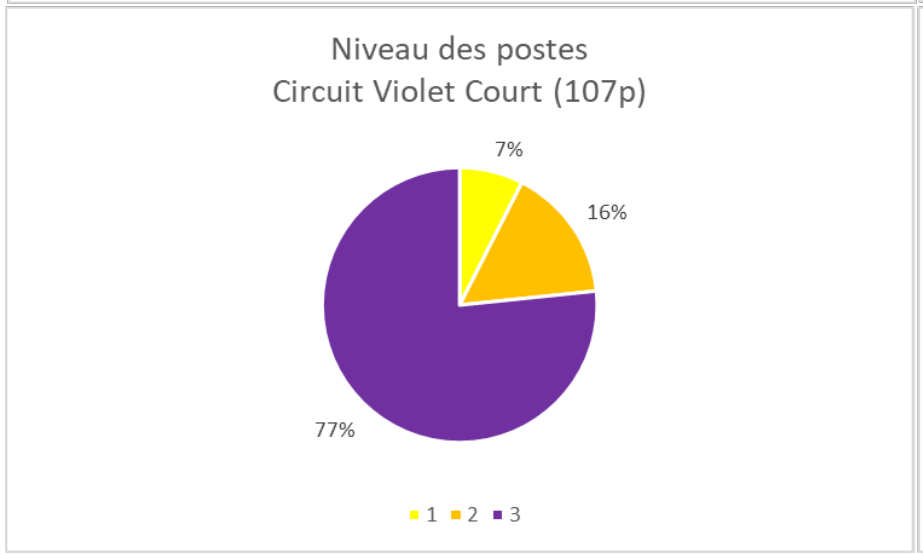
- Le circuit Violet Court bis était trop souvent trop long de ~1Km. A prendre en compte/corriger en 2020

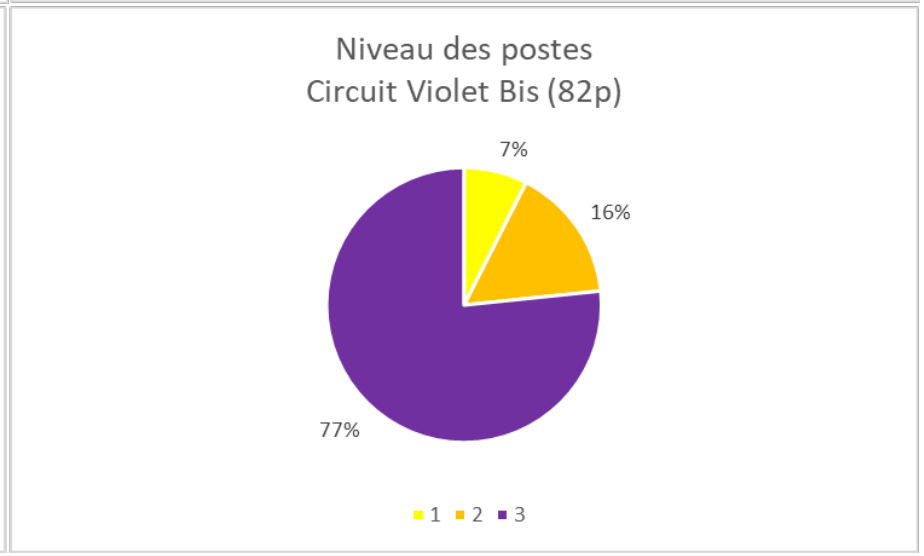
NIVEAU DE COULEUR

NIVEAU DE COULEUR: Circuit Violet



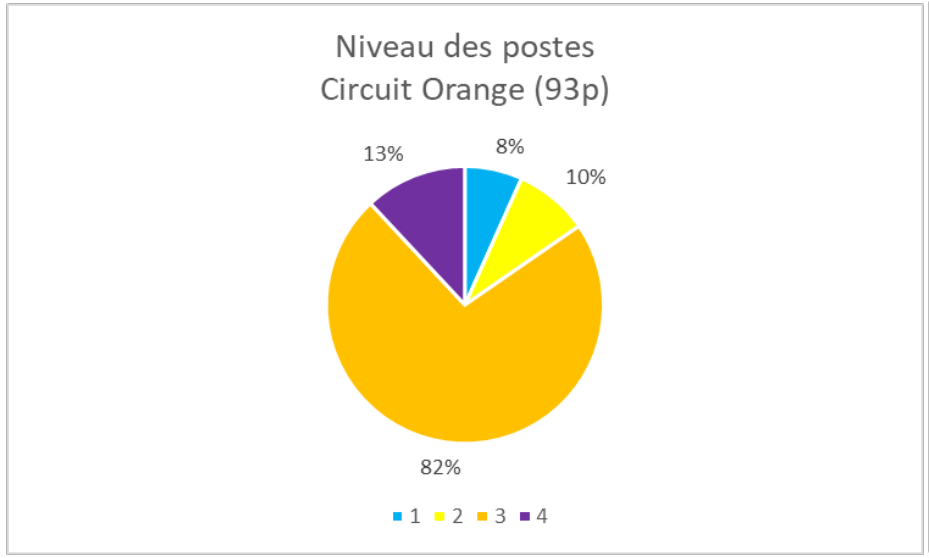


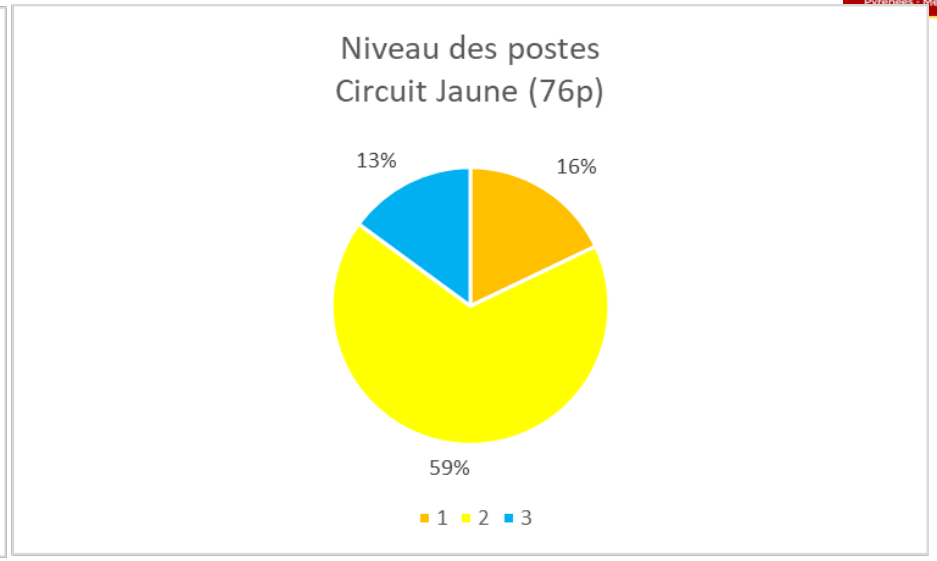


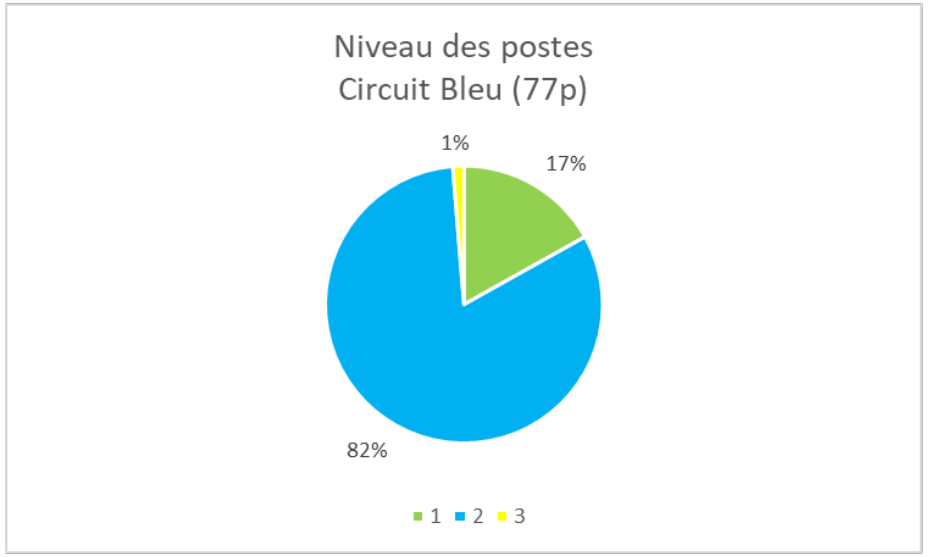


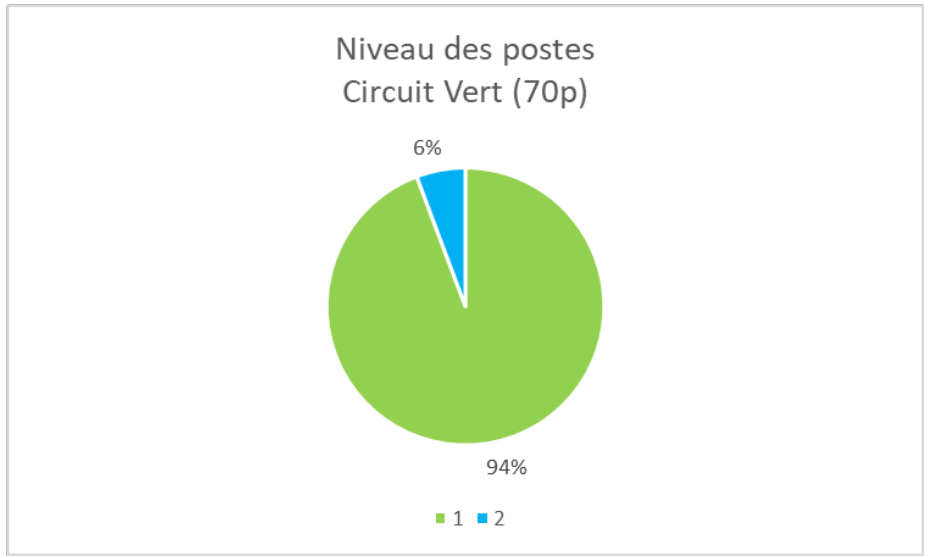
Niveau de couleur des postes (en %) analysé sur tous les circuits régionaux de 2019
Nombre total de postes concernés sur 2019 entre parenthèse

NIVEAU DE COULEUR: Circuit Orange/Jaune/Bleu/Vert









Niveau de couleur des postes (en %) analysé sur tous les circuits régionaux de 2019
Nombre total de postes concernés sur 2019 entre parenthèse

NIVEAU DE COULEUR: BILAN

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

Circuit Violet:

- **Niveau de traçage homogène sur tous les circuits** (Long, Moyen, Court, Court-bis), pas de circuit sacrifié (Court bis…), **3/4 des postes sont du bon niveau**
- Une (petite) part de poste de niveau Orange, due à une « difficulté » imposé par les cartes/terrains
  - Toutes nos cartes ne se valent pas en terme de difficulté (forets avec parcelle donc beaucoup de chemin, causse quadrillé de murets vs Causse Comtal par ex)
- Il y a une « subjectivité » en pratique pour bien définir la différence entre un poste de niveau orange et violet

Circuit Orange:

- **Bon niveau global**, un effort doit être fait pour éliminer les postes de niveau Bleu
- La « subjectivité » entre Orange et Violet demeure aussi sur ce circuit

Circuit Jaune:

- **Il faut faire un petit effort sur ces postes pour les mettre au bon niveau** (éliminer les « Bleu », et diminuer les « Orange »), dans l'objectif d'avoir au moins 3/4 des postes au bon niveau

Circuit Bleu/Vert:

- **Très bonne maitrise du requis de traçage sur ces niveaux**, la vigilance des traceurs/contrôleurs doit être maintenu

NIVEAU DE COULEUR: RAPPEL Violet/Orange/Jaune/

Acquisition des notions de relief, de végétation, de visée	Règles de traçage nécessaires aux acquisitions
13 - Est capable de comprendre les différences de niveau (le point le plus haut et le plus bas), et d'utiliser les grandes formes de relief (grande ou petite colline ou dépression) pour s'orienter. 14 - Est capable de lier la notion de couleur à la notion de pénétrabilité et de s'orienter par rapport aux différences de végétation 15 - Est capable de prendre, à la fois, de prendre une visée (notion de point d'attaque) et d'utiliser toutes les techniques d'orientation pour se rendre au poste (Utilisation de points d'appui et vérification systématique de la sortie de poste à la boussole) T8 16 - Est capable de maîtriser la lecture du nivellement et les lignes de relief pour se diriger T9	*Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile mais la pénétrabilité doit rester bonne. Le terrain doit être constitué d'un réseau de lignes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes.* *Les postes deviennent plus difficiles (sommet de colline, entre les collines, rocher, butte) mais toujours précédés d'un point d'attaque net* ***T8 :** proposer des choix d'itinéraire et de l'orientation de précision dans l'approche du poste sur des éléments de planimétrie encadrés de lignes d'arrêt évidentes* ***T9 :** orientation à partir de la lecture de relief facile. Poste au sommet des collines. Possibilité d'utiliser des lignes de crêtes ou des rentrants bien marqués comme ligne directrice ente 2 postes*
Acquisition des automatismes de base	**Règles de traçage nécessaires aux acquisitions**
17 - Est capable de simplifier l'itinéraire et d'effectuer une déviation volontaire 18 - Est capable de comparer des itinéraires, en fonction de la distance, de la « courabilité » et d'adapter sa vitesse de course 19 - Est capable de sélectionner et d'organiser les éléments pertinents à la réussite de l'itinéraire 20 - Est capable d'estimer la distance sur une distance maximale de 200m 21 - Est capable de réaliser un choix d'itinéraire en terrain accidenté tout en prenant en compte la lecture du relief. 22 - Est capable d'associer et d'utiliser à bon escient les différentes techniques d'orientation : visée sommaire et précise - lecture sommaire et précise de la carte (notion de point d'appui)	*Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. Eviter les terrains difficilement pénétrables. Les détails du terrain sont facilement identifiables. A la différence des circuits faciles, les postes peuvent être des éléments de relief (colline, dépression, avancée bien marquée ou falaise) avec obligatoirement un point d'attaque précis situé à moins de 200m du poste et une ligne d'arrêt claire* *Il est nécessaire d'aller progressivement vers de l'orientation dans tous types de terrain en évitant des zones peu riches en éléments d'orientation qui privilégient uniquement la course* ***T10 :** proposer de l'orientation sommaire avec des points d'appui et des points d'attaque évidents* ***T11 - T12 :** proposer de l'orientation de précision en direction de postes au relief assez simple avec des lignes d'arrêt évidentes*
Anticipation et adaptation	**Règles de traçage nécessaires aux acquisitions**
23 - Est capable de sélectionner les informations pertinentes pour planifier un itinéraire et dans le secteur du poste pour s'en approcher 24 - Est capable d'attaquer un poste fin à partir d'un point d'attaque précis 25 - Est capable d'adapter sa vitesse de course en fonction du terrain, de ses capacités physiques et techniques	*Les traçage, à ce niveau, doit exiger de la part du coureur des capacités à planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course (sûreté et prise de risque) en fonction du terrain et de ses capacités personnelles. L'attaque du poste se fait sans ligne d'arrêt évidente derrière le poste* *Utilisation de tous les types de terrain sauf les très difficiles physiquement* ***T13 :** postes sans lignes d'arrêt évidentes* ***T14 :** attaque du poste dans une zone avec peu de détails*

LA METHODE FEDERALE

NIVEAU DE COULEUR: RAPPEL Violet/Orange/Jaune/

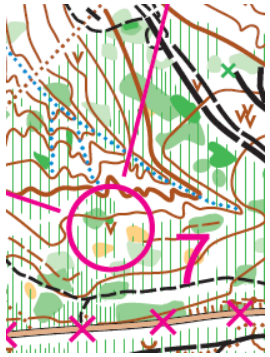
EN PRATIQUE…

	JAUNE	ORANGE	VIOLET
Philosophie	**On se déplace sur des les lignes directrices que l'on quitte à partir d'un point net pour trouver le poste en forêt.** On sait interpréter la densité de végétation et le gros relief (collines, grande dépression) sur son itinéraire. On sait que l'on a loupé le poste de manière sûre	**On sait se déplacer en foret (boussole) en s'appuyant sur des élément très nets autres que les lignes directrices**, influant les gros mouvement de relief. On sait décider du choix d'un itinéraire	**On maitrise toutes les techniques d'orientation** On sait lire des éléments plus fins et diffus du terrain pour se déplacer et trouver le poste
Itinéraires	**Sur des lignes bien claires** dans des zones bien pénétrables Saut possible <200m	**A partir de points/surfaces d'appui net** et fréquent dans une foret pénétrable. Utilisation des lignes majeures définies par le relief possible (vallon, crête, rupture de pente franche,…)	**Tous les éléments de la carte !**
Attaque	Elément net à partir de la ligne (type poste bleu sur cette ligne)	A partir des points d'appui sur l'itinéraire	Fine, éloigné (si possible) et subtile ☺
Postes	A moins de 100/150m Eléments facilement identifiables	A moins de 150/200m	Lecture fine requise à l'attaque Toute les éléments de la carte !
Lignes d'arrêts	Lignes nettes **encadrantes** à moins de 100/150m	Ligne nette **derrière** à moins de 200m	Non obligatoire, de préférence (au delà de) 200m
A éviter	Végétation dense ou diffuse, relief accidenté sur l'itinéraire et a partir de l'attaque	Zones peu pénétrable ou terrain trop détaillé à partir de l'attaque (micro relief, bcp d'éléments à lire/traiter)	Zones dangereuses

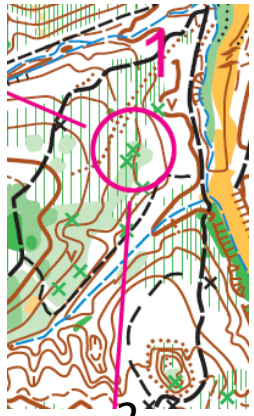
NIVEAU DE COULEUR: RAPPEL Violet/Orange/Jaune/

ORANGE OU VIOLET ?

1

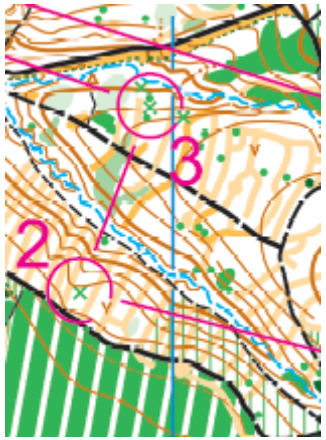


2

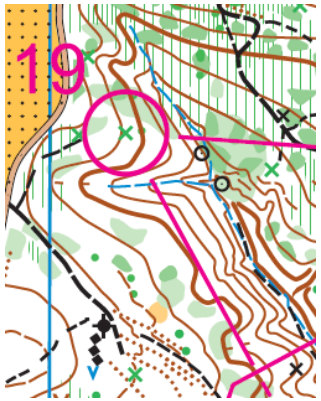


3

4

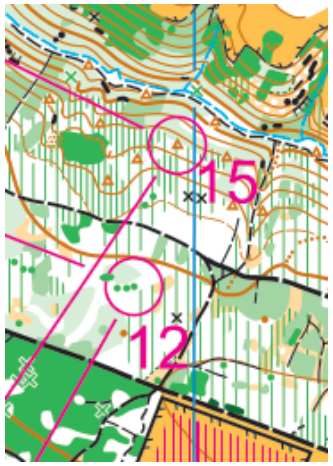


5



6

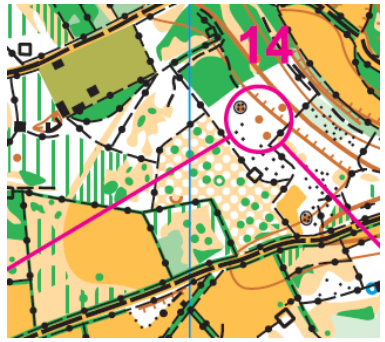
7



8

9

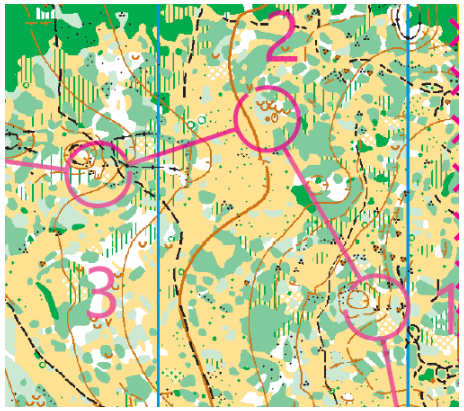
10



11

12

13



Le niveau d'un poste ne se juge pas seulement avec l'emplacement du poste mais aussi avec la complexité de l'itinéraire ☺

Un poste « Orange » avec un itinéraire complexe vaut un niveau « Violet » car mettant en œuvre plus de compétences

De meme pour un poste « Jaune » avec un itinéraire complexe vaudrait un niveau « Orange »

LE CONTROLE

ROLE ET RESPONSABILITE DU CONTROLEUR

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

Rôle du contrôleur

- Être capable de contrôler la validité théorique et terrain des circuits des compétitions du « Groupe régional et départemental » au regard des dispositions réglementaires, des règles du traçage et des contraintes environnementales
- Être capable de conseiller et d'évaluer les compétences du traceur en formation

Le contrôleur des circuits est chargé de :

- Participer à la validation d'un nouveau terrain avec le délégué (année N-2)
- Participer avec le délégué à la validation des zones de départ et d'arrivée
- Vérifier la justesse de la carte et l'application des normes ISOM ou ISSOM (ou IskiOM ou MTBOM)
- Vérifier l'application du règlement en matière de traçage
- Approuver les parcours proposés et donner l'autorisation de prébaliser (M-3)
- Contrôler sur le terrain le positionnement des prébalisages des postes de contrôle y compris la balise départ
- Vérifier les combinaisons dans le cadre d'une compétition de relais
- Superviser l'organisation de la pose des postes et bases électroniques
- Anticiper un éventuel dédoublement de circuit en cas d'inscription importante possible
- Identifier les points sensibles à porter à la connaissance de l'organisateur et de l'arbitre (traversée de route,
- passage obligatoire,…)
- Vérifier la conformité circuits/GEC
- Vérifier les informations techniques données aux coureurs
- Transmettre la fiche «évaluation traceur» et éventuellement la fiche «évaluation contrôleur stagiaire»

CONTROLE THEORIQUE DES TRACES– LA CHECK LIST

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

- Une (proposition de) check-list **systématique** pour <u>le traceur</u> et le contrôleur

Titre Evènement										
Nom carte										
Echelle										
Catégorie/Circuit									x	
Cartouche										
Logos										
Plan situation		x	x	x	x	x				x
Fleche du Nord	x				x	x	x		x	x
Definition au triangle		x						x		
Prise de carte + jalonnage	x	x	x	x		x		x	x	x
Ttes les Definitions (justes!)	x									
Denivellé								x		
Position Numéro des postes	Non évalué									
Decoupe trait/rond			x			x			x	x
Violine transparente	x	x				x		x	x	x
Separation Trait/rond				x		x			x	x
Taille du Rond						x		x	x	
Distance mini entre postes	Non évalué									
Taille mini des Définition (papier/cartes)										
Fréquentation des Postes										
"Trou" dans Num poste										
Zone/traversée Dangeureuse										
Zone/traversée Interdite										
Masquage/Découpe fond de carte										
Symboles ISOM 2017										
Espace mini objet ISOM 2017										

Le coureur doit pouvoir vérifier ces informations à la prise de carte

Tous les 300m maximum (au 1/10000ième)

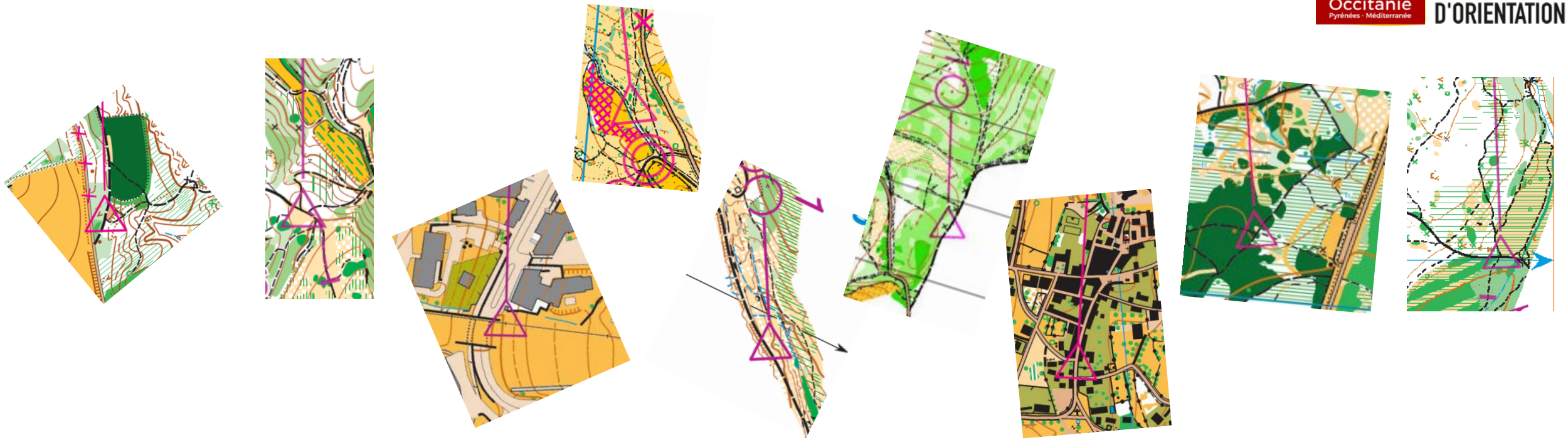
Pour la lisibilité en course

Minimum 4mm pour la lisibilité

Pour éviter de masquer une ligne d'arrêt flagrante !

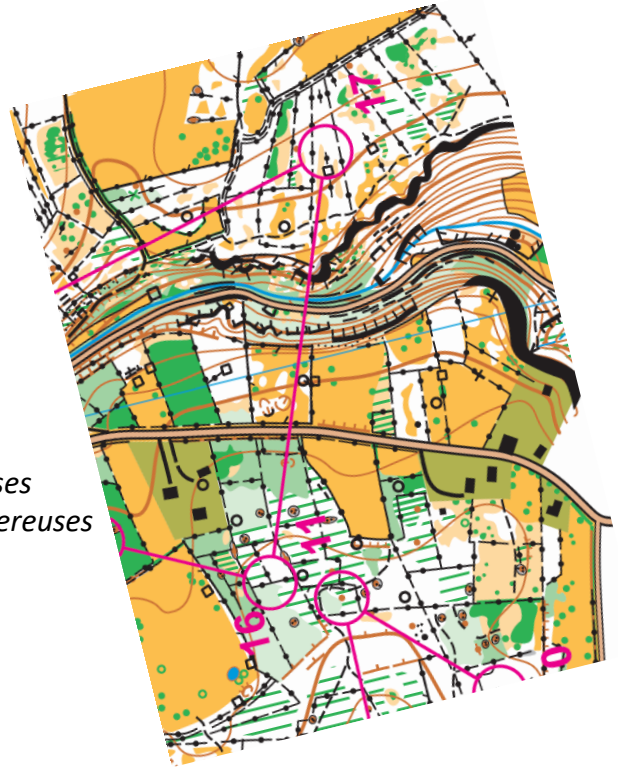
Evaluation de chaque élément à contrôler pour les courses 2019 (en colonne, NB elles ne sont pas dans l'ordre des courses)
« x » indique que élément était manquant ou pas bon sur les impressions de carte

Départs



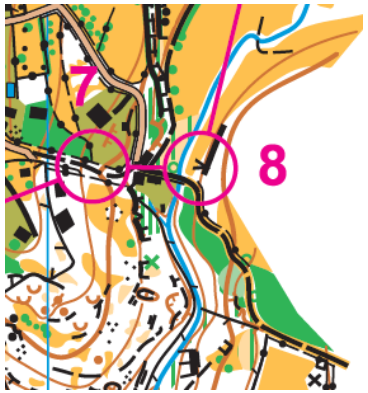
- Zone départ et prise de carte ne devraient pas permettre d'apercevoir le choix d'itinéraire du coureur précédent
- L'itinéraire entre la prise de carte et la balise départ doit être balisé
- Nouveau standard: (702) Prise de carte (+itinéraire balisé vers le triangle de départ) à mentionner
- Le triangle de départ doit avoir une définition et doit être pré-balisé

A éviter



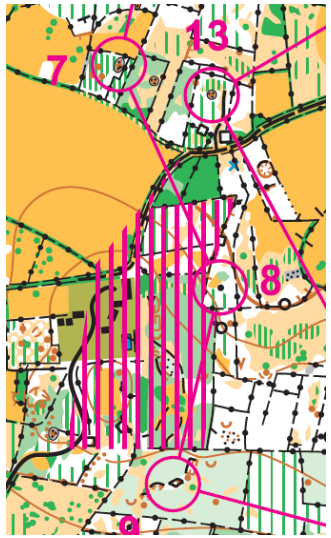
Falaises dangereuses

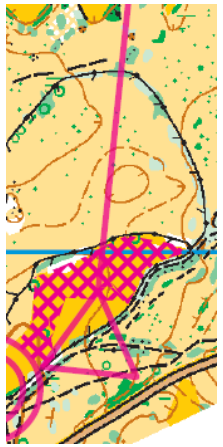
!!! DANGER !!!

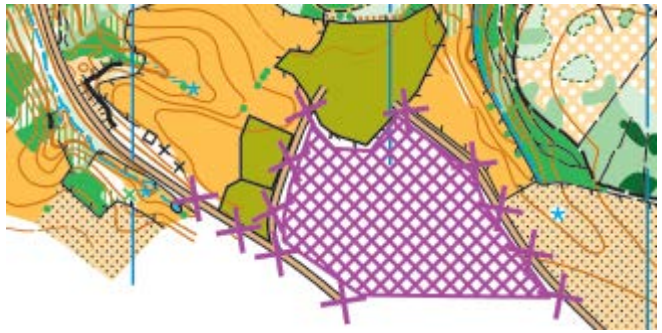


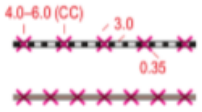
Rond de poste
A moitié en hors Carte !

Une invitation à traverser…

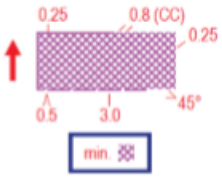








711 Route interdite (L)
Une route qui est interdite d'accès. Les coureurs peuvent la traverser mais il est interdit de la suivre.
Longueur minimum : 2 symboles (6 mm – 90 m au sol)
Couleur : pourpre



709 Zone interdite d'accès (A)
Une zone interdite d'accès. Une ligne de bordure peut être dessinée s'il n'y a pas de limite naturelle avec les principes suivants :

- une ligne continue indique un marquage physique sur le terrain ;
- une ligne en tiretés indique un marquage discontinu sur le terrain ;
- l'absence de ligne indique l'absence de marquage sur le terrain.

Il est interdit de pénétrer dans une zone interdite.
Surface minimum : 2 mm x 2 mm (30 m x 30 m au sol)
Couleur : pourpre

A éviter

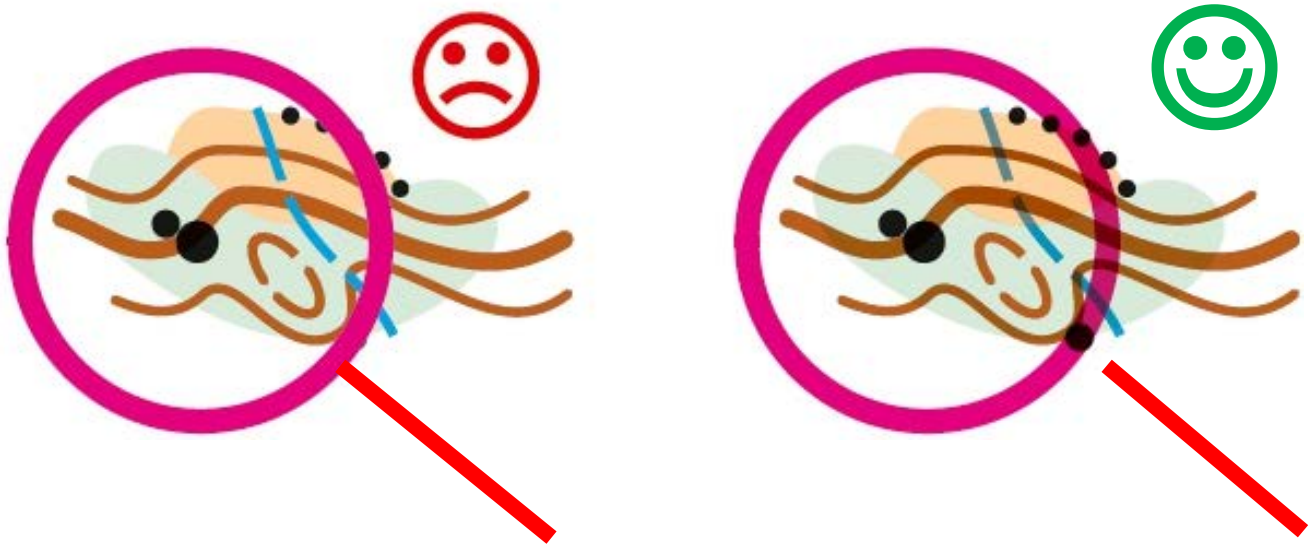
- Vérifier la fréquentation des postes
- **Ne pas être trop radin en postes différents sur le terrain,** ce qui permet d'éviter d'avoir (exactement) le même enchainement de postes sur plusieurs circuits comme sur l'exemple ci dessous

- Cela peut influencer le résultat des circuits…
  - ➢ Dans le cas ci dessus il y a eu sur le Violet Moyen les 5 coureurs de tête dans la même minute…ce qui est assez rare en LOCCO pour être noté!

- ATTENTION: Ne pas être radin en postes différents ne veut pas dire mettre trop de postes par circuit. Ce qui peut a l'inverse rendre les interpostes plus simples (contre productif!)

A faire !

- Pour facilité la lecture de la carte pensez à:
  - Utiliser la transparence de la violine
  - Découper les ronds et les traits
  - Séparer le trait d'interposte du rond



  - Les dernières recommandations pour l'impression des circuits préconisent d'importer le traçage (une fois fini) dans la carte OCAD et la violine se « mettra » en dessous des éléments brun noir et bleu.

AUTRES POINTS D'ATTENTION IMPORTANTS

IMPRESSIONS DES CARTES

- La qualité des impressions sur les régionales est variable (qualité papier, qualité impression)
  - Un beau parcours peu être rendu frustrant à cause de la qualité de l'impression

- Il est fréquent d'avoir 2 qualités de carte sur une même course régionale:
  - Une belle impression avec un beau contraste de couleur permettant une lecture agréable et facile de TOUS les éléments
  - Un lot de carte avec des couleurs ternes, d'aspect « délavé », notamment sur les niveaux de jaune rendant la lecture de certains détails de cartographie impossible (tache de jaune dans le blanc, fossé, variation de vert,…)

- Il y a un besoin de plus homogénéité et donc d'équité de ce point de vue (gestion de la marge d'impression ?)

JUSTESSE DE LA CARTO

- Si l'environnement d'un poste est mal cartographié, le choix du poste ou bien la carto est/sont à revoir !
- Si on ne comprend rien à la carte ou lorsque « c'est flou » lors de la visite de terrain (traceur) ou du contrôle (contrôleur) cela veut dire que cela sera encore pire pour le coureur! Cela veut dire qu'il y a une correction à apporter au poste ou à la carte
- Les 2 points précédant nécessite une organisation (temporelle) claire entre traceur et contrôleur pour éviter de découvrir les soucis à 2 semaines ou moins de la course. **Donnez vous les moyens de bien faire votre travail**

FFCO: LETTRE AUX CLUBS DEC 2019

Communication FFCO relatif aux changements pour 2020 disponible dans la lettre aux clubs de Décembre 2019
http://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/181/LOC%20N°104%20(décembre%202019).pdf

Communication à lire !

Nouveautés concernant le traçage/contrôle (non exhaustif):

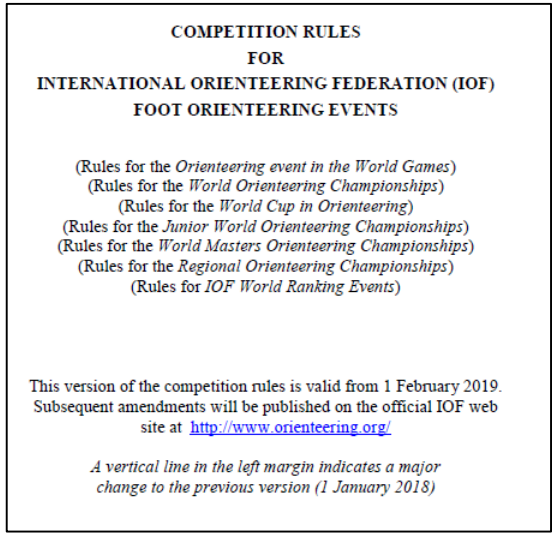
- ***les cartes***: *La spécification cartographique de référence pour le sprint devient l'ISSprOM. Une période de transition d'un an est autorisée pour les courses régionales. Alignement sur la spécification internationale en vigueur.*
- ***le ravitaillement:*** *Il est obligatoire sur les courses du groupe B pour les circuits de plus de 50 minutes (concernera donc le championnat de ligue LD sur le Violet Long et le Violet Moyen)*
- ***les postes de contrôle:*** *En sprint la distance minimale entre deux postes doit être de 25 m à vol d'oiseau (et non 15 m). Alignement sur les règles IOF*
- ***Qualification:*** *C'est la FFCO qui établit la liste des qualifiés à partir des fichiers Résultats transmis par l'arbitre (format csv).*
- ***circuit d10/h10 et Jalonné:*** *Ce ne sont pas des circuits compétition. L'accompagnement est possible*
- ***championnat de france MD, LD et de nuit:*** *Les classes disparaissent dans les circuits (E,A,B,C). Il n'y a désormais qu'un circuit par catégorie de licence pour ces trois championnats individuels. Des circuits de couleur différents de ceux utilisés pour le championnat sont proposés en parallèle*

ISOM 2017
ISSprOM2019

ECHELLE DE COURSE RECOMMANDE EN 2020

	LD	MD/Relais	Sprint
IOF Feb 2019	1/15000 *1/10000** *1/7500**	1/10000 *1/7500**	1/4000 *1/3000**
FFCO Jan 2020	1/15000 *1/10000**	1/10000	1/4000

- La mention (*) mentionne une échelle alternative autorisée pour les Master et Jeune
- Il y a un décalage dans la publication des documents de référence entre IOF et FFCO qui peut expliquer un non alignement des standards
- Le document IOF ne fait pas mention des (plus) Jeunes, on pourra appliquer les même règles que pour les Master par défaut



COMPETITION RULES
FOR
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION (IOF)
FOOT ORIENTEERING EVENTS

(Rules for the *Orienteering event in the World Games*)
(Rules for the *World Orienteering Championships*)
(Rules for the *World Cup in Orienteering*)
(Rules for the *Junior World Orienteering Championships*)
(Rules for the *World Masters Orienteering Championships*)
(Rules for the *Regional Orienteering Championships*)
(Rules for *IOF World Ranking Events*)

This version of the competition rules is valid from 1 February 2019. Subsequent amendments will be published on the official IOF web site at http://www.orienteering.org/

A vertical line in the left margin indicates a major change to the previous version (1 January 2018)

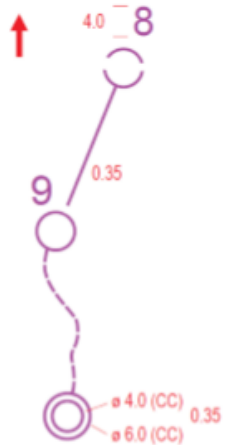
ISSOM 2017

2.9 Échelles

L'échelle de base pour une carte de course d'orientation est le 1:15000.
Les techniques de GÉNÉRALISATION doivent s'appliquer sur l'échelle du 1:15000.

2.9.1 Agrandissements

Le règlement des compétitions de l'IOF fixe les agrandissements possibles des cartes pour les compétitions IOF. Quand une carte est agrandie, tous ses éléments sont agrandis dans le même ratio (ce qui pour un passage au 1:10000 signifie un ratio de 150 %) qu'il s'agisse de points, de lignes ou de zones tramées. **Cet agrandissement s'applique également aux symboles de surimpression.**



704 Numéro de poste (T)
Le numéro de poste est placé à côté du cercle du poste de contrôle de façon à ne pas masquer de détails importants. Les numéros sont orientés vers le Nord.
Police : **Arial**, 4,0 mm, non-gras, non-italique.
Couleur : pourpre

---

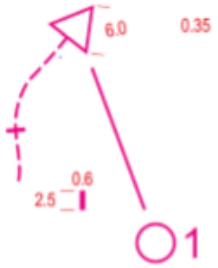
705 Ligne de parcours (L)
Quand les postes de contrôle doivent être visités dans un ordre imposé, le séquencement est indiqué en utilisant des lignes droites du départ au premier poste, puis ensuite d'un poste au poste suivant. Des portions de ligne devraient être interrompues pour laisser apparaître des détails importants.La ligne doit passer par les points de passage obligatoire. Il devrait y avoir un espace entre la ligne et le cercle de contrôle pour augmenter la lisibilité des éléments à proximité du contrôle.
Couleur : pourpre

---

706 Arrivée (P)
La fin du circuit.
Couleur : pourpre

3.7 Symboles de traçage

Les dimensions des symboles de traçage sont données pour une échelle de 1:15000. Pour des échelles de carte plus grandes, les symboles doivent être élargis proportionnellement (150 % pour du 1:10000, 300 % pour du 1:5000). Tous les symboles de traçage doivent être imprimés par-dessus la carte. Ils ne doivent jamais masquer des éléments de la carte, du moins noir, brun et bleu 100%. **Les dessins de cette section sont au 1 :15 000.**



701 Départ (P)
L'endroit d'où la course d'orientation débute. Le centre du triangle désigne l'endroit précis à partir duquel l'orientation libre débute. Le départ doit être à un endroit clairement identifiable sur la carte. Le triangle pointe en direction du premier poste.
Couleur : pourpre

---

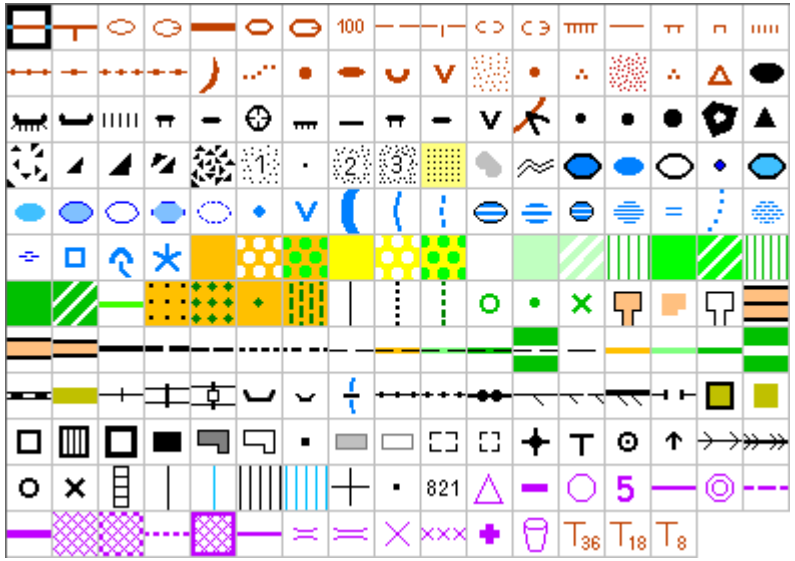
702 Prise de carte (P)
S'il y a un cheminement balisé vers le départ, ce symbole indique où elle a lieu.
Couleur : pourpre

---

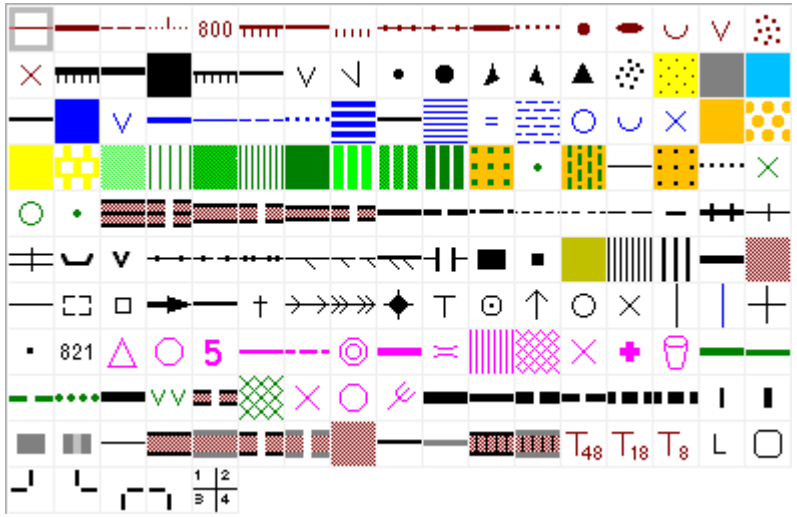
703 Poste de contrôle (P)
Pour les éléments ponctuels, le centre du cercle doit être le centre du symbole. Pour les éléments linéaires et surfaciques, le centre du cercle désigne la localisation exacte du poste de contrôle. Les postes de contrôle ne doivent être placés que sur des éléments clairement identifiables sur la carte.Des portions de cercles devraient être interrompues pour laisser apparaitre des détails importants.
Emprise au sol 75 m
Couleur : pourpre

ISSOM 2017

- ISOM 2017-2



- Symboles périmés de l'ISOM 2000



Un grand nombre de symboles ont vu leur représentation schématique évoluer (taille du dessin)
Certains ont disparus
Il est très important de mettre à jour vos fichiers OCAD pour le prendre en compte

ISSprOM2019

mise en application au 01/01/2020

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

3.1 Echelle

L'échelle de la carte doit être le 1: 4 000. Le règlement des compétitions de l'IOF réglemente l'utilisation des agrandissements de cartes pour les événements IOF. Lorsqu'une carte est agrandie, tous les symboles doivent être agrandis proportionnellement. Ceci s'applique également aux symboles de traçage.
Pour les personnes plus âgées pour qui la lecture de lignes fines et de petits symboles peut poser des problèmes en raison d'une détérioration de la vision, des cartes agrandies sont recommandées pour tous les formats. Un agrandissement à l'échelle 1: 3 000 est toujours recommandé pour les tranches d'âge les plus jeunes où la capacité de lecture de cartes complexes n'est pas complètement développée.

3.2 Equidistance

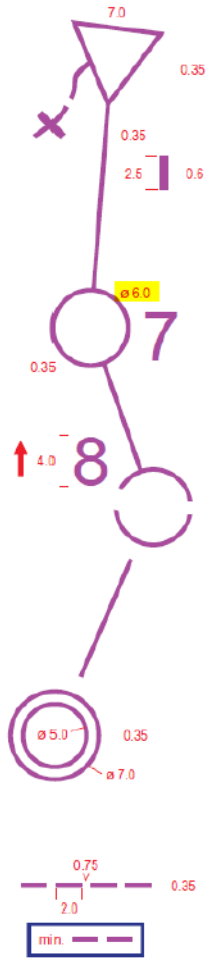
L'équidistance doit normalement être de 2 m ou 2,5 m. Toutefois, dans certains cas particuliers de zone pentue une équidistance de 5 m est autorisée. Le contour est l'élément le plus important de la représentation cartographique du terrain et le seul qui détermine géométriquement les formes de relief. L'équidistance, l'épaisseur de la ligne de contour et l'échelle de la carte doivent donc être gérés afin d'obtenir un rendu de la couleur brune similaire pour un terrain donné quel que soit les spécifications de carte de course d'orientation. L'équidistance d'ISSprOM a été choisie avoir un rendu de la couleur brune similaire à l'équidistance d'ISOM en (en tenant compte de l'épaisseur de la ligne de contour et de l'échelle).

3.3 Dimensions des symboles de la carte

Aucun écart par rapport aux dimensions données dans ces spécifications n'est autorisé. Il est toutefois admis qu'en raison des limites de la technologie d'impression, les dimensions finales du symbole de la carte puissent varier jusqu'à +/- 5%.
Les dimensions dans ce document sont données à l'échelle imprimée de 1 4 000.
Toutes les largeurs de trait et les dimensions des symboles doivent être strictement conformes à la valeur spécifiée. Certaines dimensions minimales doivent également être respectées. Celles-ci reposent à la fois sur la technologie d'impression et sur le besoin de lisibilité.

ISSprOM2019

4.7 Symboles de traçage



701 Départ (P)
Le point de départ de la course est indiqué par un triangle équilatéral qui pointe dans la direction du premier contrôle. Le centre du triangle indique la position précise du point de départ. Couleur: violet (sous le noir).

702 Prise de carte (P)
S'il existe un itinéraire balisé jusqu'au point de départ, le point de prise de la carte est marqué à l'aide de ce symbole.
Couleur: violet (sur noir).

703 Poste de contrôle (P)
Les postes de contrôle sont représentés par des cercles (emprise au sol de 24 m). Le centre du cercle indique la position précise du poste. Des sections de cercles doivent être ouvertes pour laisser apparaître des détails importants. Couleur: violet (sous le noir).

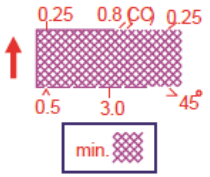
704 Numéro de poste (T)
Le numéro de poste est placé près du cercle du poste de contrôle de manière à ne pas masquer les détails importants. Les chiffres sont orientés vers le nord. Une option pour une carte très chargée en bâtiment est la possibilité d'avoir une bordure blanche avec une largeur de 0,1 ou 0,15 mm.
Police de caractère: Arial, 4,0 mm, non gras, non italique.
Couleur: violet (sur noir, contour blanc optionnel 0,15 mm).

705 Ligne de parcours (L)
Lorsque les contrôles doivent être visités dans l'ordre, le début, les points de contrôle et la fin sont reliés par des lignes droites. Les sections de lignes doivent être omises pour laisser apparaître des détails importants.
Couleur: violet (sous le noir).

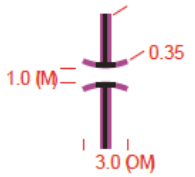
706 Arrivée (P)
L'arrivée est représentée par deux cercles concentriques.
Couleur: violet (sous le noir).

707 Itinéraire balisé (L)
Un itinéraire balisé est indiqué sur la carte par une ligne en pointillé.
Couleur: violet (sur noir).

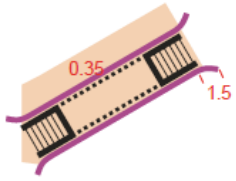
708 Limite interdite (L)
Une limite interdite ne doit pas être franchie. Utilisé pour les limites temporaires infranchissables utilisées pour l'établissement du parcours. Couleur: violet (sous le noir).



709 Zone interdite d'accès (A)
Une zone interdite d'accès. Une ligne de bordure peut être dessinée s'il n'y a pas de limite naturelle comme suit:
un trait plein indique que la limite est marquée en continu (bandes, etc.) sur le terrain,
une ligne en pointillé indique un marquage intermittent sur le terrain,
pas de ligne indique pas de marquage sur le terrain.
On ne doit pas entrer dans une zone interdite d'accès.
Largeur minimale: 2 mm. Surface minimale: 4 mm² (superficie au sol 64 m²).
Couleur: violet (sur noir).



710.1 Point de passage(P)
Un point de passage à travers ou au-dessus d'un mur ou d'une clôture, ou à travers une route ou une voie de chemin de fer ou à travers un tunnel ou une interdite est dessiné sur la carte avec deux lignes courbes vers l'extérieur.Si des passages souterrains, des tunnels, etc. doivent être utilisés dans une compétition, ils doivent être soulignés du symbole *Point de passage* (710.1) ou *Section de passage* (710.2). Couleur: violet (sous le noir).



710.2 Section de passage (L)
Une section transversale à travers ou au-dessus d'un bâtiment, d'un mur ou d'une clôture, ou à travers d'une route ou d'une voie de chemin de fer ou à travers un tunnel ou une zone interdite est dessinée sur la carte en tant qu'objet linéaire, en fonction de la forme du plan.
Si des passages souterrains, des tunnels, etc. doivent être utilisés dans une compétition, ils doivent être soulignés du symbole Point de croisement (710.1) ou Section de croisement (710.2). Couleur: violet (sur noir).

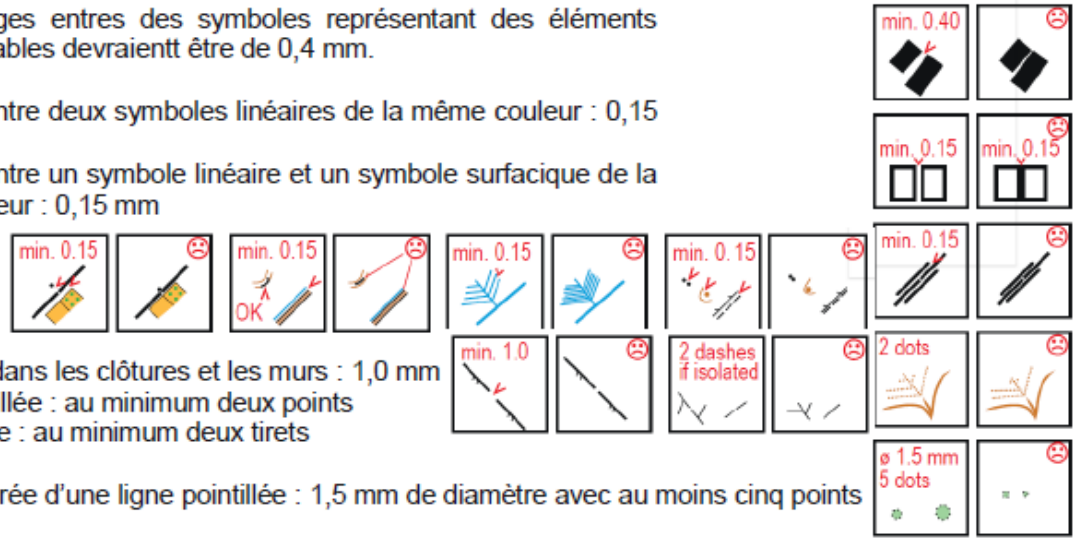
714 Construction temporaire ou zone fermée (A)
Les constructions temporaires évidentes telles que les gradins pour les spectateurs,ou le speaker, les zones fermées pour les spectateurs, les espaces extérieurs des restaurants, etc. doivent être représentées en vue du ciel. On ne doit pas entrer dans une construction temporaire ou une zone fermée Largeur minimale: 0,5 mm. Surface minimale: 0,25 mm² (superficie au sol 4 m²).
Couleur: violet (contour), violet 50% (sur noir).

ISSprOM2019

Dimensions minimum

Les passages entres des symboles représentant des éléments infranchissables devraientt être de 0,4 mm.

L'espace entre deux symboles linéaires de la même couleur : 0,15 mm
L'espace entre un symbole linéaire et un symbole surfacique de la même couleur : 0,15 mm



Ouverture dans les clôtures et les murs : 1,0 mm
Ligne pointillée : au minimum deux points
Ligne tiretée : au minimum deux tirets

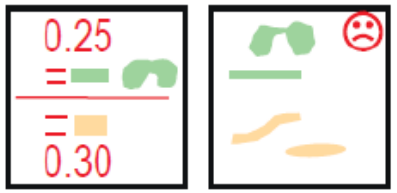
Zone entourée d'une ligne pointillée : 1,5 mm de diamètre avec au moins cinq points

Taille d'une zone de couleur
Bleu, vert ou jaune 100% : 0,5 mm²
Trame de points noirs : 0,5 mm²
Trame de points bleus, bruns vert ou jaune : 1,0 mm²

Tous les éléments plus petits doivent être soit omis soit voir leur taille exagérée en fonction de leur importance pour le coureur. Si un élément est agrandi, les éléments voisins doivent être déplacés de façon à conserver leur position relative.

Taille minimum des éléments surfaciques

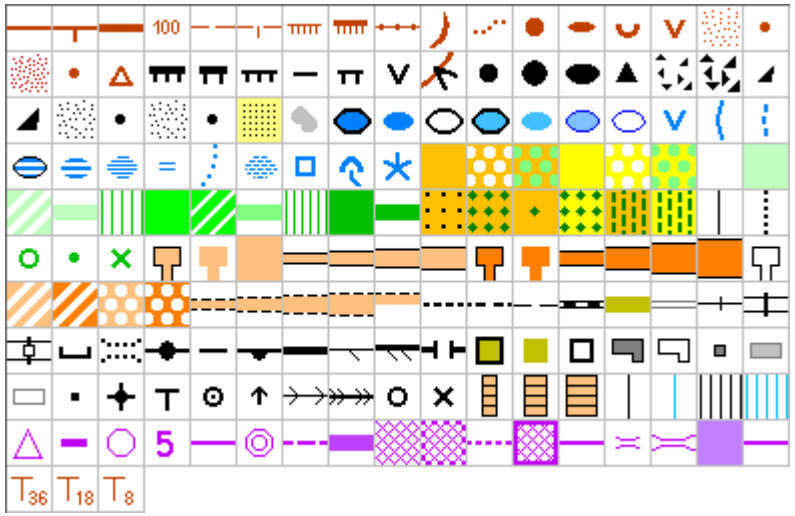
Donner des tailles minimum pour des zones est difficile dans la mesure où les formes de ces zones peuvent varier. La largeur minimale est aussi importante que la surface minimale. Les parties trop étroites d'éléments doivent être agrandies. Les dimensions minimales des éléments surfaciques sont les suivantes (si elles n'existent pas pour le symbole)
Vert 100% : 0,25 mm (1m au sol)
Jaune 100% : 0,3 mm (1,2 m au sol)
Couleurs tramées : 0,4 mm (1,6 m au sol)



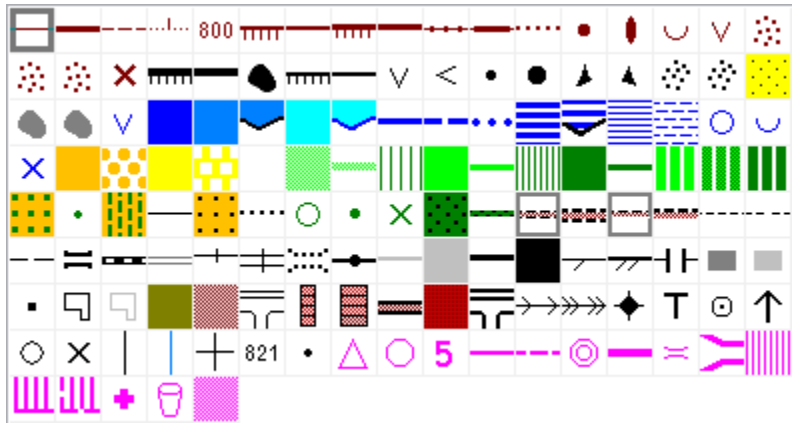
- La nouvelle norme vise (entre autre) à rendre les cartes plus lisible pour les coureurs, une attention particulière est requise pour les cartes de sprint (surtout pour les nouvelles…)
- Ces dispositions de la norme ISSprOM2019 sont valables aussi pour L'ISOM2017 (unification des normes de dessin)

ISSprOM2019

- ISSprOM 2019

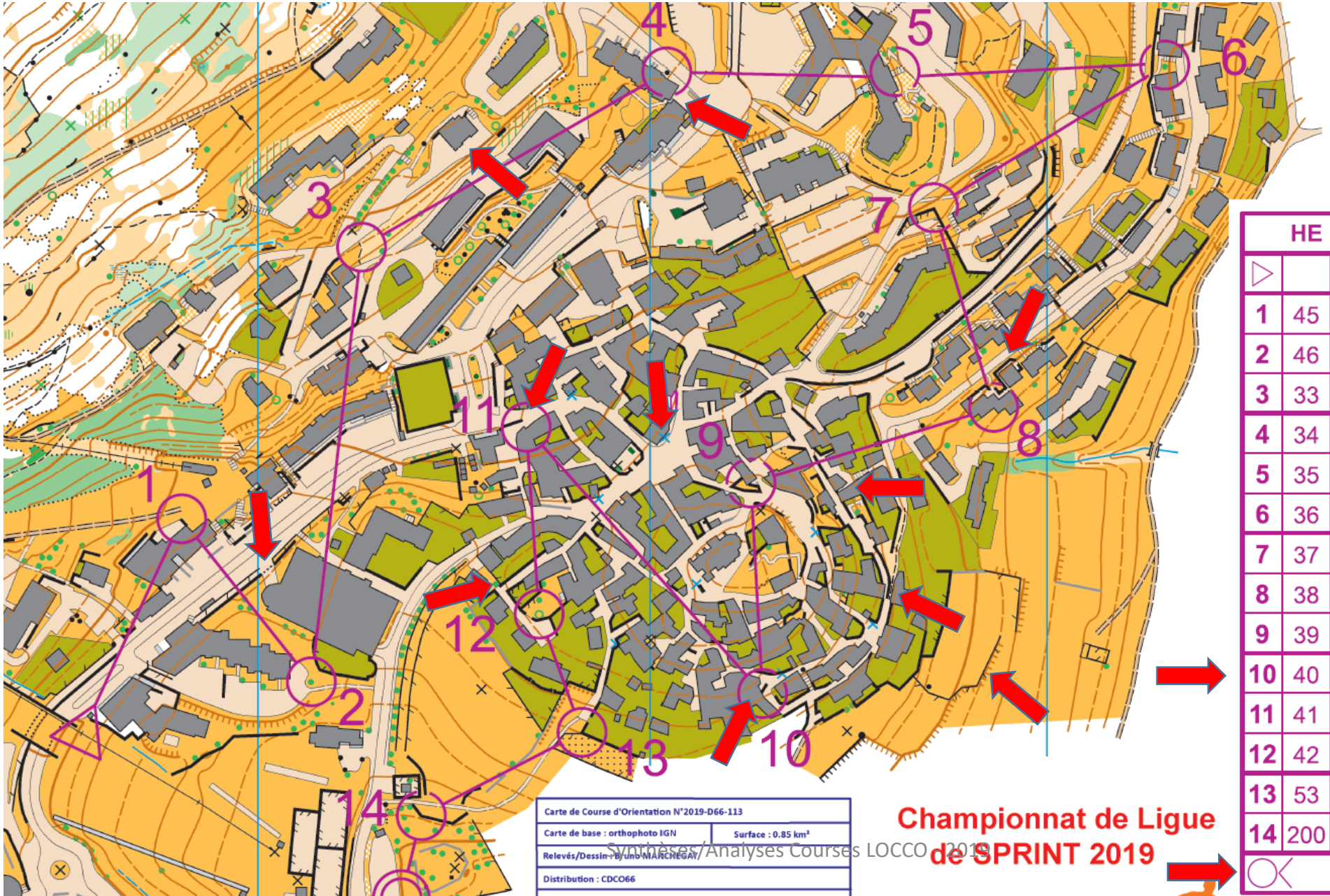


- Symboles périmés de l'ISSOM 2007



Un grand nombre de symboles ont vu leur représentation schématique évoluer (taille du dessin)
Certains ont disparus
Il est très important de mettre à jour vos fichiers OCAD pour le prendre en compte

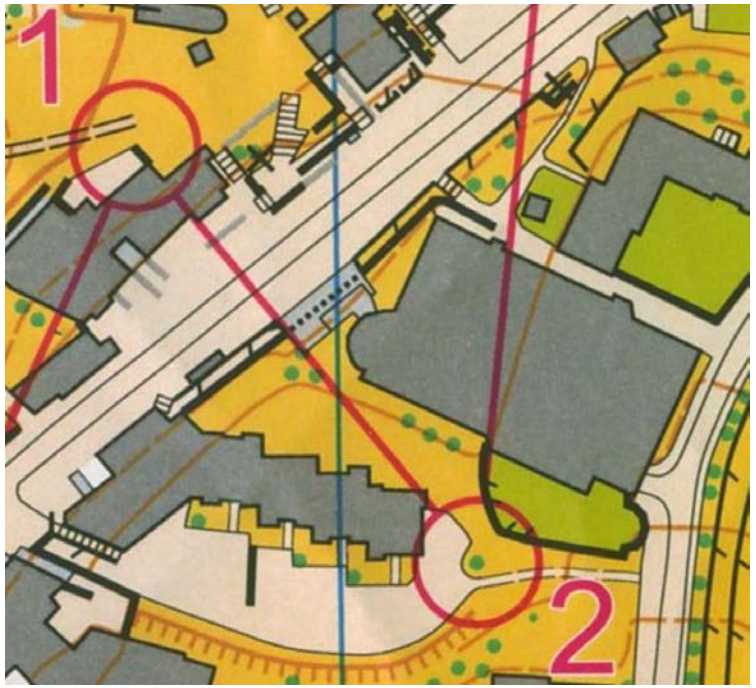
SPRINT AUX ANGLES

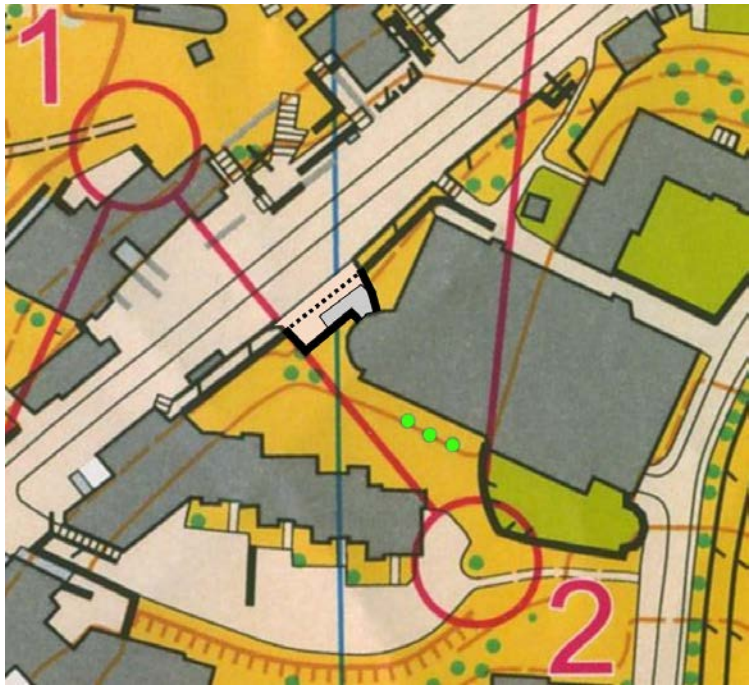


HE

HE			3,1 km			125 m	
▷							
1	45						
2	46						
3	33						
4	34						
5	35						
6	36						
7	37						
8	38						
9	39						
10	40						
11	41						
12	42						
13	53						
14	200						
50 m							

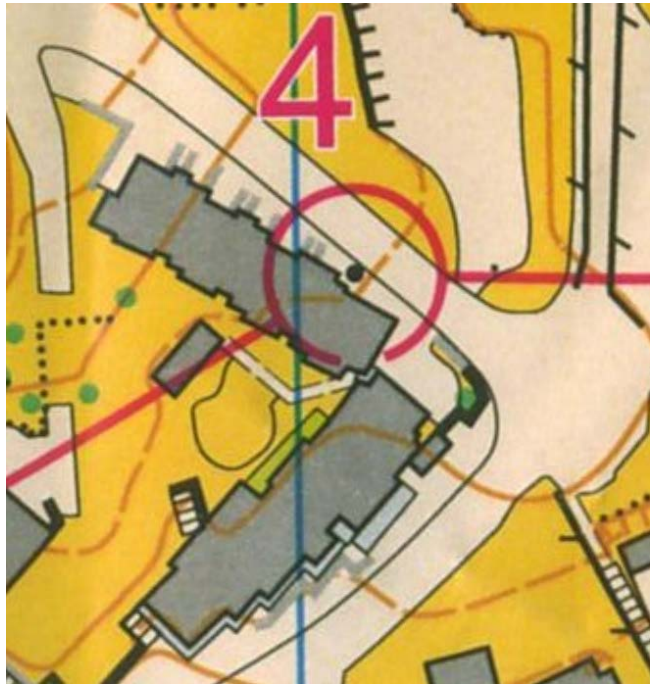
SPRINT AUX ANGLES

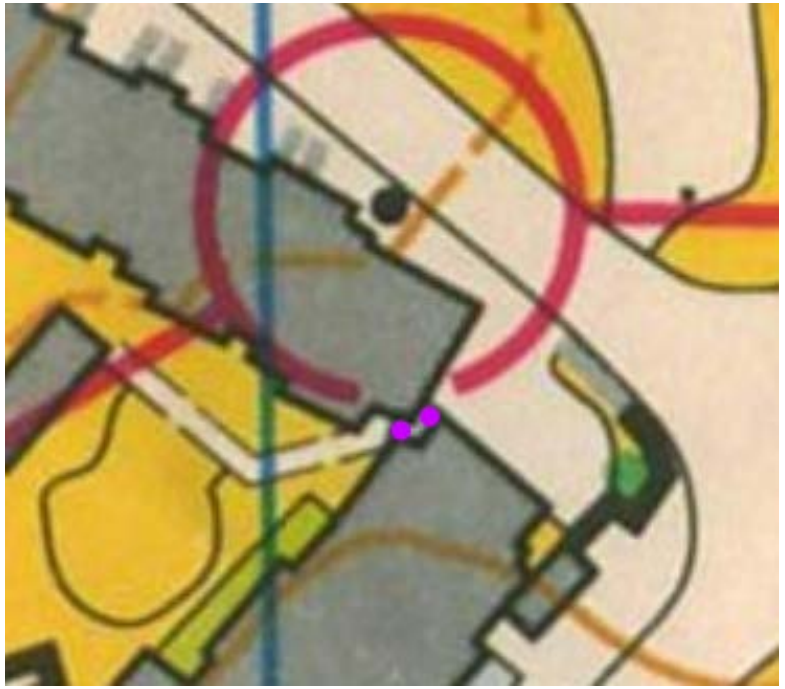




- Un obstacle infranchissable se traduit nécessairement par un trait noir épais (ou éventuellement vert) sur la carte.
- Si un passe souterrain est utilisé en compétition il doit obligatoirement être sur surligné avec le symbole 710,

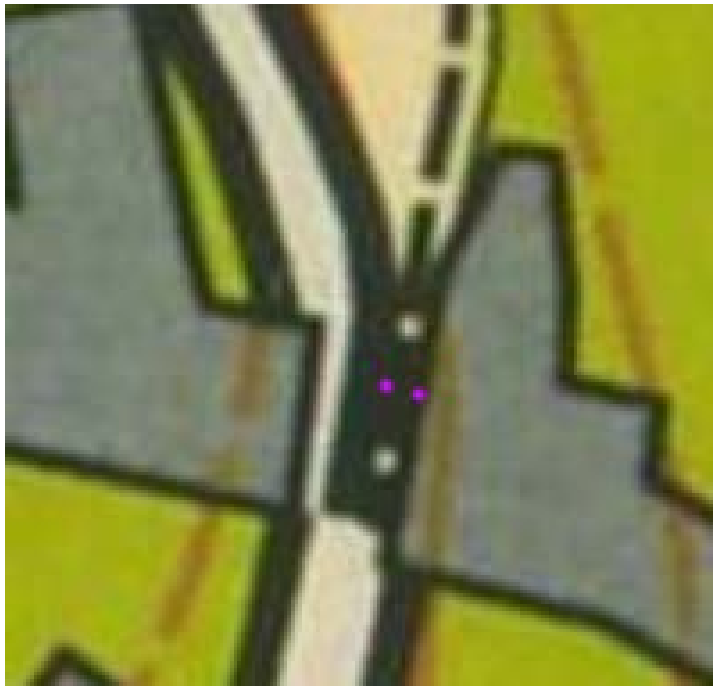
SPRINT AUX ANGLES





- Pour qu'un passage soit lisible il est obligatoire d'avoir un espace minimum de 0,4mm entre deux éléments infranchissables.
- -La taille des cercles pour le sprint est de 6mm

SPRINT AUX ANGLES



- Il est obligatoire d'avoir un espace minimum de 0,15mm entre deux éléments d'une même couleur. (lisibilité et interprétation)

CONCLUSIONS

CONCLUSIONS & AMELIORATIONS

LIGUE OCCITANIE DE COURSE D'ORIENTATION

GENERALITES

- Une maitrise correcte des longueurs et dénivelé des circuits excepté sur le Violet Court, s'appuyer sur l'indication des distances cibles en page 19
- Une attention à la qualité de l'impression est primordiale
- Mettre les longueurs des circuits dans les annonces de course (ce qui veut dire s'y prendre en avance…)

TRACAGE:

- Une très bonne amélioration ces dernières années sur le respect des niveaux de couleur
- L'effort doit être maintenu sur tous les circuits Vert/Bleu ou le requis est maitrisé
- Une attention supplémentaire concernant les postes Jaune peut apporter une amélioration

CONTROLE:

- Le contrôle est un sujet aussi primordial que le traçage, il ne faut pas le négliger pour la qualité des courses
- Il appartient au traceur et au contrôleur de vérifier le bon état (justesse & respect norme carto) de la carte !
- Appliquer la check-list obligatoirement permettra de corriger rapidement tous les manquements observés en 2019 (valable autant pour les traceurs que les contrôleurs)
- Il faut se donner du temps pour faire un travail correct (valable pour le traçage aussi ☺)

ISOM2017 & ISSproM2019

- Récente évolution des normes cartographiques qui seront à prendre en compte tôt ou tard! Il faudra s'y pencher sérieusement au niveau de la ligue (énorme travail!). Pensez-y dès à présent pour vos nouvelles cartes
- Tous les experts doivent mettre à jour leur fichier OCAD pour intégrer ces nouvelles normes dans le dessin/traçage

REMERCIEMENTS

Merci aux experts qui ont officiés en 2019 et rendu possible l'organisation des courses dans la ligue
Merci aux traceurs d'avoir partagé leur travail et accepter ainsi de recevoir des critiques (constructives)
Merci aux personnes qui ont contribué à leur manière à élaborer cette synthèse

Toutes suggestions d'amélioration ou critique sur ce travail sont les bienvenus, l'objectif final reste la satisfaction des coureurs de la ligue grâce a une organisation technique irréprochable