

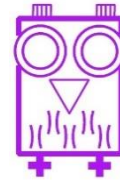


Règlement de course et informations

« LA CHOUETTE ORIENTATION »

Le 30 Novembre 2019

2ème 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

- 7KM techniquement facile pour les débutants, pour les jeunes, pour les familles, LES TROTTEURS.
- 12KM techniquement difficile pour LES ORIENTEURS
- 20KM physiquement difficile pour les RAIDEURS
- **Nouveau : Une catégorie Téléthon 5km se déroulera en parallèle du challenge, on y trouvera les débutants, les familles tous ceux qui veulent œuvrer pour le Téléthon et ne pas participer au challenge chronométré.**

SITUATION :

La course a lieu et se déroule sur le territoire de la commune de Saint Etienne du Rouvray et de la commune de Sotteville-Lès-Rouen pour le 20km.

1. L'accueil se fera au gymnase du collège Paul Eluard de Saint Etienne du Rouvray, ([Lien google map ici](#))
2. Les participants pourront se garer sur le parking du complexe sportif Youri Gargarine (150 places) et dans les rues avoisinant le collège (rue des Coquelicots, chemin du Bic Aubert, rue de Paris, rue Jean Charcot).
3. Des vestiaires et douches seront à votre disposition au gymnase.
4. Vous pourrez déposer vos affaires et vos sacs dans la salle.
⚠ Au retour de course, interdiction de rentrer dans la salle avec les chaussures de course.

Accueil de TOUTES les EQUIPES et de TOUS les COUREURS pour vérifier les inscriptions, récupérer les feuilles de route et les doigts électroniques (prévoir à un chèque de caution de 50€ par doigt).

Vous reportez aux horaires d'accueil figurant dans le tableau ci-dessous :

	Accueil	Briefing	Départ	Barrière horaire Mi-course	Heure limite d'arrivé
RAIDEURS 20KM	De 16h00 à 16h45	17h15	17h30	Selon le signaleur	21h30 (4H)
ORIENTEURS 12KM	De 16h30 à 17h15	17h45	18h00	/	21h00 (3H)
TROTEURS 7KM	De 17h00 à 17h45	18h15	18h30	/	20h30 (2H)
TELETHON 5KM	De 17h30 à 18h30	Individuel	Entre 17h30 et 19h00 Départs libres	/	20h30

REGLEMENT ET CONSIGNES DE COURSE :

Respect des règles de sécurité La course se déroulant en partie en milieu urbain, nous vous demandons le plus grand respect du code de la route.

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, à échelle variable et aux normes CO, sont imprimées sur du papier "pretex", donc normalement résistantes à l'humidité. Toutes les balises sont déjà cartographiées. Nous vous conseillons vivement d'élaborer une stratégie pour optimiser votre parcours et ne pas oublier de balise. Il est conseillé d'emporter un stylo (type petit marqueur sinon le stylo risque de « glisser » sur le papier anti-pluie) afin de tracer, si besoin, votre parcours.

Le pointage des balises, Sur les parcours du 12 et 20 km, deux des équipiers seront porteurs d'un doigt électronique afin d'assurer le passage d'au moins deux équipiers à toutes les balises.
Toute balise non pointée par les deux équipiers ne sera pas comptabilisée.

Sur le 5km téléthon et le 7 km d'un doigt électronique par équipe.

La barrière horaire pour le parcours de 20 Km à partir de la mi-course les signaleurs pourront vous diriger vers des itinéraires raccourcis pour vous permettre de rallier l'arrivée avant l'heure limite de 21h30.

Heures limites de fin de parcours, au-delà des heures limites pour chaque parcours il sera retiré une balise par minute de dépassement.

Un classement sera établi par circuits. Ils sont établis d'abord en fonction du nombre de balises pointées puis par le temps global de course.

Récompenses aux 3 premiers de chacun des circuits. Récompenses à la 1ère équipe mixte et la 1ère équipe femme de chacun des parcours. Ravitaillement à l'arrivée.

Le matériel obligatoire :









Par équipe :

- Un téléphone portable
- Une couverture de survie

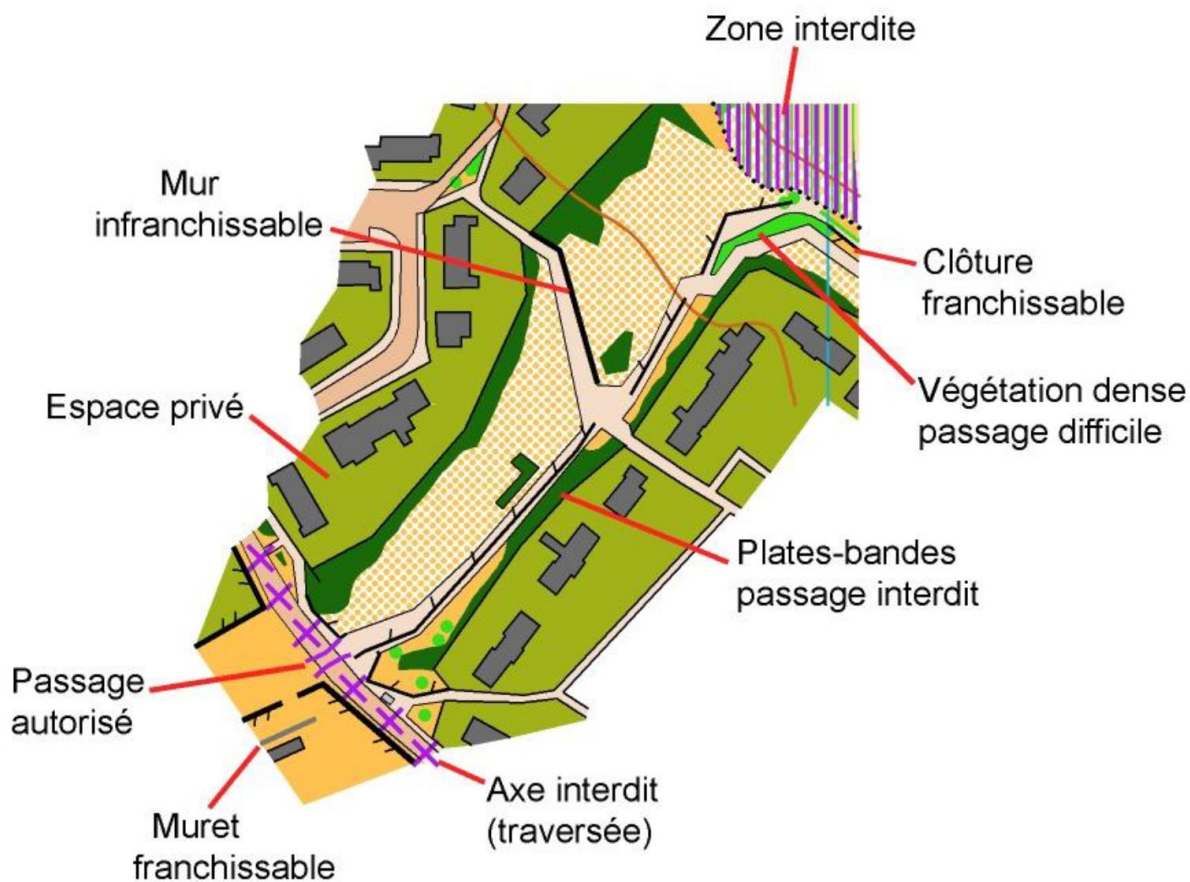
Par équipier :

- Un gilet fluo
- Un système d'éclairage performant
- Eau et ravitaillement solide pour plusieurs heures d'effort
- Nous vous conseillons également de vous munir d'une boussole, de stylos ou feutres (pour tracer votre parcours) et d'avoir les jambes couvertes pour les zones boisées.

Les interdictions en CO :

-  Traversée de route **INTERDITE.**
-  Passage possible, aménagé **OBLIGATOIRE.** Contrôleur et arrêt chronomètre
-  Végétation **INTERDITE.**
-  (Vert olive) 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 de la FFCO ou vous retrouverez un fiche définissant les symboles de CO [en cliquant ici](#)

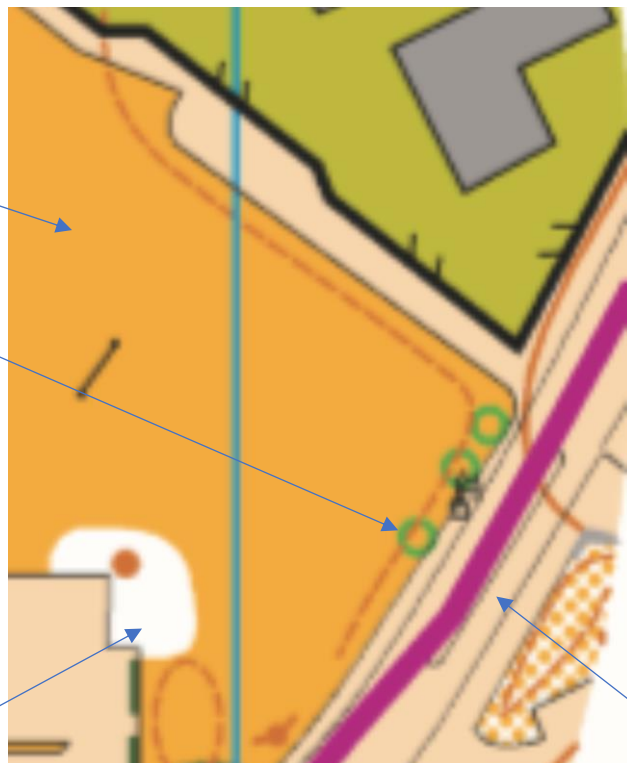


IMPORTANT : Pour certaines traversées (routes, champs), vous trouverez un passage autorisé

Jaune :
Terrain découvert
(herbe)

Rond vert :
Arbre isolé
ou particulier

Zone boisée :
Blanc : course possible ;
Hachures vertes : végétation basse,
course ralentie



Trait violette :
Route INTERDITE
mais trottoirs autorisés.
ATTENTION en cas de
hachures violettes : route, trottoirs