



CAHIER DES CHARGES des Courses d'Orientation en Occitanie



SOMMAIRE

1. COURSE REGIONALES PEDESTRES	2
2. COURSES DEPARTEMENTALES PEDESTRES AU CLASSEMENT NATIONAL (CN)	13
3. AUTRES COURSES PEDESTRES	16
4. COURSES D'ORIENTATION A VTT	17
ANNEXE A : EXEMPLE DE PLAN DE SECOURS	20
ANNEXE B : COURSES PAR ETAPES, COURSES EN POURSUITE	21
ANNEXE C : TARIFS D'INSCRIPTION AUX COURSES LOCCO DU GROUPE D ET AUX CHAMPIONNATS DE LIGUE	22
ANNEXE D : ANNONCES DE COURSE (fichiers séparés sur site LOCCO)	
ANNEXE E : GRILLE DE DEPART (fichier séparé sur site LOCCO)	

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 15/12/25 et 15/01/26.**

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. COURSES 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 WE pédestres nationaux SO et SE ou fédéraux, les WE fédéraux/ nationaux VTT'O de la zone Sud-Ouest, et les WE RDE LOCCO, ou Stage jeune Ligue, pas de Régionales ou champ. de ligue, mais possibilité d'organiser d'autres courses (dép, raids).
- Pendant les WE RDE LNACO, il est recommandé d'éviter de placer des Régionales ou Champ. de ligue.

Les Championnats de ligue 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, ou une LD (au CN) la veille. Pour le Relais, une autre course doit être organisée à proximité dans le même WE.

Ils ne peuvent avoir lieu entre début Janvier et la fin des congés d'hiver, du fait du long arrêt qui précède cette période.

2 championnats de ligue qualificatifs doivent être séparés d'au moins 2 semaines.

Les terrains de tous les championnats de ligue doivent être validés par le Comité Directeur (sur recommandations de la commission sportive).

Pour les Champ de Ligue qualificatifs (individuels pédestres, et Relais-sprint), les règles FFCO d'accès aux étrangers s'appliquent.

Pour mieux équilibrer le calendrier, il est recommandé de placer:

- Le Championnat de ligue MD: entre Mars et mi-Avril, si possible groupé avec le Championnat de Ligue de relais (celui-ci si possible le dimanche)
- Le Championnat de ligue LD: fin Mai/début juin
- Le Championnat de ligue Sprint: 2ème quinzaine de septembre, si possible groupé avec le Championnat de Ligue de relais-sprint (celui-ci si possible le dimanche)

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 régionales 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 1^{er} 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), par le DAR de la course, après sa validation.

Elle doit comporter les longueurs des circuits.

(voir exemple en [Annexe D](#)).

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 (au choix du club payeur) :

- paiement par chèque **ou espèces**, le jour de la course au plus tard, **via le club si le jour de la course et pour plus de 10 inscrits.**
- paiement en ligne en amont
- ou virement après la course, 2 jours maximum de délai

Le solde d'inscriptions non réglées sera à la charge du club concerné.

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 C](#).

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.

Conditions médicales pour être chronométré:

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (*) et aux non-licenciés titulaires d'un Pass'Compétition, (ou Event), et Pass'découverte compétition (*) respectant les conditions médicales d'accès :

- pour les majeurs : [attestation](#) de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport;

- pour les mineurs : [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, ou certificat médical de moins de 6 mois.

Tout autre participant ne peut pas être chronométré, et doit apparaître « Non Classé » sur les fichiers de résultats.

(*) jusqu'au niveau jaune inclus pour ces derniers

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 A.

1.6. CIRCUITS

~~Ce paragraphe inclut des préconisations sur les distances de courses des Régionales, en fixant des limites basses et hautes qui doivent servir de « garde-fous ».~~

~~Les plages de distances sur chaque circuit sont données en distance « équivalente » (= distance-effort). Pour les circuits vert & bleu, il faut considérer les distances réelles, plutôt que celles à vol d'oiseau.~~

~~Ces recommandations ne remplacent pas la connaissance éventuelle de la RK du terrain.~~

Les tableaux de circuits de ce paragraphe incluent des objectifs de temps de course ; les distances à viser en fonction de la rk du terrain sont indiquées par un tableur disponible sur le site LOCCO:

[DISTANCES COURSES LOCCO v0.2026.xlsx](#)

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, les coureurs H/D20 et plus peuvent se surclasser. Il est aussi possible de se sous-classer, mais sans prétendre à un titre.

Si un sureffectif 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'	7,3 à 12,2
Violet moyen (ou Noir moyen)	60'	5,9 à 9,8
Violet court	50'	3,8 à 6,3
Violet très court	40'	2,5 à 4,1
orange	40'	2,7 à 4,5
Jaune long	/	/
Jaune	35'	2,1 à 3,5
Bleu	25'	1,8 à 3,0
Vert	20'	1,3 à 2,2

Circuit optionnel

Championnat de Ligue Longue distance

CIRCUIT	TEMPS DU PREMIER	CATEGORIES DE REFERENCE	Distance recommandée (km effort)
Violet long (ou Noir long)	75'	H21, H20, H35, H40	7,8 à 13,1
Violet moyen (ou Noir moyen)	70'	D21, D20, H18, H45	6,8 à 11,4
Violet court	55'	D18, D35, D40, D45, H50, H55, H60, H65	4,2 à 6,9
Violet très court	50'	D50, D55, D60, D65, D70, D75, D80, D85+, H70, H75, H80, H85+	3,1 à 5,1
orange	50'	H16	3,6 à 6,1
orange bis	50'	D16	3,2 à 5,3
Jaune long	/	Circuit optionnel	/
Jaune	40'	D14, H14	2,4 à 4,0
Bleu	30'	D12, H12	2,1 à 3,5
Vert	20'	D10, H10 *	1,3 à 2,1

* 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, H40	3,7 à 6,1
Violet moyen (ou Noir moyen)	35 mn	D21, D20, D35, D40 H18, H45, H50, H55	3,4 à 5,7
Violet court	35 mn	D18, D45, H60, H65	2,7 à 4,4
Violet très court	35 mn	D50, D55, D60, D65, D70, D75, D80, D85+, H70, H75, H80, H85+	2,2 à 3,6
Orange	25 mn	D16, H16	1,7 à 2,8
Jaune	25 mn	D14, H14	1,5 à 2,5
Bleu	20 mn	D12, H12	1,4 à 2,3
Vert	15 mn	D10, H10 *	1,0 à 1,6

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

Sur les LD et MD, incluant les championnats de ligue, le circuit Vert est un circuit, mais avec un classement basé sur les courses au score : classement selon le nombre de postes poinçonnés (5pts/poste), avec départage par le temps, et pénalité en cas de dépassement d'un temps limite de 45mn (-1pt/mn). Du fait de cette règle, ce circuit n'est donc plus éligible au CN. Voir guide MEOS pour la cohabitation d'un classement au score (Vert), et au temps (autres circuits).

Rappel : Pas de classement pour les jeunes accompagnés.

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 - H40/45
Orange moyen	12-15 mn	2,7 km	D18/20 - D21/35 - H16 – H50/55
Orange court	12-15 mn	2,2 km	D16 - D40/45 - H60/65
Orange court bis	12-15 mn	1,8 km	D50/55 - D60/65 – D70/75 – D80+ - H70/75 – H80+
Jaune	12-15 mn	1,9 km	D14 - H14
Bleu	12-15 mn	1,3 km	Hors championnat : Open, et D/H10 et 12

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

Formules pour initiation/animation :

Pour les plus jeunes, en plus de l'accompagnement possible sur le circuit vert, il est recommandé de mettre en place une animation telle que:

- Parcours jalonné sans carte, avec ou sans postes, en tout-terrain ;
- Lab'O ou Carré magique ;

- Postes en étoile à partir de l'accueil ;
- Ou autre, à l'initiative de l'organisateur.

Pour les autres débutants, de niveau bleu ou jaune, jeunes ou adultes, il est recommandé de proposer un «circuit initiation ordre libre», sur un réseau au score basé sur les postes des circuits vert, bleu et jaune, avec les règles CO au score pour le classement global (5pts/poste), et une pénalité de 1pt/mn de dépassement d'un temps limite de 1H30. Voir guide MEOS pour la cohabitation de classements au score et au temps. Il est recommandé d'attendre la dernière version des circuits pour éditer le circuit score.

La(les) formule(s) choisie(s) sont à préciser obligatoirement dans l'annonce de course.

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 2^{ème} année et +)*.

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

Les équipes hors ligue respectant les critères de catégories sont classées mais ne peuvent pas prétendre aux titres.

Possibilité d'OPEN pour les 3 relais:

Pour les équipes ne respectant pas les critères de catégories (avec sous-classés, ou 3 hommes en relais adultes), les équipes incomplètes, les équipes multi-clubs, et les équipes avec non licenciés compétitions.

Les adultes moins confirmés pourront courir sur le relais jeunes, en open.

Les équipes open sont inscrites et classées séparément (hors mini-relais) mais leur départ est simultané au relais championnat correspondant.

Elles peuvent être récompensées à la diligence de l'organisateur.

Possibilité pour l'organisateur de prévoir un parcours individuel au score ou en one-man relay sur le réseau des postes, avec départ décalé par rapport au relais.

*nota: les sur-classements autorisés pour les jeunes sont décrits dans le [Guide de choix des circuits de couleur en LOCCO](#).

Le départ des 3 relais sera simultané (avec les plus jeunes en dernière ligne) **ou pas, en fonction de la configuration du départ, et du nombre de participants, à décider par l'organisateur en liaison avec le DAR.**

Un départ en masse sera mis en place à partir de 5min après l'arrivée des 3 premières équipes médaillables, pour tous les relais. Il sera obligatoire pour tous les concurrents pas encore partis, et les équipes concernées seront classées après les équipes classées dont le dernier coureur est parti avant ce départ en masse.

Le départ doit être prévu assez tôt pour finir avant la nuit.

Les 1ères variations doivent démarrer dès le tronçon départ/poste 1.

Par équité, il ne faut pas faire converger des variations directement sur le poste 255.

Eviter les poste-à-postes trop techniques, et des zones trop difficiles.

Un Trophée Ligue qui reste chez le club vainqueur jusqu'à l'édition suivante, sera décerné :

- Au club vainqueur du Championnat de ligue adultes ;
- Au club vainqueur du Championnat de ligue jeunes.

En cas d'absence d'un Championnat de ligue de Relais-Sprint, l'équipe qualifiée par la ligue au CFRS sera définie selon les résultats du Championnat de ligue de Relais adultes de l'année précédente (= équipe candidate la mieux classée, hors 1ères équipes des clubs déjà qualifiés).

Championnat de Ligue Relais-Sprint :

Les équipes sont composées de 4 coureurs : 2 dames et 2 hommes, à partir de la catégorie D/H14 (sans restriction de niveau pour ceux-ci).

Relais	Dames/Hommes	Temps de référence*	Niveau technique
1	Dames	12-15'	3 - Orange
2	Hommes	12-15'	
3	Hommes	12-15'	
4	Dames	12-15'	

** Les parcours Hommes et Dames sont de longueurs différentes, de manière à obtenir un temps de course similaire pour les meilleurs concurrents. Toutefois, ils peuvent être combinés entre eux avec l'utilisation de fourches à 4, en veillant à ce que les branches soient équivalentes (en temps). Pour les fourches à 2 branches, il convient de traiter séparément les dames (1x « A » et 1x « B » pour elles) et les hommes (idem). Les deux types de fourches (2 ou 4 branches) peuvent être utilisés dans un même parcours.*

Si cela est compatible avec les conditions de sécurité, il est recommandé de proposer hors championnat aussi un relais jeunes de 2 coureurs H/D10 à H/D14, avec variations :

Relais	Temps de référence*	Niveau technique
1	12-15'	1 - Bleu
2	12-15'	

Pour ce relais, l'organisateur devra particulièrement veiller à la sécurité (traversées de rues passantes, etc...).

Un départ en masse sera mis en place à partir de 5min après l'arrivée des 3 premières équipes médaillables, pour ces 2 relais. Il sera obligatoire pour tous les concurrents pas encore partis, et les équipes concernées seront classées après les équipes classées dont le dernier coureur est parti avant ce départ en masse.

Un open individuel sera proposé pour les licenciés sans équipe, en répartissant sur les variantes orange dames, avec un départ en masse simultané au départ en masse du relais-sprint adultes.

L'organisateur doit mettre en place au choix :

- une zone de quarantaine, réservée aux coureurs des équipes participant, comprenant des toilettes, une zone d'échauffement et un espace abrité en cas d'intempéries ; l'organisateur doit alors prévoir un transfert des sacs des coureurs en dehors de la quarantaine, afin que ceux-ci puissent les récupérer après leur course ; les heures d'ouverture et fermeture de la quarantaine doivent être précisées sur l'annonce de course, et tout coureur en retard entrainera le non-classement de son équipe.
- Ou la définition d'un trajet obligatoire et jalonné parking-accueil, et d'une zone de course interdite aux coureurs (avant et après leur parcours), sous peine de disqualification de leur équipe ; cette zone de course interdite et le trajet parking-accueil, devront être précisés sur l'annonce de course.

L'équipe qualifiée par la ligue au CFRS sera définie selon les résultats du Championnat de ligue de Relais-Sprint adultes de l'année précédente (= équipe candidate la mieux classée, hors 1ères équipes des clubs déjà qualifiés). En l'absence de championnat de ligue de Relais-Sprint, c'est le championnat de ligue de Relais qui est qualificatif.

Un Trophée Ligue qui reste chez le club vainqueur jusqu'à l'édition suivante, sera décerné au club vainqueur.

1.7. CARTE

L'échelle pour les Longues Distances doit être le 1/15000^{ème} ou 1/10000^{ème} pour tous les circuits, excepté le circuit Violet Très Court.

Pour les MD et les relais : l'échelle doit être le 1/10000^{ème} pour tous les circuits excepté le circuit Violet Très Court des MD.

Avec accord du DAR, si justifié par la carte, l'échelle des MD et relais peut être ramenée au 1/7500^{ème} pour tous les circuits.

Pour le circuit Violet Très Court des MD et LD, l'échelle doit être le 1/7500^{ème}.

Pour les sprints : l'échelle doit être 1/4000^{ème}.

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 boîtiers se désactivent après 3 h de repos.
Il est recommandé d'avoir les n° de postes seulement sur les boîtiers.

1.9. DEPART ET GEC

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 expresse de l'organisateur.

En aucun cas, un coureur ne peut reprendre un 2eme départ.

Pour les championnats de Ligue, les horaires de départ sont attribués par l'organisateur. Pour les championnats de Ligue LD et MD, ils peuvent aussi être choisis à l'avance par les coureurs, avec validation du DAR.

Pour les autres courses régionales, une grille de réservation d'horaire doit être disponible à l'accueil (voir modèle en Annexe E). Si besoin du fait de l'affluence, les horaires de départ peuvent être attribués par l'organisateur et être communiqués aux clubs participants au moins 2 jours avant la course.

Les cartes doivent être disposées dans des boîtes identifiées :

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

2 coureurs d'un même club et même circuit ne doivent pas partir selon des horaires de départ consécutifs.

Cela doit être indiqué sur la grille de réservation d'horaire, et devra être vérifié a posteriori par le Délégué Arbitre et toute infraction à cette règle pourra donner 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.

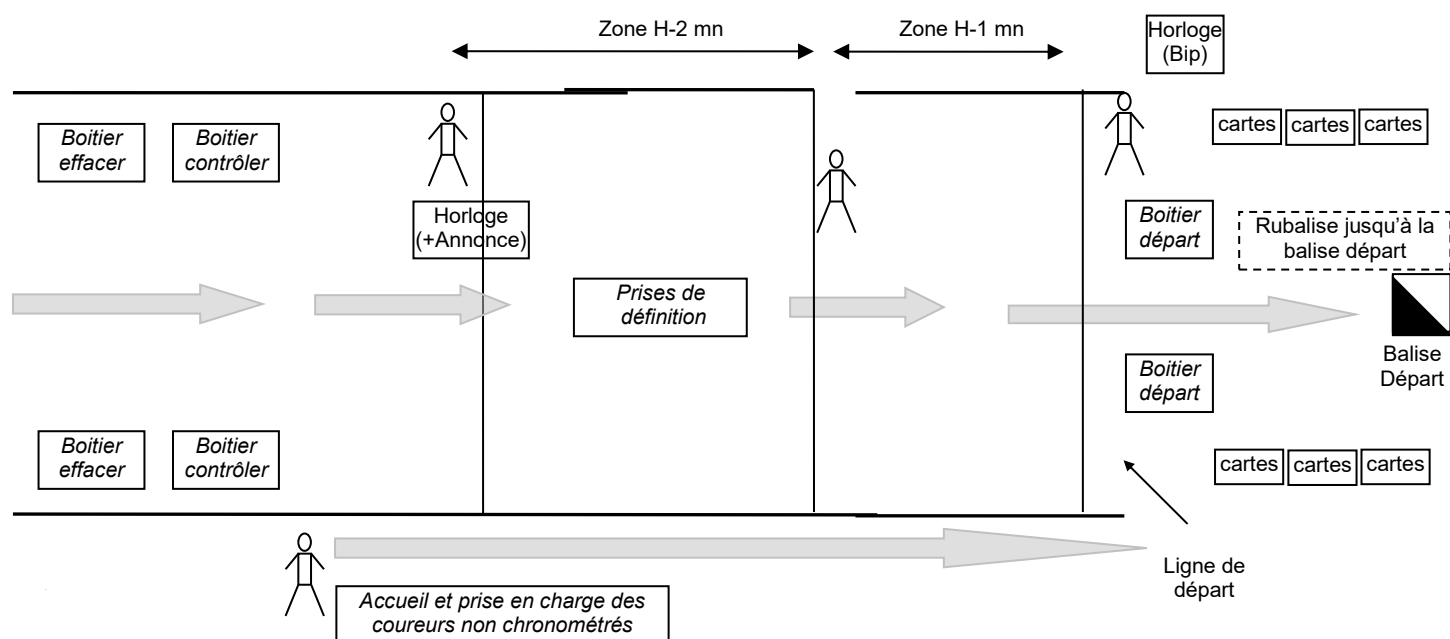
Le Délégué Arbitre s'assure du bon déroulement du départ pendant la première ½ h.
Le Délégué Arbitre est autorisé à courir (hors classement) si tous les ateliers sont fonctionnels (départ, arrivée, GEC, aucun problème ou blessé signalé), et qu'il est de retour ½ h mini avant l'horaire prévu de proclamation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

Des boîtiers configurés en SIAC doivent être utilisés pour les championnats de Ligue Sprint et VTT'O.

Les organisateurs de courses avec boîtiers non configurés SIAC doivent disposer d'un boîtier configuré SIAC off, placé juste après le boîtier contrôle.

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.

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 délégué.

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 Occitanie au CN à moins de 2H de route ce jour là (*)
- Le cahier des charges est respecté

(*) une CO nocturne la veille au soir est à considérer comme une course le jour J, en termes de « concurrence » potentielle.

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 1^{er} 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 C](#).

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.

Pour les distances des circuits, voir remarque en début de §1.6.

Pour les circuits verts, les modalités du §1.6 (classement « score ») s'appliquent.

Les Sprints doivent comporter au minimum 3 circuits : Orange, Jaune et Bleu.

Recommandations: Le temps moyen des 3 1ers doit être au maximum :

- Pour les sprints : 12-15'
- Pour les LD et MD, selon les tableaux ci-dessous, avec les plages de distances recommandées également indiquées :

Dist Equivalente (KM) pour LD	Circuits	Tps moyen des 3 1ers (min)	Dist min (Km)	Dist max (Km)
	Violet Long	65	6,8	11,3
	Violet Court	45	3,3	5,5
	Jaune	35	2,1	3,5
	Bleu	25	1,8	2,9
	Vert	20	1,3	2,1

Dist Equivalente (KM) pour MD	Circuits	Tps moyen des 3 1ers (min)	Dist min (Km)	Dist max (Km)
	Violet Long	30	3,1	5,2
	Violet Court	30	2,3	3,8
	Jaune	25	1,5	2,5
	Bleu	20	1,4	2,3
	Vert	15	1,0	1,6

Formules pour initiation/animation :

Les recommandations du §1.6 sont applicables.

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 boîtier 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). Par contre, la transmission de la liste des organisateurs au Responsable Classements Ligue n'est pas utile.

3. AUTRES COURSES PEDESTRES

Le Cahier des Charges des autres courses (départementales hors CN, raids,...) est délégué par la 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.

Les jours (*) de Régionale Occitanie, possibilité d'organiser d'autres courses non CN, mais à plus de 2 heures de route.

(*) une CO nocturne la veille au soir est à considérer comme une course le jour J, en termes de « concurrence » potentielle.

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 45 à 51).

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 à la CO à VTT. Les traceurs et contrôleurs doivent être validés « CO à VTT » ; dans le cas contraire, y compris pour ceux qui sont en cours de formation, ils doivent être parrainés par un CCR 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 CO à VTT 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 de la CO à VTT inscrites 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 dénivelés réels des circuits idéaux sont spécifiés dans l'annonce de course (pas de distances « à vol d'oiseau »)

4.2.3 Norme cartographique : ISMTBOM2022.

4.2.4 Il est interdit de rouler hors des sentiers et chemins, sauf les zones et passages autorisés qui sont matérialisés sur la carte par l'utilisation de symboles orange tel que le prévoit la norme ISMTBOM2022 (symboles 824.000 à 830.000).



4.2.5 Echelles : Sprint : 1 :5000-1 :7 500,
MD : 1 :7 500-1 :10 000- 1 :12 500 – 1 :15 000,
LD : 1 :12 500-1 :15 000

Équidistance : 5m, mais 10m acceptée avec dérogation.

Les échelles peuvent différer des normes de références 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, mais possibilité de proposer plusieurs cartes (3 maximum) avec des recto/verso si nécessaire.

4.2.6 Les postes sur la carte sont matérialisés par un cercle portant le numéro d'ordre du poste et le numéro de code de la balise (ex : 7-54). Le positionnement exact du

poste dans le cercle : un point violine de 0.6 à l'échelle 1 :15 000 au centre du cercle peut préciser l'emplacement du poste.

Les traits doivent passer par les passages obligés si ces passages sont matérialisés sur le terrain par l'organisateur.

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 : pour le format LD : toutes les 3 minutes ; pour les autres formats : toutes les 2 minutes.

2 coureurs d'un même club et même circuit ne doivent pas partir selon des horaires de départ consécutifs.

Dans le cas d'un départ au boîtier, l'atelier départ doit veiller à ce que les participants poinçonnent bien à l'heure H.

Obligation d'utiliser des boîtiers SI permettant le poinçonnage à distance

Procédure de départ:

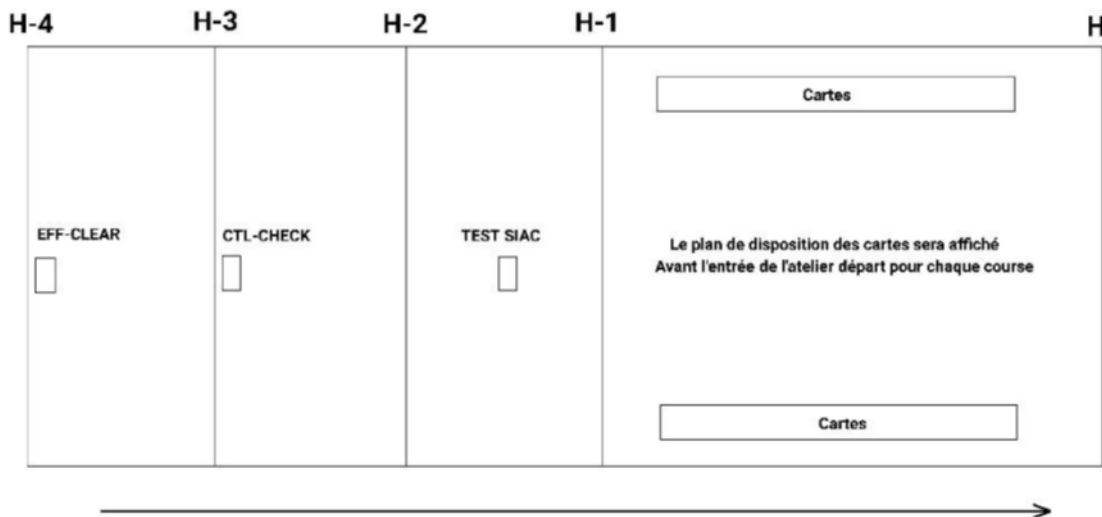
H-4 : Appel des concurrents : Boîtier Effacer (vidage de la mémoire du doigt SI)

H-3 : Appel des concurrents : Boîtier Contrôle (contrôle doigt vide et mise en route de la fonction SIAC)

H-2 : Boîtier Test SIAC – le doigt doit bipper dès que vous approchez à 30-35cm du boîtier

(si les piles de votre doigt SIAC sont faibles, le SIAC ne bipera pas et il ne fonctionnera donc pas en « sans contact », il vous faudra pointer les boîtiers « à l'ancienne »).

H-1 : Prise de carte, mise en place sur porte-carte et lecture possible.



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 :

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

4.4. Circuits CO à VTT inscrits au CN adaptés à la ligue Occitanie

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

$$\text{Dist}_{\text{eff}} = (\text{Temps}/(\text{RK} \times \text{Coeff}_{\text{circ}}))$$

4.4.2 Les Vélo à Assistance Electrique doivent partir séparément sur un circuit adapté (niveau physique VERT) Sur le parcours proposé aux VAE suppression du réseau de postes pour des raisons de sécurité.

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

4.4.4 Tableau des circuits CO à VTT, championnats de ligue compris :

Circuit	Catégories	Temps LD	Temps MD	Temps Sprint	Niveau Physique et Pilotage	Coef
Violet Long	H20-H21-H40	80	45	20	Violet	1
Violet Court	D20-D21-D40-H17-H50-H60	65	35	20	Violet	1,25
Orange	D14-D17-D50-D60-H14-H70-H75-H80+	45	30	20	Orange	1,5
Jaune	VAE	60	40-60	20-40	Jaune	
Bleu	D12-H12-D70-D75-D80+	30	25	15	Orange	1,25
Vert	D10-H10	25	20	15	Vert	

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 Pas de course au score car trop dangereuse avec des risques de collisions.

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

→ Distance effort VIOLET LONG = 20 km

→ Distance effort ORANGE = 7,5 km

L'invitation course doit comporter les indications suivantes :

Parcours (FR)	Catégories	Open	Niveau Technique	Niveau Physique	Meilleur Iti	Dénivelé	Postes	Taille carte	Nbre de cartes	Echelle	Equidistance
---------------	------------	------	------------------	-----------------	--------------	----------	--------	--------------	----------------	---------	--------------

Parcours ou circuit

Catégories : uniquement si championnat

Open : si circuits Open (pour championnat uniquement).

Postes : le nombre

Taille carte : A4 ou A3 ; Nombre de cartes : le nombre et si Recto/Verso

Annexe A : 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 1^{er} 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 B : Courses par étapes, Courses en poursuite

Courses par étapes

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

- Ecart conservés si MD-MD, LD-LD,
- Ecart multipliés par 1,5 si MD-LD.
- Ecart 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 C : Tarifs d'inscription aux Courses LOCCO du Groupe D et aux Championnats de Ligue

Tarifs à partir de 2026:

	Licenciés FFCO		Non licenciés				
	Découverte-Compétition & Compétition		Découverte (jusqu'à jaune)			Compétiteur (orange, violet)	
	Adultes	Jeunes H/D18 et moins	Adultes	Jeunes moins de 18 ans	dont part fixe du Pass'O	tarif unique	dont part fixe du Pass'O
Régionale pédestre	10,00 €	5,00 €	12,40€ à 14,67€	7,40€ à 9,67€	2,395€ (Ligue 0,50€; FFCO 1,895€)	15,39€ à 22,97€	5,39€ (Ligue 1,60€ FFCO 3,79€)
Régionale VTT'O			11,90€ à 14,17€	6,90€ à 9,17€	1,895€ (FFCO)	13,79€ à 21,37€	3,79€ (FFCO)
Dép CN	9,00 €	4,00 €	10,90€ à 13,17€	5,90€ à 8,17€		12,79€ à 20,37€	

Tarifs Non Chronométré (jusqu'à jaune) optionnels, et à la discrétion de l'organisateur (pass'loisir Santé: 1,14€ (FFCO) à 2,65€ max)

Recommandation LOCCO: Tarifs Loisir-Santé = Découverte-Compétition

En cas d'éléments exceptionnels (toilettes, secours, navette), l'organisateur peut augmenter tous les tarifs de :

1 € pour la présence d'un de ces éléments
2 € pour la présence de 2 ou 3 de ces éléments

TdB 2026: 7,58€

Rappel : 1 seul Pass'O par journée doit être facturé par personne, mais 1 Pass délivré par course.

- Tarifs inscription licenciés sur Régionale ou Champ ligue Sprint : 8€ adulte, 4€ jeune sur Départementales Sprint au CN : 7€ adulte, 3,50€ jeune
- Relais : tarif équipe = tarif individuel*nombre équipiers :
 - Relais ligue adultes (3) : 30€ (*)
 - Relais ligue adultes (2) : 20€ (*)
 - Relais ligue jeunes ou mini-jeunes (2) : 10€
 - Relais Sprint (4) : 32€ (*)
 - Relais Sprint jeunes (2) : 8€
 (*) même si présence de jeunes.