

REGLEMENT DES COMPETITIONS



Saison 2026

PREAMBULE.....	2
CHAPITRE 1 ^{er} - Dispositions générales	3
1.1. Attribution du label « course régionale ».....	3
1.2. Classement National	3
1.3. Tarifs des courses - inscriptions	3
CHAPITRE 2 - Accès aux compétitions.....	4
2.1. Licence ou titre de participation	4
2.2. Accès aux compétitions régionales et aux autres courses	5
2.3. Accès aux compétitions régionales et aux autres courses pour les plus jeunes	5
CHAPITRE 3 - Modalités d'organisation des courses.....	6
3.1. Annonces et informations de course	6
3.2. Les cartes	6
3.3. Le départ	6
3.4. Le parcours.....	7
3.5. L'arrivée et les résultats	7
CHAPITRE 4 - Contrôle et arbitrage des compétitions	8
4.1. Obligations générales	8
4.2. Compte-rendu des experts des courses régionales ou départementales au CN.....	8
4.3. Les réclamations	8
CHAPITRE 5 - FORMAT DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ET DES DÉPARTEMENTALES AU CN	9
5.1. Généralités sur les championnats de ligue et qualifications pour les championnats de France	9
5.2. Les championnats du GE de moyenne et de longue distance pédestre	9
5.3. Le championnat du GE de sprint pédestre	10
5.4. Le championnat du GE de relais-sprint	11
5.5. Le championnat du GE des clubs.....	11
5.6. Le championnat du GE de relais.....	12
5.7. Dispositions communes aux relais	12
5.8. Le championnat du GE de course d'orientation de nuit.....	12
5.9. Les championnats du GE de course d'orientation à VTT et à ski	13
5.10. Les courses départementales inscrites au Classement National (CN).....	13

PREAMBULE

Ce document définit le cadre réglementaire applicable à l'organisation d'une course d'orientation de niveau régional ou départemental (au CN pour ce dernier niveau) en Région Grand Est.

Il vient en complément du règlement des compétitions fédéral en vigueur édité par la FFCO et du Guide de mise en place des circuits de couleur. Dans le silence du règlement des compétitions Région Grand Est, les dispositions du règlement fédéral sont applicables.

CHAPITRE 1^{ER} - DISPOSITIONS GENERALES

1.1. Attribution du label « course régionale »

Le label « course régionale » est réservé aux seuls championnats régionaux (groupe B2) dans l'une des disciplines listées par le règlement des compétitions de la FFCO. Toutes les autres courses (groupe D) organisées sous l'égide de la LGECO se verront attribuer le label « course départementale ».

Les structures affiliées demandent l'attribution du label « course régionale » à la LGECO, qui établit un calendrier prévisionnel en se basant sur leurs desiderata. Ce calendrier est préparé par la commission Pratiques Sportives, le comité directeur de la LGECO procède à l'attribution finale des labels « course régionale ».

1.2. Classement National

Les championnats régionaux sauf relais seront inscrits au Classement National (CN). Ces compétitions devront respecter le présent règlement et répondre au cahier des charges afférent au Classement National établi par la FFCO. **Cf règlement des compétitions FFCO 2026.**

Les circuits Open, identiques ou non aux circuits des championnats, seront impérativement différenciés au niveau du classement national. Leur inscription au CN n'est pas imposée.

Les organisateurs de courses départementales peuvent demander l'inscription de leur manifestation au Classement National, sous réserve de se conformer aux dispositions afférentes ainsi qu'à celles du présent règlement, relatives aux circuits proposés et aux contraintes d'arbitrage.

1.3. Tarifs des courses - inscriptions

1.3.1. Les tarifs d'inscription aux championnats régionaux sont proposés chaque année par le Comité Directeur et votés par l'assemblée générale pour l'année N+1

Les tarifs sont applicables aux licenciés FFCO inscrits dans les délais prévus ci-dessous, en précisant le circuit choisi.

La redevance votée en AG FFCO le 28/11/2021 supprime la taxe CN. Cette contribution est nulle si l'organisation accueille moins de 100 participants classés (licenciés ou non), elle est ensuite progressive selon le nombre de participants.

- Le barème définit un tarif maximum. L'association organisatrice a toute latitude pour accorder des réductions, notamment en cas d'épreuves combinées
- Pour tous les championnats de ligue, la date de clôture des inscriptions est fixée à J-10
- Les retardataires et les non-licenciés pourront s'inscrire uniquement sur un circuit de couleur. L'organisateur pourra leur appliquer une majoration forfaitaire
- Les concurrents inscrits et absents le jour de la course, ou changeant de circuit après J-10 pourront être facturés à leur club
- Ces dispositions ne s'appliquent pas aux non-licenciés.

1.3.2. Le tarif des courses départementales inscrites au CN est fixé librement par les organisateurs, sans toutefois pouvoir excéder le tarif des championnats de ligue correspondants.

CHAPITRE 2 - ACCES AUX COMPETITIONS

Ce chapitre présente une synthèse des dispositions du Règlement des Compétitions fédéral (cf chapitres 7 et 8.1) à titre d'information pour les organisateurs.

Il convient de se référer à ce document pour de plus amples informations.

2.1. Licence ou titre de participation

Toute personne pratiquant l'une des activités de la FFCO au sein d'une association affiliée ou dans le cadre d'une manifestation régulièrement inscrite au calendrier fédéral doit être titulaire d'une licence annuelle FFCO ou d'un titre de participation (*Pass'*).

Licenciés

- Les licenciés « *bénévole* » FFCO n'ont pas accès à la pratique sportive
- Les licenciés « *compétition* » ont accès à toutes les compétitions sous réserve de conditions de qualification ou de sélection
- Les licenciés « *découverte compétition* » peuvent participer aux seules compétitions du groupe D (circuits de couleur), sur des circuits de niveau jaune ou inférieur (vert, bleu). Un licencié « *découverte compétition* » ne peut pas s'inscrire sur un circuit orange, violet ou noir en acquérant un *pass'compétition*. Il doit faire évoluer sa licence annuelle
- Les organisateurs doivent proposer aux licenciés « *loisir santé* » une possibilité de pratique sans classement (se reporter au guide des circuits de couleur). Un licencié « *loisir santé* » ne peut pas s'inscrire sur un circuit chronométré en acquérant un *pass'*. Il doit faire évoluer sa licence annuelle.

Non licenciés

L'organisateur devra délivrer un titre de participation à tout participant non licencié qui doit également s'acquitter d'un droit d'inscription. Le titre de participation permet l'accès des non-licenciés aux circuits qui leur sont ouverts, chronométrés ou non.

Pour être chronométré, le non-licencié respectera les conditions d'accès définies au Règlement médical (attestation pour les majeurs et attestation ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs)

Les modèles d'attestation et les documents y afférant sont consultables sur le site FFCO dans les « [documents utiles pour organiser une course](#) ».

- Le « *Pass'Compet* » permet au non-licencié de participer aux circuits de couleur chronométrés de tous niveaux sous réserve de respecter les conditions d'accès définies au Règlement médical
- Le « *Pass'Découverte Compétition* » permet de participer dans les mêmes conditions mais uniquement sur des circuits de couleur de niveau jaune ou inférieur (vert, bleu)
- Le « *Pass'Loisir Santé* » permet aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation mais ne souhaitant pas être chronométrés ou ne remplissant pas les conditions prévues au Règlement médical de pratiquer sans classement. Les organisateurs doivent leur proposer une pratique sans classement (se reporter au guide des circuits de couleur)

Pour toutes les manifestations organisées en région Grand Est, l'organisateur est libre de fixer le prix des différents titres de participation (*Pass'*) sans dépasser le tarif fédéral en vigueur. Quel que soit le prix demandé, l'organisateur est tenu de reverser la quote-part fédérale.

2.2. Accès aux compétitions régionales et aux autres courses

2.2.1. Championnats de ligue qualificatifs (LD, MD, sprint) et non qualificatifs

Ces compétitions (groupe B2 du RC FFCO) ne sont ouvertes qu'aux :

- Licenciés annuels « *compétition* » de la FFCO et respectant leur catégorie de licence
- Membres des clubs d'une fédération affiliée à l'IOF à qui un « *pass'compet* » devra être proposé (attestation nécessaire)

L'organisateur pourra proposer des circuits de couleur distincts de ceux du championnat pour les licenciés « *compétition* » ne souhaitant pas participer dans leur catégorie, pour les licenciés « *découverte compétition* » jusqu'au circuit jaune, pour les licenciés « *loisir santé* » ainsi que pour non-licenciés.

Si le circuit est identique, les participants hors championnat devront prendre leur départ en dehors de la plage horaire des compétiteurs en championnat.

2.2.2 Autres courses

Toutes les courses, hors championnats de ligue, sont organisées selon le principe des circuits de couleur.

- Les licenciés « *compétition* » FFCO choisissent librement leur circuit, toutefois, les responsables des clubs et organisateurs doivent être particulièrement attentifs au choix des circuits par rapport au niveau des licenciés.
- Les détenteurs d'un « *pass'compet* » ont accès à tous les circuits de couleur sous réserve de fournir l'attestation
- Les licenciés « *découverte compétition* » FFCO ont accès aux compétitions organisées par circuits de couleur jusqu'au niveau jaune. Cette licence ne permet pas de participer aux courses par catégories d'âge ni aux championnats
- Les détenteurs d'un « *pass'découverte compétition* » et présentant l'attestation ont accès aux circuits chronométré vert, bleu et jaune uniquement
- Les licenciés « *loisir santé* » et les non-licenciés titulaires d'un titre de participation sans attestation ou ne souhaitant pas être chronométrés bénéficieront d'une pratique sans classement jusqu'au niveau jaune.

2.3. Accès aux compétitions régionales et aux autres courses pour les plus jeunes

La LGECO n'impose pas la mise en place de circuit jalonné sur les courses régionales ou départementales au CN. Cependant, les organisateurs veilleront à proposer un circuit vert pour les HD10. Les jeunes qui seront accompagnés seront « *non classé* » à la GEC ou inscrits sur un circuit distinct. Cette disposition doit clairement figurer sur l'annonce de course.

CHAPITRE 3 - MODALITES D'ORGANISATION DES COURSES

3.1. Annonces et informations de course

Pour tous les championnats de ligue, les annonces de course, validées par le délégué/arbitre, doivent être publiées **sur le site de la ligue et dans l'agenda fédéral** au plus tard 30 jours avant la date limite d'inscription (40 jours avant la course).

Pour les départementales au CN, les CDCO définiront la date limite (qui ne peut être inférieure à 15 jours).

Les annonces de course doivent mentionner les conditions d'accès aux circuits selon les différents titres de participation.

Lors de l'accueil des concurrents, l'organisateur doit porter à leur connaissance toutes les informations qui peuvent influencer sur le bon déroulement et l'équité de la compétition. Ces informations de course peuvent en outre, être également publiées sur le site de l'organisateur ou envoyées aux participants. Il faut notamment préciser :

- Les zones interdites
- Les couleurs de tous les marquages sur le terrain (jalons par exemple)
- L'heure de fermeture des circuits (affichée à l'accueil et au départ)
- L'identité du délégué/arbitre le cas échéant
- La spécification cartographique applicable (ISOM, ISSprOM)
- Si une ancienne carte du terrain de course existe, un exemplaire devra être clairement affiché à l'accueil des compétiteurs.

3.2. Les cartes

- Les cartes doivent être conformes aux dernières normes IOF en vigueur, respecter le règlement et la charte cartographique de la LGECO et avoir été déclarées avant le jour de la course.
- Pour les courses régionales et les départementales inscrites au CN, l'échelle de la carte devra être conforme aux dispositions édictées par le règlement des compétitions FFCO pour la course en question. L'échelle d'impression recommandée à partir de D/H60 est au 1/7500^e, pour les catégories de D/H35 à D/H55, elle est au 1/10000^e. **Ceci concerne les circuits par catégories et non les circuits de couleurs.**
- Pour les circuits de couleur, l'organisateur peut proposer un circuit au 1/7500^e destiné aux 60+ qui sera un circuit distinct.
- Les cartes doivent être résistantes à l'eau au départ quelles que soient les conditions météorologiques. Les circuits doivent être imprimés ; la carte doit mentionner le nom du circuit ainsi que les catégories concernées s'il y a lieu.

3.3. Le départ

- Les heures de départ des championnats de ligue sont imposées : se référer au RC fédéral pour les dispositions particulières. Seuls les DH10 sur les 3 formats (LD, MD et sprint) ainsi que les DH12 en sprint n'ont pas d'horaires imposés. Ils participent à l'évènement uniquement sur des circuits de couleur
- Les heures de départ des autres courses sont libres (sauf relais et poursuite). L'organisateur a toute latitude pour espacer les départs des concurrents afin d'assurer l'équité de la course. En cas de départ au boîtier, la prise de carte doit s'effectuer après le pointage du boîtier.
- Sauf mention particulière (sprint et relais), l'intervalle de temps entre départs échelonnés doit être de 2 minutes.
- La plage d'ouverture du départ aux concurrents doit être adaptée au nombre d'inscrits. L'heure des premiers départs doit cependant être clairement annoncée.
- L'utilisation d'un dispositif de pointage électronique « SportIdent » est obligatoire.
- Pour les courses individuelles, les définitions doivent être à disposition des concurrents avant le départ et imprimées sur la carte pour les circuits verts, bleus et loisir.
- L'itinéraire entre la prise de carte et la balise de départ doit être obligatoire et balisé.

3.4. Le parcours

Pour des courses départementales au CN en forêt, l'organisateur peut placer ses boîtiers directement sur la toile de la balise dont les 3 faces seront visibles, sans poser de piquet ou de tréteau. Il est cependant impératif que le code du poste soit directement visible à l'arrivée sur le poste. Les sprints ne sont pas concernés par cette disposition.

3.5. L'arrivée et les résultats

- L'itinéraire entre la dernière balise et la ligne d'arrivée doit être obligatoire et balisé.
- Dans le cas de compétitions avec des départs en masse ou en chasse (ex : relais), l'arrivée doit être matérialisée par une ligne au sol. Les boîtiers "arrivée" doivent être situés plusieurs mètres derrière la ligne. L'ordre d'arrivée des coureurs est défini par un juge désigné par l'arbitre.
- Le passage de tous les concurrents à l'atelier arrivée et à la GEC est obligatoire, sauf en cas d'abandon. Dans ce dernier cas, la personne passe uniquement à la GEC. Une fois la ligne d'arrivée franchie ou le relais transmis, il est interdit de retourner dans la zone de course.
- A l'exception des championnats de ligue, les concurrents pourront conserver leur carte après l'arrivée ; les organisateurs se reposeront sur le fair play des coureurs pour garantir des conditions de course équitables.
- Les temps de course doivent être donnés sous la forme heure:minute:seconde.
- Les résultats provisoires mis à jour régulièrement doivent être affichés sur le lieu de course (sur papier ou écran). L'organisateur peut prévoir une publication régulière en ligne. Le classement se fait en utilisant exclusivement les 5 catégories suivantes, dans l'ordre : « classés », « non classés », « hors délais », « disqualifiés » et « absents ».
- Les résultats officiels des courses régionales doivent être envoyés à la ligue le soir même de la course sous format pdf pour publication sur le site internet de la LGECO.
- Les résultats officiels (après validation par l'arbitre) doivent être transmis 7 jours maximum après la course.



CHAPITRE 4 - CONTROLE ET ARBITRAGE DES COMPETITIONS

4.1. Obligations générales

L'organisation des championnats régionaux est soumise aux contrôles suivants :

- Un contrôleur des circuits régional (CCR)
- Un délégué / arbitre régional (DAR).

Le DAR, pris en charge par la ligue est obligatoirement extérieur à la structure organisatrice et est désigné par la LGECO (commission arbitrage). Le CCR peut faire partie du club organisateur.

Courses régionales

Le club souhaitant inscrire une course régionale et bénéficiant donc de l'expertise d'un DAR extérieur devra fournir un expert qui officiera sur une autre organisation régionale de l'année. Si l'organisateur a recours à un CCR extérieur, la ligue pourrait lui demander de fournir un second expert. La ligue validera les candidatures d'experts et assurera leur répartition sur le territoire.

L'arbitre peut se faire assister d'experts si le besoin s'en fait sentir. Il doit prendre toutes les mesures utiles pour réunir les éléments matériels et témoignages susceptibles d'éclairer ses décisions.

Courses départementales

Les comités départementaux coordonnent la désignation des experts, pris en charge financièrement par le CD et/ou l'organisateur, sur les courses départementales inscrites au CN. Les organisateurs sont ensuite chargés de faire remonter à la LGECO l'identité du DAR extérieur à cette structure qui s'engage à arbitrer cette compétition. La LGECO publiera le nom du DAR désigné sur l'agenda fédéral.

4.2. Compte-rendu des experts des courses régionales ou départementales au CN

Afin de valider l'épreuve, le DAR doit rédiger et faire parvenir par voie informatique dans les 5 jours qui suivent la compétition un compte-rendu selon le modèle en ligne sur le site de la FFCO. Celui-ci sera accompagné des résultats de la course au format csv (pas d'envoi séparé). Les destinataires seront les suivants :

- la LGECO
- le comité départemental
- et l'organisateur (avec 1 exemplaire vierge de la carte sous quelque format que ce soit).

Pour une course au CN, le DAR devra publier les résultats accompagnés de la carte sur le site du CN dans les 24 heures. (Cf RC FFCO).

Le contrôleur des circuits (CCR) **même s'il appartient au club organisateur** doit faire parvenir un compte-rendu à la **LGECO** (commission arbitrage) sous 7 jours selon le modèle en ligne sur le site de la FFCO. Dans le cas d'une départementale au CN le comité départemental en sera également destinataire. De surcroît, les experts doivent transmettre le cas échéant les fiches d'évaluation des experts stagiaires à la LGECO (commission formation), sous 7 jours.

4.3. Les réclamations

Les réclamations concernant une irrégularité, le déroulement ou les résultats de l'épreuve doivent être formulées par écrit et transmises à l'arbitre dès que l'irrégularité est constatée, avant l'heure de fermeture des circuits.

Les réclamations concernant une discordance entre le résultat affiché et les résultats officiels publiés après la course doivent être adressées à la LGECO (commission Pratiques Sportives) dans la limite d'1 semaine après la publication des résultats.

CHAPITRE 5 - FORMAT DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ET DES DÉPARTEMENTALES AU CN

5.1. Généralités sur les championnats de ligue et qualifications pour les championnats de France

| Se référer au RC FFCO 2026.

Le surclassement des HD20, HD35+ est possible mais en cas de qualification au championnat de France, l'inscription s'effectuera dans la même catégorie.

Pour la qualification des licenciés FFCO de nationalité étrangère, se référer au Règlement des compétitions FFCO.

5.2. Les championnats du GE de moyenne et de longue distance pédestre

Ces 2 courses sont qualificatives pour les championnats de France du format considéré pour toutes les catégories à partir de DH12.

Le nombre de circuits et la répartition des catégories sont définis dans les tableaux ci-après.

Sont déclarés champions du GE de moyenne distance et de longue distance, les premiers compétiteurs de nationalité française licenciés dans un club de la Région Grand-Est dans chaque catégorie d'âge et de sexe.

Les organisateurs proposeront également au minimum un circuit *vert* pour les DH10.

Circuits championnat LGECO Moyenne distance

Catégorie	Circuit	temps vainqueur
H21	A	35
D21 H20 H18 H35	B	35
D20 D18 D35 H40 H45	C	35
D40 H50 H55	D	35
D45 D50 D55	E	35
H60 H 65 H 70	F	35
D60 D65 D70	G	35
H75 H80 H85	H	35
D75 D80 D85	H	35
H16	I	25
D16	J	25
H14	K	25
D14	L	25
H12 D12	M	25

Catégorie	Circuit	temps vainqueur
H21	A	80
D21	B	80
H20 H35 H40	C	70
D20 D35 D40	D	70
H18 H45 H50 H55	E	60
D18 D45 D50 D55	F	60
H60 H 65 H 70	G	50
D60 D65 D70	H	50
H75 H80 H85	I	50
D75 D80 D85	I	
H16	J	50
D16	K	50
H14	L	40
D14	M	40
H12 D12	N	30

5.3. Le championnat du GE de sprint pédestre

La course est qualificative pour les championnats de France.

Le nombre de circuits et la répartition/regroupement des catégories sont définis par le règlement des compétitions fédéral, identiques sur les championnats de ligue et de France : D/H14 ; D/H16 ; D/H18-20 ; D/H21-35 ; D/H40-45 ; D/H50-55 ; D/H60-65 ; D/H70-75 ; **D/H80-85 et +**, soit 18 titres attribués.

Le nombre de circuits et la répartition des catégories sont définis dans le tableau ci-après :

Catégories	Circuits communs	Circuit	Temps de référence
D14	D14	J	12-15'
H14	H14	I	12-15'
D16	D16	H	12-15'
H16	H16	G	12-15'
D18-20	D18-20-21-35	B	12-15'
D 21-35	D18-20-21-35	B	12-15'
H18-20	H18-20-21-35	A	12-15'
H21-35	H18-20-21-35	A	12-15'
D40-45	D40-45-50-55	D	12-15'
D50-55	D40-45-50-55	D	12-15'
D60-65	D60+	F	12-15'
D70-75	D60+	F	12-15'
D80-85+	D60+	F	12-15'
H40-45	H40-45-50-55	C	12-15'
H50-55	H40-45-50-55	C	12-15'
H60-65	H60+	E	12-15'
H70-75	H60+	E	12-15'
H80-85+	H60+	E	12-15'

Les championnats de Ligue doivent proposer une quarantaine, obligatoire pour les coureurs prétendant à une qualification, et ce pour toutes les catégories.

Les orienteurs ne rentrant pas en quarantaine participeront sur des circuits Open différents des circuits du championnat.

Les circuits seront de niveau *jaune* pour les catégories DH14 et *orange* pour les catégories DH16 à DH80+, L'organisateur devra dans la mesure du possible, proposer un circuit de niveau *bleu*, hors championnat.

Un classement séparé pourra être mis en place pour les plus jeunes qui seront accompagnés par mesure de sécurité en secteur urbain.

Les distances annoncées doivent correspondre à la distance réelle sur le parcours optimal.

Sont déclarés champions du GE de sprint, les premiers compétiteurs de nationalité française licenciés dans un club de la Région Grand-Est dans chacun des 18 regroupements de catégories définis ci-dessus.

5.4. Le championnat du GE de relais-sprint

Les équipes sont composées de 4 coureurs : 2 dames et 2 hommes.

Participation à partir de la catégorie H/D14.

Se référer également au § 5.7 "dispositions communes aux relais".

Relais	Circuit	Temps de référence*
1	Dames	12-15'
2	Hommes	12-15'
3	Hommes	12-15'
4	Dames	12-15'

**Les parcours Hommes et Dames sont indépendants*

Dans le cas d'équipes open, un homme ne pourra pas être le 1^{er} relayeur. A défaut, ce type d'équipe partira à H+5'.

Un circuit sprint individuel bleu pourra être proposé pour les plus jeunes ainsi qu'un classement séparé pour ceux qui seraient accompagnés.

L'organisateur peut prévoir en complément des circuits individuels qui ne seront pas au CN.

5.5 Le championnat du GE des clubs

Le championnat du GE des clubs est destiné à récompenser les équipes d'un club de la Région Grand-Est affilié à la LGECO dont les compétiteurs ont obtenu le meilleur résultat au cours d'une manifestation pédestre se déroulant sous forme de deux relais.

Se référer également au § 5.7 « dispositions communes aux relais ».

Relais « clubs » :

Parcours	Couleur	Distance indicative
1	Violet	5 km
2	Bleu	3 km
3	Orange	3,5 km
4	Violet	4 km

Le relais « clubs » est ouvert à tous les compétiteurs à partir de la catégorie H/D 12.

Chaque club pourra inscrire plusieurs équipes.

La seule obligation est de fournir dans chaque équipe au moins une féminine et au moins un ou une jeune (H/D 14 et moins), la féminine pouvant être une D14 et - jeune et donc compter pour les 2 critères.

Relais « jeunes » :

Parcours	Couleur	Distance indicative
1	Orange	5 km
2	Bleu	3 km
3	Jaune	3 km

Le relais « jeunes » est ouvert aux compétiteurs des catégories H/D12 à H/D18.

Chaque club pourra inscrire plusieurs équipes.

Le circuit orange n'est pas accessible aux catégories H/D12.

5.6. Le championnat du GE de relais

Se référer également au § 5.7 « dispositions communes aux relais ».

Catégories	Circuit	Temps total
H18 à H40	Violet (3 relayeurs)	105'
D18 à D40 H45 à 55	Violet moyen (3 relayeurs)	90'
D45 à 55 H60 et +	Violet court (2 relayeurs)	60'
D60 et +	Violet très Court (2 relayeurs)	60'
D14 à D16 H14 à H16	Jaune (2 relayeurs)	60'
D12 H12	Bleu (2 relayeurs)	40'

Les temps correspondent au temps cumulé du relais vainqueur.

5.7. Dispositions communes aux relais

Toutes les distances sont exprimées en km-effort et comprennent le dénivelé positif sur la base de 100m = 1km

- Les définitions des postes doivent figurer au recto de la carte.
- Chaque compétiteur doit porter un dossard attribué par l'organisation.
- Les circuits des relais sont interdits aux compétiteurs individuels.
- Les équipes open (clubs différents ou non-respect des contraintes de catégorie/sexe) sont autorisées mais ne peuvent concourir pour le titre. Une équipe open est forcément "attachée" à un club qui réglera son inscription.
- Départ en masse des équipes attardées : Au plus tôt après l'arrivée des 3 premières équipes, sur décision de l'arbitre. Les équipes concernées par le départ en masse seront classées après celles qui ont pris des relais réguliers. Les relayeurs n'ayant pas encore pris leur départ devront prendre part au départ en masse sans possibilité de refus.
- Heure de fermeture des circuits : 1h20 après le départ des équipes attardées. Les équipes encore en course seront arrêtées à l'heure de fermeture des circuits et « non classées ».

En plus des circuits spécifiques au relais (forêt), l'organisateur proposera obligatoirement des circuits *vert*, *bleu* et *jaune* distincts des relais et hors CN.

Parcours	Couleur	Distance indicative
Jaune solo	jaune	4-4,5 km
Bleu solo	Bleu	2,5-3 km
Vert solo	vert	2-2,5 km

5.8. Le championnat du GE de course d'orientation de nuit

Cette course n'est pas qualificative pour les championnats de France. Elle devra obligatoirement se courir sous forme de course échelonnée (pas de départ en masse). L'organisation est soumise aux mêmes exigences que les courses régionales diurnes mais comporte uniquement les circuits suivants :

Catégories	Circuit	Temps de référence
H18 à H45	A	45'
D18 à D40 H50-55	B	35'
D45-55 H60-65	C	35'
H70 et + D60 et + D16 H16	D	35'
D14 H14	E	30'
D/H10 et D/H12	F	15'

Sont déclarés champions du GE de CO de nuit, les premiers compétiteurs de nationalité française licenciés dans un club de la Région Grand-Est pour chacun des regroupements de catégories tels que définis à la première colonne du tableau ci-dessus.

5.9. Les championnats du GE de course d'orientation à VTT et à ski

Les règles spécifiques à ces deux disciplines sont celles édictées par le règlement des compétitions de la FFCO, notamment en ce qui concerne les circuits proposés et les catégories associées.

En ce qui concerne la course d'orientation à ski, les modalités d'organisation sont laissées à l'appréciation de l'organisateur qui doit avoir pour objectif la promotion de la discipline en proposant un nombre de circuits et des durées de course adaptées.

5.10. Les courses départementales inscrites au Classement National (CN)

Ces compétitions sont organisées selon le principe des circuits de couleur ; les tableaux ci-après définissent les circuits qui doivent être proposés.

L'organisateur est libre de rajouter des circuits supplémentaires, notamment des circuits adaptés à une pratique des HD 60 et plus.

En cas de validation d'un traceur régional stagiaire sur les longue et moyenne distances départementales au CN (non autorisé sur le sprint), l'organisateur devra prévoir les circuits conformément au cahier des charges de la formation.

Sur le circuit *vert*, les concurrents peuvent être accompagnés mais seront « *non classé* » ou classement séparé. Le circuit *vert* est éligible au CN, mais l'application en exclut automatiquement les HD10.

Note : A l'exception du sprint, toutes les distances sont exprimées en km-effort et comprennent le dénivelé positif sur la base de 100m = 1km.

L'amplitude des horaires de départ doit être adaptée au nombre de participants attendus et réévaluée en cas d'inscriptions en nombre.

Les distances indicatives sont à moduler selon le terrain et si possible selon le niveau estimé des participants.

	Longue Distance	Moyenne distance ou nuit
Circuit	Distance indicative en km effort	Distance indicative en km effort
Noir ou	8-12 km	4-6 km
Violet	violet moyen et court sont conseillés en+ (6-8 km et 4-5 km)	violet moyen et court sont conseillés en+ (4-5 et 2-3,5 km)
Orange	5-8 km	3-4 km
Jaune	4-5 km	2-4 km
Bleu	3-4 km	2- 3 km
Vert	2-3 km	2-2,5 km

CO de nuit : L'organisateur pourra choisir d'utiliser soit la formule classique (départs échelonnés), soit le format « départ en masse » en fonction des contraintes horaires et de la configuration du terrain. Pour un départ en masse, il sera indispensable de prévoir des variantes (diamant, papillons, ...)

Sprint

Les sprints doivent proposer au minimum un circuit *orange*, un *jaune* et un *bleu*.

Selon l'affluence attendue, l'organisateur est invité à proposer 2 voire 3 circuits *orange* avec des distances adaptées tant aux seniors qu'aux vétérans afin que le temps d'effort soit adapté au format de course.

Circuit	Distances réelles indicatives
Orange	2,5 - 3,5 km
Jaune	1,5 - 2,5 km
Bleu	1 - 1,5 km

Version validée par le CD LGECO 19/01/2026

Correction ch. LGECO Sprint 14/08/2026