



Course d'Orientation pédestre  
Samedi 4 avril : CDL "Moyenne Distance"  
Dimanche 5 avril : CDL "Longue Distance"  
Lundi 6 avril : CDL "Moyenne Distance"



Courses inscrites au Classement National et Circuits de Couleur  
Chichilianne – Le Percy – Monestier du Percy (38)

## Samedi 4 avril : CDL "Moyenne Distance" inscrite au Classement National

### Organisation : ORIENT'ALP

- ☑ Directeur de course : Eric Levesy
- ☑ Traceur : Patrice Montemont
- ☑ Contrôleur des circuits : J-Michel Bouchet
- ☑ Délégué/Arbitre : Bruno Mercier
- ☑ GEC : Simon Denier

☑ **Carte** : Chichilianne- "Les Ruines"- NOUVEAU TERRAIN et NOUVELLE CARTE - 2014 - Echelle : 1/10 000 (1/5000 pour Jalonné)

☑ **Terrain** : Vallonné, coteaux forestiers entrecoupés de thalwegs marqués, bonne courabilité, peu de ronces, quelques pierriers, relief marqué

☑ **Circuits** : 6 + Jalonné, selon Règlement Sportif LRACO 2015

<http://www.lraco.net/images/telechargements/R--glement-Sportif-LRACO-2015.pdf>

Dénomination	Couleur	Distance (1)
Violet long		6 km
Violet court		5 km
Orange		4 km
Jaune		4 km
Bleu		3 km
Vert		2 km
Jalonné		1,5 km

(1) Les distances indiquées s'entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km)

☑ **Accès** : fléchage à partir du carrefour D1075/D7

- ☑ Accueil : à partir de 11h30
- ☑ Distances : Parking-Accueil : 100 à 300m  
Accueil-départ : 1200 m et 125m de dénivelé  
Arrivée-Accueil (lecture des puces) : 400 m
- ☑ Départs : à partir de 13h
- ☑ Fermeture des circuits : 17h30 (dernier départ 16h00)

# Dimanche 5 avril : CDL "Longue Distance" inscrite au Classement National

## Organisation : ORIENT'ALP

- ☑ Directeur de course : Eric Levesy
- ☑ Traceur : Benoit Cochey
- ☑ Contrôleur des circuits : Eric Mermin
- ☑ Délégué fédéral/Arbitre : Bruno Mercier
- ☑ GEC : Simon Denier

☑ **Carte** : Rif du Perron à Le Percy et Monestier du Percy- NOUVEAU TERRAIN et NOUVELLE CARTE - 2014 - Echelle : 1/10 000 (1/5000 pour Jalonné)

☑ **Terrain** : Plateau de Clelles – Altitude moyenne 700-800m – Forêt de feuillus sur d'anciennes terres agricoles – quelques pinèdes – Densité de chemins très faible- quelques pentes avec du « petit relief » - Présence de clôtures

☑ **Circuits**: 10 circuits + Jalonné selon Règlement Sportif LRACO 2015

<http://www.lraco.net/images/telechargements/R--glement-Sportif-LRACO-2015.pdf>

Dénomination	Couleur	Distance (1)
Violet long		10 km
Violet court		6 km
Orange long		10 km
Orange court		4 km
Jaune long		11 km
Jaune moyen		7 km
Jaune court		4 km
Bleu long		7 km
Bleu court		4 km
Vert		3 km
Jalonné		2 km

(1) Les distances indiquées s'entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km). La distance est calculée à vol d'oiseau et le dénivelé est calculé par le meilleur itinéraire.

☑ **Accès** : fléchage routier à partir du carrefour de la « route nationale », la D1075 avec la D252

☑ Accueil : à partir de 8h30

☑ Distances : Parking-Accueil : sur place

Accueil-départ : 1100 m

Arrivée-Accueil (lecture des puces) : 1000 m

☑ **Départs** : 1ers départs à partir de 10h00

☑ **Fermeture des circuits** : 15h00 (dernier départ 12h30)

## Lundi 6 avril : CDL "Moyenne Distance" inscrite au Classement National

### Organisation : ORIENT'ALP

- ☑ Directeur de course : Eric Levesy
- ☑ Traceur : Benoit Gennaro
- ☑ Contrôleur des circuits : Mickael Blanchard
- ☑ Délégué fédéral/Arbitre : Jean-Luc Thomassin
- ☑ GEC : Simon Denier

☑ **Carte** : Chichilianne- "Bois des Granges"- NOUVEAU TERRAIN et NOUVELLE CARTE - 2014 –  
Echelle : 1/10 000 (1/5000 pour Jalonné)

☑ **Terrain** : Vallonné, coteaux forestiers entrecoupés de thalwegs marqués, bonne courabilité, peu de ronces, quelques pierriers, relief marqué

☑ **Circuits** : 6 + Jalonné, selon Règlement Sportif LRACO 2015

<http://www.lraco.net/images/telechargements/R--glement-Sportif-LRACO-2015.pdf>

Dénomination	Couleur	Distance (1)
Violet long		6 km
Violet court		5 km
Orange		4 km
Jaune		4 km
Bleu		3 km
Vert		2 km
Jalonné		1,5 km

(1) Les distances indiquées s'entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km)

☑ **Accès** : fléchage à partir du carrefour D1075/D7

- ☑ Accueil : à partir de 8h00
- ☑ Distances : Parking-Accueil : 750 m  
Parking-départ : 800 m – 1200 m  
Arrivée-Accueil (lecture des puces) : 800 m

☑ **Départs** : à partir de 9h

☑ **Fermeture des circuits** : 14h00 (dernier départ 12h00)

## **Pour toutes les courses :**

### **Extraits du règlement sportif de la Ligue Rhône-Alpes de Course d'Orientation (10 février 2015) :**

Les jeunes de – de 18 ans sont limités sur la couleur de circuit sur lequel ils peuvent s'inscrire, selon la règle suivante :

- ☑ H/D10 : courent sur un circuit vert. Possibilité de participer sur un circuit supérieur si en possession de la balise de couleur correspondante (bleue).
- ☑ H/D12 : Courent sur un circuit bleu. Peuvent participer sur un circuit jaune si CN > 1 500 points.
- ☑ H/D14 : Courent sur un circuit jaune. Peuvent participer sur un circuit orange si CN > 2 300 points.
- ☑ H/D16 : Courent sur un circuit orange. Peuvent participer sur un circuit violet si CN > 4 000 points pour les hommes et CN > 3 000 points pour les dames.
- ☑ H/D18 : Courent sur un circuit violet ou noir.

Il est de la responsabilité de l'entraîneur et du président du club d'orienter le jeune vers le circuit le plus adapté à son niveau dans la limite des règles ci-dessus.

### **Règles pour les non-licenciés à la FFCO :**

- ☑ Conformément au règlement des compétitions de la FFCO, tous les participants non licenciés FFCO ou assimilés (cf. règlement FFCO) doivent souscrire un pass'orientation.
- ☑ Les non licenciés FFCO ou assimilés ne peuvent être chronométrés que s'ils présentent un certificat médical conforme daté de moins d'un an avant la date de la course concernée (cf. règlement FFCO).
- ☑ Les non licenciés non titulaires d'un certificat médical ne peuvent participer que sur les circuits vert, bleu et jaune. Ils courent "au carton" et ne sont pas chronométrés.

### **ENTRAINEMENT :**

Tout le week-end, un réseau de postes et des circuits seront proposés en libre-service au Bois des Feuilles (route menant à Trézanne). Tarif : à votre bon cœur

- **Résultats** : sur le site <http://orientalp.free.fr>. Courses sur MaTrace : <http://www.matrace.fr>

- **Inscriptions** : Inscriptions en ligne à partir du site fédéral avant le **lundi 30 mars** ou par mail : [orientalp@free.fr](mailto:orientalp@free.fr)  
Tarifs licenciés FFCO/UNSS/UGSEL : 8 € (19 ans et plus), 5 € (18 ans et moins), Jalonné : 3,5 €

- **Contact et renseignements** : <http://orientalp.free.fr> - mail : [orientalp@free.fr](mailto:orientalp@free.fr) – Eric Mermin : 06 80 52 35 57

- **Atelier « Loisir » et « Non Licencié FFCO » :**

- Tarif "Loisir" et Non FFCO (inclus Pass'O-assurance) : 10€ (19 ans et plus), 7€ (18ans et moins), Jalonné : 5,5€
- Présentation d'un certificat médical ("pas de contre-indication à la CO en compétition") pour être chronométré.

- **Divers** : Location de puces SPORTident : sur place (location : 3 euros)

- **Hébergements :**

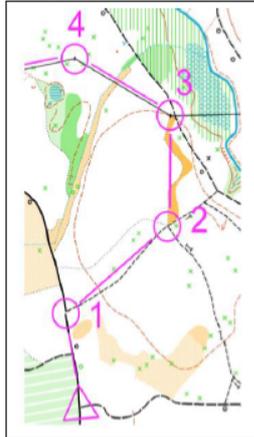
- à Chichilianne : <http://www.chichilianne.fr/spip.php?article3>
- à Le Percy : [http://www.mairielepercy.com/pages/Restauration\\_Hebergement\\_Commerces\\_-396872.html](http://www.mairielepercy.com/pages/Restauration_Hebergement_Commerces_-396872.html)
- à Monestier du Percy, Lalley, Clelles, St Martin de Clelles : <http://www.trieves-tourisme.fr/>

## LES CIRCUITS DE COULEUR : COMMENT ÇA MARCHE ?

Les couleurs donnent le niveau technique du circuit (difficulté des postes et des itinéraires). Quelques exemples, extraits de la Méthode Fédérale (FFCO) :

### Le Circuit « VERT » :

Les postes sont toujours sur des lignes identiques et aux changements de direction. Un seul itinéraire possible. Le point d'attaque est confondu avec le poste. Choisir des postes faciles : bâtiment, jonction ou croisement de chemins.



### Le Circuit « BLEU » :

La difficulté du parcours reste identique au niveau précédent : éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux par des chemins, des sentiers des espaces découverts, bâtiments, ... Postes évidents faciles à identifier. Possibilités d'utiliser des rochers falaises, clôtures...

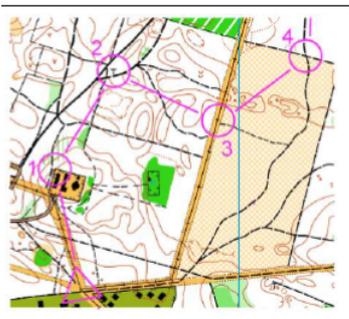
T4 : Les postes sont à proximité des lignes et du point d'attaque mais parfaitement visibles de celui ci et facile à identifier, avec des lignes d'arrêt évidentes derrière le poste. Des choix d'itinéraires sur des lignes de nature et de « courabilité » identiques peuvent être proposés

T5 : orientation sur diverses lignes de nature et de difficultés différentes

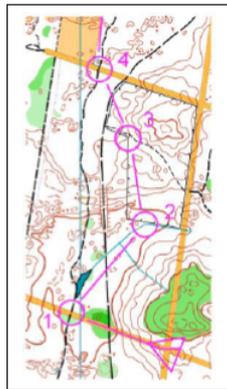
T6 : Possibilité de couper sur des terrains totalement ouverts avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des lignes doit être parfaite

T7 : orientation sommaire facile vers des lignes d'arrêt sûres. La visibilité est bonne et les distances sont inférieures à 200m

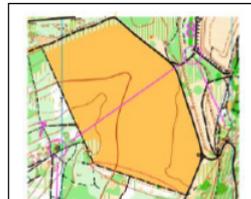
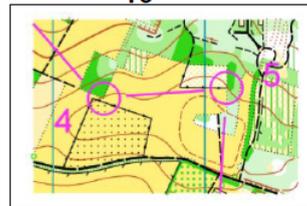
T4



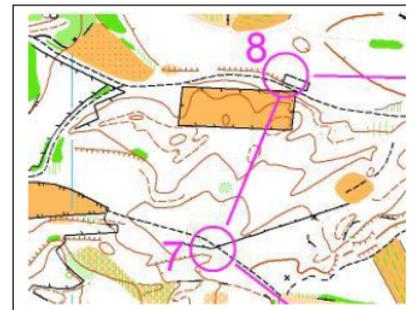
T5



T6



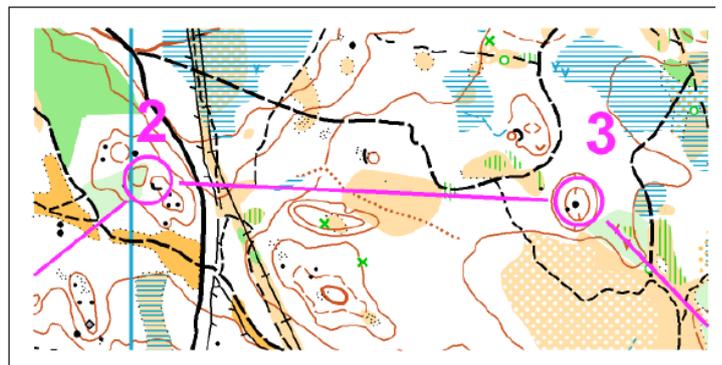
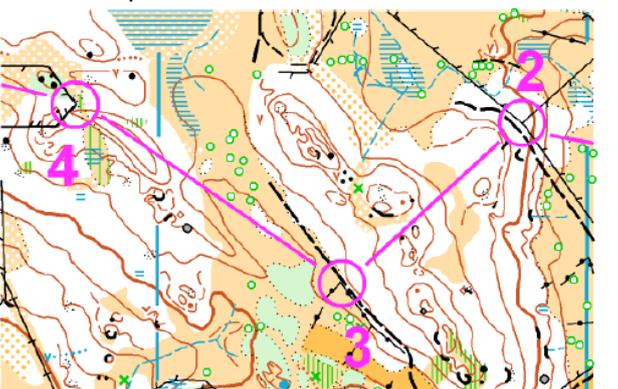
T7



### Le Circuit « JAUNE » :

Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile mais la pénétrabilité doit rester bonne. Le terrain doit être constitué d'un réseau de lignes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes.

Les postes deviennent plus difficiles (sommet de colline, entre les collines, rocher évident) mais toujours précédés d'un point d'attaque net

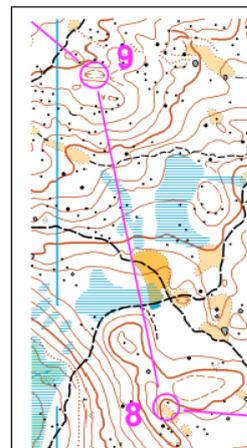
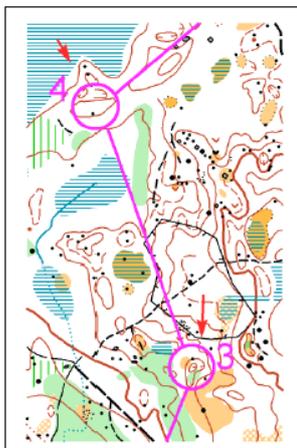
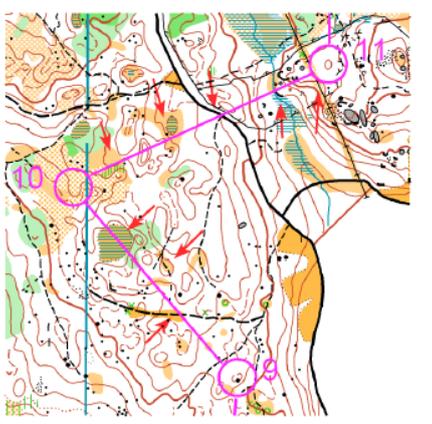


## Le Circuit « ORANGE » :

Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. Éviter les terrains difficilement pénétrables. Les détails du terrain sont facilement identifiables. A la différence des circuits faciles, les postes peuvent être des éléments de relief (colline, dépression, avancée bien marquée ou falaise) avec obligatoirement un point d'attaque précis situé à moins de 200m du poste et une ligne d'arrêt claire

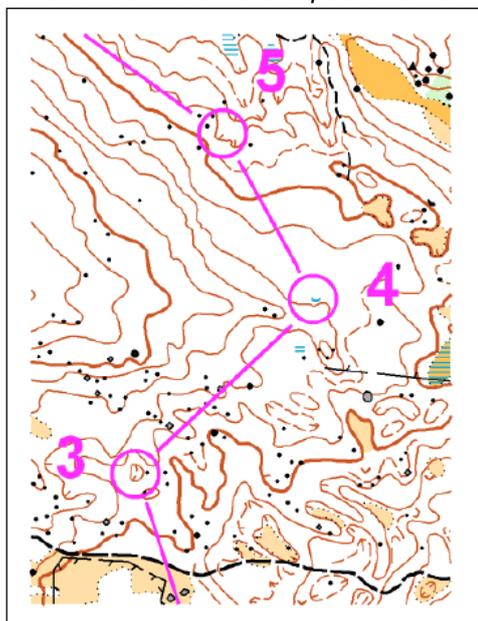
Il est nécessaire d'aller progressivement vers de l'orientation dans tous types de terrain en évitant des zones peu riches en éléments d'orientation qui privilégient uniquement la course

- ▲ orientation sommaire avec des points d'appui et des points d'attaque évidents
- ▲ orientation de précision en direction de postes relief facile avec des lignes d'arrêt évidentes
- ▲ orientation de précision en direction de postes de relief simple

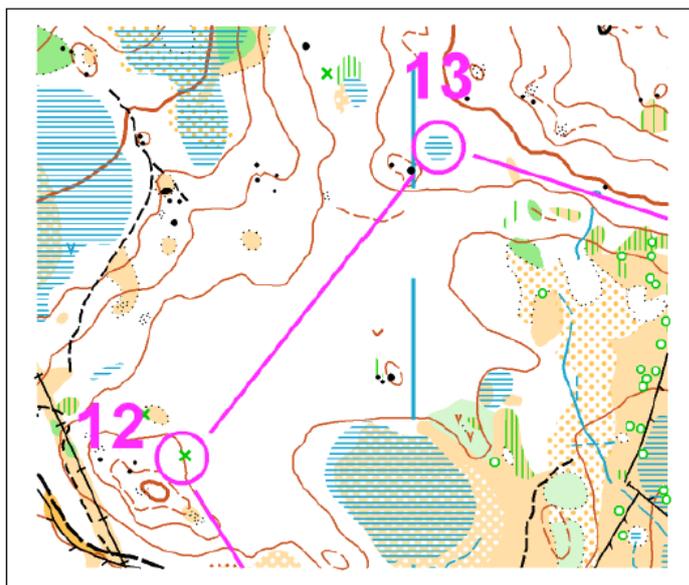


## Le Circuit « VIOLET »

Les parcours doivent, à ce niveau, faire appel à des capacités à planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course (sûreté et prise de risque) en fonction du terrain et de ses capacités personnelles. L'attaque du poste se fera sans ligne d'arrêt évidente derrière le poste. Utilisation de tous les types de terrain sauf les très difficiles physiquement



T14



## Le Circuit « NOIR »

Ces circuits doivent être adaptés aux coureurs du plus haut niveau. Les caractéristiques de ces circuits sont les suivantes : orientation dans les zones de relief difficiles, utilisation de terrains riches en détails et petits détails, absence de mains courantes, visibilité réduite

