

# ACTIVITES DE PLEINE NATURE

## Course d'Orientation

### Article 1 : Principe général

L'UGSEL organise chaque année deux types de compétition :

- en hiver : un championnat national de SKI ALPIN et un championnat national de SKI NORDIQUE
- au printemps : un championnat national d'ESCALADE, de COURSE D'ORIENTATION et de VTT

### Article 2 : Catégories

Dans toutes les activités les jeunes gens et les jeunes filles sont regroupés dans six catégories en épreuves individuelles :

- Collège 1 Filles : Elèves de 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>
- Collège 2 filles : élèves de 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>, y compris les élèves des classes de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> technologique implantées en collège
- Lycée Filles : Elèves de 2<sup>de</sup>, 1<sup>ère</sup> et Terminales
  
- Collège 1 Garçons : Elèves de 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>
- Collège 2 garçons : élèves de 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>, y compris les élèves des classes de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> technologique implantées en collège
- Lycée Garçons : Elèves de 2<sup>de</sup>, 1<sup>ère</sup> et Terminales

Et dans trois catégories en épreuves par équipes d'une même association sportive :

- Collège 1 : Elèves de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> Filles et Garçons
- Collège 2 : Elèves de 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> Filles et Garçons **avec la possibilité d'intégrer 1 élève de collège 1 dans une équipe de Collège 2**
- Lycée : Elèves de 2<sup>de</sup>, 1<sup>ère</sup> et Terminales Filles et Garçons

**Les post-bac en catégorie Junior 1<sup>ère</sup> année, peuvent accéder aux APPN en championnat par équipe uniquement.**

### Article 3 : Compétitions

L'UGSEL organise

- Un championnat par équipes d'établissements, organisé le 1<sup>er</sup> jour, dans trois catégories - collège 1 - collège 2 - lycée.
- Un championnat individuel dans chacune des six catégories

### Article 4 : Qualifications

Les qualifications pour l'épreuve individuelle sont effectuées par les Commissions Sportives Régionales qui disposent, par catégorie, d'un contingent par région de

2 équipes C1	6 élèves
2 équipes C2	6 élèves
2 équipes lycée	6 élèves
+ 6 individuels toutes catégories confondues	

et d'un quota supplémentaire de 30 élèves : les 5 premiers des 6 courses individuelles de l'année n-1 apportent un quota supplémentaire à leur région UGSEL.

## Article 5 : Championnat individuel

5.1 L'épreuve individuelle consiste en une course classique, type « situation de référence EPS », à l'aide d'une carte éditée pour la circonstance par le comité organisateur ou « gelée » pour l'année scolaire en cours ; cette carte doit répondre aux normes de couleurs et symboles internationaux reconnus par la Fédération Française de Course d'Orientation (F.F.C.O.).

5.2 Déroulement de l'épreuve : dans chaque catégorie, les départs sont donnés toutes les 4' et l'ordre des départs est tiré au sort par le comité de course en alternant les différentes régions.

5.3 Trois considérations techniques doivent être prises en compte pour l'organisation de cette épreuve, résumées dans le tableau suivant :

Catégorie	Temps de course prévu pour le meilleur	Nombre de balises souhaitées	Kilométrage maximum à vol d'oiseau
Collège 1	30'	8 à 10	3 km
Collège 2 et lycée fille	40'	10 à 12	4 km
Lycée garçon	50'	12 à 14	5 km

5.4 Une "balise spectacle" sera positionnée aux 2/3 du parcours de chaque catégorie.

5.5 Dans chaque catégorie, le titre de champion national est attribué au concurrent qui a trouvé toutes les balises et réalisé le meilleur temps.

## Article 6 : Championnat par équipes

6.1 Avant le début de la compétition, le matin du premier jour, les participants pourront se familiariser avec les particularités topographiques locales (ex : charbonnière, fossé, falaise, courbes de niveau ...) dans une zone d'entraînement (réseau d'une vingtaine de postes).

6.2 Catégories et composition des équipes : dans chacune des trois catégories, une équipe se compose de trois concurrents du même établissement, du même sexe ou mixte.

6.3 Déroulement de l'épreuve :

L'épreuve consiste en une course au score. En fonction des caractéristiques du site de compétition (superficie et dénivelé), le temps de course sera décidé à l'issue de la visite préalable de la commission technique nationale et communiqué aux accompagnateurs la veille de la compétition lors de la réunion technique. **Il faut essayer de tendre vers 1 heure de course.**

Chaque carte fournie aux concurrents(tes) comporte un minimum de 30 postes que les 3 membres de l'équipe doivent se répartir 6 minutes avant l'heure fixée. Les concurrents développent une stratégie de course en équipe. A l'heure « H », ils peuvent quitter le départ.

La stratégie de course élaborée devra inclure l'obligation pour chaque concurrent(e) de valider 5 balises au minimum. Chaque balise manquante entraînera une pénalisation de 1 point.

Le temps de course pour une fille dans une équipe mixte ou non est majoré de 10%. Ainsi, par exemple, un temps de course de **1 heure** pour un garçon correspond à un temps de course de 33' pour une fille.

6.4 Attribution des points : Les balises nécessitant une approche simplifiée rapportent 1 point, celles de difficulté moyenne rapportent 2 points, celles demandant d'effectuer des choix d'itinéraire plus complexes rapportent 3 points. En cas de dépassement de temps, toute minute entamée entraîne une pénalité de 1 point.

6.5 Le titre de champion national est attribué à l'équipe d'établissement qui aura validé le maximum de points dans le temps imparti (3 cartons cumulés). Toutes les équipes seront classées. Le temps d'une équipe est pris sur le dernier concurrent de l'équipe à franchir la ligne.

6.6 Tous les concurrents qualifiés pour l'épreuve individuelle peuvent participer aux épreuves **de course aux scores en catégorie Open, mais ne peuvent prétendre au titre national**. Les relais composés d'élèves d'établissements différents ne peuvent prétendre au titre.