



Course d'orientation

Compétition Académique

le 06 avril 2016

à La baume Cornillane



Horaires : **Accueil entre 9h45 et 10h15,**

- 10h20 dernières consignes de course pour le « par équipe » devant l'accueil
- 10h30 début de l'épreuve par équipe**
- 13h20 dernières consignes de course pour « l'individuel » devant l'accueil
- 13h30 début du parcours individuel**
- Fin vers **16h30**. Remise des récompenses. (merci de rester jusqu'à la fin par respect pour les compétiteurs et les organisateurs)

Epreuves :

❖ Par équipe

Course au score par équipe de 3 (mixtes, F ou G). Maillot d'établissement obligatoire. Parcours de 20, 30 ou 40min (C1, C2, Ly). Tous les postes valent 1 point qu'il faut se répartir entre les différents coureurs. (la répartition se fera durant les 4 minutes avant le départ). Chaque coureur doit effectuer un minimum de 5 balises. Le temps de l'équipe est pris sur le dernier concurrent ayant bipé l'arrivée. Le temps des garçons est minoré de 10%, (soit 2 min C1, 3min C2, 4min Ly).

❖ Individuel Course dite classique, départ toutes les 2 minutes avec alternance des départements et établissements.

	Nombre de postes	Distance
Collège 1F	9	2,200 km
Collège 1G / Collège 2 F	10	3,700 km
Collège 2 G / Lycée F	11	4,130 km
Lycée G	15	4,990 km

Cartes au 7500^{ème} sur feuille A4, définitions sur la carte

Terrain : Sentiers caillouteux, végétation basse un peu agressive

Pour les 2 épreuves, chronométrage et contrôle au sport-ident

Qualification

Article 4 : Qualifications

Les qualifications pour l'épreuve individuelle sont effectuées par les Commissions Sportives Territoriales 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

les quotas supplémentaires pour le national 2016 : 3 filles et 4 garçons





Course d'orientation

Compétition Académique

le 06 avril 2016

à La baume Cornillane



Inscriptions :

A envoyer au plus tard le vendredi 1^{er} avril à 18h00.

Le fichier ci-joint (rempli selon le format exigé) est envoyé en doublon :

- à Isabelle Depraz ugselds@ugsel38.org
- à Martin Zanotti ugsel2607@mbsport.fr

Attention, pour des raisons de gestion de course, toute inscription transmise hors délais ou dans un format différent ne pourra être prise en compte.

Confort :

Vestiaires collectifs en « open space » dans la salle d'accueil, toilettes et point d'eau à l'accueil mais pas sur le lieu de course.

Matériel à prévoir,

- une boussole, une montre et un sifflet obligatoire
- une tenue adaptée pour la CO, une tenue de rechange,...

Chaque enseignant responsable apportera sa trousse de secours, les pompiers seront prévenus de la manifestation mais il n'y aura pas de secouristes.

Encadrement :

Nous comptons sur chaque enseignant pour assurer la gestion des groupes (respect des lieux, déchets, propriétés privés,...) et ainsi nous aider au bon déroulement de ce championnat académique.

*Merci,
Anne et Olivier*

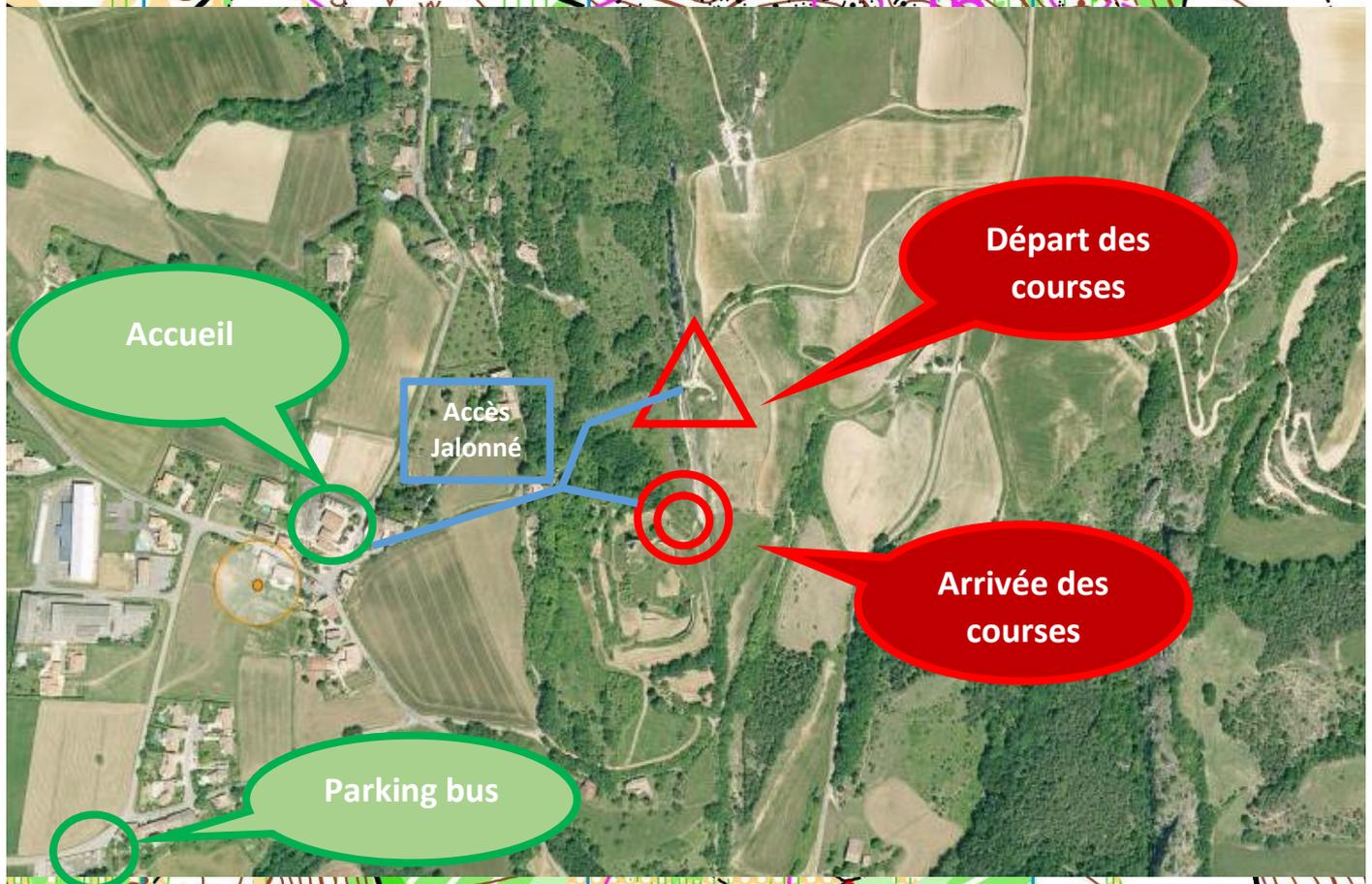
Contact :

Anne Simon au 06.10.58.09.95. a.simon667@laposte.net
Olivier Maillot au 06.63.02.39.61. olivier.maillot@ac-grenoble.fr



Fiche Info Elève

Photo Aérienne du site



Horaires

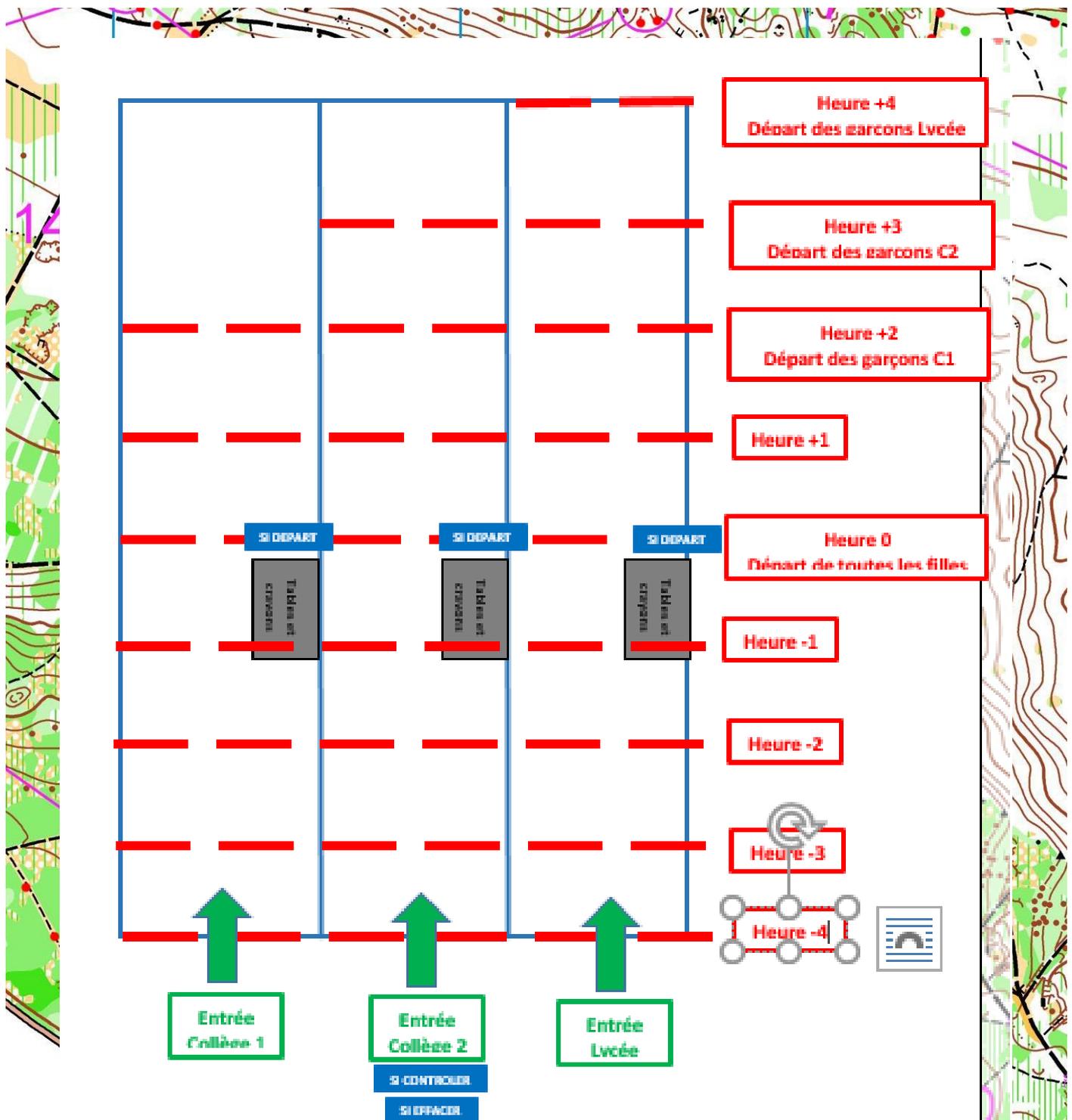
- **Accueil entre 9h45 et 10h15**,
- 10h20 dernières consignes de course pour le « par équipe » devant l'accueil
- **10h30 début de l'épreuve par équipe**
- 13h20 dernières consignes de course pour « l'individuel » devant l'accueil
- **13h30 début du parcours individuel**
- Fin vers **16h30**. Remise des récompenses. Et goûter à l'accueil.

Consignes de sécurité

- Avant de partir en course, je repère avec mon professeur référent les lignes d'arrêt qui circonscrivent la périphérie de la zone de course. (sur la carte et sur le terrain)
 - Au moment de partir, je vérifie que j'ai bien ma boussole, ma montre et mon sifflet
- Je respecte le temps limite de sécurité
- Lors de ma course, je dois toujours savoir où je suis (suivre ma position sur ma carte)
 - Si je suis perdu, j'oriente ma carte, je me recale, puis je retourne au dernier point connu.
- Si je me blesse, je ne panique pas, je rejoins tranquillement l'arrivée si possible ou je siffle des grands coups réguliers.
- Si je croise un élève blessé ou en difficulté, je dois lui porter secours.
 - Si j'abandonne ma course, je dois impérativement passer par l'arrivée pour prévenir.

Azimut retour 270° soit plein ouest pour retrouver la petite route qui longe le pied du massif

Organisation du départ pour la « course par équipe »



J'efface et je contrôle avant ma mise en rang, je me range par ordre avant H-4

- H-4 : on nous donne une carte, la répartition commence
- H-3, H-2 : on poursuit la répartition
- H-1 : poursuite de la répartition avec possibilité de tracer
- H0 : Tout le monde bip le départ et les filles de mon équipe partent
- H+1 : Attente des garçons C1, C2, Ly
- H+2 : les garçons C1 partent, C2 et Ly restent
- H+3 : les garçons C2 partent, Ly restent
- H+4 : les garçons Ly partent.

Après la course : Arrivée ensemble obligatoire, temps pris sur le dernier

