

COURSE D'ORIENTATION DEPARTEMENTALE TOAC n°3
DIMANCHE 11 NOVEMBRE 2018
A PARTIR DE 9h30

Lieu : Forêt de Bouconne – Parking du lac de la Bordette (31)
<https://goo.gl/maps/LBfBWnNDAhR2>

Organisation : TOAC Orientation (3105OC)

Date : **DIMANCHE 11/11/2018**

Contact : amadouandresylla@gmail.com

Inscriptions : Inscriptions en ligne à travers le site du TOAC CO:
<https://www.toac-orientation.fr/>

Date limite : le Jeudi 08 Novembre 2018 à minuit.

Les Non Licenciés pourront s'inscrire sur les circuits chronométrés s'ils fournissent un certificat médical de non contre-indication pour la course d'orientation en compétition.

Tarifs :

	Licence FFCO/ UNSS	Non-Licenciés (inclus licence journée)	Licence TOAC CO
19ans et plus	4,00 €	7,00 €	Gratuit
18ans et moins	3,00 €	5,00 €	Gratuit
Pass famille (4 cartes)	X	15,00 €	X

Taxe pour inscriptions tardives, après le 08 Novembre 2018: pénalités +2€
Inscription sur place possible **dans la limite des cartes disponibles.**

Chronométrage : Chronométrage avec système Sportident (puce) pour tous les circuits
Certificat médical de « non contre-indication pour la pratique de la CO en Compétition » obligatoire pour être chronométré.
Location de puce Sportident possible 3€+ caution (CNI ou chèque 40€)
Auto-chronométrage classique au carton possible si pas de certificat médical.

Accueil : Parking du lac de la Bordette, <https://goo.gl/maps/LBfBWnNDAhR2>

Distances : Parking / Accueil : 0/100 m
 Accueil / Départ : 300 m
 Accueil / Arrivée : 100m

Horaires : Accueil à partir de 9h30. Prise des horaires de départ sur place (départ libre).. Départ libre à partir de 10h à 12h. Fermeture des circuits à 13h30

Fléchage : Aucun

Terrain : Forêt avec un bon réseau de chemins et de la végétation basse par endroit (courir les jambes couvertes). Pas de relief prononcé.

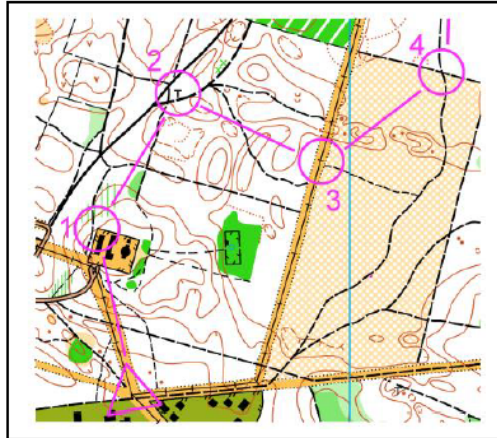
Carte : Lac de la Bordette, 1/10000°, équidistance 5m. Mise à Jour hiver 2017

Traçage : André Sylla

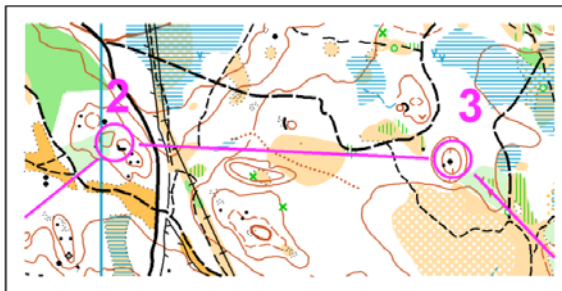
Circuits : Toutes les distances sont à vol d'oiseau. Débutants : prévoir une vitesse inférieure à 8km/h
Violet Long: ~5km, niveau violet – Tps moyen 50min - Expérimentés
Violet Court : ~4km, niveau violet – Tps moyen 40min - Expérimentés
Orange/jaune: ~3km, niveau jaune – Tps moyen 30min - Débutant adultes
Bleu/Vert: ~2km, niveau bleu – Tps moyen 30min - Jeunes débutant

Guide des niveaux de traçage en course d'orientation:

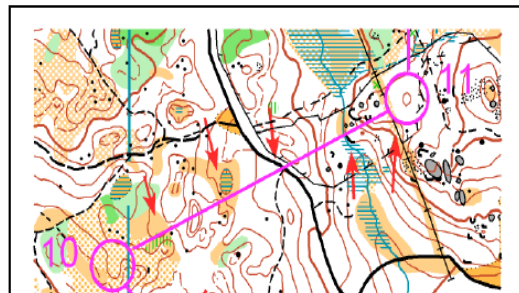
Le niveau bleu : les balises sont sur les mains courantes. La difficulté consiste à bien identifier et suivre ces mains courantes sur le terrain. Exemple :



Le niveau jaune : 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 :



Le niveau orange: idem niveau jaune mais avec approche de poste par points d'appui. Maîtrise de la boussole obligatoire. Exemple :



Le niveau violet: idem niveau orange sans point d'attaque net ni de ligne d'arrêt nette