



Règlement de course et informations

« LA CHOUETTE ORIENTATION »

Grand-Quevilly, le 02/12/2023

5ème Edition



GENERALITES :

La course s'inscrit dans le challenge des Raids de la **Ligue de Normandie de Course d'Orientation**.

Notre épreuve « **LA CHOUETTE ORIENTATION** » proposera 3 parcours inscrits au Challenge Normand et 2 parcours loisirs.

Parcours inscrits au Challenge :

- 7km « LES TROTTEURS » techniquement facile.
- 13km « LES ORIENTEURS » techniquement difficile
- 20km « LES RAIDEURS » physiquement et techniquement difficile.

Parcours loisirs non-inscrits au challenge :

- Le COpen se déroule sur un parcours de 11 km. Cette course est organisée par ALBE Sports & Nature pour les participants loisirs.
- Le Téléthon se déroule sur un parcours de 5km. Il est non chronométré. Cette course est organisée par ALBE Sports & Nature pour les participants loisirs.

SITUATION :

La course se déroule sur la commune de Grand-Quevilly.

1. L'accueil, le départ, l'arrivée et la base principale sont situés dans l'enceinte du Gymnase Mainberte
2. Parking en face de la piscine et du Lycée Val de Seine.
3. La salle dispose de vestiaires et de douches.
4. Vous pouvez déposer vos affaires et vos sacs dans la salle.

A partir de 16h accueil de TOUTES les EQUIPES et TOUS les COUREURS pour validation des inscriptions. Vous récupérez la feuille de route et le doigt électronique de pointage.

HORAIRES des départs et heures limites d'arrivée :

Briefing obligatoire 15 minutes avant le départ des courses.

	Accueil	Briefing	Départ	Barrière horaire milieu de course	Heure limite d'arrivée
RAIDEURS 20KM	De 16h00 à 17h00	17h15	17h30	NA	3H45 de course après votre départ
ORIENTEURS 13KM	De 16h00 à 17h20	17h35	17h50	NA	3H00 de course après votre départ
COpen 11 KM	De 16h30 à 17h50	18h05	18h20	NA	21h00
TROTEURS 7KM	De 16h30 à 18h15	18h30	18h45	NA	2h15 de course après votre départ
TELETHON 5KM	De 16h00 à 18h30	Individuel	De 17h30 à 19h Départs libres	NA	20h30

REGLEMENT ET CONSIGNES DE COURSE :

Assurance : Les participants du challenge sont assurés par leur licence FFCO ou par un PASS'O (licence à la journée inclut dans l'inscription). Les participants aux courses loisir doivent certifier être en possession d'une assurance individuelle accident. Si vous souhaitez souscrire un PASS'O, vous pourrez le faire lors de votre enregistrement (3,50€).

Respect des règles de sécurité. La course se déroulant en partie en milieu urbain, nous vous demandons de respecter du code de la route et notamment d'éviter de courir sur la chaussée.

Respect des interdictions. De nombreuses zones sont notées comme infranchissables (espaces privés, plates-bandes, voies dangereuses, champs cultivés, clôtures etc.), elles ne doivent pas être franchies sous peine de mise hors course (Voir « interdictions en CO » ci-dessous).

Respect de l'environnement. La course d'orientation c'est d'abord l'amour de la nature et le respect de l'environnement, de la faune et de la flore. Gardez avec vous vos déchets, prévoyez une poche assez grande pour les contenir et ne pas les laisser s'échapper. Vous trouverez sur votre parcours partout dans la ville assez de poubelles pour les déposer. Le manquement à cette règle est synonyme de mise hors course immédiate.

En cas d'urgence. Pendant la course, vous pourrez appeler l'organisation ou le médecin : numéros sur la feuille de route.

Les cartes. Aux normes CO, sont imprimées sur du papier "pretex", donc normalement résistantes à l'humidité. Toutes les balises sont déjà cartographiées à l'exception de certaines dans les défis. Ceci est expliqué dans les consignes de course. Nous vous conseillons vivement d'élaborer une stratégie pour optimiser votre parcours et ne pas oublier de balise. Il est conseillé d'emmener un stylo (type petit marqueur sinon le stylo risque de « glisser » sur le papier anti-pluie) afin de tracer, si besoin, votre parcours. Un jeu de carte est fourni participant pour une inscription payante.

Le pointage des balises. Sur le parcours des 20 km et 13 km chaque équipier sera porteur d'une puce de chronométrage. Toute balise non pointée par 1 équipier entraînera une pénalité pour l'équipe. Sur le 5 km et le 7 km et 11 km une seule puce par équipe.

La barrière horaire. Il incombe aux coureurs d'arriver avant l'heure limite.

Heures limites. Au-delà des temps de course pour chaque parcours une pénalité sera attribuée par tranche de 5mins (à partir de 1s et jusqu'à 4mins59s : 1 heure de pénalité, entre 5mins et 9mins 59s : 2 heures...).

Les résultats. Pour les courses du challenge, le classement sera établi en fonction du temps de course augmenté des pénalités. Pour les courses loisir votre résultats vous sera communiqué à l'arrivée et sera affiché sur le site web de l'ALBE Orientation dans les jours suivants la course.

Récompenses. Uniquement aux participants des courses du challenge pour les premiers de chaque circuit.

Raideur : 1^{ère} équipe mixte, 1^{ère} équipe femme et la 1^{ère} équipe homme

Orienteur : 1^{ère} équipe mixte, 1^{ère} équipe femme et la 1^{ère} équipe homme

Trotteur : 1^{ère} équipe mixte, 1^{ère} équipe femme et la 1^{ère} équipe homme









Pas de récompenses sur le COpen et le TELETHON

Le matériel obligatoire.

Par équipe : Un téléphone portable, une couverture de survie.

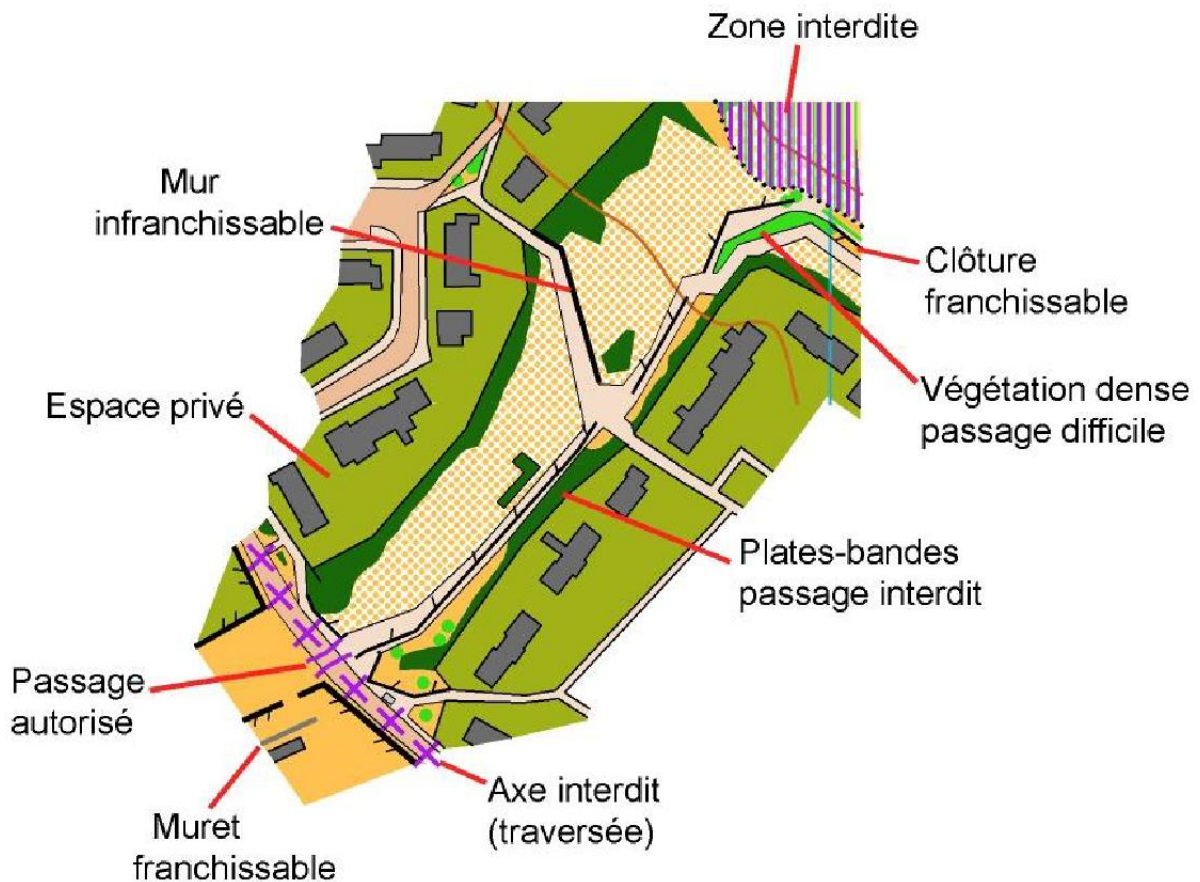
Par équipier : Un gilet fluo, un système d'éclairage performant, eau et ravitaillement solide pour plusieurs heures d'effort et nous vous conseillons également de vous munir d'une boussole, de stylos ou feutres (pour tracer votre parcours) et d'avoir les jambes couvertes.

Les interdictions en CO :

-  Traversée de route **INTERDITE.**
-  Passage possible, aménagé **OBLIGATOIRE. Contrôleur et arrêt chronomètre**
-  Végétation **INTERDITE.**
-  Terrain privé ou parterre de végétation **INTERDIT.**
-  (Zone hachurée rouge ou violette) zone **INTERDITE.**
-  Clôture **infranchissable**
-  Mur **infranchissable.**
-  Falaise **infranchissable.**

Pour plus de détails, vous pouvez vous référer au site suivant, par exemple :

http://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/129/Fiche%20symboles%20IOF%20%2B%20symboles%20proximit%C3%A9.pdf

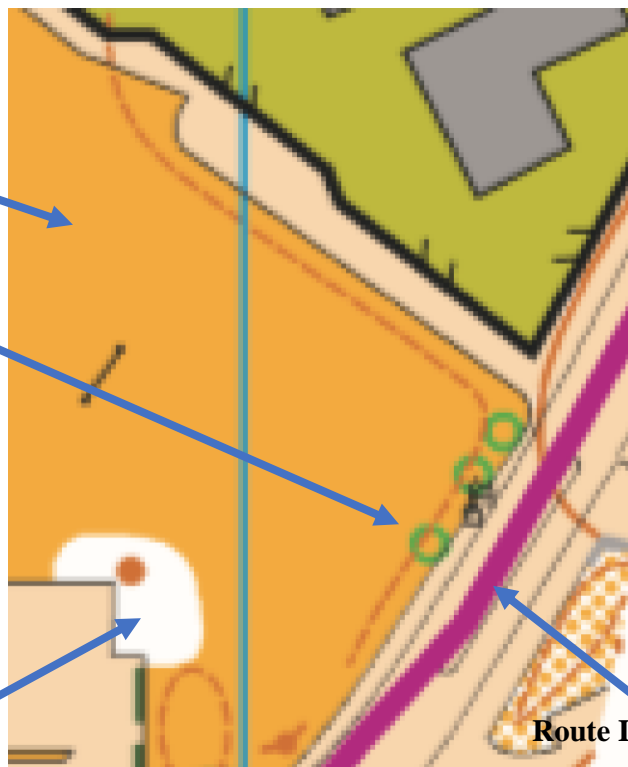


IMPORTANT : Pour certaines traversées (routes, champs), vous trouverez un passage autorisé

Jaune :
Terrain découvert
(Herbe)

Rond vert :
Arbre isolé
ou particulier

Zone boisée :
Blanc : course possible ;



Trait violette :
Route INTERDITE de traverser
mais trottoirs autorisés.