CAHIER DES CHARGES des Courses d'Orientation en Occitanie

SOMMAIRE

1. COURSE REGIONALES PEDESTRES 2

2. COURSES DEPARTEMENTALES PEDESTRES AU CLASSEMENT NATIONAL (CN) 11

3. AUTRES COURSES PEDESTRES 13

4. COURSES D'ORIENTATION A VTT 14

ANNEXE A : AFFICHE D'EXPLICATION DU CIRCUIT JALONNE VRAI/FAUX 16

ANNEXE B : EXEMPLE DE PLAN DE SECOURS 18

ANNEXE C : COURSES PAR ETAPES, COURSES EN POURSUITE 19

ANNEXE D : QUOTAS SPORTIFS ET ADMINISTRATIFS POUR LES QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE 20

ANNEXE E : TARIFS D'INSCRIPTION AUX COURSES LOCCO DU GROUPE D ET AUX CHAMPIONNATS DE LIGUE 22

ANNEXE F : ANNONCES DE COURSE (fichiers séparés)

Nota: dans un souci de clarté, ce document contient à la fois:

- des exigences -de couleur noir-
- des recommandations -de couleur vert-
- et des liens hypertextes -de couleur bleu-

Les modifications par rapport à l'année précédente sont repérées par une barre dans la marge.

Validé par le Comité Directeur de la Ligue Occitanie **le 14/02/2022 le 14/03/2022, et le 11/04/2022**.
Distribution : Pour la commission sportive, Patrick CAPBERN.
Tout écart par rapport à ce cahier des charges peut faire l'objet d'une demande de dérogation argumentée auprès du Comité Directeur de la Ligue Occitanie.

1. COURSE REGIONALES PEDESTRES

1.1. CANDIDATURE

Toute course régionale doit obtenir l'aval du CD de la Ligue sur la base des règles de non-concurrences suivantes :

- Pas de concurrence entre 2 Régionales Occitanie le même WE (sauf organisation commune).
- Les jours de Régionale Occitanie, possibilité d'organiser d'autres courses. :
  - A plus de 3 heures de route pour les départementales au CN
  - A plus de 2 heures de route pour les autres courses
- Les WE pédestres nationaux SO et SE ou fédéraux, et les WE fédéraux/ nationaux VTT'O de la zone Sud-Ouest, pas de Régionales, mais possibilité d'organiser d'autres courses (dép, raids).

Les Championnats de ligues doivent être organisés le dimanche matin, sauf dérogation, et si possible avec une 1ère course (au CN) la veille. Pour le Sprint, une MD (au CN) doit être proposée le dimanche après-midi. Ils ne peuvent avoir lieu entre début Janvier et la fin des congés d'hiver, du fait du long arrêt qui précède cette période.
Les terrains de ces championnats doivent être validés par le Comité Directeur (sur recommandations de la commission sportive).

Sauf quand son format de course est non reconnu par les règlements FFCO, toute course régionale doit être inscrite au CN (Classement National). Pour les courses non inscrites au CN une demande de dérogation doit être faite à la Ligue.

La Ligue attribue les arbitres qui officieront dans l'année sur toutes les courses au CN.
Toute course régionale doit être déclarée par l'organisateur avant le 1er décembre de l'année précédente sur le site de la FFCO, y compris le nom de l'arbitre.

1.2. DOCUMENTS APPLICABLES

Règlement des compétitions – FFCO (disponible sur le site de la FFCO).
Règlements des Courses FFCO en Occitanie (disponible sur le site Occitanie).

1.3. PREPARATION DE LA COURSE

L'organisateur doit obtenir les autorisations nécessaires à son organisation:

- Propriétaire(s), gestionnaires/exploitants, usagers
- Mairie(s) concernée(s)
- Société de chasse en période de chasse

L'organisateur désigne un traceur et un contrôleur diplômés de niveau régional.

Si la course se déroule sur un nouveau terrain, le Délégué Arbitre a en charge de valider que le terrain est approprié pour une course Régionale (technicité, parking…) et que la qualité de la cartographie est compatible avec le niveau régional.

L'annonce de course doit être diffusée au moins un mois avant la course, par mail, aux clubs de la ligue et au webmaster du site LOCCO (jl.blein@free.fr).
Elle doit comporter les longueurs des circuits.
(voir exemple en Annexe).

1.4. INSCRIPTIONS / ACCUEIL

Inscription :
La date limite d'inscription est à la discrétion de l'organisateur.

Les inscriptions peuvent se faire soit sur le site FFCO, soit sur un autre site faisant appel à l'archive fédérale et autorisé par la Ligue.
Modalités pour le paiement :
Pour les licenciés LOCCO, via le club (au choix du club payeur) :

- paiement par chèque, le jour de la course au plus tard
- paiement en ligne en amont
- ou virement après la course, 2 jours maximum de délai

Pour les licenciés hors ligue et les non licenciés :

- le paiement en ligne en amont (carte bancaire, ou virement ou chèque) peut être exigé par l'organisateur.

Tarifs :
Les tarifs d'inscription sont définis en Annexe E.

Les inscriptions tardives peuvent être surtaxées aux clubs de 2€ par coureur.

Gestion des coureurs absents: Les clubs dont des coureurs inscrits ne sont pas présents à une course (sauf cas de force majeure : certificat médical ou employeur) peuvent se faire facturer par l'organisateur jusqu'à 5€ par adulte absent, et 3€ par jeune absent.

L'organisateur télécharge l'archive fédérale la veille de la course. Ceux qui n'y figurent pas sont considérés comme Non Licenciés.

Les affichages obligatoires à l'accueil :

- les consignes de course (s'il y en a)
- la dernière version de la carte diffusée au public (si la carte n'est pas nouvelle)
- N° de téléphone du médecin de garde ou 112 ou 15 (suivant les obligations préfectorales en vigueur)

Inscription :
Il est recommandé d'avoir 3 personnes à l'atelier inscriptions :

- une pour les licenciés FFCO
- une pour les non-licenciés FFCO
  (prise des inscriptions, distribution des consignes de course, des définitions de postes, demande de certificat médical pour les non-licenciés, location de puces)
- une pour saisir les coureurs dans la GEC (en retrait du public)

Remarque : l'accueil des néophytes doit faire l'objet d'une attention toute particulière. Il est conseillé de les accueillir à l'écart, et qu'une personne soit dédiée à leur fournir toutes les explications nécessaires.

Certificat médical :
Toute personne non-licenciée ne présentant pas :

- de certificat médical d' « absence de contre-indication de la pratique du sport, ou de la course d'orientation en compétition »

- ou, (pour les mineurs uniquement), attestation par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur que chacune des rubriques du questionnaire de santé a donné lieu à une réponse négative

ne peut pas être chronométrée, et doit apparaître « Non Classé » sur les fichiers de résultats.

Fléchage :
Le trajet entre le parking et l'accueil doit être fléché.

1.5. SECURITE

Se référer aux Règles Techniques et de Sécurité FFCO.

Prévoir au minimum :
- Une trousse de secours (avec compresses de gaze, désinfectant, couverture de survie…)
- le N° de téléphone du médecin de garde ou 112 ou 15 à afficher (suivant les obligations préfectorales en vigueur)
- Deux secouristes
- une procédure de secours puis un moyen de communication pour déclenchement des secours extérieurs

Recommandations :
- Se faire prêter un défibrillateur ou localiser le plus proche.
- Exemple de plan de secours en Annexe B.

1.6. CIRCUITS

Il est recommandé que le traceur s'appuie sur les RK de terrains similaires :
- RK de terrains similaires en France
- RK de compétitions Nationales

Nota :
Le circuit jaune long est une variante du circuit jaune (balises supplémentaires, et première balise différente.
Les circuits orange bis, violet moyen et violet très court sont des variantes respectivement des circuits orange, violet long et violet court (balises en moins, et première balise différente).

Un parrainage est nécessaire pour un traceur non titulaire du diplôme de traceur régional.

Les responsables clubs (ou à défaut les coureurs eux-mêmes) identifient le circuit approprié pour chaque coureur suivant le Guide de choix des circuits de couleur en LOCCO. Pour les courses délivrant un titre de champion de ligue, le choix d'un circuit couleur ne correspondant pas à sa catégorie est possible sans prétendre à un titre.

Si un sur-effectif est anticipé sur un circuit, Il est recommandé que l'organisateur (en liaison avec le Délégué Arbitre) le dédouble. Exemple : Violet Court 1 – Violet Court 2. Le nouveau circuit serait une variante de celui d'origine, avec quelques balises différentes dont la première. Les catégories seront réparties entre les deux circuits, en équilibrant en effectif autant que possible. Exemple : Catégories Dames sur VC1, et Hommes sur VC2.

Longue distance :

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	Distance recommandée (km effort)	
Violet long (ou Noir long)	70’	9,6 à 12,7	
Violet moyen (ou Noir moyen)	60’	7,3 à 9,3	
Violet court	45‘	4,5 à 6,2	
Violet très court	35‘	2,2 à 3,1	
orange	40‘	3,7 à 5,1	
Jaune long	/	/	Circuit optionnel
Jaune	35‘	3,4 à 4,5	
Bleu	25‘	2,2 à 3,5	
Vert	20‘	1,8 à 2,4	
J (Jalonné)	20’	/	

Championnat de Ligue Longue distance

CIRCUIT	TEMPS DU PREMIER	CATEGORIES DE REFERENCE	Distance recommandée (km effort)
Violet long (ou Noir long)	80’	H21, H20, H35	10,0 à 12,8
Violet moyen (ou Noir moyen)	70’	D21, D20, H18, H40, H45, H50	8,1 à 10,2
Violet court	50‘	D18, D35, D40, D45, H55, H60, H65	5,0 à 6,9
Violet très court	40‘	D50, D55, D60, D65, D70+, H70+	2,5 à 3,5
orange	55‘	H16	4,7 à 6,2
orange bis	45‘	D16	3,1 à 4,1
Jaune long	/	Circuit optionnel	/
Jaune	35‘	D14, H14	3,4 à 4,5
Bleu	30‘	D12, H12	2,6 à 4,2
Vert	20‘	D10, H10 *	1,8 à 2,4
J (Jalonné)	20’	/	/

* Remarque : pas de titre décerné pour les D/H10.

Moyenne distance (y compris Championnat de Ligue) :

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	CATEGORIES DE REFERENCE (Pour championnats de Ligue)	Distance recommandée (km effort)
Violet long (ou Noir long)	35 mn	H21, H20, H35	4,8 à 6,3
Violet moyen (ou Noir moyen)	35 mn	D21, D20, D35 H18, H40, H45,	4,2 à 5,4
Violet court	30 mn	D18, D40, D45 H50, H55, H60, H65	3,0 à 4,1
Violet très court	25 mn	D50, D55, D60, D65, D70+, H70+	1,6 à 2,2
Orange	22 mn	D16, H16	2,1 à 2,8
Jaune	22 mn	D14, H14	2,1 à 2,8
Bleu	20 mn	D12, H12	1,8 à 2,8
Vert	15 mn	D10, H10 *	1,3 à 1,8
Jalonné	15 mn	/	/

* Remarque : pas de titre décerné pour les D/H10.

Sprint :

CIRCUIT	TEMPS DU VAINQUEUR	DISTANCE ITINERAIRE IDEAL	CATEGORIES CHAMPIONNAT DE LIGUE
Orange long	12-15 mn	3,4 km	H21/35
Orange long bis	12-15 mn	3,0 km	H18/20 - H40/55
Orange moyen	12-15 mn	2,7 km	D21/35
Orange court	12-15 mn	2,2 km	H16 - D16 – D18/20 D40-55 - H60+
Orange court bis	12-15 mn	1,8 km	D60+
Jaune	12-15 mn	1,9 km	D14 - H14
Vert	12-15 mn	1,3 km	Hors championnat : Open, et D/H10 et 12

Les circuits oranges long bis et court bis sont facultatifs hors championnat de ligue.

Circuits jalonnés :

Les circuits jalonnés sont tracés suivant le format vrai/faux : itinéraire entièrement jalonné, balises supplémentaires à celles reportés sur la carte des coureurs. Pas de manquant. Il n'y a pas de définitions de postes.
Voir affiche explicative en annexe.

Championnat de ligue de Relais :

Adultes
3 coureurs d'un même club, avec au minimum une dame,
Tous panachages d'âge et de sexe autorisés (H/D16 et +)*.

	Temps de référence (moyenne des 3 premiers)	Combinaison	Niveaux techniques
Relais 1	40'	Oui	Violet
Relais 2	30'	Optionnel	Orange
Relais 3	40'	Oui	Violet

Jeunes
2 coureurs d'un même club H/D14, H/D16*.

	Temps de référence (moyenne des 3 premiers)	Combinaison	Niveaux techniques
Relais 1	30'	Oui	Jaune
Relais 2	30'	Oui	Jaune

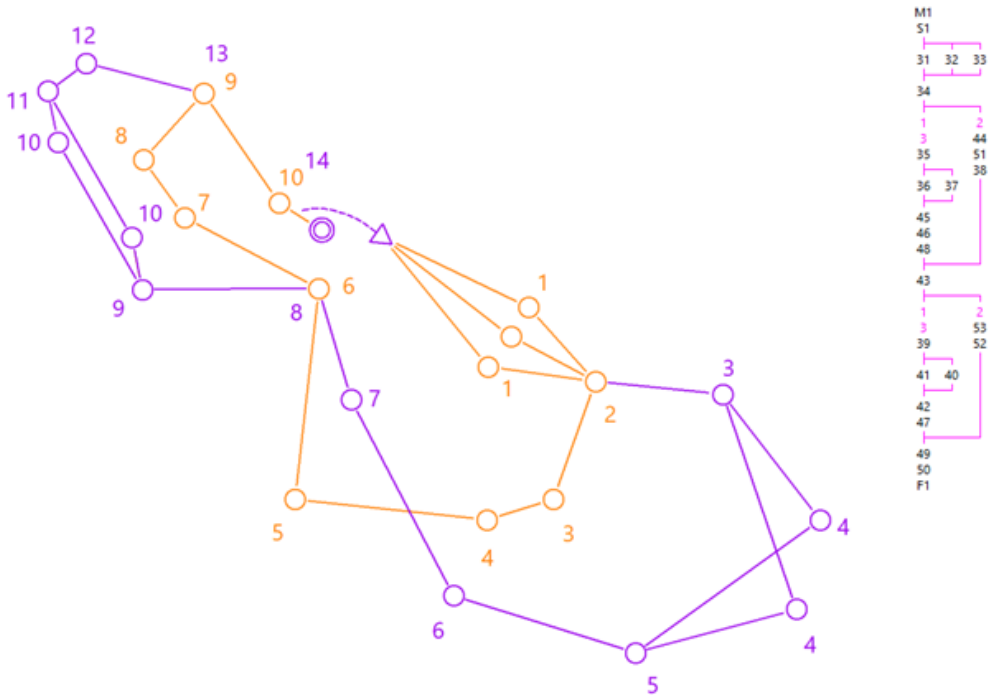
Mini-Jeunes
2 coureurs d'un même club H/D10, H/D12.

	Temps de référence (moyenne des 3 premiers)	Combinaison	Niveaux techniques
Relais 1	20'	Oui	Vert
Relais 2	20'	Oui	Vert

Possibilité d'OPEN :
Équipes multi-club, clubs hors ligue, non licenciés, sous classement.
Les équipes open sont classées mais ne peuvent pas prétendre aux titres.
Elles peuvent être récompensées à la diligence de l'organisateur.

*nota: les surclassements autorisés pour les jeunes sont décrits dans le Guide de choix des circuits de couleur en LOCCO.

Recommandations de traçage du relais adulte (exemple de variations) :



1.7. CARTE

L'échelle pour les Longues Distances doit être le 1/15000ème ou 1/10000ème pour tous les circuits, excepté le circuit Violet Très Court.
Pour les MD : l'échelle doit être le 1/10000ème pour tous les circuits excepté le circuit Violet Très Court.
Pour le circuit Violet Très Court des MD et LD, l'échelle doit être le 1/7500ème .
Pour les sprints : l'échelle doit être 1/4000ème.
Pour les circuits jalonnés, le 1/5000ème est fortement recommandé.

Les circuits doivent être préimprimés sur les cartes.
La carte doit résister à la déchirure, au frottement et à la pluie soutenue.

Les logos suivants sont obligatoires pour les cartes des courses régionales : LOCCO, FFCO, Région Occitanie.
Il est recommandé de faire apparaître les logos des sponsors et partenaires.

1.8. POSE

Le contrôleur doit contrôler chaque poste prébalisé par le traceur, et ce avant la pose des piquets, afin de valider l'endroit et la définition des postes. Le contrôle est fait en solo, sans la présence du traceur.

Poinçonner les cartons témoins avant la pose des balises.
Poser les piquets + fanions la veille, et poser les boîtiers de contrôle le jour de la course 1h avant le départ, en appliquant le même circuit de pose prédéfini.

Attention, certains boitiers se désactivent après 3 h de repos.

1.9. DEPART

Le trajet entre l'accueil et le départ doit être fléché.

Pour les championnats de Ligue de sprint, les coureurs doivent être mis en quarantaine, uniquement pour les catégories D/H14, D/H16, D/H18-20 et D/H21-35 désirant se qualifier ou prétendre au podium;
Recommandation: la non-participation à la quarantaine pour ces catégories est à indiquer à l'inscription.

L'aire de départ doit être à l'écart.
Il est souhaitable de disposer de 4 personnes à l'atelier départ (2 au minimum) :

- 1 pour faire entrer dans la zone de prise de définition
- 1 pour faire entrer dans la zone de prise de carte
- 1 pour faire partir (poinçonner Départ).
- 1 remplaçant éventuel

Excepté quand les horaires de départ sont définis par l'organisateur, l'heure de l'horloge de départ est présente à titre indicatif.
Chaque coureur doit s'assurer d'un intervalle de départ de 2 minutes minimum après le coureur qui le précède sur son circuit (1 minute sur le sprint), sauf sur demande express de l'organisateur.
En aucun cas, un coureur ne peut reprendre un 2eme départ.

Pour les championnats de Ligue de sprint, les horaires de départ sont attribués par l'organisateur.
Pour les autres courses régionales, une grille de réservation d'horaire doit être disponible à l'accueil. Si besoin du fait de l'affluence, les horaires de départ peuvent être attribuées par l'organisateur et être communiquées aux clubs participants au moins 2 jours avant la course.

Les cartes doivent être disposées dans des boites identifiées :

- par leur circuit
- \+ par les catégories sur les championnats de ligue.

2 coureurs d'un même club et même circuit doivent partir à 4 mn d'intervalle minimum. Cela devra être vérifié à posteriori par le Délégué Arbitre et toute infraction à cette règle donnera lieu à un déclassement des 2 coureurs.

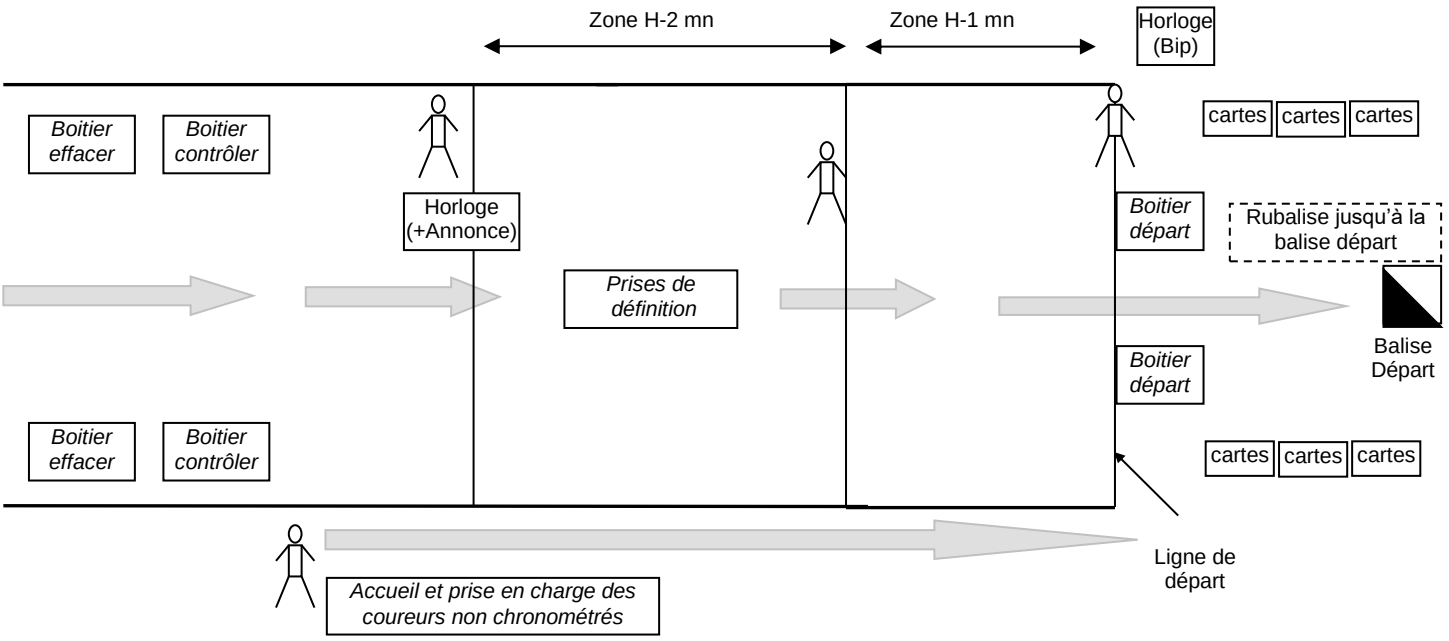
- Le coureur doit d'abord **Effacer** les données stockées sur son doigt.
- Il doit le vérifier par un boîtier **Contrôler**
- à H-2mn il entre dans la zone de prise de définition
- à H-1mn il entre dans la zone d'attente
- à la sonnerie (H), il poinçonne le boîtier Départ (Prévoir plusieurs boîtiers Départ).

La carte est prise juste après le départ.

Le parcours entre le boîtier départ et la balise départ doit être matérialisé par une main courante (rubalise). Le passage par la balise départ est obligatoire.

Le Délégué Arbitre s'assure du bon déroulement du départ pendant le première ½ h.
Le Délégué Arbitre est autorisé à courir (hors classement) si tous les ateliers sont fonctionnels (départ, arrivée, GEC, aucun problème ou blessé signalé), et qu'il est de retour ½ h mini avant l'horaire prévu de proclamation des résultats.

Exemple d'atelier départ :
Prévoir un espacement conséquent entre chaque zone.



1.10. ARRIVEE

L'itinéraire entre le dernier poste et la ligne d'arrivée doit être clairement balisé.

Il n'est pas obligatoire de ramasser les cartes à l'arrivée.
Il est recommandé de disposer de 2 personnes à l'arrivée:
- 1 qui veille au poinçonnage du boîtier arrivée, et assure un ravitaillement
- 1 pour faire vider la puce et donner le ticket des temps individuels. Cette personne utilise le PC maître.

1.11. RESULTATS

Récompenses :
Sur les championnats : récompense matérielle au minimum au champion Occitanie.
Sur les autres courses : à la discrétion de l'organisateur (par catégorie, circuit…).
Récompenses pour tous les jeunes enfants (circuits Vert et Jalonné).

GEC :
Un coureur n'ayant pas fini son circuit doit être marqué comme « Abandon » dans la GEC, et ne jamais être supprimé.

Résultats :
Les résultats doivent être affichés toutes les 30' environ.
Il est recommandé de réaliser cet affichage par écran.
La proclamation des résultats se fait au plus tard 1h30 après le dernier départ.

Il est recommandé de publier les résultats sur le site du club organisateur le soir même de la course.

Pour les championnats de ligue qualificatifs (MD, LD, Sprint), l'organisateur doit fournir à la Commission sportive de la Ligue les résultats par catégories de qualification : catégories FFCO classiques pour MD et LD, catégories HE, DE, HJ, DJ pour le Sprint.

1.12. ARBITRAGE

Une réclamation doit être formulée par écrit par un représentant de club participant.
Un chèque de caution n'est pas nécessaire.

En cas de réclamation, le Délégué Arbitre est seul décisionnaire.
Il peut se faire assister d'experts si le besoin s'en fait sentir.

Les obligations applicables aux Délégués Arbitres Régionaux sont listées dans le Guide des DAR Occitanie.

Un arbitre est en droit de bénéficier d'un défraiement pour ses frais de déplacements (par la Ligue ou à défaut l'organisateur), et de son hébergement si nécessaire (par l'organisateur)suivant les modalités du règlement financier de la Ligue Occitanie.)
L'organisateur doit proposer un hébergement, si nécessité.

1.13. APRES LA COURSE

Les obligations applicables aux Délégués Arbitres Régionaux sont listées dans le Guide des DAR Occitanie.

2. COURSES DEPARTEMENTALES PEDESTRES AU CLASSEMENT NATIONAL (CN)

2.1. CANDIDATURE

Toute course départementale au CN doit obtenir l'aval du Président de la Ligue ou son délégataire.
La Ligue ne s'opposera pas à l'organisation d'une départementale au CN tant que :

- Il n'y a pas de Régionale Occitanie à moins de 3H de route ce jour là
- Il n'y a pas de départementale au CN à moins de 2H de route ce jour là
- Le cahier des charges est respecté

La Ligue attribue les arbitres qui officieront dans l'année sur toutes les courses au CN.

Toute course départementale au CN doit être déclarée par l'organisateur avant le 1er décembre de l'année précédente sur le site de la FFCO, y compris le nom de l'arbitre.

2.2. DOCUMENTS APPLICABLES

Les exigences du § 1.2. s'appliquent.

2.3. PREPARATION DE LA COURSE

Les exigences du § 1.3. s'appliquent.

2.4. INSCRIPTION/ACCUEIL

Les tarifs d'inscription sont définis en Annexe E.

Gestion des coureurs absents: Les clubs dont des coureurs inscrits ne sont pas présents à une course (sauf cas de force majeure : certificat médical ou employeur) peuvent se faire facturer par l'organisateur jusqu'à 3€ par absent.

Les autres exigences du § 1.4. s'appliquent.

2.5. SECURITE

Les exigences du § 1.5. s'appliquent.

2.6. CIRCUITS

Le traçage doit respecter les circuits de couleur FFCO.
Les courses MD et LD doivent comporter au minimum 5 circuits : Vert, Bleu, Jaune, Violet Court et Violet Long.
Les Sprints doivent comporter au minimum 3 circuits : Orange, Jaune et Vert.
Recommandations: Le temps du vainqueur doit être au maximum :

- Pour les jeunes : celui prévu dans ce cahier des charges pour une course régionale
- Pour les adultes : 65' pour le VL et 40' pour le VC si LD, 30' pour le VL et 25' pour le VC si MD.
- Pour les sprints : 12-15'

2.7. CARTE

Les exigences du § 1.7. s'appliquent.

2.8. POSE

Le contrôleur doit contrôler chaque poste prébalisé par le traceur, et ce avant la pose, afin de valider l'endroit et la définition des postes.

Les piquets sont optionnels. En l'absence de piquets, le boitier et la pince doivent être fixés à la toile.

2.9. DEPART :

Les exigences du § 1.9. s'appliquent, à l'exception de la main courante qui peut être remplacée par des jalons.

2.10. ARRIVEE

Les exigences du § 1.10. s'appliquent.

2.11. RESULTATS

Les résultats doivent être affichés à l'issue de la course.
Il est recommandé de publier les résultats sur le site du club organisateur le soir même de la course, et de les envoyer au Webmaster Ligue pour publication sur le site LOCCO (cf 1.11).
Les récompenses sont à la libre appréciation des organisateurs.
Les autres exigences du § 1.11. s'appliquent.

2.12. ARBITRAGE

Les exigences du § 1.12. s'appliquent.
Le rôle du DAR est le même sur une course Régionale et une course Départementale au C.N.

2.13. APRES LA COURSE

L'organigramme de l'organisation, avec notamment le traceur, le contrôleur, et tous les organisateurs sera transmis au responsable formation de la Ligue (laudouin@free.fr).

3. AUTRES COURSES PEDESTRES

Le Cahier des Charges des autres courses (départementales hors CN, raids,...) est délégué par le Ligue d'Occitanie au Comité Départementaux avec les rappels suivants :

- Application des exigences FFCO minimums (cf Règles Techniques et de Sécurité FFCO, Règlement des compétitions,…)
- Sur les formats de courses standards, utilisation des circuits de couleur FFCO (homogénéisation pour aider le pratiquant à bien évaluer le niveau du circuit visé).

La ligue encourage les formules innovantes et attractives, pour le développement local.

4. COURSES D'ORIENTATION A VTT

4.1. Généralités

Concernant les compétitions inscrites au CN, les règles techniques, catégories et modalités d'organisation au niveau de la ligue sont celles spécifiées par le règlement des compétitions de la FFCO (Cf Chapitre « Règles spécifiques à la course d'orientation à VTT », pages 47 à 53).
Dans le cas d'un seul championnat de ligue sur la saison, le format proposé doit être de type LD.
Lors du Championnat de ligue, l'organisateur doit obligatoirement proposer un circuit VAE (VTT à Assistance Electrique) et un circuit VERT.
Les catégories HD10 sont non compétitives. L'accompagnement est obligatoire pour les jeunes de moins de 8 ans.

Concernant le traçage, il existe une méthode fédérale spécialement dédiée au VTTO. Les traceurs et contrôleurs doivent être validés « VTTO » ; dans le cas contraire, sauf pour ceux qui sont en cours de formation, ils doivent être parrainés par un titulaire.

Les chapitres 1.1 à 1.5, 1.8, 1.10 à 1.13, 2.1 à 2.5, 2.8, 2.10 à 2.13 du cahier des charges des CO pédestres de la ligue s'appliquent également aux compétitions VTTO inscrites au CN.

Concernant les compétitions non inscrites au CN, l'organisateur reste libre d'en choisir le format mais veillera à proposer des circuits s'adressant à tous, particulièrement les plus jeunes, les VAE et les non orienteurs afin de développer et de promouvoir la discipline.

4.2. Rappel des principales particularités des VTTO inscrits au CN

4.2.1 Les circuits intègrent désormais un niveau physique et de pilotage (Violet, Orange ou Vert), indépendant du niveau technique qui reflète lui l'aspect choix d'itinéraire/orientation.
4.2.2 Les distances et dénivelées réelles des circuits idéaux sont spécifiées dans l'annonce de course (pas de distances « à vol d'oiseau »)
4.2.3 Norme cartographique : ISMTBOM 2010 (ISMTBOM 2020 en attente de validation par l'IOF)
4.2.4 « Il est formellement interdit de sortir des routes, chemins et sentiers dessinés sur la carte et autorisés, à VTT ou (et) à pied (sauf autorisation écrite exceptionnelle donnée par l'organisateur dans les informations de course) ». Si besoin, les symboles 839.2 et 839.3 de la norme sont utilisés pour définir une zone hors sentier ouverte au roulage.
4.2.5 Echelles : Sprint : 1 :5000-1 :10000, MD : 1:10000-1:15000, LD : 1:15000-1:20000, équidistance : 10m acceptée. Possibilité de dérogation à l'échelle sur demande argumentée.
Le choix de l'échelle doit permettre une lecture de carte en roulant (conseil : utiliser des loupes pour les zones à forte densité de chemins).
Format maximum de la carte : A3
4.2.6 Positionnement exact du poste dans le cercle (utilisation d'un point violine)
4.2.7 Quatre niveaux de cyclabilité :
- cyclabilité rapide : 75-100 %
- cyclabilité moyenne : 50-75 %
- cyclabilité lente : 25-50 %
- difficile de rouler : maximum 25 %

Deux largeurs de voie : piste (>1,5m), sentier (<1,5m)

4.2.8 Départs : toutes les 2 minutes sauf pour le format LD : 3 minutes (dans ce cas, 2 coureurs d'un même club et même circuit doivent partir à 6 mn d'intervalle minimum). La prise de carte se fait à H-1'. Dans le cas d'un départ au boîtier, l'atelier départ doit veiller à ce que les participants poinçonnent bien à l'heure H.

4.3. Mesures de sécurité

4.3.1 Prévenir les collisions au niveau du traçage, notamment sur les portions en monotrace :

- « Dans l'ordre afin d'éviter tout accident :
  - 2 classes d'âge différentes ne peuvent avoir le même itinéraire en sens opposé.
  - 2 classes d'âge différentes ayant significativement une force physique différente ne peuvent avoir des itinéraires identiques »
- Attention aux croisements potentiels sur les sentiers montants/descendants

4.3.2 Prévenir les chutes sur le terrain :
Informer et sécuriser (panneaux/rubalise) les zones potentiellement dangereuses

4.3.3 Reconnaître tous les sentiers (obstacles divers, interdictions temporaires, végétation saisonnière)

4.4. Circuits VTTO inscrits au CN adaptés à la ligue Occitanie

4.4.1 Rappel : les distances « effort » de chaque circuit (distance linéaire + (10 x dénivelée)) sont calculées à partir de la RK de la carte (définie par les meilleurs H21) comme suit :

$$\mathbf{Dist_{eff} = (Temps/(RK \times Coeff_{circ}))}$$

4.4.2 Les Vélo à Assistance Electrique doivent partir séparément sur un circuit adapté (niveau physique VERT)

4.4.3 Si un circuit VERT est proposé, son niveau physique est également VERT.

4.4.4 Tableau des circuits VTTO, championnats de ligue compris :

CIRCUIT	Catégories	Temps LD	Temps MD	Temps Sprint	Niveau physique/pilotage	Coeff.
VIOLET LONG	D21 - H20 - H21 - H40	80	45	20		1
VIOLET COURT	D20 - D40 - H17 - H50 - H60	65	35	20		1,25
ORANGE	D14 - D17 - D50 - D60 - H14 - H70	45	30	20		1,5
JAUNE	VAE	60	40-60	20-40		
BLEU	D12 - H12 - D70	30	25	15		1,25
VERT	D10 - H10	25	20	15		

Nota : Les temps spécifiés sont la moyenne des 3 premiers de chaque circuit. Les coefficients donnés dans le tableau sont le résultat de statistiques nationales et peuvent s'appliquer aux compétitions de la ligue avec une marge d'erreur acceptable. Les temps donnés pour le circuit JAUNE (VAE) restent indicatifs ; la FFCO spécifie dans son règlement technique une durée de 60' sans précision du format de course.

Exemple : Pour une LD, si RK de la carte = 4

→ Distance effort VIOLET LONG = 20 km

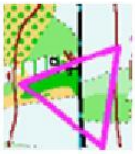
→ Distance effort ORANGE = 7,5 km

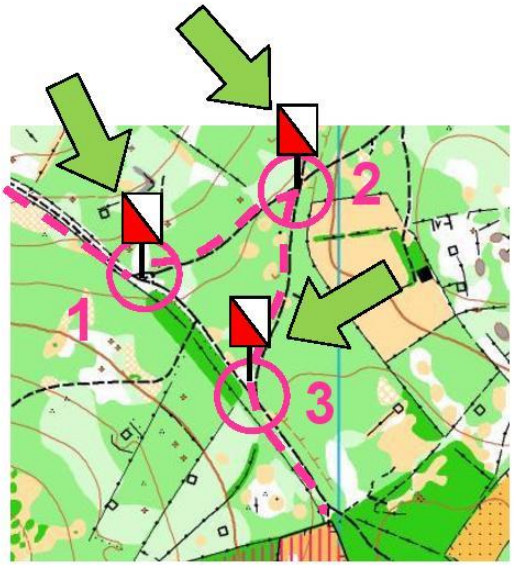
Annexe A : Affiche d’explication du circuit jalonné vrai/faux

Voir page suivante

Le circuit jalonné

Juste après le départ tu trouveras une première balise sur le terrain.
Sur ta carte, tu es au triangle de départ.

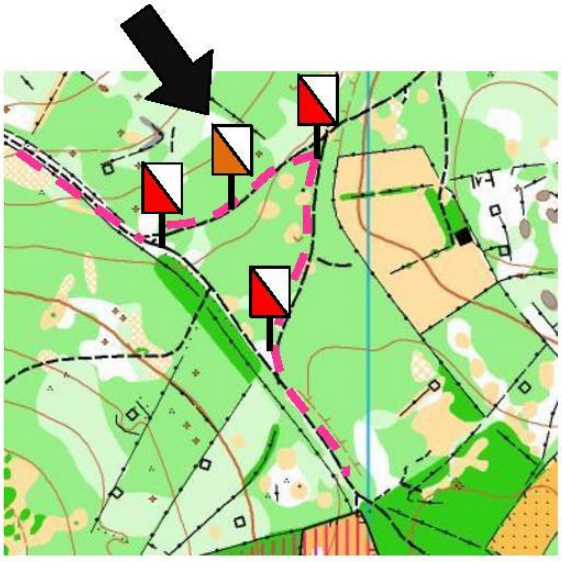




Ensuite tu vas suivre les jalons rouges et blancs.
Suis ton parcours sur la carte.
Il est repéré en rose.

Sur ton chemin tu vas rencontrer des balises. Certaines sont marquées sur la carte par un rond rose, il faut poinçonner.
(ne tient pas compte de leur numéro).

Mais attention !
D'autres ne sont pas sur la carte, il ne faudra pas poinçonner.
Donc lorsque tu rencontres une balise, essaye de voir où tu es sur la carte.



Bonne course !

Annexe B : Exemple de plan de secours

Course XXX du XXX

PLAN DE SECOURS

Cette structure est destinée à fournir une réponse aux cas d'urgences

Equipe de secouristes bénévoles :
Prénom NOM – Atelier : xxx Num portable
Prénom NOM – Atelier : xxx Num portable
Prénom NOM – Atelier : xxx Num portable

Avant le départ de course :
Prévenir le centre de secours le plus proche (Ville : téléphone)
Le jour de course, définir un véhicule disponible pour se rendre sur le lieu d'accident.

En cas d'urgence :
En cas d'urgence déclarée, un secouriste se rend sur le lieu où se trouve la victime en prenant la trousse de 1er secours, pendant que le relais prévient les services de secours (urgences 112). Le secouriste apporte au relais les indications pour guider les services de secours vers la victime et informe sur son état. Elle pourra fournir le lieu de secours exact.

Relais : Prénom NOM
Le relais prévient les services de secours.
Le relais désigne une personne joignable pour aller au-devant des secours et les guider au mieux vers le centre de course.
A l'arrivée des secours au centre de course, elle les accompagne jusqu'à la victime ou optimise leur déplacement avec un point de rendez-vous précis.

Moyens de communication :
Téléphone portable Appeler le 112 depuis le centre de course

Trousse de premier secours : prévoir désinfectant, gants latex, pansement compressif, couverture de survie.

A AFFICHER A CHAQUE ATELIER DE COURSE :
ACCUEIL – DEPART - ARRIVEE

ANNEXE C : Courses par étapes, Courses en poursuite

Courses par étapes

Une course par étapes peut être organisée lorsque 2 courses pédestres ou VTT'O sont organisées sur 2 jours ou 2 demi-journées consécutifs, par un seul organisateur, voire une entente de 2 organisateurs, avec classement au temps cumulé (sans chasse à la 2ème étape).

Courses en poursuite

Une course en poursuite peut être organisée lorsque 2 courses pédestres sont organisées sur 2 jours ou 2 demi-journées consécutifs, par un seul organisateur, voire une entente de 2 organisateurs.

La 1ère course (=1ère étape) est une course classique, et peut être une MD ou une LD. Elle se déroule selon les modalités et les règles en vigueur.
La 2ème course (=2ème étape) est organisée avec des départs en chasse, et peut être soit une MD, soit une LD. Il ne peut s'agir d'un Championnat de Ligue.
Elle doit comporter au moins 6 postes en variantes (ex : papillon), pour favoriser la dispersion des coureurs regroupés en cours de course.

Organisation des départs :

Pour chaque circuit, les 1ers départs regroupent les vainqueurs de la 1ère course (toutes catégories confondues, mais hommes et dames séparés), à T0 les vainqueurs hommes de chaque circuit, à T0 +5mn les vainqueurs dames de chaque circuit.
Les autres coureurs partent avec un écart par rapport au 1er ou à la 1ère de chaque circuit, calculé à partir des résultats de la 1ère étape :

- Ecarts conservés si MD-MD, LD-LD,
- Ecarts multipliés par 1,5 si MD-LD.
- Ecarts divisés par 1,5 si LD-MD

Cet écart ne doit pas excéder 30mn ou 45mn, au choix de l'organisateur selon le nombre de participants.
Pour les coureurs avec plus de 30mn (ou 45mn) d'écart, ou n'ayant pas couru sur le même circuit la 1ère étape, ou non classés lors de la 1ère étape, ou n'ayant pas couru la 1ère étape, les départs se feront soit « en masse », soit départ choisi (alors départ au boîtier pour tous), avec un écart de 35mn (ou 50mn) au moins par rapport au 1er de chaque catégorie.

Résultats :

Pour chaque catégorie de course, le classement général des 2 courses se fait selon l'ordre d'arrivée de la 2ème étape, parmi tous les coureurs ayant participé aux 2 étapes, y compris ceux ayant pris un départ en masse, et qui peuvent donc prétendre à la victoire.

Récompenses :

L'organisateur peut récompenser ou pas la 1ère course.
A l'issue de la 2ème course, les récompenses se font selon le classement général à l'issue de la 2ème étape.

Coupe de Ligue et CN:

Les 2 courses peuvent compter pour la Coupe de Ligue, et pour le CN, mais selon les résultats spécifiques de chacune des 2 courses.

ANNEXE D : Quotas sportifs et administratifs pour les qualifications aux Championnats de France

Rappel des nouvelles règles FFCO (cf RC 2022 p.34) :

Sont **qualifiés d'office** dans chaque catégorie, au championnat de France MD, LD et Sprint:

- les coureurs figurant sur la liste haut-niveau diffusée pour la saison en cours
- les 5 premiers du championnat de France du format considéré de l'année précédente
- les coureurs sélectionnés par le DTN dans le cadre de la pré-détection du groupe France-18
- les 3 premiers issus du championnat du format considéré de leur ligue non encore qualifiés aux deux titres précédents.

A ces coureurs s'ajoutent un quota sportif et un quota administratif par ligue pour l'ensemble des catégories.

Quota sportif pour chaque format = dans chaque ligue régionale, **une place supplémentaire attribuée par tranche ouverte de 50 licenciés pour la MD et la LD et de 100 licenciés pour le Sprint** au 31 décembre de l'année précédente.

Répartition de ces places supplémentaires définie par la Ligue, par championnat, dans la limite de 2 places maximum par catégorie; publiée aux licenciés en amont des championnats de ligue.

Ce quota ne concerne que les coureurs ayant participé au championnat de leur ligue sans avoir été pm.

Catégories concernées :

- MD et LD : H/D12, H/D14, H/D16, H/D18, H/D20, H/D21, H/D35, H/D40, H/D45, H/D50, H/D55, H/D60, H/D65, H/D70, H/D75, H/D80+, soit 32 catégories
- Sprint : H/D14; H/D16; H/D18-20; H/D21-35; H/D40-55; H/D60 et+ , soit 12 catégories

Règle LOCCO pour la définition de ces quotas sportifs :

1) Quota sportif basé sur la place au Champ de Ligue, dans la cat. concernée.
2) Sans remplacement des non participants au CF
3) Répartition du quota selon les catégories : Selon le niveau relatif des catégories, défini par le ratio LOCCO/National du CN moyen des 2 1ers décimes (donné par le site FFCO) :
   • 2 places aux catégories avec niveau Locco > niveau National ;
   • 1 place pour les catégories suivantes, classées selon le ratio ci-dessus ;
   • Limité aux catégories avec au moins 8 CN non nuls.

   Application directe aux catégories MD et LD, extrapolation aux catégories Sprint.

   Niveaux et quotas calculés 1 mois avant chaque champ. de ligue, si après Février ; pour les champ. de ligue en Janvier/Février, quotas calculés au 31/12 année N-1.

Rappel règle FFCO sur le quota administratif:

Le quota administratif par ligue pour l'ensemble des catégories est de 5 qualifiés par championnat, couvrant les organisateurs du Championnat de Ligue correspondant, et les absents pour raison de force majeure.
La Ligue Occitanie autorise aussi les jeunes du Groupe Perfo ne s'étant pas qualifiés lors du Championnat de Ligue à rentrer dans ce quota.

Nota : les experts (CCR et DAR, et leurs stagiaires éventuels) officiant sur le Championnat de Ligue sont directement qualifiés au CF correspondant s'ils le souhaitent, hors quota ligue.

Règle générale LOCCO pour sélectionner les candidats sur quota administratif, si plus de 5 demandes éligibles:

- Pas de distinction entre organisateurs et absences pour raison de force majeure ; mais moindre priorité pour un jeune du groupe perfo ayant manqué sa course (hors cas d'un mauvais poste-à-poste ou pm accidentel, sur une bonne course).
- Choix privilégiant ceux qui ont le plus de chances de bien figurer au CF
  → basé sur le classement CN national dans sa catégorie en % (des CN non nuls), pris au jour de la délibération de la Commission Sportive.

Nota : S'il y a 5 candidats ou moins, pas de niveau sportif minimal demandé par la Ligue.

ANNEXE E : Tarifs d'inscription aux Courses LOCCO du Groupe D et aux Championnats de Ligue

Tarifs 2022 jusqu'au 31/05/2022 :

Type de course	Licenciés Adultes	Licenciés Jeunes (H/D18 et moins)	Commentaires
Régionale pédestre ou VTT'O y compris Champ. de Ligue	**9 €**	**5 €**	+1€ possible si toilettes payantes +1€ possible si secours payants (cumulables)
Départementale CN pédestre ou VTT'O	**8€ max**	**4€ max**	
Autres courses (Dép non CN, Raids,.	**Libre**	**Libre**	

Tarif Non Licencié = Tarif Licencié + Pass'O

Type de course	Pass'Compet (ou Pass'Event)	Pass'Découverte	Pass'Découverte famille	Commentaires
Part FFCO	3,40 €	1,36 €	3,81 €	
Part Ligue	1,60 €	0,40 €	1,20 €	***Applicable sur Rég. pédestres seulement***
Part organisateur	6,80€ max	1,24€ max	3,43€ max	Tarif libre (mais plafonné)
Régionale pédestre y compris Champ. de Ligue	**11,80€ max**	**3€ max**	**8,44€ max**	Tarif libre (mais plafonné)
Autres courses (Rég VTT'O, Dép, Raids,…)	**10,20€ max**	**2,60€ max**	**7,24€ max**	Tarif libre (mais plafonné) Pas de part Ligue

Tarifs 2022 à partir du 1/06/2022 :

Tarifs licenciés : inchangés

Tarif Non Licencié = Tarif Licencié + Pass'O

Type de course	Pass'Compet (ou Pass'Event)	Pass'Découverte Compétition	Pass'Loisir Santé	Commentaires
Part FFCO	3,40 €	1,70 €	1,02 €	
Part Ligue	1,60 €	**0,50 €**	**0,30 €**	***Applicable sur Rég. pédestres seulement***
Part organisateur	6,80€ max	2,04€ max	1,36€ max	Tarif libre (mais plafonné)
Régionale pédestre y compris Champ. de Ligue	**11,80€ max**	**4,24€ max**	**2,68€ max**	Tarif libre (mais plafonné)
Autres courses (Rég VTT'O, Dép, Raids,…)	**10,20€ max**	**3,74€ max**	**2,38€ max**	Tarif libre (mais plafonné) Pas de part Ligue

TdB 2022: 6,80€