ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

REGIONALE LOCCO - LD

Dimanche 20 Juin 2021, Bouconne (31)

https://goo.gl/maps/JtRxwkwuxuL6AfDL6

INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : TOAC
Directeur de course : Patrick MATHE
DAR (Délégué, arbitre régional) : Laurent AUDOUIN
Contrôleur des circuits : Luc BERBETT
Traceur : Marcellin DAGICOUR
GEC : Pierre GAUFILLET

COURSE COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI

CARTE

Nom : Bouconne – Lasserre Sud
Relevés : Mise à jour partielle 2021
Cartographe : MàJ Patrick Capbern

Échelle : 1/10000 (ISOM 2000 ancienne norme)
Équidistance : 5m
Type de terrain : Foret avec bon réseau de chemin. Détails de végétation et relief modéré

ACCÈS

Fléchage : sur D42 niveau du Parking Bois de l'Isle, coordonnées GPS 43.615294, 1.199873 et centre Léguevin GPS 43.599806, 1.2325997
Distance parking-accueil : 0 à 100m
Distance accueil-départ : 600m
Distance arrivée-accueil : 800m

HORAIRES

Accueil : A partir de 9h

Départ : 10h - 12h
Remise des récompenses : aucune
Fermeture des circuits : 14h

CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 9
Nombre de circuits initiation : 4

Circuits de couleurs suivant le Cahier des charges des courses régionales en Occitanie et le Guide des choix des circuits couleur de la LOCCO. Règlement applicable : Règlement des courses Régionales en Occitanie

RÉSULTATS

Site : https://www.toac-orientation.fr/
Site FFCO : http://cn.ffcorientation.fr/course/

SERVICES

Compte tenu du contexte Covid, il n'y aura pas d'eau, ni sur les circuits, ni à l'arrivée. Prévoyez d'amener suffisamment d'eau, surtout en cas de forte chaleur.

TARIFS

Licenciés FFCO : 19 ans et + : 9 € 18 ans et - : 5 €
Non-licenciés FFCO en mode Compétition : 19 ans et + : 13 € 18 ans et - : 9€ (circuits accessibles : tous)
Non-licenciés FFCO en mode Découverte : 19 ans et + : 11 € 18 ans et - : 7€ (circuits accessibles : jalonné à jaune inclus) => prêt gratuit de puces pCARD (dans limite du stock) facilitant le contrôle des postes à la fin du circuit; merci de prévoir une caution de 10€ ou une pièce d'identité .
Familles : 22€ (pass découverte famille, circuits accessibles : jalonné à jaune inclus)
Location puces (SICard) pour compétition: 3€ (dépôt d'une caution de 40€ ou d'une pièce d'identité et d'un certificat médical)
Taxe pour inscriptions tardives, ou absence non justifiée : 2€

INSCRIPTIONS

Pour les licenciés, sur le site FFCO : http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/ jusqu'au 14/06/2021 à minuit.
Pour les non licenciés, sur le site du TOAC Orientation : https://www.toac-orientation.fr/ jusqu'au 14/06/2021 ou sur place dans la limite des cartes disponibles.

ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

/!\ 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.

CONTACT

patrick.mathe@free.fr

FORMAT DE COURSE ET CIRCUIT

Course au format « LONGUE DISTANCE »

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

CIRCUIT	TEMPS DU VAINQUEUR	DISTANCES POSTES A POSTES	Dénivelé
Violet long	70'	9,5 km	120 m
Violet moyen	60'	8,2 km	110 m
Violet court	45'	4,7 km	80 m
Violet court bis	35'	2,6 km	55 m
orange	40'	3,7 km	50 m
Jaune	35'	3,3 km	50 m
Bleu	25'	2,5 km	40 m
Vert	20'	2,0 km	35 m
Jalonné	20'	2.2 km	35 m

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).

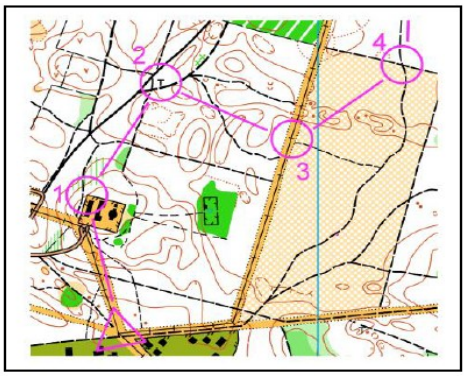
Débutants : prévoir une vitesse moyenne d'environ 15 min par Km, vous pouvez facilement mettre le double du temps du vainqueur annoncé au-dessus !

Notre conseil pour les circuits :

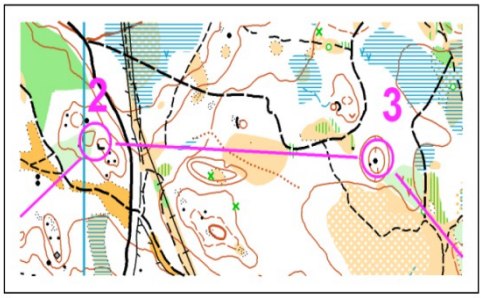
1. Adultes/adolescents ayant une pratique de la course à pieds et des notions d'orientation : circuit violet, **circuit chronométré obligatoirement, pass competition**
2. Adultes/adolescents n'ayant pas de notion d'orientation : circuit jaune
3. Jeunes (10/15ans) avec une petite expérience de la CO :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

NIVEAU DE COULEURS EN COURSE D'ORIENTATION

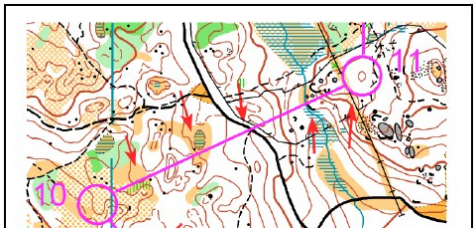
Le niveau bleu : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



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

ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Dispositions spéciales Covid19

1. D'un point de vue général

- **Prévoir son masque dans les zones d'accueil, départ et d'arrivée (GEC)** lorsque la distance d'au moins 1 m entre 2 personnes n'est pas assurée.
- Prévoir individuellement savon et eau ou gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains sur place.
- Éviter tout contact des mains avec le visage. Pour ce faire il est recommandé de s'attacher les cheveux ou de porter un bandeau, …
- Prévoir son ravitaillement en eau et collation, pas de restauration sur place.
- **Se présenter au départ moins de 10 minutes avant son horaire de départ. L'heure d'appel se fera 4 minutes avant.**

2. Accueil:

- **Pour les licenciés, seul le représentant du club passe à l'accueil pour confirmer les présents ou absents de son club, ainsi que procéder au règlement de la course.**
- Pour la prise de l'horaire de départ, merci de respecter les règles de distanciation rappelée au-dessus. Du gel hydro-alcoolique sera disponible. **Il vous sera demandé d'apporter votre propre stylo/crayon pour la prise des horaires de départ**

3. Durant la course

- La distance minimum entre 2 pratiquants doit être de 2 m.
- De même, à l'approche d'un poste, le pratiquant le moins rapide doit laisser la priorité et une distance de 2 m avec un éventuel autre pratiquant.
- Ne pas stationner au poste, se décaler du poste pour lire la carte si besoin

4. Arrivée

- **Pas de récupération des cartes à l'arrivée.** Le **fair-play est attendu** des participants, afin qu'ils ne dévoilent pas le parcours aux concurrents non partis.
- **Pas de ravitaillement en eau à l'arrivée**. Nous demandons à chaque participant de prévoir son ravitaillement
- **Affichage du classement en live seulement** sur Internet http://liveresults.toac-orientation.fr
- A la GEC, merci de respecter les règles de distanciation.
- Enfin veiller à se laver les mains après la pratique