



# LE RAID AZUR 21<sup>ème</sup> édition « Rencontre avec la nature de la Cote D'azur »

Les 16 et 17 avril 2016

Nans Les Pins-Plan d'Aups (83)

## Le Raid O'Tour et Rand'O solo Score

17 avril 2016

### Préambule :

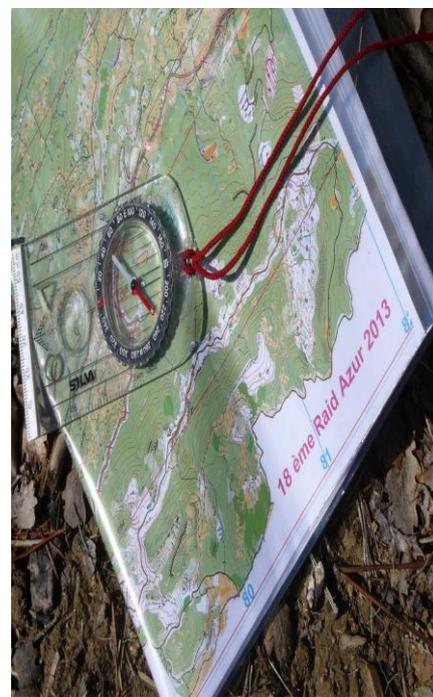
Le Comité Départemental du Var de Course d'Orientation, vous invite à participer au 21ème Raid Azur les 16 et 17 avril 2016. Il aura lieu sur les communes de Nans-les-pins, Plan d'Aups, Rougiers et Mazaugues dans le VAR. Cette épreuve s'adresse à tous les amoureux de la nature : randonneurs, coureurs de Trail ou de raid multisports, coureurs d'orientation...

Dans une ambiance colorée de printemps, et sous les senteurs de Provence, les raideurs jouiront d'un terrain d'exception sur ces communes adossées au massif de la Ste Baume. Ce raid constitue la première manche du championnat de France des Raids et est ouvert à tous. Les coureurs devront faire un compromis entre le confort d'un bivouac douillet et le poids du matériel à transporter dans leur sac, car le bivouac bien qu'à 600m d'altitude pourrait être, en cette saison bien frais durant la nuit, car le bivouac est organisé dans ce que l'on appelle les glaciers de la Ste Baume. Organisé par le comité du Var de course d'orientation et les bénévoles des clubs environnants, le Raid Azur se déroulera sur une carte au 1/15000 sur un terrain de moyenne montagne sous influence maritime. La topographie par endroit est constituée de nombreuses petites clairières et parfois des lapiaz. Les chemins, sentiers et sentes constitueront un maillage dense dont il faudra être prudent dans ses choix...

La végétation, basse, sans jamais être totalement infranchissable, limite la vue et freine parfois la progression.

Chacun partira, à son rythme, à la découverte de paysages nouveaux et variés, tout en cherchant le meilleur itinéraire pour se déplacer entre les postes de contrôle (balises).

**INSCRIPTION EN  
LIGNE : ICI**



### Nouveautés 2016 :

Il vous sera possible de profiter des vacances scolaires pour anticiper ou prolonger votre séjour selon votre zone académique. L'office du tourisme de Brignoles vous propose des séjours adaptés avec des animations ludiques et sportives selon votre choix.

Le dimanche 17 avril se déroulera également :

- le **Raid O'Tour** de la coupe de France sur 3 parcours à réaliser par équipe. De difficulté technique et physique croissant ils sont accessibles physiquement et techniquement à tous publics pratiquant déjà la course d'orientation et souhaitant passer dans le registre des ultras ou s'entraîner par équipes pour des objectifs plus ambitieux.
- La **Rand'O solo score** en individuel du style Score Orientation sur 2 parcours techniquement et physiquement abordables pour tous publics sportif ayant un brin de connaissance en orientation.



## **Détail des épreuves**

**Le Raid Azur** inscrit au championnat de France des Raids d'orientation est une course ou randonnée d'orientation par équipe de deux. L'épreuve se déroule sur deux jours (16 et 17 avril), en deux étapes avec **bivouac commun obligatoire** le premier soir. Le centre de course est situé à L'hostellerie de la Ste Baume (83).

### **Le départ en masse est donné le samedi 16 avril à 12h00.**

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle 1/15000) est fournie au départ avec une feuille de route indiquant l'emplacement des postes de contrôle (balises) obligatoires. Le choix de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents.

Les équipes sont en autonomie complète pour leur nourriture, leur équipement de couchage et leur matériel de rechange. Seul un ravitaillement liquide (eau, soupe) est fourni le soir au bivouac. Les circuits A, B, C sont des circuits de niveau difficile en orientation.

Le circuit D est d'un niveau moyen et convient à des équipes ayant peu d'expérience en orientation mais ayant une bonne condition physique.

Le circuit E est d'un niveau facile. Il est ouvert aux familles et aux équipes de 2 ou 3.

Merci de consulter le règlement spécifique du Raid Azur (voir ci-dessous)

**Attention : Pour des conditions d'équité, l'accès au bivouac est interdit aux non concurrents.**

**Le Raid'O tour.** Inscrit à la coupe de France des raids O'Tour. Ce raid s'adresse à des équipes de 2 concurrents qui ne désirent concourir que sur une seule journée (le 17 avril). Les circuits F, G et J leurs sont ouverts. Les temps de course varient entre 4h00 et 3h00/2h30 selon le parcours choisi.

### **Le départ est donné en masse le dimanche 17 avril à 09h00.**

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle 1/15000) est fournie au départ avec le circuit à réaliser en surimpression. Une feuille de définition imprimée sur la carte vient compléter les informations nécessaires pour découvrir l'emplacement des postes de contrôle (balises) obligatoires. Le choix de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents.

Attention pour être classé à la coupe de France les équipes constituées doivent concourir à l'identique sur les autres Raids O'tour. Un suppléant est possible. (voir règlement sur le site de la FFCO)

**La Rand'O Solo score :** est une épreuve *individuelle* de longue distance qui s'apparente à un Score Orientation. Elle se court sur le 17 avril avec un temps imposé. Les circuits K1 et K2 sont dédiés à cette épreuve.

### **Le départ est donné en masse le dimanche 17 avril à 10h00.**

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle 1/10000 ou 1/15000) est fournie au départ avec les postes à réaliser en surimpression. Une feuille de définition vient compléter les informations nécessaires pour découvrir l'emplacement des postes de contrôle (balises) ainsi que les points attribués à chaque poste. Le choix de la stratégie et de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents. Attention le temps est imposé et des pénalités sont envisagées pour ceux qui dépassent la barrière horaire.

## **Programme**

### **Samedi 16 avril**

à partir de 09h00 : accueil des équipes, vérification des dossiers, des certificats médicaux et remise des dossards et de l'équipement de poinçonnage électronique.

de 11h00 à 12h00 : ouverture de la zone de départ du raid, contrôle des équipements.

à 12h00 : départ en masse Raid Azur

À 13h00 : Initiation à la course d'orientation pour les accompagnants et les scolaires.

### **Dimanche 17 avril**

Raid Azur : à partir de 7h30 : départ en chasse (pour les équipes arrivées en tête la veille et concourant pour le championnat de France)

8h00 : départ en masse des autres concurrents

Raid'O tour : 09h00 départ en masse

Rand'O Solo score 10h00 : départ en masse.

à partir de 10h30 : arrivée des premiers concurrents.

à partir de 12h00 : service de repas

14h00 : remise des récompenses du Raid Azur et de la Raid'O Tour et de la Rand'O Solo score.

16h00 : fermeture des circuits

## Animations :

Le bivouac entre mer et montagne dans les odeurs de lavande et de thym, le froid **piquant** un soir du premier quartier de lune au bivouac ajouteront une touche de romantisme pour les équipes mixtes. Et puis la légendaire soupe chaude de Françoise et de Christine qui est servie au bivouac est un moment fort de cohésion entre les équipes et les organisateurs. Dimanche le repas de midi est servi par les organisateurs aux concurrents du raid ayant franchi la ligne d'arrivée (en supplément pour les concurrents du Raid'O tour et pour la Rand'O Solo)



## Côté technique :

Vous ne serez pas non plus déçu. Le savoir-faire du Comité Départemental du Var, la précision des cartes usitées depuis sa création par le Raid Azur et enfin un terrain jonglant avec le calcaire, histoire de vous dérouter, tout sera réuni pour que le prologue de votre saison de raid orientation soit un feu d'artifice. A vos calendriers. Nous vous attendons les 16 et 17 avril prochain en Côte d'Azur.

## **INSCRIPTIONS** [www.raid-azur.adeorun.com](http://www.raid-azur.adeorun.com)

Le montant des droits d'inscription est fixé à :

EPREUVES	FORMATIONS	TARIFS	REPAS
<b>RAID AZUR</b>	2 licenciés	62 €	Inclus
	1 licencié + 1 non licencié	67 €	
	2 non licenciés (NL)	72 €	
	Coureur suppl. circuit E	36 € non Lic 31€ Licencié	
<b>RAID'O TOUR</b>	2 licenciés	30 €	En supplément (11,00€). Inscription préalable indispensable
	1 licencié + 1 non licencié	35 €	
	2 non licenciés	40 €	
<b>RAND'O SOLO SCORE</b> Inscription en ligne sur le site : <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a>	Licencié	12 €	
	Non licencié	17 €	

Remplir le formulaire ci-joint et l'envoyer à l'adresse indiquée, accompagné des documents obligatoires (version électronique acceptée):

Prêt gratuit de doigt électronique sur présentation d'un chèque de caution de 45€ (à indiquer sur le bulletin d'inscription).

certificats médicaux de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation ou copie de la licence F.F.C.O.

Autorisation parentale pour les mineurs

Règlement : Virement bancaire à l'ordre du Comité départemental du Var de course d'orientation :

BIC : AGRIFRPP891 IBAN : FR76 1910 6000 1503 9404 5000 369

Aucune inscription ne sera prise en compte en l'absence de règlement

*Date limite d'inscription le 10 avril 2016*

## Accueil :

L'accueil des concurrents aura lieu sur place à l'hostellerie de la Ste Baume à partir de 9h00 le samedi 16 avril et 08h00 le dimanche 17 avril.

## **Contact concurrents :**

04 94 36 13 14 heures de bureau  
Comité départemental du Var de Course d'Orientation  
Maison des Sports - La Rode - 83000 Toulon  
Site Internet : <http://cdco83.fr>  
mail : [guillaume@cdco83.fr](mailto:guillaume@cdco83.fr)  
mail: [president@cdco83.fr](mailto:president@cdco83.fr)



## **Règlement spécifique du Raid Azur**

Le règlement est celui de la F.F.C.O. (règlement sportif en vigueur). Extraits :  
les équipes sont composées de 2 compétiteurs. Ils doivent effectuer leur parcours en restant toujours associés.

Les mineurs ne peuvent concourir que s'ils sont licenciés auprès de la F.F.C.O. depuis plus d'un an ou s'ils sont accompagnés par une personne majeure ou par une personne de plus de 16 ans licenciée à la F.F.C.O. depuis plus d'un an.

Le matériel que doivent porter les concurrents est imposé. Il peut varier selon la saison et le lieu de course. Les concurrents doivent garder leur matériel avec eux tout au long de l'épreuve. Des contrôles en cours de compétition et à l'arrivée sont régulièrement réalisés.

Les positions des postes sont données après le départ sous forme de coordonnées hectométriques (exemple sur le site : <http://cdco83.fr>).

## **Liste du matériel obligatoire**

Par équipe : 1 tente 2 places avec tapis de sol et système complet de fixation, 1 réchaud (gaz ou plaquettes), 1 casserole, 1 trousse de secours, 1 couverture de survie, 1 sifflet, 1 crayon, de la nourriture pour la durée du raid.

Par coureur : 1 sac à dos, 1 paire de chaussures à semelle crantée, 1 duvet, 1 lampe électrique avec pile et ampoule de rechange, 1 pull ou veste polaire, 1 boussole, 1 gourde, bouteille ou poche à eau pleine.

Pour des obligations de sécurité (changement des conditions météo, parcours de nuit, confort relatif au bivouac...) le matériel est contrôlé avant le départ. En cas de manque, sur décision de l'arbitre, l'équipe ne peut pas prendre le départ.

## **Règlement spécifique du Raid'O tour de la Rand'O solo score**

Les équipes du Raid'O tour sont composées de 2 compétiteurs. Ils doivent effectuer leur parcours en restant toujours associés.

Les concurrents sont autonomes pour leur boisson et leur alimentation énergétique. Ils doivent impérativement ramener leurs déchets au centre de course.

Chaque coureur doit disposer du matériel lui garantissant la course en terrain varié en toute sécurité

Pour le Rand'O solo score, chaque balise poinçonnée donne les points qui sont prévus sur la fiche de définition. L'ordre de découverte des postes n'est pas imposé. En revanche un temps limite de course est imposé selon le parcours à effectuer. Si ce temps est dépassé il est décompté 5 points par minute de retard. Toute minute entamée est due.

**Championnat de France des Raids**  
**Circuits / Catégories par équipe sur 2 étapes avec bivouac imposé samedi 16 et dimanche 17 avril**

Circ.	Difficulté	Catégorie Championnat de France	Catégories ne concourant pas pour le Championnat de France	Estimation Distance et Dénivelée +	Estimation du temps de course sur 2 jours
<b>A Noir</b>	Parcours long et techniquement difficile	(ASH) Senior Homme		32 km 900 m	10 heures
<b>B Violet</b>	Parcours moyen et techniquement difficile	(BSD) Senior Dame, (BSM) Senior Mixte, (BVH1) Vétéran 1 homme	(BSH) Senior Homme	29 km 800 m	8 heures
<b>C Orange</b>	Parcours court et techniquement difficile	(CV1D) Vétéran 1 Dame, (CV1M) Vétéran 1 Mixte (CV2) Vétéran 2 (CV3) Vétéran 3 (DJH) Juniors Homme (DJD) Juniors Dames (DJM) Junior Mixte	(CSD) Senior Dame (CSM) Senior Mixte, (CVH1) Vétéran 1 homme	24 km 550 m	6 heures
		<b>Toutes catégories</b>			
<b>D Bleu</b>	Parcours découverte Moyen et techniquement facile	Un seul classement. Toutes catégories	Toutes catégories	16 km 300m	6 heures
<b>E Vert</b>	Parcours Initiation et Famille (possibilité de courir en équipe de 2 ou 3) Parcours court et techniquement facile	Un seul classement. Toutes catégories	Toutes catégories	14km 300m	6 heures

**Coupe de France des Raids O'TourCircuits / Catégories par équipe ou individuels sur 1 étape dimanche 17 avril**

Circ	Difficulté	Catégorie coupe de France par équipes	Estimation Distance et dénivelée +	Estimation temps de course sur 2 jours
<b>F</b>	Parcours long et techniquement difficile	Toutes catégories sauf junior	21 km 500 m de dénivelée	Plus de 3h30
<b>G</b>	Parcours moyen et techniquement difficile	Toutes catégories sauf junior	16 km 500 m de dénivelée	Plus de 3h
<b>J</b>	Parcours court et techniquement difficile	Toutes catégories	14 km 500 m de dénivelée	Plus de 2h30

**RAND'O Solo Score, individuel et hors coupe de France**

Circ	Difficulté	Catégorie coupe de France par équipes	Estimation Distance et dénivelée +	Estimation temps de course sur 2 jours
<b>K1</b>	Solo uniquement le dimanche. SCORE LONG	Un seul classement(homme/femme), toutes catégories.	Selon les postes choisis	Temps maxi imposé: <b>3heures</b>
<b>K2</b>	Solo uniquement le dimanche. SCORE COURT	Un seul classement(homme/femme), toutes catégories.	Selon les postes choisis	Temps maxi imposé: <b>2heures</b>

## BULLETIN D'INSCRIPTION .

### Raid Azur - Rand'O tour - Rand'O Solo score.

**Attention de bien lire le descriptif des différentes épreuves de la note d'organisation**

Formulaire d'inscription du Raid Azur à renvoyer avant le <b>10 avril 2016</b> à : Comité départemental du Var de course d'orientation (ou par mail webmestre@coco83.fr). Maison départemental des Sports - Immeuble Hélianthe - La Rode 83000 TOULON <b>Attention : les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du paiement</b>				N° Sportident ou location (une puce par équipe)		Année de naissance		N° de licence FFCO compétition		N° club FFCO		<b>Circuits :</b> Raid Azur A, B, C, D, E, Raid O'tour F, G, J Rand'O Solo score K1, K2		<b>Catégorie :</b> SH, SM, SD, V1H, V1M, V1D, V2, V3, JH, JD, JM ou TC voir note d'organisation		Réservé à l'organisation					
Joindre un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course d'orientation (ou la photocopie de la licence FFCO). Pour les mineurs joindre une autorisation parentale. Le 1er équipier sera le correspondant de l'équipe.																					
<b>1er équipier</b> Sexe H / F (écrire en majuscules)				Nom : E-Mail : (obligatoire)		Prénom								N°							
				Adresse complète										Code postal		ville		Tèl fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)		certif	
				Autoris																	
<b>2ème équipier</b> Sexe H / F (écrire en majuscules)				Nom : E-Mail : (obligatoire)		Prénom								N°							
				Adresse complète										Code postal		ville		Tèl fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)		certif	
				Autoris																	
<b>3ème équipier</b> Sexe H / F (écrire en majuscules) <b>circuit E uniquement</b>				Nom : E-Mail : (obligatoire)		Prénom								N°							
				Adresse complète										Code postal		ville		Tèl fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)		certif	
				Autoris																	
<b>Montant des inscriptions :</b> merci de consulter la grille tarifaire pour calculer votre paiement par virement (identifier le nom des équipiers) ou par chèque à l'ordre du CDCO83.								Montant du chèque													
<b>INSCRIPTIONS EN LIGNE:</b> <a href="http://www.raid-azur.adeorun.com" style="color: blue; text-decoration: underline;">www.raid-azur.adeorun.com</a>																					