

## Absolu O TrainIng 2025

Ateliers indépendants d'exercices d'Orientation

CO pédestre : Ultimate ou Classique/Couloir ou score / VTT'O



**Dimanche 07 Décembre 2025**  
**Forêt de Buzet (31), Parking Sud**



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Absolu Orientation  
**Directrice de course :** Isabelle Groscolas  
**Traceur :** Thierry Fol / Christophe Audigier  
**GEC :** Christophe Audigier

**COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL**

**NON**



### CARTE

**Nom :** Forêt de Buzet  
**Relevés :** Juin 2020 (Pédestre) / Aout 2023 ( VTT'O)  
**Cartographe :** Olivier Thomas (Pédestre) / Laurent Frayssinet (VTT'O)

**Échelle :** 1/10 000 (CO Pédestre) 1/12500 (VTT'O)

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** forêt de feuillus, bon réseau de chemins (sauf pour version Ultimate sans chemin)



### ACCÈS

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



### HORAIRES

**Accueil :** 9h00 - **Départs :** 10h00-13h00

**Remise des récompenses :** non

**Fermeture des Circuits :** 15h00



### CIRCUITS

**Violet :** Ultimate( 6 Km)/VTT'O(12km)/Couloir  
**Jaune :** Classique(6 Km)/VTT'O(10km)/Score 1h  
**Bleu :** Classique(3km)/VTT'O(6km)/Score 1h



### RÉSULTATS

<https://absoluorientation.wixsite.com/absoluorientation>

**Nota : tous les ateliers sont indépendants**



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 19 ans et plus 9€ ; 18 ans et moins 4€ (Possibilité de paiement par le site helloasso des Non Licenciés)

**UNSS et Non-licenciés FFCO :** 19 ans et plus 11€ ; 18 ans et moins 6€

**UNSS en partenariat Absolu :** Gratuit

**Prêt de puce électronique :** dépôt d'une caution de 40€ ou d'une pièce d'identité et signature d'un questionnaire santé



### INSCRIPTIONS

**FFCO et non FFCO :** Site unique Helloasso

[https://www.helloasso.com/associations/absoluraid/evenements/absolu-o-training-2025:](https://www.helloasso.com/associations/absoluraid/evenements/absolu-o-training-2025)

**Date limite : Mercredi 3 Décembre 2025 Minuit**

Inscription sur place possible dans la limite des cartes disponibles

**/!\ Pour être chronométré sans être licencié ffc, vous devez obligatoirement répondre au questionnaire santé et le signer.**



### CONTACT

[absoluorientation@gmail.com](mailto:absoluorientation@gmail.com) / 06 15 96 71 11 – Isabelle Groscolas / 06 71 95 01 57 - Thierry Fol





## FORMAT DE COURSE ET CIRCUITS

**3 types d'ateliers indépendants :**

**Atelier 1 : Circuit CO Pédestre :**

**Violet : Ultimate = sans chemin**

**Jaune et bleu :** circuit en ligne (balises à prendre dans l'ordre imposé)

**Atelier 2 : VTT'O : Violet (12km) /Jaune (10Km) /Bleu (6 Km)**

**Atelier 3 : Exercice CO Pédestre :**

**Violet :** Couloir de 60 de Large

**Jaune et Bleu :** Course au score de 1

**Guide de choix du circuit pour les non licencié FFCO**

**Toutes les distances sont à vol d'oiseau : comptez +30% mini pour la distance réelle.**

Débutants : prévoir une vitesse moyenne d'environ 15 min/km. Il est courant de mettre le double du temps du vainqueur annoncé au-dessus.

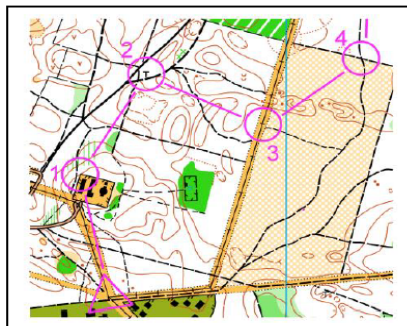
**Nos conseils :**

1. Adultes/adolescents pratiquant la course à pied et ayant des notions d'orientation : circuit violet,
2. Adultes/adolescents n'ayant pas de notion d'orientation : circuit jaune
3. Jeunes (6/12ans) sans expérience de la CO : circuit bleu (accompagnement possible)

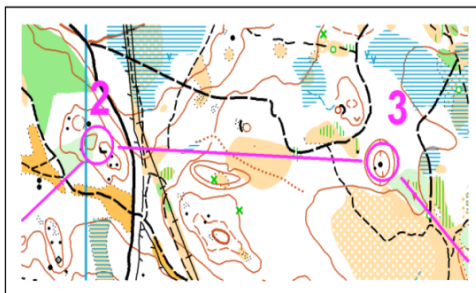
N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de conseils.

## NIVEAU DE COULEURS EN COURSE D'ORIENTATION

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



**Niveau jaune / orange :** l'approche de poste se fait par des mains courantes. L'attaque de poste nécessite de quitter la main courante. Il existe toujours un point d'attaque net et une ligne d'arrêt nette pour chaque poste. Exemple :



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

