ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

CHALLENGE DU CONSEIL DEPARTEMENTAL 31

WEEK END DE COURSE D'ORIENTATION

« CO sur son 31 »

Samedi 19 Mars 2022 (Forêt de Buzet par ABSOLU'O)

Dimanche 20 Mars 2022 (Forêt de Bouconne par le TOAC ORIENTATION)

Venez (re) découvrir et parcourir les forêts de la région Toulousaine

En effectuant une course d'orientation !

Accessible à tous avec des circuits de découverte et de compétition

Plus d'infos sur l'annonce de course qui suit

Ou directement sur les sites internet des clubs

https://www.toac-orientation.fr/

https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation

ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

Absolu BI'O : Biathlon Orientation

Samedi 19 mars 2022

Forêt de Buzet (31), Parking Sud

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Absolu Orientation
Directrice de course : Isabelle Groscolas
Traceur : Thierry Fol
GEC : Pierrick Masse

COURSE COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL

NON

CARTE

Nom : Forêt de Buzet
Relevés : Juin 2020
Cartographe : Olivier Thomas

Échelle : 1/10 000
Équidistance : 5m
Type de terrain : forêt de feuillus, bon réseau de chemins

ACCÈS

Point GPS du Parking Sud Foret de Buzet:
43.762249482749354, 1.5817951866315179
Distance parking-accueil : 100m
Distance accueil-départ : 100m
Distance arrivée-accueil : 100m

HORAIRES

Accueil : 11h00
Entrainement Laser : 11h30 – 12h30
Départs : 13h00-15h00
Remise des récompenses : non
Fermeture des circuits : 16h30

CIRCUITS

Circuit Violet : 7,5 km (balises loin des chemins)
Circuit Jaune : 4,5 km (balises proche des chemins)
Circuit Bleu : 2,5 km (Balises sur les chemins)
Un pas de tir laser est intégré à chaque circuit

RÉSULTATS

https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation
http://www.ligue-oc-co.com

TARIFS

Licenciés FFCO : 19 ans et plus 6€ ; 18 ans et moins 3€
UNSS et Non-licenciés FFCO : 19 ans et plus 8€ ; 18 ans et moins 5€
Familles : 18€ (2 adultes et au moins un enfant) – Contacter l'organisateur
Prêt de puce electronique : dépôt d'une caution de 40€ ou d'une pièce d'identité et d'un certificat médical

INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO : http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/
Non Licenciés : https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation
https://www.helloasso.com/associations/absoluraid/evenements/absolu-bi-o

Date limite : le Lundi 14 Mars 2022 à minuit pour les licenciés FFCO et Mercredi 16 Mars 2022 pour les non licenciés
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.

CONTACT

absoluorientation@gmail.com / 06 15 96 71 11 – Isabelle Groscolas

ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

FORMAT DE COURSE ET CIRCUITS

Violet : 7500 m + 1 pas de tir laser
Jaune : 4500 m + 1 pas de tir laser
Bleu : 2500 m + 1 pas de tir laser

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/km. Il est courant de mettre le double du temps du vainqueur annoncé au-dessus.

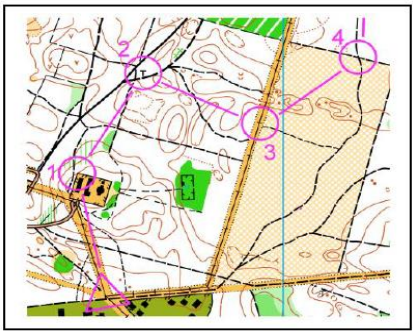
Nos conseils :

1. Adultes/adolescents pratiquant la course à pied et ayant des notions d'orientation : circuit violet, Adultes/adolescents n'ayant pas de notion d'orientation : circuit jaune
2. Jeunes (10/15ans) avec une petite expérience de la CO : circuit bleu
3. Jeunes (6/10ans) sans expérience de la CO : circuit bleu (accompagnement possible)

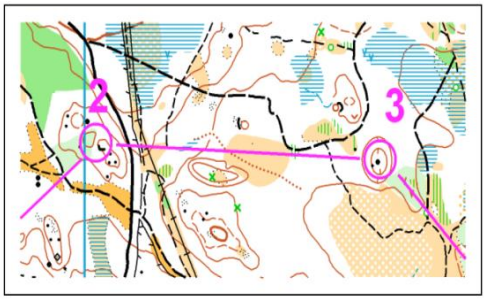
N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de conseils.

NIVEAU DE COULEURS EN COURSE D'ORIENTATION

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



Niveau jaune / orange : 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 :



Niveau violet : idem niveau orange avec des points d'appui de nature plus complexe. Pas forcément de point d'attaque net ni de ligne d'arrêt nette.

ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

DISPOSITIONS SPÉCIALES COVID-19

1. D'un point de vue général

- Prévoir un masque et/ou une protection du visage par écran plastique transparent couvrant rigide permettant une bonne respiration et évitant le contact des mains avec le visage, à porter avant et après la pratique, dans les zones d'accueil et d'arrivée (GEC) lorsque la distance d'au moins 1m 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 le ravitaillement en eau et collation : pas de restauration sur place.

2. Accueil

- Vérification du pass vaccinal de chaque participant.
- Pour la prise de l'horaire de départ, merci de respecter les règles de distanciation rappelées ci-dessus. Du gel hydro-alcoolique sera à votre disposition. Il vous est demandé d'apporter votre propre stylo/crayon pour la prise des horaires de départ.

3. Durant la course

- La distance minimum entre 2 participants doit être de 2 m.
- De même, à l'approche d'un poste, le participant le moins rapide doit laisser la priorité au plus rapide, et une distance de 2 m avec les autres participants.
- 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. Un comportement fair-play est attendu de la part 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
- À la GEC, merci de respecter les règles de distanciation.
- Enfin veiller à se laver les mains après la course.

Ceci est un résumé des préconisations importantes destinées aux participants et formulées par la FFCO (référence préconisations du 19 Janvier 2022). Ces règles pourront évoluer en fonction de la situation sanitaire le jour de la course.