



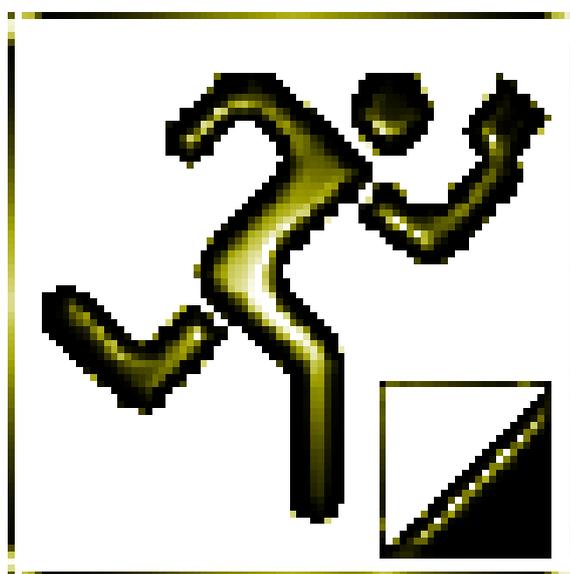
BALISE 77
FONTAINEBLEAU - AVON
☎ 01 64 24 26 41
www.balise77.com
Maison des associations
6, rue du Mont Ussy
77300 FONTAINEBLEAU

COURSE
ORIENTATION



Balise 77

7716IF



LIVRET D'ACCUEIL



SOMMAIRE

LE CLUB

- Le mot du président
- La philosophie, les niveaux de pratique
- Organisation, répartition des tâches
- La communication interne
- Les frais pris en charge
- Les adhérents
- Les formations, l'entraînement

PARLONS TECHNIQUE

- La carte (légendes, couleurs, échelles, équidistances)
- Techniques d'orientation : les fondamentaux
- La boussole : anatomie, mode d'emploi
- Les symboles de description des postes IOF

LES COMPÉTITIONS

- Le niveau local (départemental, régional)
- Le niveau fédéral (interrégional, national)
- Les distances, les courses à étapes, le niveau international
- Course avec GEC : la conduite à tenir
- Le calendrier sportif fédéral et régional
- Le schéma de formation fédéral.

DOCUMENTS INTERNES

- Les statuts et règlement intérieur
- La NOA
- L'annuaire
- L'organisation et le calendrier des entraînements.

LE CLUB

Le mot du président

Balise 77 est le club de « course d'orientation » de Fontainebleau - Avon. Il est né en 1997 de la volonté d'un groupe d'orienteurs de créer un club dynamique au sein duquel chacun, quels que soient son âge, ses capacités et ses aspirations puissent pratiquer son sport préféré. Le club comprend actuellement une cinquantaine d'orienteurs de tous niveaux, dont certains à un niveau national ou international. Sa philosophie est d'accueillir tous les publics dans une ambiance de convivialité où chacun peut s'y « orienter » comme il le souhaite : individuellement ou en famille, en marchant ou en courant, vers la compétition ou le loisir.

Vous avez besoin du club pour votre plaisir, le club a besoin de vous pour vous le donner.

NIVEAUX DE PRATIQUE, PHILOSOPHIE

Tous les niveaux de pratique, du loisir au sport de haut niveau, ont leur place à Balise 77. Activité mixte pouvant être pratiquée à tous les âges de la vie.

Activités pratiquées :
C.O. pédestre, C.O. à VTT, raids orientation.

COMMUNICATION INTERNE

Le club édite régulièrement un bulletin d'information : chlor'O feel.

Par ailleurs, si vous êtes connecté(e) à Internet, les infos vous parviendront plus rapidement.

Le site Web du club constitue une source supplémentaire d'informations. Des liens ouvrent sur d'autres sites de C.O. français et étrangers.

Site Internet : <http://www.balise77.com>

Courriel webmestre :

webmestre@balise77.com

Courriel secrétaire : secretaire@balise77.com

Courriel entraîneur : entraîneur@balise77.com

Courriel président : president@balise77.com

Courriel trésorier : tresorier@balise77.com



PRISE EN CHARGE DE CERTAINS FRAIS

L'autonomie financière du club est assurée par :

- les cotisations de ses adhérents,
- les subventions qu'il obtient de divers organismes : FNDS, Conseil général, villes de Fontainebleau et Avon.
- les bénéfices réalisés lors de l'organisation de courses (3 à 4 par an)

La nature et les montants de cette prise en charge sont arrêtés par l'assemblée générale annuelle.

Elle concerne actuellement :

- l'inscription aux courses pédestres de niveau régional, interrégional et national, les championnats de ligue et de France (individuels, relais, clubs) ;
- les frais de déplacement pour les courses nationales et championnats régionaux quand les finances le permettent.
- une part des inscriptions aux raids d'orientation.



LES ENTRAÎNEMENTS

- Chaque mercredi après-midi en période scolaire sur des poses du CD77, le club propose en forêt de Fontainebleau une école d'orientation destinée aux jeunes de 8 à 16 ans. Les adultes sont également accueillis mais plus en autonomie pour les confirmés.
- Le samedi (selon planning) le club propose un entraînement technique pour tous en forêt de Fontainebleau.

Contact : entraîneur@balise77.com

Par ailleurs, des stages de plusieurs jours peuvent être proposés.



DOCUMENTATION

Des ouvrages traitant de la C.O. peuvent vous être prêtés.

Le mieux reste d'acquérir le dossier Formation, très complet, édité par la FFCO.

DEVENEZ ORGANISATEUR, FORMEZ-VOUS

Les tâches indispensables à l'organisation d'une course (traçage, organisation, contrôle-arbitrage, gestion électronique de course-GEC, etc.) requièrent une première formation généraliste, dispensée au niveau de la ligue Régionale (LIFCO), aboutissant au diplôme fédéral d'Animateur de base. La spécialisation intervient ensuite par des actions de terrain, parrainées par un orienteur expérimenté, puis sanctionnées par un diplôme.

Mais pas besoin de tout ça pour passer un coup de main lorsque le club organise une course, car c'est ça aussi la vie de club : le partage et l'entraide.

LES ADHERENTS

Un annuaire est édité et remis à jour régulièrement. Le contact entre tous en est largement facilité.

LES ADRESSES WEB À CONNAÎTRE

FFCO : <http://www.ffco.asso.fr/>

LIFCO : <http://www.lifco.fr/>

CD77 : <http://cd77if.free.fr/>

Balise 77: <http://www.balise77.com>

LA NOTE D ORIENTATION ANNUELLE

ou **NOA** est remise à jour chaque année.

C'est un véritable gisement d'informations pour pratiquer votre sport préféré dans les meilleures conditions.

Comment participer aux courses, à l'entraînement ?

Où s'inscrire ?

Avec qui y aller ?

Et le transport ?

PARLONS TECHNIQUE

LEGENDE des cartes de course d'orientation					
	Autoroute		Lac		Mares
	Route principale		Trou d'eau		Rivière infranchissable
	Route secondaire		Cours d'eau, ruisseau franchissables		Cours d'eau Marais étroit, secondaire, fossé humide
	Route		Marais infranchissable		Marais franchissable
	Chemin carrossable		Petit marais, puits fontaine		Élément d'eau Source particulier
	Chemin		Marais peu visible		Courbe de niveau
	Sentier		Terrain découvert		Courbe maîtresse
	Sentier peu visible		Terrain découvert avec arbres dispersés		Courbe intermédiaire
	Jonction visible de chemins		Terrain découvert encombéré		Collines
	Jonction peu visible de chemins		Terrain découvert accidenté avec arbres dispersés		Sens de la pente
	Layon		Forêt course facile		Abrupt de terre
	Voie ferrée		Forêt course ralentie		Talus de terre
	Ligne électrique		Forêt course très ralentie		Vestige de talus de terre
	Ligne haute tension		Forêt course impossible		Ravins
	Tunnel		Végétation basse: course ralentie		Fossés
	Mur de pierre		Végétation basse: course impossible		Terrain accidenté
	Mur en ruine		Forêt traversable dans une direction		Dépressions
	Clôture infranchissable		Verger		Trous
	Clôture		Limite de culture nette		Petites dépressions
	Clôture en ruine		Limite de végétation distincte		Buttes
	Point de passage		Limite de végétation peu distincte		Falaise infranchissable
	Bâtiments		Éléments particuliers de végétation (arbre particulier)		Colonne rocheuse et falaise
	Zone d'habitat		Éléments particuliers de végétation (arbre isolé)		Falaise franchissable
	Zone interdite		Éléments particuliers de végétation (souche)		Trou rocheux, caverne
	Aire de parking		Départ		Rocher, gros rocher
	Ruine		Poste de contrôle		Terrain rocailleux
	Charbonnière, élément particulier dû à l'homme				Champ de blocs rocheux
	Borne, haute tour				Affleurement rocheux
	Petite tour, mangeoire				Arrivée
	Tombe				Ligne d'itinéraire entre les postes
					Itinéraire balisé
					Limite interdite
					Point de passage
					Zone interdite
					Zone dangereuse (chablis)
					Itinéraire interdit
					Poste de secours
					Poste de ravitaillement

Orienteur Plein Air Montigny / Loing
21, rue des Coeurs 77600 MONTIGNY sur LOING

E-mail: opamontigny@free.fr
Site internet: http://opamontigny.free.fr
Tél/Fax: 01 64 78 37 19

La course d'orientation possède sa propre représentation graphique du terrain. Décidée au niveau de la Fédération internationale (IOF), elle a valeur universelle. Partout où vous courrez dans le monde, les couleurs et les symboles auront la même signification. Ne s'y ajouteront que, ponctuellement, des symboles locaux.

La carte comporte obligatoirement :

- l'indication de l'échelle et de l'équidistance,
- le symbole du nord ainsi que des lignes verticales bleues ou noires, parallèles, sens

Nord-sud de la carte, destinées à faciliter la prise de visée,
- des cases A, B et C à poinçonner manuellement en cas de dysfonctionnement d'un poste de contrôle électronique,
- les symboles spécifiques au terrain cartographié et leur définition.

LES PRINCIPALES COULEURS

Blanc : forêt à 100 % de la vitesse de course

Verts 1, 2 et 3 : course limitée (1) à impossible (3)

Bleu : les éléments hydrographiques

Jaune : la pelouse, les prés

Noir : les éléments de planimétrie (habitation, chemin, sentier, limite de

végétation, route, rocher, falaise, trou, petite dépression, souche, mur...)

Brun : les courbes de niveau, autres éléments de planimétrie (fossé, levée de terre, ravin...)

Violet : matérialisation du parcours (départ, postes, arrivée) lorsque celui-ci est fourni imprimé + les zones dangereuses (zones tempête, par exemple) ou interdites

ÉCHELLES

C.O. pédestre : au 1/10000e et au 1/15000e

C.O. à VTT : au 1/20000e

C.O. à skis : au 1/10000e

Raid d'orientation : 1/20000e et 1/25000e

ÉQUIDISTANCES : 5 mètres, parfois 2,5 m

LES COMPÉTITIONS

Les différents types de compétitions

En C.O. pédestre, les courses inscrites au calendrier sportif sont de trois types : les compétitions fédérales, les épreuves régionales, les courses départementales. Mais la C.O. se pratique aussi à **VTT**, à **ski** et sous forme de **raid**.

LES COURSES DÉPARTEMENTALES ET RÉGIONALES EN ILE-DE-FRANCE

Les **championnats** sont au nombre de 4 : individuel classique, sprint, relais (par équipes de 2) et clubs (par équipe de 5 coureurs), entre le 1^{er} février et le 30 mai. Le **Challenge LIFCO** regroupe des épreuves **régionales**, réparties dans les différents départements de la Région.

A chaque fois, 7 circuits sont proposés, 4 techniquement difficiles (de 5,5 à 11 km), 1 moyen (4 km), 1 facile (3 km) et 1 jalonné.

Il est possible de courir dans sa catégorie d'âge ou de se sous classer (en courant sur un circuit plus court que celui de sa catégorie) ou de se sur classer. Mais il est judicieux de toujours courir sur le même circuit pour être classé en fin d'année et ainsi mesurer ses progrès. Pour toutes les courses régionales, il n'y a pas d'inscription préalable obligatoire. Cependant, pour gagner du temps sur place à l'accueil, de nombreux organisateurs conseillent de se pré inscrire via Internet. Sauf indication contraire, les départs ont lieu **entre 9 h 30 et 12 h**. Chacun est libre de se présenter à l'heure de son choix.

Voir sur le site Internet de la LIFCO, les règlements des différentes épreuves organisées par la ligue.

Les **départementales** sont des courses sans enjeu sauf si c'est un championnat ou si il est indiqué qu'elle compte pour le classement national. C'est avant tout l'occasion de s'entraîner. Chacun est libre de courir sur le circuit de son choix



QUELQUES PRÉCISIONS

• Comment s'y rendre ?

Pour toutes les courses (fédérales, régionales ou départementales), les organisateurs indiquent le lieu où débute le fléchage routier (voir calendrier des courses). Il suffit de le suivre pour se rendre jusqu'au parking et au lieu du départ.

Le covoiturage est vivement recommandé.

• Les distances

Distances longue, moyenne et sprint (course en parc), et plus rarement ultra longue distance, sont calculées en fonction du temps prévu pour le vainqueur de chaque catégorie.

• Les courses à étapes

Ces compétitions se déroulent sur 3 à 6 jours, avec ou sans journée de repos. En France, les plus connues sont les 3 Jours du SUD-OUEST (chaque année, le week-end de Pâques) et les 5 Jours de France, tous les deux ans. Le classement, sans véritable enjeu, s'effectue en additionnant les temps de course de chaque étape.

Des épreuves de ce type se déroulent chaque année dans plusieurs pays européens, permettant aux orienteurs de lier sport et tourisme. Les 5 Jours les plus connus se disputent en Suède, avec plus de 15000 compétiteurs.

• Le niveau international

Sport fédéré, la C.O. française possède ses équipes nationales cadets, juniors et seniors. Les athlètes retenus dans les groupes haut niveau disputent, dans le monde entier, les épreuves de la Coupe du Monde et du Championnat du Monde.

*Pour toute précision,
Consultez le Règlement sportif,
disponible
sur le site Internet fédéral :*

<http://www.ffco.asso.fr/>

LES COMPÉTITIONS FÉDÉRALES

Le classement national sera fait à partir d'un système « ranking »

Certaines compétitions (championnat de France, ½ finales...) Donneront des points pour ce classement. Certaines départementales ou régionales labellisées » pourront participer au ranking.

1. Le Championnat de France des Clubs,

Il a lieu en mai ou en juin, sous forme d'un relais mixant les catégories et les distances (les équipes ont 8 ou 10 orienteurs selon les divisions).

2. La semaine fédérale,

elle se situe généralement dans la 2^{ème} quinzaine d'août. Elle comprend :

Le championnat de France moyenne distance (qualifications + finales)

Le championnat de France longue distance sur sélection.

Le championnat de France de relais.

Le championnat de France de précision (personnes à mobilité réduite)

3. nationales du Championnat de France.

Il y en a une par zone entre avril et la mi juin, à des dates différentes.

Elles sont sélectives pour le championnat de France longue distance.

4. Le Championnat de France de sprint

A lieu en même temps que le critérium des équipes en octobre..

6. Le trophée des écoles d'orientation.

C'est le projet O+, avec l'acquisition de balises de couleur.

7. Le Championnat de France des raids d'orientation.

Ouvert à tous, classement sur plusieurs raids de juin à octobre.

8. Les interrégionales

Elles sont ouvertes à tous et ne sont pas qualificatives.

Catégories d'âge FFCO	
Age au 31 décembre de l'année	
8 ans et moins	Ecole d'orientation
9 et 10 ans	D.10 et H.10
11 et 12 ans	D.12 et H.12
13 et 14 ans	D.14 et H.14
15 et 16 ans	D.16 et H.16
17 et 18 ans	D.18 et H.18
19 et 20 ans	D.20 et H.20
21 à 34 ans	D.21 et H.21
35 à 39 ans	D.35 et H.35
40 à 44 ans	D.40 et H.40
45 à 49 ans	D.45 et H.45
50 à 54 ans	D.50 et H.50
55 à 59 ans	D.55 et H.55
60 à 64 ans	D.60 et H.60
65 à 69 ans	D.65 et H.65
70 et plus	D.70 et H.70



Sandra OLIVIER

3^{ème} au WMOC 2008 au Portugal
vice championne du monde D40 2009 en
Australie en LD et 3^{ème} au sprint.
6 titres de championne de France.



LES AUTRES SPORTS D'ORIENTATION ORGANISÉS PAR LA F.F.C.O.

• La C.O. à VTT

Se dispute selon des règlements et sur des cartes différentes de la C.O. pédestre. Cette discipline possède ses propres compétitions et championnats (individuels et relais). Les équipes nationales disputent les Championnats du monde.

• Le raid d'orientation

Règlements et cartes spécifiques. La Coupe de France des raids se dispute sur 6 épreuves (dont l'une délivre le titre de champion de France) par équipes de 2 coureurs. Autonomie sur 2 jours avec matériel et bivouac obligatoires. La FFCO édite chaque année une plaquette présentant les 6 épreuves.

• La C.O. à ski

Organisation sur le principe de deux courses sur un week-end, à ski de fond. Championnat de France (individuel et relais) et équipes nationales.

• La Rand'orientation

Il s'agit d'une épreuve de masse, à caractère populaire, organisée sur une journée. Elle rassemble, sur

plusieurs parcours, des coureurs et des promeneurs aux motivations différentes.

• **Le trail'O** est une discipline ludique et technique à la fois, accessible aux personnes à mobilité réduite.

A partir d'un point fixe sur un chemin carrossable, il s'agit de déterminer quelle est la balise correctement située en fonction d'une définition préétablie.



Étape par étape...

LE DÉROULEMENT D'UNE COURSE AVEC GESTION ÉLECTRONIQUE (GEC)

A. Niveau local : régional, départemental

1. S'INSCRIRE

Demandez conseil pour choisir votre circuit, puis Inscrivez-vous. On vous donne alors une carte et les définitions des postes. Si vous n'en possédez pas, louez un pointeur électronique à l'accueil.

2. RECOPIER LE CIRCUIT si besoin, mais de plus en plus rare.

- A l'aide d'un stylo rouge mis à votre disposition, recopiez le parcours choisi à l'inscription.
- Le centre du cercle rouge indique l'emplacement exact de la balise ; veillez à recopier soigneusement votre parcours !
- Le triangle représente le départ, les 2 cercles concentriques représentent l'arrivée

3. AVANT LE DÉPART

- Prenez le temps d'étudier votre carte, l'échelle, l'équidistance, de bien situer le départ, d'étudier la direction à prendre vers le premier poste. N'oubliez pas qu'il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais.
- Assurez-vous de bien comprendre la représentation graphique de la carte. Si un élément ou une couleur vous échappe, recherchez sa signification à l'aide de la légende.
- N'oubliez pas une boussole, votre carte (sous plastique éventuellement), votre pointeur et vos définitions (que vous pouvez glisser sous le plastique de la carte).
- Au stand Départ, vous devez vider la mémoire de votre pointeur (boîtier «Effacer»), puis vérifier son bon fonctionnement (boîtier «Contrôle»). Lorsque vous êtes prêt, et sur indication d'un organisateur, pointez le boîtier «Départ» ; le chronomètre commence à tourner.
- Attention ! Le parcours débute au triangle sur la carte. Sur le terrain, ce triangle est matérialisé par une balise qui ne se trouve pas forcément à proximité immédiate de l'atelier Départ. Dans ce cas, le chemin entre l'atelier et le triangle (balise) est jalonné.

4. PENDANT LA COURSE

À chaque poste, pointez dans le boîtier qui doit «biper» puis s'allumer.

En cas de panne du boîtier, vous devez poinçonner votre carte pour valider votre passage.

5. À L'ARRIVÉE

- Pointez le boîtier «Arrivée» situé sur la ligne.

- «Videz» votre pointeur à l'atelier informatique qui vous donnera vos temps intermédiaires et le temps cumulé.

- Votre classement sera affiché à proximité de l'arrivée.

B. Niveau fédéral :

IR, ½ finales, Championnats de France (spécificités par rapport au niveau local)

1. S'INSCRIRE

L'inscription s'effectue à l'avance par l'intermédiaire du secrétariat du club. Attention à ne pas dépasser les dates limites

(de deux semaines à un mois avant la course).

2. AVANT LE DÉPART

- Les parcours sont imprimés sur les cartes, disponibles au top départ.
- N'oubliez pas votre boussole et votre pointeur.
- Au stand Départ, vous devez vider la mémoire de votre pointeur (boîtier «Effacer»), puis vérifier son bon fonctionnement (boîtier «Contrôle»).
- À H-3' (votre heure de départ moins 3 minutes, cela peut être plus), entrez dans le sas pré départ pour un contrôle d'identité : pointeur + licence
- À H-2'. Vous prenez vos définitions de postes.
- À H-1', vous entrez dans le sas de départ et prenez possession de votre carte. Vérifiez que vous prenez bien celle de votre catégorie!

VALABLE POUR TOUTES LES COURSES

- Vérifiez régulièrement votre direction à la boussole en faisant coïncider le nord de la carte avec le nord de la boussole.
- Des confettis sont parfois déposés au pied de chaque balise pour marquer leur emplacement en cas de vol. Il est inutile d'en ramasser.
- Vérifiez si la balise que vous pointez est bien la bonne.
- Pour des raisons de sécurité, il est obligatoire de passer la ligne d'arrivée, même en cas d'abandon.

DOCUMENTS

INTERNES

- Les statuts et règlement intérieur modifiables lors d'assemblées générales.
- La N.O.A.
Note d'information annuelle modifiée chaque année.
- Le planning des entraînements.
Un nouveau chaque semestre.

- L'annuaire

