



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Sébastien Cazelle
Directeur de course : Sébastien Cazelle
Contrôleur des circuits : Valérie BERGER-CAPBERN
Traceur : Sébastien Cazelle
Arbitre : Valérie BERGER-CAPBERN
GEC : Sébastien Cazelle

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

NON



CARTE

Nom : Causse de Nayrac

Type de terrain : Causse avec végétation
détaillée

Relevés : Mise à jour Mars 2020

Cartographe : Philippe Bailly



ACCÈS

Fléchage : Voitures et minibus : rond-point des
carmes ; place du 12 mai à Figeac
Camping-cars : giratoire de Nayrac à Figeac

Distance parking-accueil : 200 m

Distance accueil-départ Orienshow : Sur Place

**Distance accueil-départ Atelier du matin et
après-midi :** 800m

Distance arrivée-accueil : Entre 0 et 800m



HORAIRES

Accueil : 9H

Départ Orienshow (matin): A partir de 10h
**Départ Ateliers (O'Agilité + O'Concentration,
Mém'O , Questionnaire développement
durable et 1 Relais)**

A partir de 11h

Remise des récompenses : le lendemain sur
l'aréna des CFLD



CIRCUITS

Les équipes sont constituées selon les critères
suivant :

- Soit 2 jeunes âgés de 9 à 10 ans (D/H10)
- Soit 2 jeunes âgés de 11 à 12 ans (D/H12)
- Soit 2 jeunes âgés de 13 à 14 ans (D/H14)

Pour chaque catégorie d'âge :

4 ateliers : Orienshow, O'Agilité +

O'Concentration, Mém'O ,

Questionnaire développement durable et 1 Relais



RÉSULTATS

Affichage le lendemain sur l'aréna des CFLD





TARIFS

Equipe de licenciés : 20€

Location de puce : comprise dans le tarif (sous réserve de caution)



INSCRIPTIONS

Avant le 10 aout sur : <https://licences.fcorientation.fr/inscriptions/>

Les participants au challenge doivent aussi être inscrits à l'Orient'Show sur le site d'inscription aux courses FFCO

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs



INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRE

- CATEGORIES D'AGE :

Les équipes sont constituées selon les critères suivant :

- Soit 2 jeunes âgés de 9 à 10 ans (D/H10)
- Soit 2 jeunes âgés de 11 à 12 ans (D/H12)
- Soit 2 jeunes âgés de 13 à 14 ans (D/H14)

Possibilité de passage à une catégorie d'âge supérieure

- Il est possible pour un jeune de 7 ou 8 ans de concourir sur le niveau D/H10 s'il est titulaire de la balise verte
- Il est possible pour un D/H10 niveau VERT de concourir sur un niveau BLEU en D/H12 s'il est titulaire de la balise bleue
- Il est possible pour un D/H12 niveau BLEU de concourir sur un niveau JAUNE en D/H14 s'il est titulaire de la balise jaune

Des équipes open peuvent participer. Elles sont constituées selon les mêmes critères d'âges, de mixité et de balise, mais issues de clubs différents affiliés à la FFCO.

- CLASSEMENTS CHALLENGE « DE CATEGORIES »

L'équipe gagnante est l'équipe qui totalise le moins de points dans sa catégorie d'âge sur l'ensemble des épreuves. Les 3 premières équipes : mixtes, uniquement fille et uniquement garçon de chaque catégorie seront récompensées. A égalité de points c'est le résultat à l'épreuve de relais obligatoire qui permet de départager les équipes. Les équipes open sont classées et récompensées.

- CHALLENGE NATIONAL ECOLE DE CO « TOUTES CATEGORIES »

L'école de CO d'un même club doit avoir une équipe mixte inscrite dans au moins 2 catégories d'âge. L'école de CO gagnante est l'école qui totalise le moins de points sur la somme des places réalisées sur ses 2 meilleures équipes et sur 2 catégories d'âges.

Les équipes open comptent dans le classement.

Seule la première Ecole de CO est récompensée (trophée et médailles).

A égalité de points c'est le résultat à l'épreuve de relais obligatoire qui permet de départager les équipes.



- NIVEAU TECHNIQUES DES EPREUVES

Chaque épreuve sera conçue en respectant les niveaux de la méthode fédérale

- pour la tranche d'âge 9 et 10 ans = Niveau 1 - VERT
- pour la tranche d'âge 11 et 12 ans = Niveau 2 - BLEU
- pour la tranche d'âge 13 et 14 ans = Niveau 3 – JAUNE

Epreuves proposées :

De 10h à 10h45 : Orientshow organisé par le FINO

De 10h45 à 13h puis de 14h30 à 17h 3 ateliers + relais

Pique-nique du midi à la charge des participants. Possibilité de retour sur l'arène de l'Orient'Show pour bénéficier de la buvette et restauration.

1/ Orientshow

Les détails sur : <https://cfco2023figeac.wixsite.com/cfco-2023-figeac>

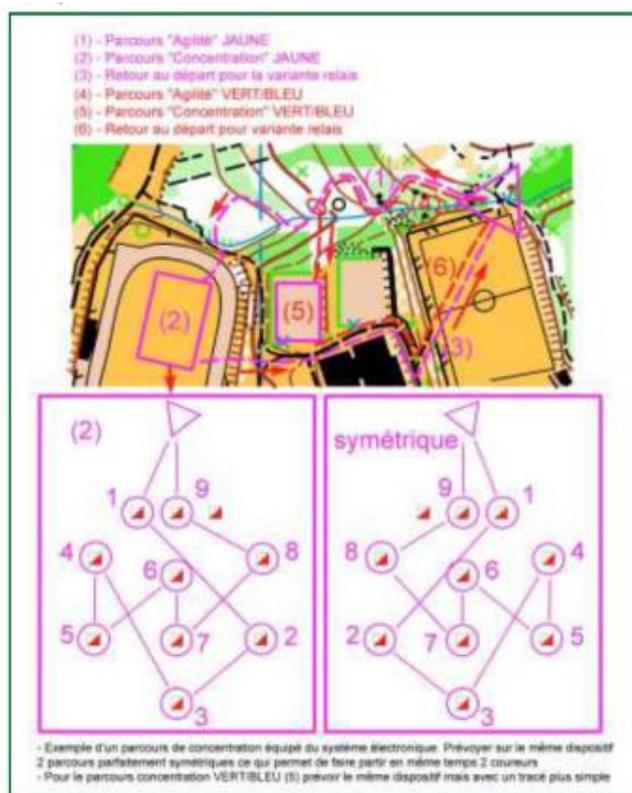
2/ O'Agilité + O'Concentration

Réalisation de 2 parcours enchainés, sous forme de relais par l'un puis l'autre équipier :

- Un parcours d'agilité d'environ 2' à profil descendant dans un secteur permettant d'évaluer la maîtrise de la course en tout terrain
- Un parcours « labyrinthe » L'objectif est de réaliser le meilleur temps sur le parcours NB :
- Les postes du parcours « labyrinthe » ne sont pas équipés de numéro code.
- Les départs se font toutes les 30'' par groupe de 3 coureurs

Temps de l'épreuve : 15'

Exemple :



3/ Mém'O

Objectifs : Etre capable de mémoriser un parcours et le réaliser sans carte.

Déroulé :

- 6 postes sont disposés en étoile autour du départ/arrivée (correspondant au niveau de la catégorie)
 - 6 cartes par catégorie seront mises à disposition des équipes sur un fil à linge :
- Sur chaque carte figure le point de départ et le poste à aller chercher.

-> Les 6 postes seront à réaliser à tour de rôle, sous forme de relais, par chaque équipier :

Le premier équipier prend la carte et mémorise le parcours. Il peut se faire conseiller par son partenaire. Dès qu'il a mémorisé le parcours, il pose la carte et effectue le parcours de mémoire. Il poinçonne le poste, revient au point de départ, passe le relais à son équipier qui effectue la même tâche et ainsi de suite.

Temps de l'épreuve : 15'

4/ Questionnaire développement durable

Un questionnaire vrai/faux, 6 balises, il faut poinçonner la bonne, sur un petit espace, par équipe.

5/ O'Relais :

L'après-midi, toutes les équipes participent à un relais de niveau technique adapté à la catégorie d'âge Le départ se fera en masse. Le passage du relais entre équipier se fait au moyen de la carte.

Temps de l'épreuve : 40'

Plan de l'aréna :

