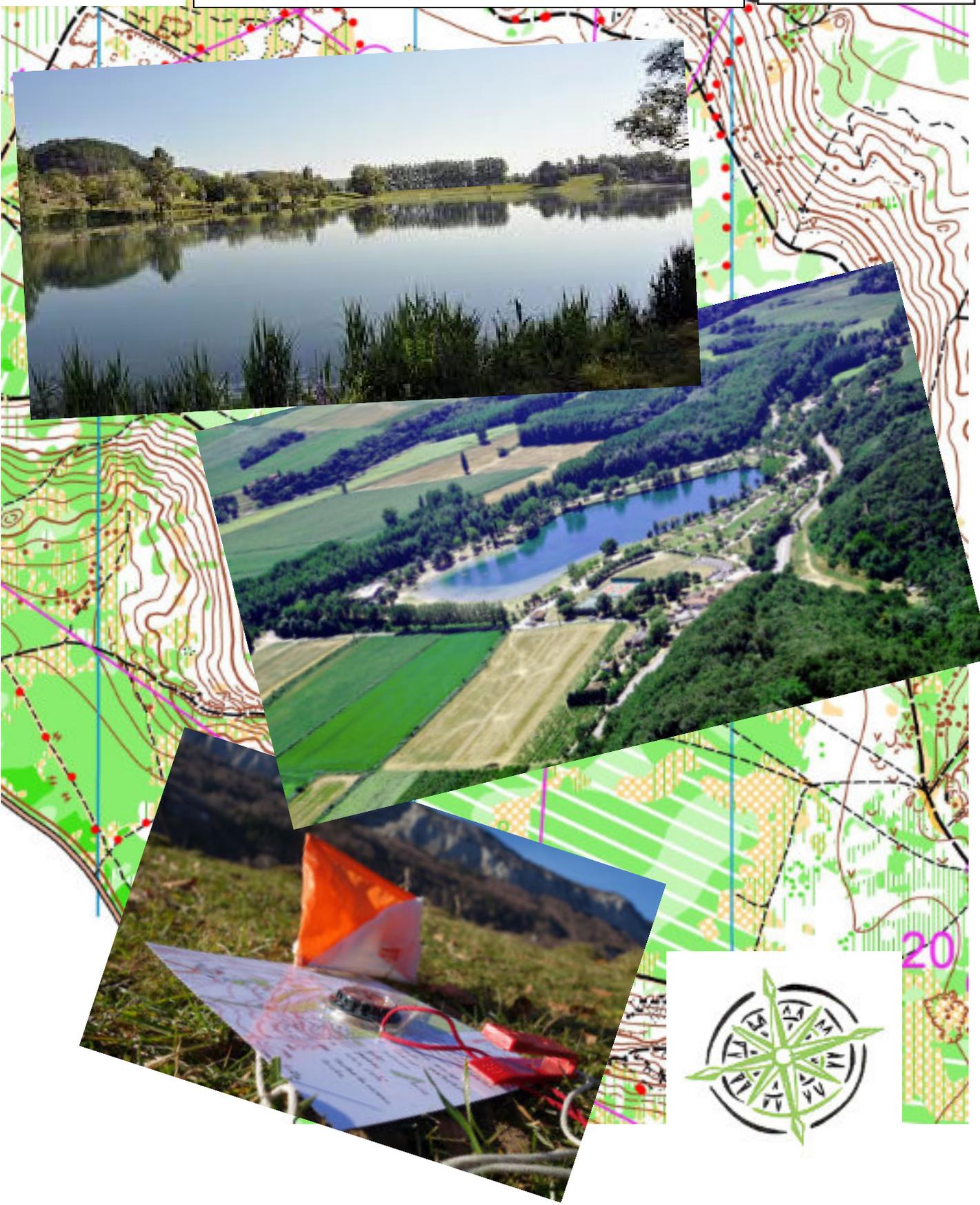




**Course d'orientation**  
*Compétition Départementale*  
*le 11 décembre 2024*  
*au lac de Champos de Saint Donat*



## Inscriptions :

Il y aura 200 inscrits maximum.

A envoyer au plus tard le lundi 9 décembre à 20h00.

Inscrire sur Usport et par mail à l'ugsel et olivier sur le fichier prévu à cet effet (en ligne sur le site ugsel, secondaire, course orientation) **AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE**

En cas de forfait pour des raisons valables, une demande de qualification exceptionnelle doit être envoyée par mail avant le début de la compétition : [ugsel2607.secondaire@mbsport.fr](mailto:ugsel2607.secondaire@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 : c'est une version « champêtre »

-Il n'y a pas de salle pour l'accueil,

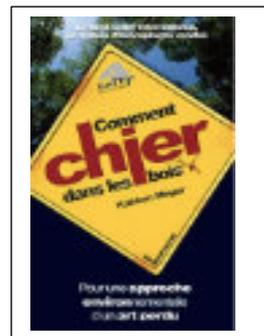
-il n'y a pas de vestiaires,

-il n'y a pas de point d'eau potable,

-il n'y a pas de toilettes,...

-Voici un petit ouvrage à conseiller aux élèves demandeurs

Prévoyez donc un petit abri, les tenues adaptées, de l'eau,...



## Matériel à prévoir,

-une boussole, une montre et un sifflet obligatoire

-une tenue chaude pour l'inter-course ( gros manteaux, pantalons, gants, bonnets)

-une tenue adaptée pour la CO ( jambes longues conseillées, une tenue de rechange,...

Chaque enseignant responsable apportera sa trousse de secours, Il y aura un protocole de secours pour contacter les pompiers mais il n'y aura pas de secouristes extérieurs

## Encadrement :

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

## Eléments importants à intégrer:

-Le par équipe se fait en équipe de 3 mixtes ou non ( les équipes n'ayant que des garçons ou que des filles sont pénalisées de 20% de temps en moins)

-le temps du par équipe sera de 40 minutes donc balise de rassemblement avant 20 min

-Il y aura un classement scratch et un classement promotionnel. Ainsi, l'élite ne sera récompensé que s'il est devant au scratch. (évite les situations où un élite se retrouve sur le podium alors qu'il a 15 élèves open meilleurs que lui sur sa course)

-Les quotas ne peuvent être redistribués entre élite et promotionnels, ni entre catégories en cas de quotas non pourvu.

*Merci,*

*Olivier, Contact au 06.63.02.39.61.*

[olivier.maillot@ac-grenoble.fr](mailto:olivier.maillot@ac-grenoble.fr)



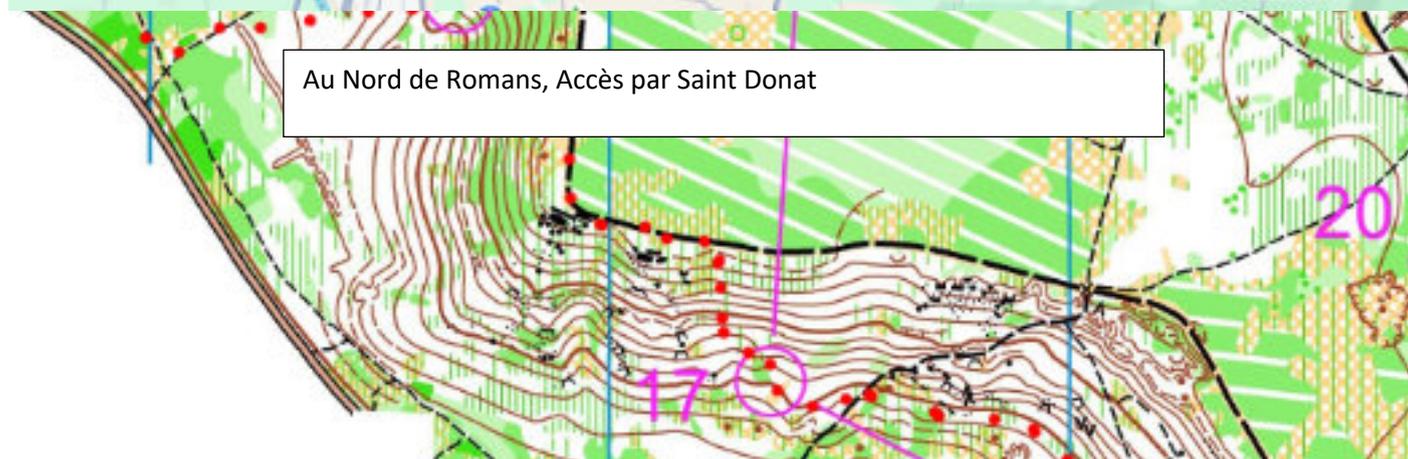
## Accès



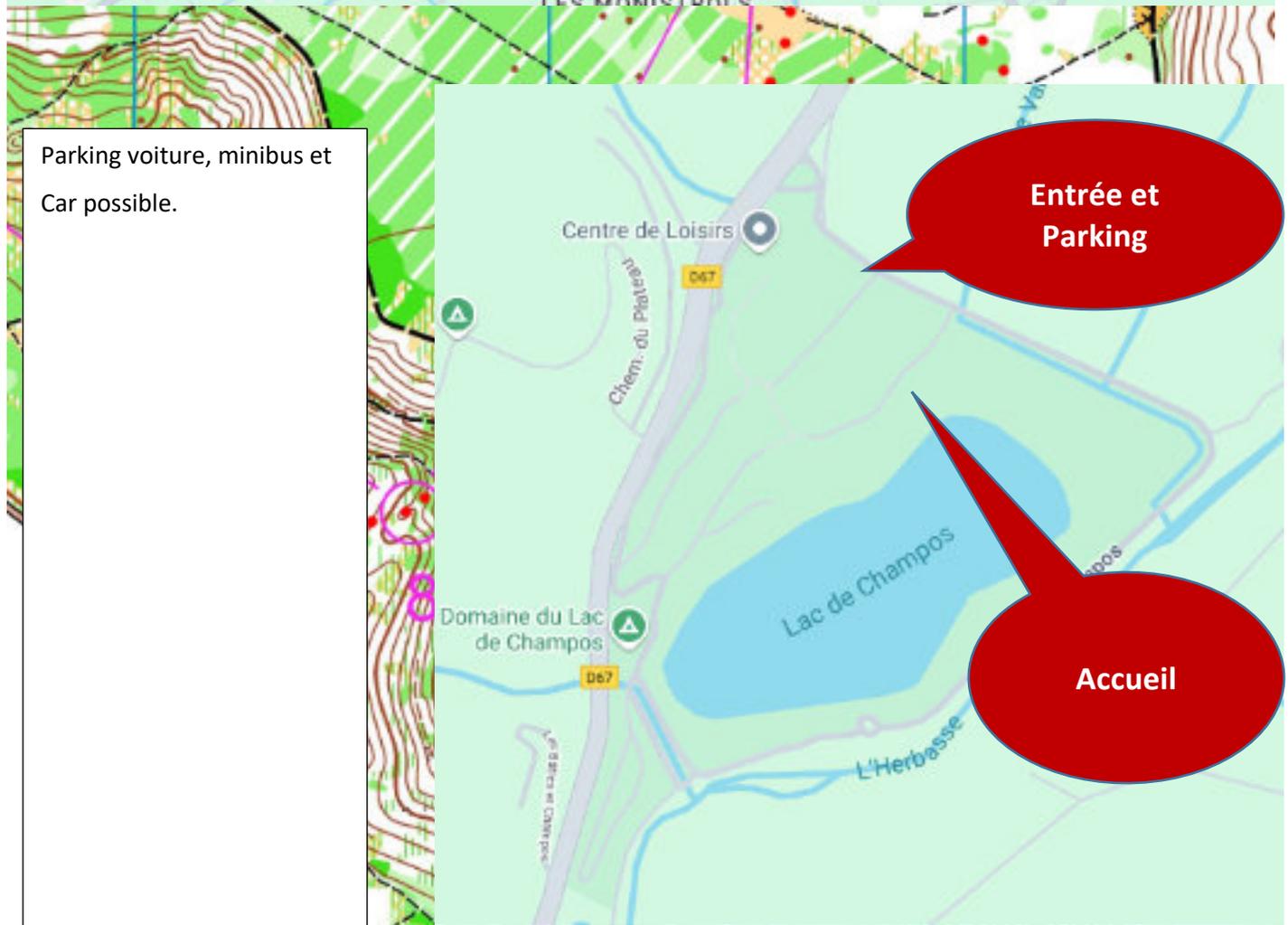
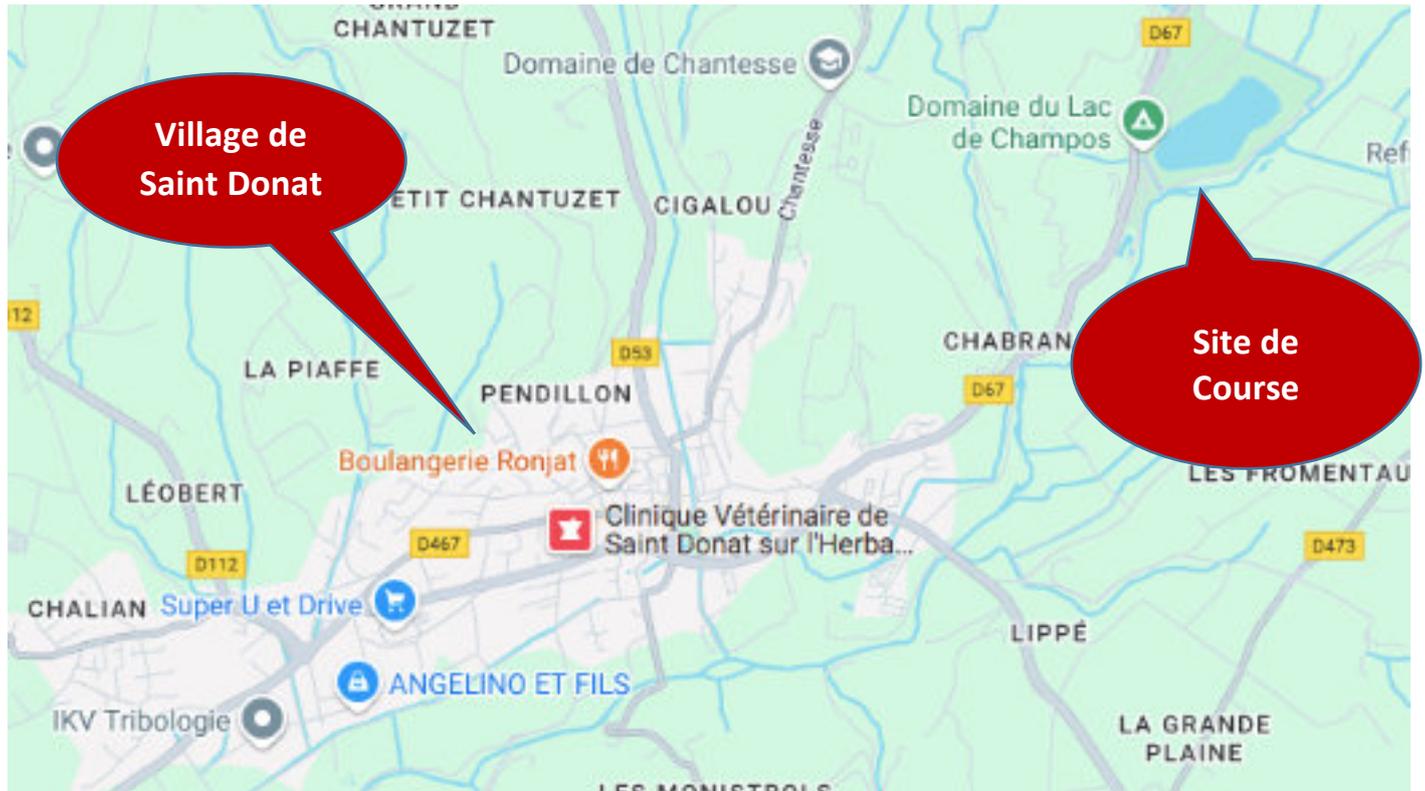
Village de  
Saint Donat  
sur  
l'Herbasse

Lac de  
Chamos

Au Nord de Romans, Accès par Saint Donat



## Plan de Situation



## Fiche Info Pratique

### Plan de situation du site



### Horaires

- Accueil entre 9h00 et 9h30,
- 9h30 réunion des profs pour répartition des rôles
- 9h50 dernières consignes de course pour le « par équipe » devant l'accueil
- 10h00 convoi vers le départ et début de l'épreuve par équipe
- Entre 12h00 et 13h00 Pause pique nique
- 12h45 dernières consignes de course pour « l'individuel » devant l'accueil
- 13h00 début du parcours individuel
- Fin vers 16h00. Remise des récompenses. Et goûter à l'accueil. (merci aux professeurs de prévoir aider pour le débalisage

### 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 : « rejoindre les berges du lac et le contourner d'un côté ou de l'autre »

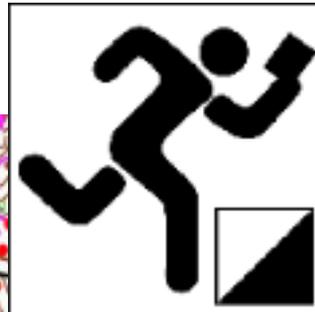


# Course d'orientation

## Compétition Départementale

### le 11 décembre 2024

### au lac de Champos de Saint Donat



## Déroulement de la course par équipe

**Une course par équipe** de 3 élèves d'une même association sportive d'établissement dans chacune des 3 catégories Benjamins – Minimes – Cadets et Juniors

Elle donne lieu un classement par catégorie

Cette course par équipe est une course au score dans un temps limité. Elle se divise en 2 parties, au temps défini :

- Une première partie où les coéquipiers peuvent se séparer.
- Une seconde partie où ils doivent rester en patrouille de 3 coureurs.

La course au score est une course aux points, dans un temps imparti au cours duquel, Il faut réussir à valider un maximum de postes. L'ordre de prise des postes est laissé libre.

➤ Les 3 membres de l'équipe disposent de 6 min pour élaborer la stratégie de course avant leur heure de départ programmée.

Durant la première moitié de course, les postes validés peuvent l'être en solitaire. Les postes validés ne comptent qu'une seule fois. Chaque orienteur devra valider 3 balises au minimum pendant la première moitié de course.

Avant le temps définissant la fin de la première partie, les 3 orienteurs doivent se retrouver et bipper tous les 3 la balise de rassemblement pour pouvoir enchaîner la 2<sup>e</sup> partie de course.

La balise de rassemblement ne rapporte aucun point. Elle est une obligation réglementaire.

Tout dépassement du temps imparti pour cette première partie entrainera une pénalité de 1 point pour chaque minute entamée de retard.

Lors de la deuxième partie de course, les coureurs doivent bipper ensemble, dans un délai de 15 secondes maximum.

➤ En cas de dépassement de temps, toute minute entamée entraîne une pénalité de 1 point à l'arrivée.

➤ Le titre de champion et le podium dans les 3 catégories sont décernés aux équipes ayant comptabilisées le plus de points, après avoir retranché les éventuelles pénalités sur les 3 balises minimum à respecter de la première partie de course et celles dues à un éventuel dépassement de temps au rassemblement et à l'arrivée.

En cas d'égalité, le temps de course départagera les équipes. Si l'égalité persiste, le plus haut pourcentage de féminisation de l'équipe sera pris en compte. Si l'égalité persiste à nouveau, la plus jeune moyenne d'âge départagera les équipes.

### Temps course possible selon la composition des équipes et/ou la nature du terrain

Equipes mixtes bénéficie du temps total	60'	50'	40'
Equipes non mixtes (malus de 20%)	48'	40'	32'

20





# Course d'orientation

## Compétition Départementale

### le 11 décembre 2024

### au lac de Champos de Saint Donat



## Déroulement de la course Individuelle

Une course individuelle est organisée dans chacune des 6 catégories.

Cette course individuelle est une course en ligne de type «moyenne distance» en référence aux épreuves de la FFCO. Elle est adaptée en complexité et difficulté aux âges des catégories.

La course en ligne est un parcours de postes à valider dans un ordre imposé, à réaliser le plus rapidement possible.

Pour cette course il est défini une limite temps dite de sécurité de 1h30 pour les benjamins et minimes F et G et de 2h pour les cadet/juniors F et G.

Pour ce départemental, le circuit sera un « sprint Longue distance » dans un environnement ouvert type parc, base nautique

- Dans les 6 catégories, les départs seront donnés toutes les 2 minutes et l'ordre des départs doit veiller à l'alternance des différents territoires. Les coureurs élites partent en premiers. Le traitement des résultats se fera par la GEC (gestion électronique de course). Les boîtiers départ seront placés dès la sortie des 6 couloirs de départ.

	Nombre de postes	Distance
Benjamins Filles		
Benjamins garçons / Minimes Filles		km
Minimes Garçons / Lycée Filles		
Lycée Garçons		

Cartes au 500<sup>ème</sup> échelle

Terrain : Sentier avec quelques pierres végétation basse un peu agressive

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

Surprise...pas encore finalisée....



# Hello, quelques points de règlement

## Filière Promotionnelle et Elite

- La course par équipe donne lieu à un classement unique, sans distinction Promotionnel et Elite.
- La course individuelle donne lieu à un classement scratch regroupant Promo et Elite. Le titre et le podium du championnat Elite seront décernés uniquement aux coureurs élités s'étant classés devant les coureurs promotionnels. Le titre et le podium du championnat promotionnel seront décernés aux 3 premiers coureurs promotionnels de chaque catégorie.

Le classement Elite regroupe les élèves licenciés UGSEL et détenteurs d'une licence FFCO à l'année N-2, N-1 et N à la date butoir d'inscription au championnat national.

## Les quotas de Qualification

Les quotas de qualification seront dépendants des possibilités d'accueil lors de l'académique.

La priorité sera d'assurer :

- la qualification d'au moins une équipe par catégorie, si possible 2.
- la qualification des élèves étant sur le podium de chaque catégorie.

Un classement sera effectué , nous entérinerons les qualifications dans la semaine suivant le championnat

Ce championnat techniquement simple permettra de qualifier les concurrents présentant un bagage technique suffisant pour les exigences du championnat territorial qui se déroulera en milieu naturel type forêt Vercors

Toutes demandes de qualifications exceptionnelles doivent être argumentées auprès des responsables UGSEL et doivent être demandées avant la compétition. L'élève doit être inscrit à la compétition.

La Commission de qualification se réunira rapidement après la compétition pour valider les résultats et les qualifications.