

NOTE D'ORIENTATION ANNUELLE



BALISE 77

FONTAINEBLEAU - AVON

☎ 01 64 24 26 41

www.balise77.com

Maison des associations

6, rue du Mont Ussy

77300 FONTAINEBLEAU

Tout ce que vous voulez savoir pour pratiquer votre sport préféré

1. LA NOTE D'ORIENTATION ANNUELLE

Nous savons que vous l'attendez chaque année avec la plus grande impatience. C'est un véritable gisement d'informations pour pratiquer votre sport préféré dans les meilleures conditions. Cette année encore, nous avons l'ambition d'avoir précédé toutes vos questions : comment participer aux courses, à l'entraînement ? Où s'inscrire ? Avec qui y aller ? Et le transport ?

2- CHOIX DES COURSES

Presque chaque dimanche, des courses sont organisées en Ile de France. **Régionales** ou **départementales** ces courses locales sont l'occasion de pratiquer la course d'orientation et de progresser rapidement.

Pour les plus motivés, un classement est établi sur l'ensemble des courses régionales : c'est le challenge de la Ligue d'Ile de France. Le règlement de ce challenge peut être consulté sur le site de la LIFCO à partir de la page de liens de notre site Internet (www.balise77.com).

Ces courses sont ouvertes à tous, sans qualification préalable. Les licenciés compétitions de 17 ans et + (HD18 et au-delà) peuvent s'inscrire sur n'importe quel circuit.

Les Licenciés compétitions de 16 ans et – sont limités

HD 16: maximum circuit violet-noir moyen,

HD14: maximum circuit violet-noir court,

HD12: maximum circuit orange court,

HD10: maximum circuit jaune long.

Les circuits longs sont interdits au moins de 14 ans.

Les Licenciés loisirs-santé peuvent courir sur les circuits jaunes au maximum

Les courses fédérales, **interrégionales, nationales et relais**, sont ouvertes à tous sans aucune qualification ou sélection. Elles permettent d'établir le classement de la coupe de France ainsi que le championnat de France qui lui, est sur qualification uniquement pour les catégorie Elite. Elles rassemblent les orienteurs venus de toute la France. Notre performance collective lors de ces courses fédérales déterminera la place de Balise 77 au classement national des clubs*. Cette performance de groupe est très liée à nos talents respectifs mais également à notre capacité à nous mobiliser en grand nombre à ces dates.

L'inscription est faite à l'avance par le club : un calendrier est établi dans ce but. En bref, il faut venir, ça fait progresser, c'est convivial et ça rapporte des points au club.

* Le calcul des points est expliqué dans le règlement sportif de la FFCO, disponible sur demande auprès de Balise 77.

3- INSCRIPTIONS AUX COURSES (Règlement intérieur, article 1.02)

Le calendrier des courses pour la saison en cours est accessible sur le site la LIFCO ou à consulter dans le calendrier interactif du site du club. En fonction de vos envies et de vos objectifs, faites votre choix parmi les courses proposées et cherchez les infos complémentaires sur le site à « balise77 en compétition ».

Pour chaque course, n'oubliez pas d'apporter votre licence (elle doit être munie de votre photo) : les organisateurs sont en droit de vous la demander.

- Courses départementales

Les formalités et les frais d'inscription pour ces courses sont à la charge de chacun sur le lieu même de la course. Les prix varient entre 3€ et 7€ selon votre âge. Il est impératif que vous

soyez en possession de votre licence lors de votre inscription : elle peut vous être demandée par l'organisateur et en son absence, il faut prévoir de payer le prix d'une licence journée . Le calendrier précise le numéro de téléphone des organisateurs. Contactez-le directement si cela est nécessaire. Si c'est un championnat le club paye votre inscription.

-Courses régionales

Les droits d'inscription sont payés par Balise 77. Le jour de la course, il suffit de le signaler aux organisateurs en présentant votre licence. Cette petite disposition est impérative pour nous préserver d'éventuelles indécidables et conserver des rapports courtois et confiants avec les autres clubs. Un covoiturage est mis en place pour les courses non bellifontaines.

- Courses fédérales comptant pour le classement national.

Balise 77 effectue les formalités nécessaires et paye le droit d'inscription de ces courses. Les inscriptions se font avec un lien indiqué sur le site du club à « Balise77 en compétition » Le responsable du club avec date limite officielle donne un état des inscriptions. En cas de dépassement de cette date, le coureur s'inscrit individuellement et s'acquitte du montant de l'inscription. Covoiturage mis en place sur ces déplacements.

- Raids d'orientation (ceux comptant pour la coupe de France des raids FFCO)

Celles et ceux que ces courses intéressent sont invités à se rendre sur le site de la fédération. Balise 77 finance les inscriptions pour les raids d'orientation à hauteur du prix d'inscription pour une course nationale classique dans votre catégorie de course habituelle. La différence demeure à votre charge. Concrètement et à titre d'exemple : 30€ pour une équipe de raideurs, donc 15€ par équipier. L'inscription à une course nationale pour un senior est de 7,62€. 7,38€ demeurent donc à la charge de chaque équipier payable par chèque à l'ordre de Balise77. (Ces chiffres demeurent tout à fait indicatifs et sont susceptibles de variations !)

Pour savoir dans quelle mesure balise 77 intervient dans les frais de compétitions, voir le document en ligne dans « balise77 en compétition ». En cas de difficulté financière le Comité directeur peut prendre toute mesure restrictive.

Pour s'inscrire à ces courses, il faut :

1. consulter attentivement le calendrier et les informations d'inscription sur le site et parfois envoyées par mail.
2. Remplir le document d'inscription en ligne avant la date limite en précisant son nom et le circuit si il est différent de celui de sa catégorie.

Remarques :

- Les désistements sans motif valable (certificat médical par exemple) seront facturés à leur auteur.
- Les personnes se manifestant après la date limite d'inscription indiquées sur le calendrier devront effectuer elles-mêmes les démarches (appeler l'organisateur pour lui demander s'il est en mesure d'accepter des inscriptions tardives ; envoyer les inscriptions) et acquitter des pénalités éventuelles, en sus de l'inscription (Règlement sportif FFCO – Annexe X – paragraphe 1.7)

**A savoir,
la participation aux courses organisées par Balise 77 est gratuite pour les orienteurs de Balise 77
qui participent à l'organisation**

Cet avantage ne dispense pas du respect des dates limites d'inscription !

Sur les lieux de course : un point de rassemblement peut être matérialisé par le fanion du club et/ou la tente. Ceci pour plus de convivialité mais également pour échanger et progresser.

Les membres de L'équipe d'entraîneurs peuvent vous coacher si vous le désirez, pensez à leur demander.

4- RESERVATION DES HEBERGEMENTS (Règlement intérieur, article 1.03, alinéa 1.03.2)

A l'occasion des courses fédérales, des championnats de France et de toutes les courses exigeant un long déplacement, Balise 77 vous propose de réserver vos repas et votre hébergement. Nos critères de choix sont ceux de la proximité des lieux de course, au moindre coût, pour un confort optimum.

Les demandes de réservations doivent parvenir à l'organisateur club de cet événement avant les dates indiquées sur le calendrier des inscriptions.

Pour réserver les hébergements et la restauration, il faut :

1. consulter attentivement le calendrier d'inscription ;
2. remplir le document d'inscription mis en ligne avant la date limite .

Note : des arrhes sont versés par Balise 77 au moment de la réservation. Ce service vous sera donc facturé même en cas de désistement, à moins d'être parvenus à nous entendre avec l'aubergiste !

5- TRANSPORTS (Règlement intérieur, article 1.03, alinéa 1.04)

L'organisation du transport pour se rendre aux courses se déroulant en Forêt de Fontainebleau se fait sur l'initiative de chacun. Pour les courses plus lointaines, Un covoiturage peut être mis en place facilement en consultant l'annuaire du Club ou par lien sur le site du club. Dans le cas de courses non fédérales, la part de chacun sera refacturée par le club.

Le transport pour se rendre aux courses interrégionales, nationales et aux championnats de France se déroulant hors Ile de France se fait sur l'initiative du club. Le covoiturage demeure de règle et les conducteurs sont indemnisés et remboursés par Balise 77 dans les conditions définies dans le tableau de la participation financière de balise 77 et selon le règlement (3 mini par voiture). Les frais kilométriques ou autres occasionnés par ces déplacements doivent être **adressées dans les 7 jours** au trésorier adjoint du Club (tresoreriebalise77@gmail.com) en utilisant le bulletin de remboursement du club qui peut être demandé au trésorier adjoint. Les frais sont ensuite refacturés en fonction du tableau, aux différents participants.

Si vous souhaitez bénéficier des transports organisés par Balise 77, il faut :

1. consulter attentivement les informations de la course sur le site du club ou utiliser l'annuaire.

6- ENTRAÎNEMENTS (Règlement intérieur, article 1.01, alinéa 1.01.6)

Balise 77 organise des entraînements qui permettent à tous les membres qui le souhaitent de progresser en profitant des conseils et des exercices mis en place par nos entraîneurs. C'est aussi la meilleure occasion pour échanger ses impressions avec les orienteurs les plus expérimentés.

Quand ? Le samedi après midi. Rendez-vous à 13h50 sur le parking de la piscine de la Faisanderie pour un départ précis à 14h00. Soyez à l'heure ! Possibilité de se rendre sur place (information sur le site du club rubrique entraînements).

Le mercredi : RV sur place. Infos sur le site du club. ERCO prend en charge les entraînements.

Où ? En forêt de Fontainebleau la plupart du temps

Pourquoi ? Améliorer votre technique dans tous les secteurs de la course d'orientation : relation carte-terrain, lecture et conduite d'itinéraire dans le relief complexe, visée, maîtrise des distances, contrôle d'allure, mémorisation, re-situation, construction d'itinéraire, vitesse de prise de décision. Evidemment, tout se fait en courant c'est donc aussi votre endurance qui va s'améliorer ! L'entraînement de club, c'est vraiment l'occasion d'essayer des techniques que vous ne tenteriez pas en compétition et de les perfectionner en les répétant.

Programme : Au terme d'une période, une course intra-club est organisée pour vous permettre de faire de point et d'en parler avec les coachs. Il vous sera même possible de cumuler des points lors de ces courses intra-club. Les vainqueurs se verront offrir un lot sportif. Tous les détails sur le site à la rubrique entraînement

Pour participer aux entraînements : remplir le doodle (lien dans rubrique entraînements) avant le mercredi soir au plus tard pour le samedi, et le lundi soir pour le mercredi. Cette consigne est essentielle pour permettre aux entraîneurs de travailler dans de bonnes conditions.

Mails entraîneur de balise77 : entraîneur@balise77.com.

Les entraîneurs : Philippe PERSE, Sandra OLIVIER, ou un entraîneur du club ERCO : José RORA, Isabelle RORA, Miguel TIRBOIS.

Calendrier : il est régulièrement mis à jour et publié par mail ou sur le site du club

Tarifs ? Gratuit pour les adhérents du club.

7- ORGANISATION DES COURSES

Chacun apprécie certainement la densité du calendrier régional des courses. C'est le résultat du dynamisme des clubs d'Ile de France qui organisent ces courses à tour de rôle.

Il faut également savoir que l'organisation de ces courses constitue une source de recettes importante pour les clubs. Balise 77 prend son tour dans ces organisations. Il importe donc que chacun d'entre nous se mobilise pour les trois ou quatre courses que nous organisons chaque année.

Chacun est invité à intégrer nos équipes d'organisation. Les tâches à effectuer ne nécessitent pas de formation particulière hormis le traçage des circuits, la pose des balises et la GEC. Pour le reste, il vous suffit d'un peu de bon sens, d'être à l'heure et d'avoir une bonne dose d'esprit club, de bonne volonté et de bonne humeur. Les différents responsables prendront contact avec vous le moment venu

8- TENUES

La tenue de Balise 77 est disponible. Ergonomique à souhait, son entretien est excessivement aisé. Les tenues Balise 77 sont disponibles dans presque toutes les tailles auprès du responsable (voir sur le site). 25€ le haut, 15€ le pantalon, 40€ le tout, (prix de revient pour le club 80€). Veste sans manche 30€, anorak 25€.

9- FOURNISSEURS

En France, deux fournisseurs se partagent le marché de la CO. Cependant, Balise 77 a développé un partenariat avec Orientsport (10%) et pour obtenir des tarifs préférentiels. Nous bénéficions de réductions sur les équipements et matériels effectués auprès d'Orientsport. Les achats peuvent se faire par correspondance (☎ 02 32 26 24 09) ou sur les lieux de courses, ou par internet.

A savoir également : d'excellentes opportunités d'équipement à des tarifs défiant toute concurrence s'offrent à celles et ceux qui partent courir à l'étranger, notamment en Europe centrale. Les O'globetrotters sont invités à signaler le départ de leurs expéditions.... des fois que quelqu'un aurait besoin d'une boussole pas chère.

10- COMMISSION

Elles sont destinées à faire progresser les grands projets du club et à préparer les décisions du conseil d'administration. Elles permettent à tous ceux qui le souhaitent d'être associés au développement de Balise 77. Chaque commission doit comprendre au moins un membre du conseil d'administration. Chaque membre du club peut proposer la création d'une commission. Alors, à vos stylos pour la réalisation d'un projet !

N'hésitez pas non plus à rejoindre les membres du CA pour prendre un peu de responsabilité, toute aide est précieuse car de nombreuses tâches reposent sur peu !

11- VIE DU CLUB

Il n'y a pas que les courses !

- la course à la bière.
- le pique-nique au mois de juin avant de partir en vacances
- Les vingt-cinq bosses du Bois rond : petit parcours de santé de type montagnes russes à faire en marchant ou en courant.
- Toutes les autres idées permettant aux orienteurs de notre club de se réunir dans la joie et la bonne humeur sont les bienvenues.