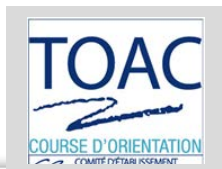


ANNONCE DE COURSE * DÉPARTEMENTALE

Course d'Orientation « Moyenne Distance » par le TOAC CO

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020
FORET DE BUZET -PARKING SUD (31)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : TOAC CO
Directeur de course : Marcellin Dagicour
Délégué : Luc Berbett
Arbitre : Luc Berbett
Contrôleur des circuits : Patrick Capbern
Traceur : Andre Sylla
GEC : Pierre Gauffilet

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Forêt de Buzet
Relevés/Mise à jour : Juillet 2020
Cartographe : Olivier Thomas

Échelle : 1/10000
Équidistance : 5m
Type de terrain : forêt de feuillus, bon réseau de chemins



ACCÈS

Lieu : Forêt de Buzet, parking Sud
Sur la D320
<https://goo.gl/maps/VKSLmsULzdVB6XEj6>
Fléchage : A partir de Montastruc La Conseillère,
au feu sur la D888xD30, suivre les panneaux
« Forêt de Buzet » puis « forêt de Buzet parking
Sud »
Distance parking-accueil : 200m
Distance accueil-départ : 800m
Distance arrivée-accueil : 400m



HORAIRES

Accueil : 13h00
1^{er} Départ : 14h00
Dernier Départ : 16h00
Clôture des Circuits : 17h30

Remise des récompenses : aucune



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 5
Nombre de circuits initiation : 3
Détails des circuits en page suivante



RÉSULTATS

<https://www.toac-orientation.fr/>
<http://www.ligue-oc-co.com/>



TARIFS

- **Licenciés FFCO :** 19ans et plus 6€ / 18ans et moins 3€
- **UNSS et Non-licenciés FFCO :** Découverte 19ans et plus 8€ / 18ans et moins 5€ (circuits vert/bleu/jaune)
Compétition : 19ans et plus 10€ / 18ans et moins 7€ (tous circuits accessibles)
- **Familles :** 20€ (pass découverte famille donnant accès à 4 cartes, circuit vert, bleu ou jaune)

Location de puce : 3€ (avec dépôt d'une caution de 40€ ou d'une pièce d'identité et d'un certificat médical)
Taxe pour inscriptions tardives ou absence non justifié : 2€



INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO : inscription à travers le site de la FFCO : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>
Non Licenciés : inscriptions en ligne à travers le site du TOAC CO: <https://www.toac-orientation.fr/>
Date limite : le Jeudi 03 Septembre 2020 à minuit.
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 Les licenciés UNSS doivent aussi fournir un certificat médical.



CONTACT

[Marcellin Dagicour <marcellin_dagicour@yahoo.fr>](mailto:marcellin_dagicour@yahoo.fr)

Tel : 0682555584



FORMAT DE COURSE ET CIRCUITS

COURSE AU FORMAT « MOYENNE DISTANCE »

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

Violet Long: 4.7km / 16 postes / Tps du vainqueur ~35min

Violet Court : 3.7km / 14 postes / Tps du vainqueur ~30min

Jaune: 2.8km / 12 postes / Tps du vainqueur ~22min

Bleu : 2.1km / 10 postes / Tps du vainqueur ~20min

Vert: 2.1km / 12 postes / Tps du vainqueur ~15min - Jeunes débutant la CO avec des notions

Jalonné : 2.4km / 8 postes / circuit différent du vert avec un itinéraire jalonné avec de la rubalise pour les plus petits (à partir de 5ans accompagné ou non, circuit non chronométré)

Guide de choix du circuit pour les non licencié FFCO – cf plus de détails en page 4

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 compétition**
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)

Pour une description des niveaux de couleurs en CO lire la suite ci-dessous. N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de conseils.





Dispositions spéciales Covid19 :

1. D'un point de vue général
 - **Prévoir son 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 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.
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
 - **Pas d'affichage du classement sur place.** Nous travaillons sur la mise en place d'un affichage sur Internet.
 - A la GEC, merci de respecter les règles de distanciation.
 - Enfin veiller à se laver les mains après la pratique

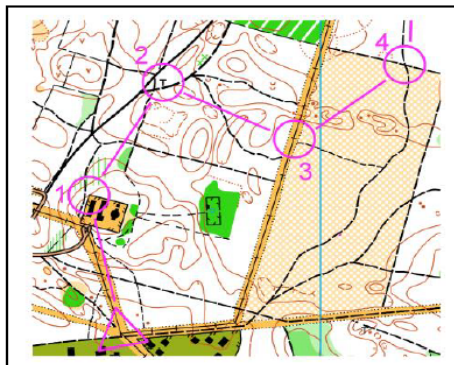
Ceci est un résumé des préconisations importantes destinées aux participants et formulées par la FFCO (référence [préconisations du 6 aout 2020](#))



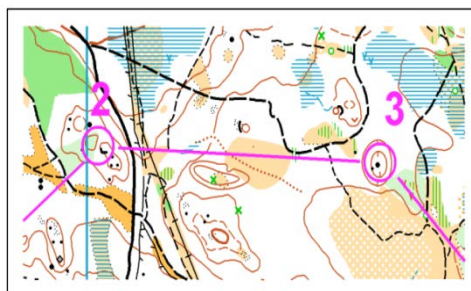


NIVEAU DE COULEURS EN COURSE D'ORIENTATION

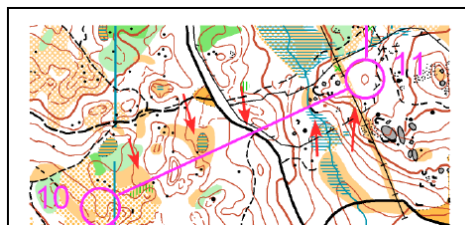
Le niveau bleu : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



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 avec des points d'appui de nature plus complexe. Pas forcément de point d'attaque net ni de ligne d'arrêt nette

