

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 (VTTO)

Cartographe : Olivier Thomas (Pédestre) / Laurent Frayssinet (VTTO)

Échelle : 1/10 000 (CO Pédestre) 1/12500 (VTTO)

Équidistance : 5m

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



ACCÈS

Point GPS du Parking Sud Forêt 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>



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>:

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 / 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)

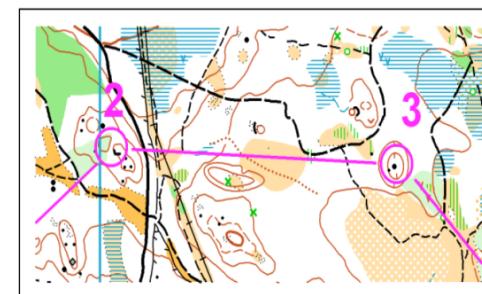
N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de conseils.

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.

