

• 18-21 •

MAI

2023



Championnats de France

COURSE

*Relais sprint
Moyenne Distance
Clubs*

D'ORIENTATION

OYONNAX - BELLIGNAT • PLATEAU DE RETORD



LIVRET D'ACCUEIL



Course d'Orientation
Fédération Française

Sommaire

Un mot de vos hôtes pour ce grand week-end.....	3
Au programme.....	4
Informations communes aux 4 jours.....	5
Inscriptions.....	5
Accueil.....	5
Location et changement de puces SI.....	5
Utilisation du SI-Air.....	5
Réseau téléphonique et numéro d'urgence.....	6
Listes et horaires de départ.....	6
Résultats et suivi live.....	6
Présence des stands équipements.....	6
Gestion des parkings.....	6
Camping cars.....	7
Buvette - Restauration - Points d'eau sur le lieu de course.....	7
Judi 18 mai : Championnat de France de Relais Sprint (CFRS) et sprint open.....	8
Horaires.....	8
Accès.....	8
Informations de course.....	9
Sport Planète fédéré par MAIF.....	14
Informations communes vendredi 19, samedi 20 et dimanche 21 mai : arena du Tomet.....	15
Accès et Parking.....	15
Arena.....	16
Spécificités de cartographie.....	16
Vendredi 19 mai : régionale Moyenne Distance.....	18
Horaires.....	18
Accès.....	18
Plan arena détaillé.....	18
Informations de course.....	18
Animation Sport Planète.....	20
Samedi 20 mai : championnat de France de Moyenne Distance (CFMD) + Open.....	21
Horaires.....	21
Accès.....	21
Plan arena détaillé.....	21
Informations de course.....	22
Animation.....	24
Dimanche 21 mai : championnat de France des clubs (relais).....	24
Horaires.....	25
Accès.....	25
Plan arena détaillé.....	25
Informations de course.....	26
Remerciements et partenaires.....	28



Un mot de vos hôtes pour ce grand week-end



CFC 2023
Ain - Bugey



C'est une alliance inédite qui vous accueille pour ces Championnats de France des Clubs 2023 dans l'Ain :

D'une part, le comité départemental de l'Ain (CDCO 01), dont les terrains et les dernières organisations (OOCup 2018 et 2020) ont ravi les orienteurs de France et de Navarre.

D'autre part l'ASUL Sports Nature, volontaire de longue date pour organiser un grand championnat, mais sans disposer de terrains complètement à la hauteur du grand évènement en forêt qu'est le CFC.

Ensemble, et grâce à cette complémentarité, nous avons réuni tous les éléments permettant d'organiser ces 4 jours de course d'orientation, qui nous l'espérons répondront à vos attentes !



Jean Deguerry,
Président du Département de l'Ain



Tous les chemins mènent à l'Ain !

Après l'accueil de l'épreuve internationale OOCup en 2018 et en 2020, c'est le championnat de France de course d'orientation qui se déroule cette année sur nos terres aindinoises.

Le Département est heureux de s'associer à l'organisation de cet évènement de grande ampleur. En effet, plus d'un millier de personnes sont attendues des quatre coins de la France et de tous les clubs de l'Hexagone pour tenter leur chance dans cette compétition bien particulière. Plus de cent bénévoles donneront de leur temps et de leur énergie pour la bonne organisation du championnat.

Le goût de l'aventure, de l'effort et de la réflexion sans oublier un sens évident de l'orientation sont des prérequis pour les courageux qui se lanceront dans la course. Sur les hauteurs d'Oyonnax, sur le Plateau de Retord, l'Ain devient un terrain de jeu idéal. S'inscrivant pleinement dans la stratégie de « tourisme 4 saisons » pour notre montagne de l'Ain, ce championnat de France fait une belle démonstration d'activité de nature estivale praticable en montagne, au cœur de notre patrimoine naturel et paysager.

La diversité des paysages aindinois et les 4 800 km d'itinéraires de randonnée qui innervent notre territoire en font un lieu propice à l'organisation d'évènements nationaux et internationaux en lien avec les sports de nature. Ce championnat de France nous rend fier car il prouve que l'Ain est indéniablement terre de défis et d'aventures. La course d'orientation évoque nos plus beaux souvenirs d'enfants, les jeux que nous imaginions, les périls que nous affrontions au fond de nos jardins. C'est dans cet état d'esprit de joie, aventureux et engagé que le Département s'associe à cette compétition hors du commun. Oui, nous pouvons le dire, tous les chemins mènent à l'Ain !



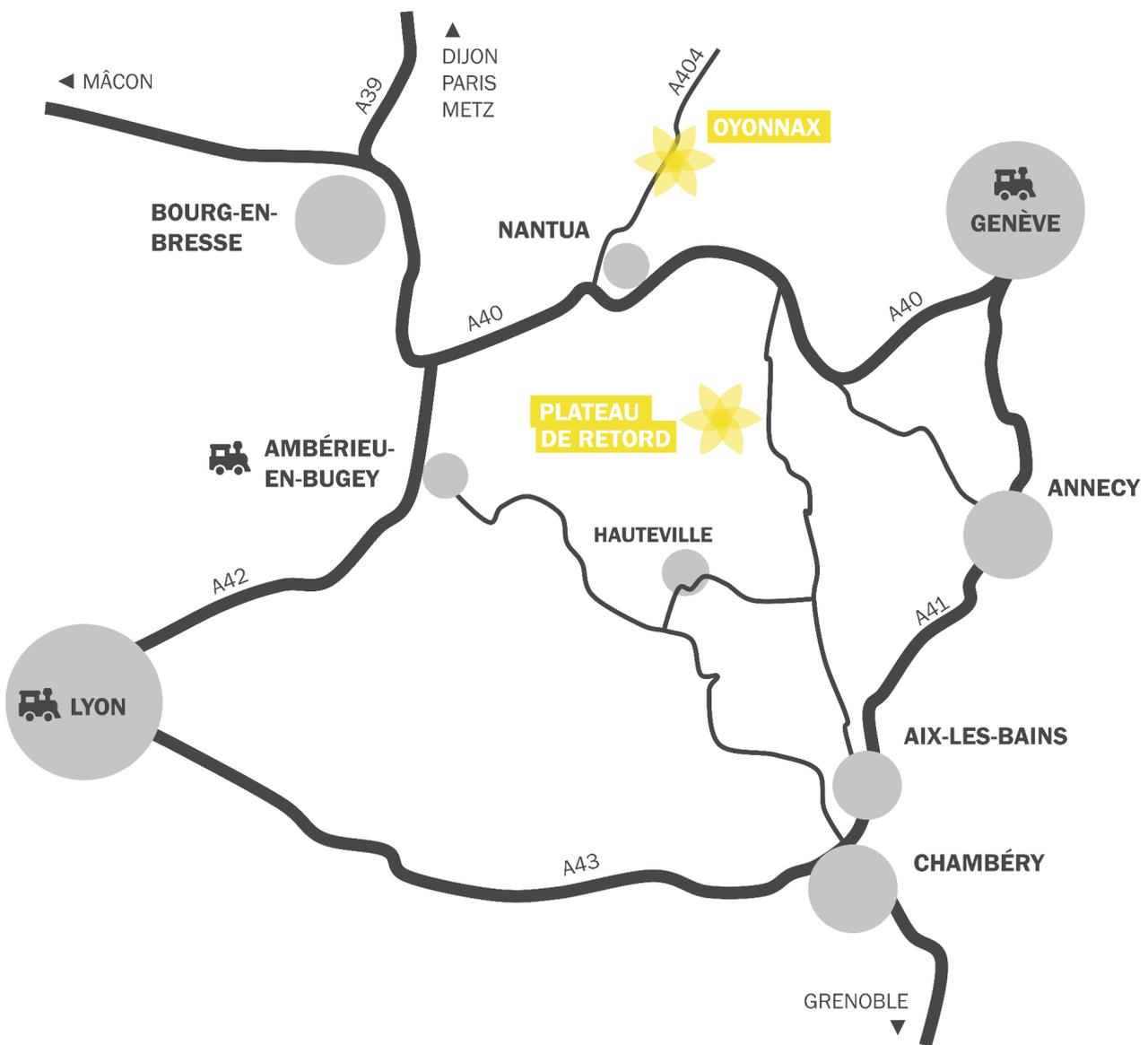
Au programme

18/05 : CFRS (Championnat de France de Relais Sprint) et course Open Sprint • Bellignat et Oyonnax

19/05 : Régionale Moyenne Distance • Plateau de Retord

20/05 : CFMD (Championnat de France Moyenne Distance) et WRE et course Open Moyenne Distance • Plateau de Retord

21/05 : CFC (Championnat de France des Clubs) • Plateau de Retord



Informations communes aux 4 jours

Inscriptions

Pour toute question concernant les inscriptions, vous pouvez communiquer avec nous via l'adresse suivante : inscriptions@cfc2023.fr.

Les inscriptions aux courses (championnats de France et Open) sont closes depuis le 5 mai.

Les inscriptions loisirs (circuits non-chronométrés) restent possibles via internet jusqu'au 16 mai, et seront possibles sur place dans la limite des cartes disponibles : toutes les infos sur <https://cfc2023.fr/fr/Loisir/>.

Conditions de remboursement d'une inscription après les dates de clôture

Sur présentation d'un certificat médical, jusqu'au mercredi 17 mai. Pas de demande de remboursement après cette date.

Le remboursement se fera par virement sur présentation d'un RIB auprès du club ou du participant pour les individuels. Pour les clubs ou individuels étrangers, remboursement des frais d'inscription moins les frais bancaires.

Ces demandes sont à envoyer à inscriptions@cfc2023.fr.

Accueil

Nous vous accueillerons le jeudi 18 mai dès 10h et jusqu'à 19h, au gymnase des collèges à Bellignat. Chaque club ou individuel inscrit se verra remettre un sac avec **les dossards pour l'ensemble des courses. Charge à chaque club de redistribuer ces dossards à ses licenciés.**

Les épingles de nourrice ne sont pas fournies.

Pensez à relever vos horaires de courses sur le site. Ils ne seront pas distribués.

Inscriptions loisirs possibles à l'accueil des courses.

Les 3 jours suivants, l'accueil se fera sur l'**arena**.

Horaires de l'accueil arena :

Vendredi 19 mai : de 9h à 18h30

Samedi 20 mai : de 8h30 à 17h30

Dimanche 21 mai : de 5h à 14h

Location et changement de puces SI

Les puces SI louées sont à retirer à l'accueil (un chèque de caution de 50€ sera demandé).

Les organisateurs ne proposent pas de location de puces SI-AIR. Vous pouvez contacter Sport-Ident France au 06 06 300 599.

En cas d'absence de numéro SI à l'inscription, une location est facturée. Si vous n'en avez pas besoin, cela sera considéré comme une modification de SI et sera facturé 5 euros.

Tout changement de n° de puce SI après les dates limites de modification sur le site fédéral sera facturé 5 euros.

Utilisation du SI-Air

Le système SPORTident Air+ sera activé **sur toutes les courses du jeudi au dimanche.**

Pas d'inquiétude si vous n'avez pas une puce SIAC, la validation classique fonctionne quand même.



Pour rappel, le coureur est responsable de la validation du poste. En cas de dysfonctionnement du système SportIdent et conformément aux règlements, vous devez poinçonner votre carte, à l'aide de la pince présente sur le piquet du poste (les cartes ne comportent pas d'emplacement dédié pour un poinçon, vous pouvez poinçonner n'importe où).

Si la puce SIAC ne fonctionne pas (aucun bip ou voyant) vous avez très probablement un problème de batterie ou d'activation. Vous pouvez tout de même l'utiliser comme une puce classique.

Réseau téléphonique et numéro d'urgence

La couverture réseau est limitée et dépendante de l'opérateur sur l'arena et la zone de course de vendredi à dimanche. Un téléphone satellite est mis en place pour être joint en cas d'urgence, à tout moment, même en cas de réseau classique peu desservi.

=> Ce numéro d'urgence à contacter en cas de problème est le : **+88 165 141 90 72** pour les 4 jours. Ce numéro est indiqué sur toutes les cartes de courses.

Listes et horaires de départ

À retrouver sur le site internet : cfc2023.fr.

Résultats et suivi live

Les résultats en direct seront disponibles sur : <http://co-live.fr/olive/resultats.php>.

En cas de problème de connexion aux réseaux mobiles, les résultats seront aussi disponibles en vous connectant au réseau wifi de l'organisation intitulé CFC-2023.

Présence d'un speaker pendant les courses des championnats de France avec postes radio pour faire vivre la course.

Sur le CFRS, jeudi 18 mai, suivi live GPS de 10 équipes choisies par l'organisation. Lien vers le suivi live : <https://ffcorientation.routechoices.com/cfrs2023>.

Les résultats des courses seront disponibles sur le site de l'événement une fois les courses de la journée terminées. Vous pourrez trouver toutes les compétitions sur <http://livelox.com> dès la fin de la course. Synchronisez votre compte Strava ou ajoutez vos traces GPS course par course pour pouvoir profiter de tous les outils d'analyse de ce site.

Présence des stands équipements

Les stands équipements seront présents dès le jeudi et sur l'ensemble 4 jours. N'hésitez pas à anticiper vos commandes. Orientsport, Sportident France, Noname France ont confirmé leur présence.

Gestion des parkings

Infos générales à respecter :

Jeudi : attention le parking fermera ses portes au départ des organisateurs (il sera ouvert au moins jusqu'à 20h). Prévoyez de sortir vos véhicules si vous pensez rester sur Oyonnax en soirée.

Vendredi-samedi-dimanche : voir partie dédiée, page 15.



Camping cars

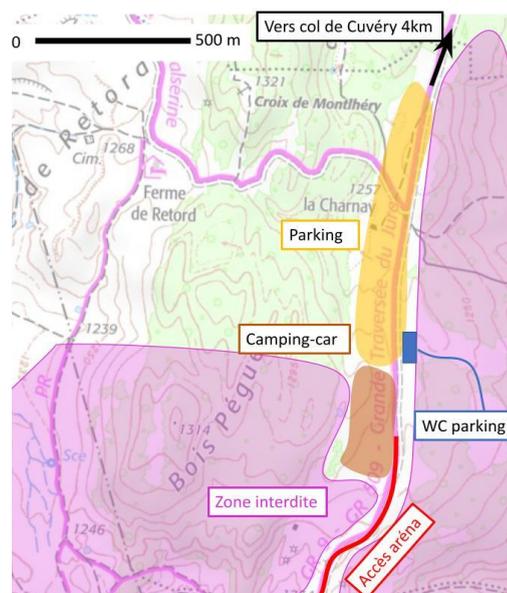
Lieu du ou des parkings, consignes générales à respecter

Jeudi : le stationnement sur le parking d'Oyonnax est autorisé aux camping-cars mais il n'est pas possible d'y passer la nuit.

Dès jeudi 16h, vous pourrez accéder au parking (zone marron sur la carte ci-contre) sur le plateau de Retord, sur lequel vous pourrez rester jusqu'à la fin du week-end, avec la vue sur le Mont Blanc ! Attention cependant, vous serez entourés de zones de course : merci de respecter ces zones interdites (voir carte).

➡ Informations d'accès sur la page 15 dédiée

2 toilettes sèches seront disponibles sur ce parking **dès le jeudi après-midi**.



Pour vous éviter de vous déplacer, nous avons proposé à **l'auberge de Cuvéry de vous livrer des produits locaux venant des fermes voisines** :

Fromage de chèvre (frais, mi-sec, sec) à 1,80 €, tome de vache (nature, ail des ours, poivre et bleu d'Indrieux à 15,90 €/kg), comté de Brénod à 18,90 €/kg, saucissons et jambons crus à 29,90 €/kg, miel 10 à 17 €, confitures à 4,50 €, sirops à 5 €, vins du bugé blanc / rouge à 10/12 €, bière bio.

Produits de l'auberge : plats cuisinés du jour à 10 €/pers, tartes aux myrtilles pour 6/8 pers à 26 €, baguette de pain à 1,40 €/kg, pain au raisin à 1,50 €/kg.

Commandes à passer dès que possible et au plus tard **avant 10h le jour J**. Par téléphone au 0450598405.

Livraisons : le **vendredi 19** et le **samedi 20 mai à 18h** au parking camping cars du Tümet ou à récupérer directement à l'auberge dès l'après-midi.

Buvette - Restauration - Points d'eau sur le lieu de course

Jeudi 18 mai à Bellignat / Oyonnax

Un point d'eau et des sanitaires accessibles aux spectateurs dans le gymnase de l'accueil. Sanitaires dans la quarantaine également.

Petite buvette tenue par une association sportive locale (paninis, gâteaux maison, frites et boissons).

Vendredi 19 au dimanche 21 mai sur le Plateau de Retord

Il n'y a pas d'eau potable sur le plateau. Les fermes n'ont pas l'eau courante non plus.

Nous vous demandons de prendre suffisamment d'eau pour la journée, courses comprises.

Le paiement sur les buvettes se fera exclusivement en espèces (pas de réseau, pas de CB !).

Afin de limiter tant que possible la vaisselle jetable, nous vous demandons également d'amener vos gobelets réutilisables pour la buvette !

La carte buvette est composée de :

Alimentaire : sandwichs merguez-salade, sandwichs saucisse-salade, sandwichs fromage, muffins, tartes au sucre.

Boissons : bières pression et limonades locales, diabolos, sirops, jus de pomme, café, thé, soupe.

Il n'est pas prévu de petit-déjeuner le dimanche matin.

Auberge :

À 5 km de l'arena possibilité de manger à l'auberge de Cuvéry. Le midi sans réservation. Ouverture le soir uniquement sur réservation durant tout le CFC. [Plus d'informations sur le site internet de l'auberge](#)



Jeudi 18 mai : Championnat de France de Relais Sprint (CFRS) et sprint open

Oyonnax - Bellignat

Horaires

10:00 : ouverture de l'accueil

12:30 : ouverture de la quarantaine (CFRS)

13:00 : fermeture quarantaine (CFRS)

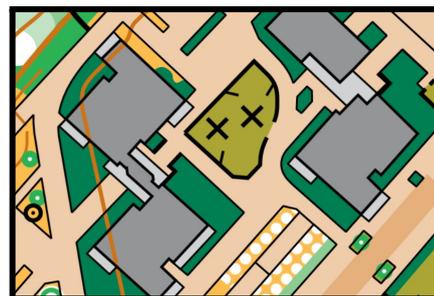
14:00 : départ du CFRS

16:00 : remise des récompenses

16:00 : premier départ du sprint open (horaires attribués par l'organisateur)

16:30 - 18:00 : départs des circuits loisirs (horaires à choisir par les participants)

19:00 : fermeture des circuits



Accès

Fléchage

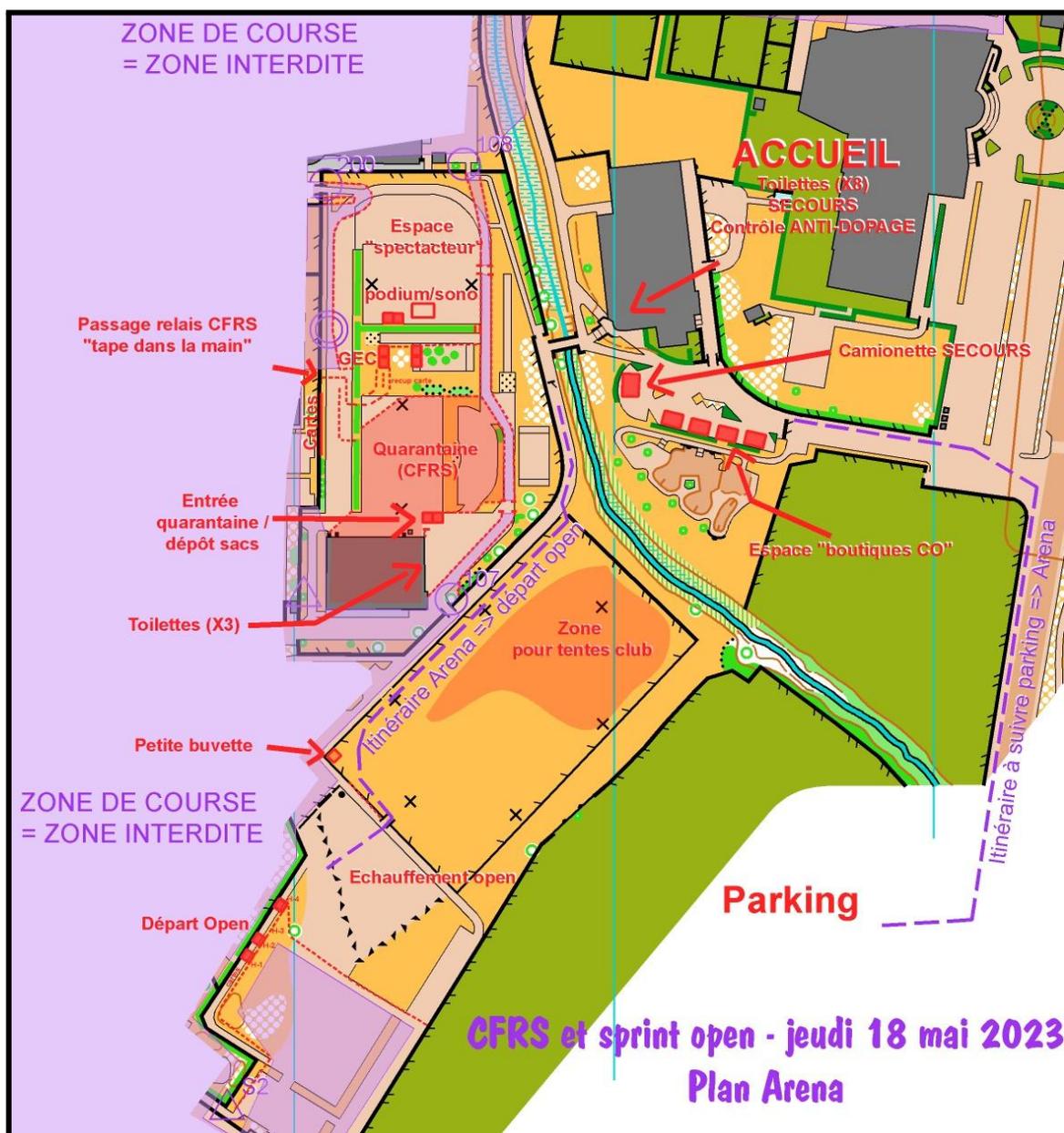
- **Sud** (arrivée depuis l'A40) : depuis le rond-point à l'intersection des D130, D984D et du cours de Verdun (Bellignat). GPS : 46.241753, 5.639103
- **Nord** : depuis croisement de la rue Vaugelas, rue Deschamps et du cours de Verdun (Oyonnax). GPS : 46.26664, 5.65428

Distance parking - accueil : 500 m

Distance accueil - départ : 100 m (CFRS et sprint open)



Plan de l'arena



Informations de course

Arbitre : Pierre Delenne

Carte : Oyonnax - Bellignat (Relevés et cartographie Matthieu Puech, 2022)

Échelle : 1/4000

Equidistance : 2,5 m

Type de terrain : zone urbaine résidentielle. 80 % asphalté, 20% pelouse

Définitions de postes

- CFRS : définitions sur la carte uniquement : les étiquettes de postes comprennent le numéro d'ordre et le code de la balise (voir exemple ci-contre)



- Open : définitions de postes en papier et sur la carte - Les étiquettes de postes ne précisent que l'ordre. Sur le circuit "ombre verte", les définitions sont en texte.

Quarantaine

Les coureurs participant au CFRS devront accéder à la quarantaine entre 12h30 et 13h en présentant leur dossard.

La quarantaine se compose d'une zone extérieure et d'un gymnase à l'intérieur duquel se trouvent des toilettes. Une tente est prévue pour déposer vos affaires personnelles avant votre course et les récupérer une fois celle-ci terminée.

Il est strictement interdit aux coureurs de communiquer avec l'extérieur de la quarantaine. L'usage des téléphones est proscrit.

Départ en masse

Les premières coureuses seront appelées 5 minutes avant le départ pour se positionner derrière leur carte.

Un second départ en masse pourra être donné pour l'ensemble des coureurs n'ayant pas encore pris le départ au moins 5 minutes après l'arrivée des trois premières équipes. Soyez attentifs !

Passage de relais

Le coureur en course doit :

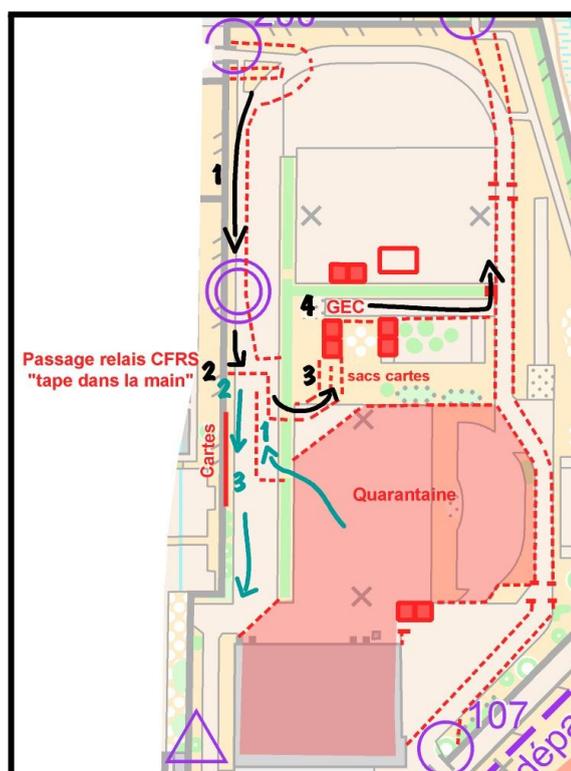
1. réaliser le couloir d'arrivée et "bipper" l'arrivée ;
2. toucher avec sa main son partenaire en attente qui part alors pour sa course ;
3. poser sa carte dans les sacs prévus à cet effet ;
4. lire sa puce à la GEC.

Le coureur en attente doit :

1. Se positionner en attente proche de la ligne "passage de relais" (qui sera matérialisée par des barrières) lorsque son partenaire passe dans le couloir spectacle.
2. Attendre que son partenaire ait un contact avec elle/lui avant de partir. **Un départ anticipé avant qu'un contact ait eu lieu entre les deux équipiers peut entraîner la disqualification de l'équipe.**
3. Prendre lui-même sa propre carte.

Pour information :

- Les cartes seront fixées de sorte à ce que les coureurs en attente voient l'emplacement de la carte qu'ils/elles doivent prendre avant même d'être en course. Malgré la présence de bénévoles, le coureur reste responsable de sa prise de carte : soyez vigilants !
- En cas d'erreur, des cartes de secours sont prévues, à récupérer auprès des organisateurs présents à la prise de carte. Conformément au règlement des compétitions, cette carte de secours sera la même pour tous sur un circuit donné : la combinaison ne correspondra donc pas nécessairement à celle qu'aurait dû avoir le coureur, mais ne le pénalisera en aucun cas.

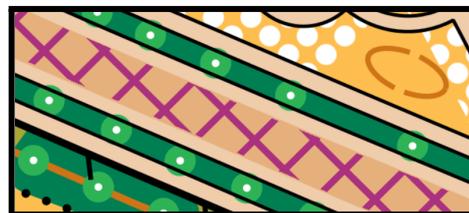


Consignes de courses particulières

Zones interdites

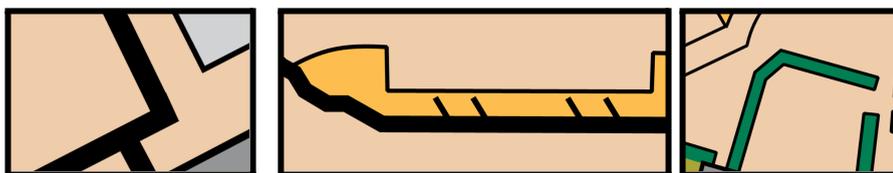
Au risque d'être disqualifié, il est strictement interdit :

- De traverser les zones interdites représentées par les **hachures violettes**. Il s'agit, soit de routes interdites, soit de zones de travaux.



- De traverser ou pénétrer dans les zones cartographiées en **vert olive** : il s'agit de propriétés privées, de parterres de fleurs ou parfois de jeux pour enfants.

- Les **murs infranchissables** (trait noir épais), **clôtures infranchissables** (trait épais et double "barbules"), **les haies infranchissables** (vert 4) et toutes autres zones cartographiées en vert 4.



Même si vous vous sentez capables de passer par-dessus ou si vous trouvez une brèche, vous devez les contourner et ne pas chercher à allonger le bras pour poinçonner une balise qui serait juste de l'autre côté !

Attention, c'est bien la carte qui détermine si l'élément est franchissable ou non. Par exemple, sur cette photo le symbole "haie infranchissable" est utilisé, il est donc interdit de sauter par dessus !

Des signaleurs seront sur le terrain afin de veiller au bon respect de ces règles et nous comptons également sur le fair-play de toutes et tous.

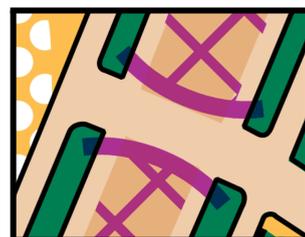


Traversée de route et sécurité pendant la course

La circulation reste ouverte aux véhicules. Si la météo est clémente, il est fort probable qu'il y ait de nombreuses personnes dehors pour jouer, se promener, etc..

Soyez très vigilants aux véhicules et piétons !

Une route principale est interdite aux coureurs. Elle est hachurée violette sur la carte. Pour la traverser, vous devrez emprunter les passages obligatoires ou facultatifs représentés par des parenthèses violettes inversées



Enfin, concernant la sécurité, nous attirons votre attention sur deux choses :

- Si le sol est humide, plusieurs zones, notamment les descentes, peuvent être glissantes.
- Vous serez nombreux à courir dans une zone assez restreinte : prudence aux angles des bâtiments !



Cartographie

L'échelle est de 1/4000 pour tous les circuits et l'équidistance de 2,5 m.

Comme préconisé dans la norme ISSPROM, le cartographe n'a pas dessiné les bancs, tables, petites poubelles ainsi que certains rochers de petites tailles.

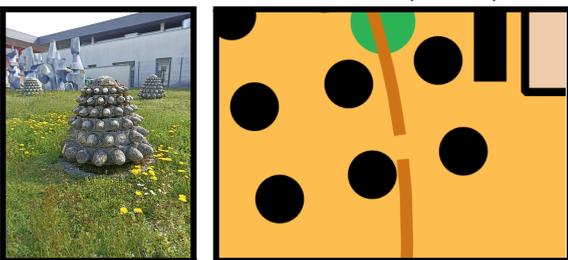
Les zones de tri sont représentées avec le symbole 521.003 (building minimum) :



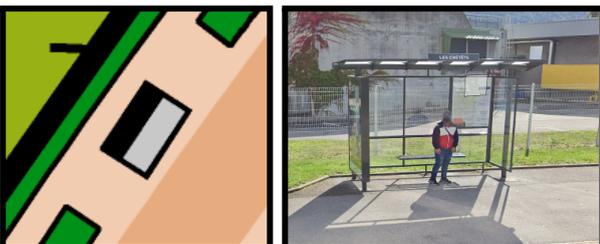
Les zones de poubelles collectives, quant à elles, sont dessinées ainsi :



On retrouve aussi des rochers sculptés représentés avec le symbole rocher :



Et enfin les abris bus dessinés ainsi :



Ces particularités ne devraient pas perturber l'orientation.



Détails des circuits

Championnats de France de Relais-Sprint

Ordre des circuits	Difficulté technique	Distance à vol d'oiseau	Distance meilleur iti	Dénivelé positif	Nb postes	Répartition avant et après le couloir spectacle	
						Boucle 1	Boucle 2
Boucles 1 et 4 (Femmes)	Orange	2,7 km	3,5 km	10 m	23	60%	40%
Boucles 2 et 3 (Hommes)	Orange	3,0 km	4,1 km	30 m	23	45%	55%

Sprint Open

Nom des circuits	Catégories	Difficulté technique	Distance à vol d'oiseau	Distance meilleur iti	Dénivelé positif	Nombre de postes
A	H21-35	Orange	3,1 km	4,2 km	30 m	24
B	D21-35	Orange	2,8 km	3,7 km	10 m	25
C	H18-20	Orange	2,9 km	3,9 km	25 m	25
D	D18-20	Orange	2,7 km	3,6 km	10 m	24
E	H40-45	Orange	2,9 km	3,9 km	20 m	25
F	D40-45	Orange	2,7 km	3,5 km	10 m	24
G	H50-55	Orange	2,5 km	3,3 km	10 m	24
H	D50-55	Orange	2,2 km	3,2 km	10 m	22
I	H16	Orange	2,6 km	3,4 km	20 m	24
J	D16	Orange	2,2 km	2,9 km	5 m	20
K	H60 et +	Orange	2,0 km	2,9 km	5 m	18
L	D60 et +	Orange	1,6 km	2,6 km	5 m	17
M	HD14	Jaune	2,3 km	3,1 km	25 m	19
N	HD10-12	Bleu	1,6 km	1,9 km	5 m	14
Ombre verte (accompagnement possible)		Vert	1,4 km	1,8 km	5 m	17
Loisir difficile		Orange	3,1 km	4,1 km	30 m	27
Loisir moyen		Jaune	2,4 km	2,9 km	30 m	20
Loisir facile		Bleu	1,4 km	1,6 km	2,5 m	13



Sport Planète fédéré par MAIF



Dans le cadre du partenariat de la FFCO avec la MAIF, nous proposons une activité de ramassage de déchets en parallèle de notre organisation.

Chaque volontaire pourra se faire connaître au niveau de l'accueil. Il lui sera fourni sacs et gants.

L'opération pourra débuter dès le lancement du sprint Open et prendra fin à la clôture des circuits.

Les volontaires seront autonomes dans cette activité. Quelques zones spécifiques seront précisées afin d'éviter de gêner la course.

Les déchets récoltés seront ensuite gérés par l'organisation pour des opérations de recyclage.

Au-delà de cette action, nous savons compter sur les orienteurs pour s'assurer qu'aucun déchet personnel reste sur l'arena ou sur les zones de courses.



Informations communes vendredi 19, samedi 20 et dimanche 21 mai : arena du Tumet

Accès et Parking

L'accès à l'arena du Plateau de Retord (MD, CFMD et CFC) se fera par le col de Cuvéry, et non par les Plans d'Hotonnes (traversée de zones de courses).

Fléchage : à proximité du col de Cuvéry, depuis le croisement entre D101 et piste d'accès au parking

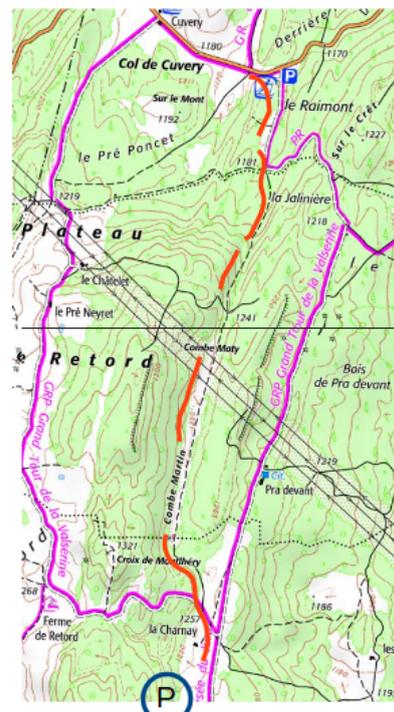
GPS : 46.1112581, 5.7354825

Accès : piste non goudronnée sur 4 km. Prévoir 20 min jusqu'au parking depuis le col de Cuvéry, si nombreux véhicules.

Possibilité de monter à vélo ou à pied (du col au parking, compter 3 km et D+ 90 m) par la combe Maty et Martin. Voir plan avec chemin **surligné en rouge**

Pour information, nous avons fait refaire l'ensemble de la piste pour vous faciliter l'accès, à nos frais et avec la participation de la société SBSC.

Le covoiturage depuis le col (ou avant) est fortement conseillé pour limiter le nombre de véhicules et la surface de prairie abîmée.

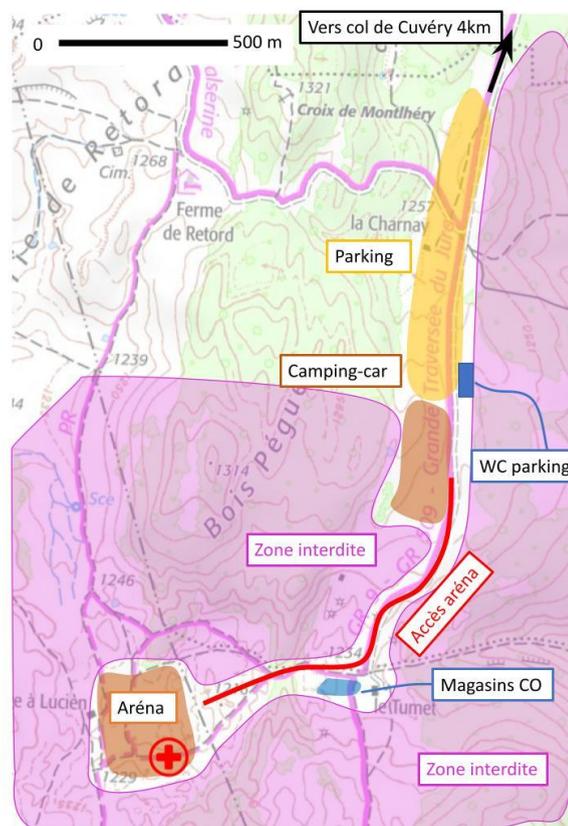


Il est difficile de se croiser sur la piste d'accès. Nous vous recommandons donc de suivre les horaires de montées et descentes indiqués dans le tableau ci-dessous :

Jour	1er départ	dernier départ	montée jusqu'à	descente à partir de
Vendredi	11h30	16h00	14h00	14h15
Samedi	09h45	16h45	14h30	14h45
Dimanche	06h30	N/A	09h45	10h00

Pour les camping-cars, possibilité de rester sur le parking la nuit, dès jeudi 18 à partir de 16h (l'accès à l'arena reste interdit le jeudi).

2 toilettes sèches seront disponibles sur ce parking **dès le jeudi après-midi**.



Arena

Toilettes

Au minimum, 18 toilettes sèches seront mises à disposition (+2 à proximité du parking et du départ du CFMD).

Poubelles et déchets

Nous réitérons ce qui a bien fonctionné les années précédentes, chaque participant est responsable de ses déchets. Il n'y aura aucune poubelle sur les lieux de courses hormis celles réservées à la buvette.

Pour rappel, il n'y a pas d'eau potable sur le plateau. Nous vous demandons de prendre suffisamment d'eau pour la journée, courses comprises.

Tentes club

Merci de respecter les zones définies sur le plan pour installer vos tentes : les sommets devront rester dégagés pour assurer la meilleure visibilité pour les spectateurs.

Les zones de tentes club seront les mêmes pour les trois jours, et sont indiquées sur les plans d'arena présents dans les prochains chapitres de ce livret.

Spécificités de cartographie

Un mot des cartographes

"Nous, les cartographes, connaissons Le Tumet depuis quelques années déjà. De nombreux reliefs et parfois de véritables labyrinthes rocheux. Difficile à cartographier, difficile à orienter. Heureusement, il existe de bonnes données LiDAR pour la région.

Cette année, nous avons également découvert de belles prairies pleines de vaches et de douces formes invitant à s'asseoir et à profiter de la vue sur les montagnes. Dans l'ensemble, la réalisation de la carte a été agréable et stimulante malgré la chaleur extrême de l'été 2022."

Daniel Lebar

Les souches et les bornes ne sont pas cartographiées.

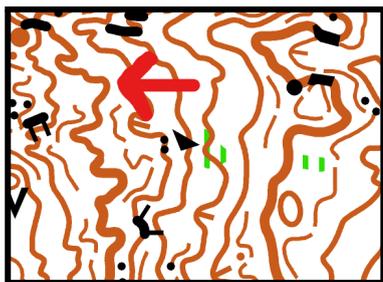
Certains symboles, pour une meilleure lecture de carte, ont été minimisés par rapport à la norme ISOM 2017 (collines, dépressions,...).

Relief

Le symbole "élément particulier de relief" représente une charbonnière : 

Pour alléger la carte dans les zones très denses en éléments, les cartographes ont réduit l'épaisseur de certaines courbes maîtresses (extrait n°1) OU remplacé par des courbes normales (extrait n°2).

Les courbes maîtresses "réduites" ont une épaisseur de trait intermédiaire entre les courbes normales et maîtresses.



Extrait 1 (Régionale MD)



Extrait 2 (Régionale MD)



Clôtures et murets



Vous rencontrerez plusieurs clôtures au cœur même de la forêt.

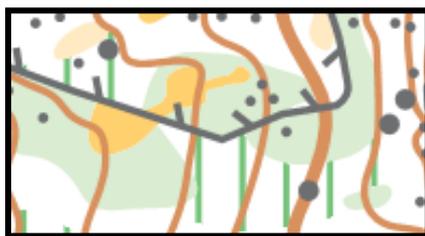
Le jour de la course, ces clôtures seront soit encore démontées et mises par terre, soit déjà en place. **Soyez vigilants, il y a un risque de se prendre les pieds.**

Certaines clôtures sont en fils barbelés, d'autres lisses.

Lorsque les clôtures sont indiquées avec le symbole clôtures en ruine, il s'agit la plupart du temps d'un seul fil lisse, non électrifié (Extrait 1). Lorsque les clôtures sont indiquées avec le symbole clôture, il s'agit la plupart du temps de 2 fils barbelés (Extrait 2).



Extrait 1 (CFMD)

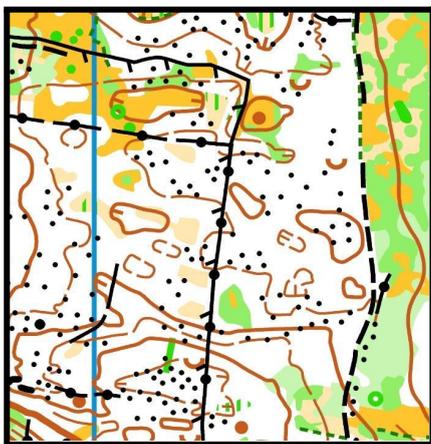


Extrait 2 (CFMD)

En forêt des clôtures peuvent être accolées à des murets, la représentation cartographique superpose les 2 symboles.

Dans ces cas-là (avec clôture), même si le muret semble en ruine, il ne sera pas symbolisé avec le symbole « muret en ruine ».

RAPPEL : Soyez vigilants, les fils barbelés sont aussi au sol !



Extrait (CFC)



Réalité terrain

Chemins

Parfois quelques chemins (entre 2 clairières) ne respectent pas toujours la distance minimale indiquée ISOM 2017, mais ils représentent une information importante notamment pour les circuits jeunes. Nous avons pris le parti de les laisser (Extrait CFMD).



Vendredi 19 mai : régionale Moyenne Distance

Plateau de Retord, le Tumet

Horaires

09:00 : ouverture de l'accueil
11:30 : premiers départs compétiteurs (horaires attribués par l'organisateur)
12:30 - 14:30 : départs des circuits loisirs (horaires à choisir par les participants)
17:30 : fermeture des circuits et débalisage

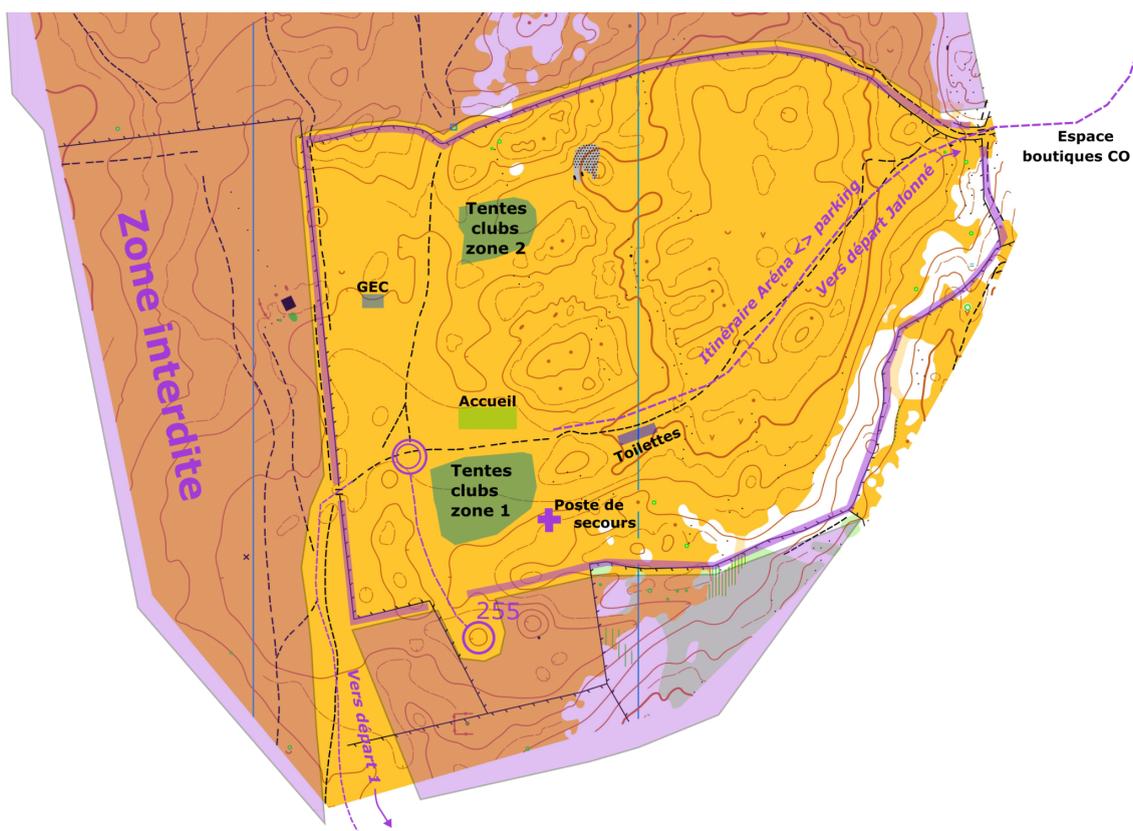


Accès

Attention : respect impératif du cheminement piéton pour aller sur l'ARENA et pour vous rendre aux départs. Vous risquez de traverser des zones interdites pour les courses de samedi et dimanche.

Distance parking - arena : 1,5 à 2 km et D+ 10 m
Distance arena - départ 1 : 1,2 km et D+ 50 m
Distance arena - départ 2 : 650 m et D+ 20 m (à mi-chemin entre le parking et l'arena)

Plan arena détaillé



Informations de course

Délégué arbitre : Rémi Baudot

Carte : Le Tumet (Relevés et cartographie Z. Sokolar, D. Lebar, I Nag, 2020)



Échelle de la carte : 1/7500

Equidistance : 5 m

Type de terrain : terrain karstique, nombreuses zones de micro-relief et de falaises, forêt bien pénétrable dans l'ensemble

Consignes de courses particulières

Clôtures interdites

Les clôtures surlignées en violette sont interdites à franchir.

Des passages obligatoires sont notés sur la carte et correspondent sur le terrain à des portes/passages naturels prévus à cet effet.

Ces passages ne seront pas mis en avant par de la rubalise sur le terrain.



L'intégralité des circuits au départ n°1 devra traverser une clôture mise au sol en début de course (poste 1 à 4 en fonction des circuits).

Cette clôture est notée avec le symbole "clôture en ruine" (cf extrait). Les piquets en bois "brut" sont présents mais les fils sont au sol (0 à 20 cm au dessus du sol) pour faciliter le franchissement et limiter le risque de les abîmer.

Attention à ne pas vous prendre les pieds dans les fils au sol.

Sur sa partie nord, cette clôture est interdite à franchir (notée violette sur la carte, cf. extrait).



Extrait



Réalité terrain

Circuit vert

Le cheminement entre le poste 1 et 2 étant peu marqué, nous avons rajouté quelques jalons.

Circuit jalonné

Le circuit jalonné évolue principalement dans la plaine du Tumet.

Étant donné le faible réseau de chemins et lignes directrices, l'itinéraire jalonné pour plusieurs interpostes est réalisé hors sentier, généralement en prairie.

Les itinéraires seront jalonnés en partie avec du jalon classique et en partie avec des flammes rouges plantées dans le sol (cf. photo).



Circuit vert + jalonné

Pour alléger le travail de mise en page, les définitions de postes seront proposées au format "symbole" sur la carte et disponible au format "texte" au départ avant la prise de carte (prévoir porte-définitions).



Détails des circuits

	Circuit	Niveau technique	Catégories indicatives	Distance (km)	Dénivelé (m)	Nb postes	Départ
Régionale MD	NOIR long	Noir	H20, H21, H35	4,7	225	20	1
	NOIR long bis	Noir	H18, H40, D21	4,2	195	17	1
	NOIR court	Noir	H45, H50	3,9	180	15	1
	NOIR court bis	Noir	D20, D35, D18, D40	3,5	180	14	1
	VIOLET long	Violet	H55, H60	3,3	120	14	1
	VIOLET long bis	Violet	D45, D50	2,8	95	12	1
	VIOLET court	Violet	H65, H70, D55, D60	2,5	80	12	1
	VIOLET court bis	Violet	H75 et + , D65 et +	2,3	75	10	1
	ORANGE	Orange	H16	3,1	120	14	1
	ORANGE bis	Orange	D16	2,8	90	12	1
	JAUNE	Jaune	H14, D14	2,6	85	11	1
	BLEU	Bleu	H12, D12	2,3	70	10	1
	VERT	Vert	H10, D10	2,3	50	9	1
	JALONNÉ	N/A		2,4	85	7	2
Loisirs	Très facile	Vert		2,3	50	9	1
	Facile	Bleu		2,3	70	10	1
	Facile long	Bleu		3,4	100	13	1
	Moyen	Jaune		2,6	85	11	1
	Difficile	Orange		2,8	90	12	1
	Très difficile	Violet		2,5	80	12	1



Animation Sport Planète

En partenariat avec le Conservatoire d'espaces naturels (CEN)

De 10h à 16h : Stand et animations. Visite libre.

Animation nature sur les zones humides et chantier participatif (arrachage d'une espèce exotique envahissante, pose de clôtures pour protéger l'unique tourbière du plateau). Bergers présents pour échanger sur le métier.



Inscription gratuite mais obligatoire sur :

<https://www.eventbrite.fr/e/billets-chantier-participatif-et-animations-nature-514888735067>

De 10h30 à 12h30 : Animation nature et chantier participatif à 500 m de l'arena.

De 14h00 à 16h00 : Animation nature et chantier participatif à 500 m de l'arena.

Accueil et animation en continue au stand du CEN.



Samedi 20 mai : championnat de France de Moyenne Distance (CFMD) + Open

Plateau de Retord, les Capettes



Horaires

8:30 : ouverture de l'accueil

9:45 - 13:30 : Départs compétiteurs CFMD (horaires attribués par l'organisateur, selon classement WRE ou CN)

14:00 : premiers départs des circuits loisirs (horaires à choisir par les participants)

13:30 - 17:00 : Départs compétiteurs Open (horaires attribués par l'organisateur)

14:00 : remise des prix du championnat de France MD

fermeture des circuits et débalisage : 1h30 après dernier départ

Accès

Attention respect impératif du cheminement piéton pour aller sur l'arena. Vous risquez de traverser des zones interdites pour les courses de samedi et dimanche.

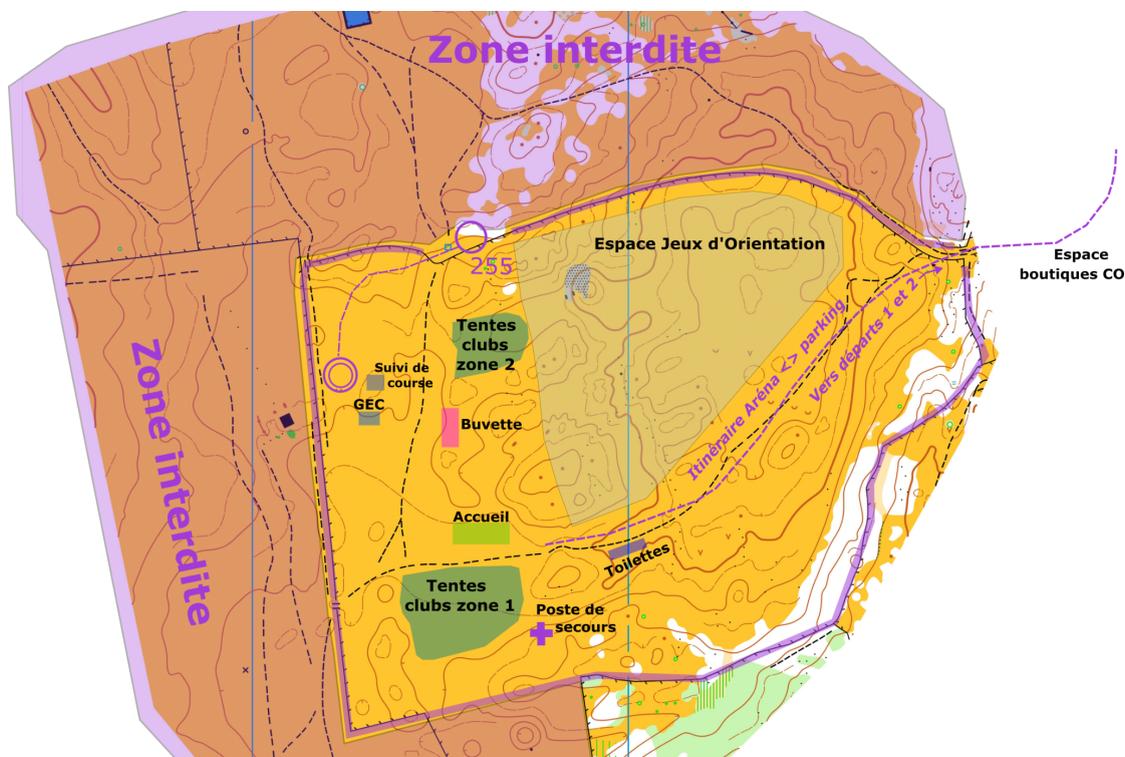
Distance parking - arena : 1,5 à 2 km et D+ 10 m

Distance accueil - départs : **départ 1** : 2,4 km et D+ 60 m / **départ 2** : 1,5 km et D+ 55 m

Distance parking - départs : **départ 1** : 0,8 à 1,4 km / **départ 2** : 100 à 500 m

Distance arrivée - accueil : sur place

Plan arena détaillé



Informations de course

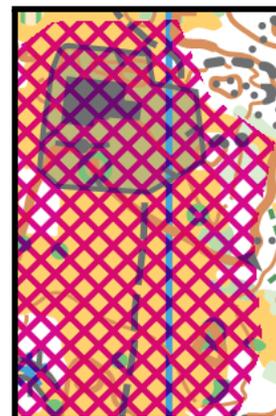
Arbitre : Virginie Parigot

Carte : Les Capettes (Relevés et cartographie D. Lebar, Z. Sokolar, R. Micek 2022)

Échelle : 1/10000 ou 1/7500 selon circuit et décision FFCO (voir tableau récapitulatif ci-dessous)

Équidistance : 5 m

Type de terrain : terrain karstique, flanc avec détails de micro-relief, rochers et falaises, alternance de forêt pénétrable de hêtres, parfois légèrement plus dense et zones découvertes d'alpage.



Consignes de courses particulières

Eau

Conformément au règlement WRE (World ranking event), un ravitaillement en eau (indiqué sur la carte) est prévu à environ $\frac{2}{3}$ du parcours et uniquement pour les catégories DH21.

Zones interdites

Pour les catégories H18/20, D21, H21, H35/40 et H45/50 : vos parcours passeront proche d'une **zone interdite**.

Il s'agit d'une ancienne ferme rénovée dont les nouveaux propriétaires ont prévu d'organiser une fête ce même jour. Super idée mais on n'est pas invité !

Comme convenu avec eux, pour respecter nos engagements et nous permettre de revenir, nous vous demandons de ne pas hurler pour demander où se trouve le poste 111 (de toute façon c'est interdit), de ne pas vous recaler sur la terrasse de la maison (de toute façon c'est toujours une zone interdite), de ne pas aller prendre un apéro (de toute façon nous ne sommes pas sûrs que vous soyez les bienvenus).

Pour vous rassurer, nous avons prévu de missionner un gentil bénévole pour s'assurer que tout va bien. Quelques panneaux "interdit" seront positionnés.

Trous



Vous évoluerez sur des secteurs de forêts courantes avec parfois des petites zones de lapiaz, des fissures ou encore des trous.

2 trous (grottes) ont été rubalisés sur le terrain. Un est proche des circuits DH14, DH16, D45/50, H55/60/65.

1 trou entouré d'un grillage sur le terrain n'a volontairement pas fait l'objet d'un dessin sur la carte pour éviter de l'encombrer (photo ci-contre).

Parcours jeunes



Les circuits DH10 et DH12 empruntent des chemins qui ne sont pas toujours très visibles (photo ci-contre). **Ils se repèrent au blanc des cailloux.** La visibilité de ces chemins est **renforcée par un balisage partiel** annoté dans les descriptions de postes des circuits. Pensez à rappeler cette **consigne importante aux enfants**, avant leur départ.

Pas de circuit jalonné mais :

- un circuit vert accompagné (dit "Ombre verte").
- **Pour rappel, l'accompagnant doit avoir couru sa propre course avant.**
- une participation aux JO 2023 organisée au sein même de l'arena (voir après).



Détails des circuits

CFMD & WRE	Circuit	Niveau technique	Catégories	Distance (km)	Dénivelé (m)	Nb postes	Départ	Échelle
	Circuit A	Noir	H21	5,1	205	20	1	1/10000
	Circuit B	Noir	D21	4,1	175	19	1	1/10000
	Circuit C	Noir	H20, H18	4,0	175	18	1	1/10000
	Circuit D	Noir	D20, D18	3,3	105	15	2	1/10000
	Circuit E	Noir	H35, H40	4,1	175	19	1	1/10000
	Circuit F	Noir	D35, D40	3,3	130	14	2	1/10000
	Circuit G	Noir	H45, H50	4,2	195	18	1	1/7500
	Circuit H	Noir	D45, D50	3,1	120	14	2	1/7500
	Circuit I	Violet	H55, H60, H65	3,2	120	14	2	1/7500
	Circuit J	Violet	D55, D60, D65	2,5	65	13	2	1/7500
	Circuit K	Violet	H70, H75, H80 et +	2,5	60	10	2	1/7500
	Circuit L	Violet	D70, D75, D80 et +	2,1	30	11	2	1/7500
	Circuit M	Orange	H16	3,1	115	16	2	1/10000
	Circuit M bis	Orange	D16	2,9	95	14	2	1/10000
	Circuit N	Jaune	H14	2,9	100	14	1	1/7500
Circuit N bis	Jaune	D14	2,7	105	12	1	1/7500	
Circuit O	Bleu	H12, D12	2,5	75	14	2	1/7500	

OPEN MD	Circuit	Niveau technique	Catégories	Distance (km)	Dénivelé (m)	Nb postes	Départ	Échelle
	Circuit Open Noir A	Noir	H21	5,1	205	21	1	1/10000
	Circuit Open Noir B	Noir	D21	4,1	175	18	1	1/10000
	Circuit Open Noir C	Noir	H20, H18	3,9	170	17	1	1/10000
	Circuit Open Noir D	Noir	D20, D18	3,2	95	14	2	1/10000
	Circuit Open Noir E	Noir	H35, H40	4,2	175	19	1	1/10000
	Circuit Open Noir F	Noir	D35, D40	3,3	125	13	2	1/10000
	Circuit Open Noir G	Noir	H45, H50	4,2	190	17	1	1/7500
	Circuit Open Noir H	Noir	D45, D50	3,1	115	13	2	1/7500
	Circuit Open Violet I	Violet	H55, H60, H65	3,2	115	13	2	1/7500
	Circuit Open Violet J	Violet	D55, D60, D65	2,5	65	12	2	1/7500
	Circuit Open Violet K	Violet	H70, H75, H80 et +	2,5	60	10	2	1/7500
	Circuit Open Violet L	Violet	D70, D75, D80 et +	2,0	35	9	2	1/7500
	Circuit Open Orange M	Orange	H16	3,1	115	15	2	1/10000
	Circuit Open Orange M bis	Orange	D16	2,8	95	13	2	1/10000
	Circuit Open Jaune N	Jaune	H14	2,9	100	13	1	1/7500
Circuit Open Jaune N bis	Jaune	D14	2,7	100	11	1	1/7500	
Circuit Open Bleu O	Bleu	H12, D12	2,5	75	13	2	1/7500	
Circuit Open Vert P	Vert	H10, D10	2,0	45	10	2	1/7500	



	Circuit	Niveau technique	Distance (km)	Dénivelé (m)	Nb postes	Départ	Echelle
Loisirs	Loisir bleu	Bleu	2,2	50	10	2	1/7500
	Loisir bleu long	Bleu	2,8	100	16	2	1/7500
	Loisir vert	Vert	2,0	45	10	2	1/7500
	Circuit Open Ombre Vert	Vert	2,0	45	10	2	1/7500

Animation



CFC 2023 Jeux d'Orientation

Le comité d'organisation du CFC 2023 a le plaisir d'inviter nos plus jeunes orienteurs à participer aux premiers JO du CFC ! 🏆 Un événement ouvert **aux catégories HD8 / HD10 / HD12** et qui se déroulera en continu de **10h00 à 16h00** sur la journée des championnats de France Moyenne Distance.

Au programme :

5 ateliers : parcours d'agilité 🏃, biathlon 🏂, vrai-faux-manquant, lab'O 🧠, circuit multipostes 🗺️.

Le but : collecter le moins de points possible. 🥉 Pour chaque épreuve, le jeune marque le nombre de points lié à sa place sur l'atelier. Exemple : Timéo finit 5ème de l'atelier A, il marque 5 points et ainsi de suite...

Chaque jeune a la journée pour faire l'ensemble des jeux ; il pourra réaliser sa course avant, pendant ou même après les jeux. L'inscription aux JO est réalisée automatiquement pour les inscrits du samedi, et est également possible en amont par mail et restera ouverte sur place bien sûr ! Il y aura un classement par catégorie et un podium club (addition des trois meilleurs scores du club).

Les récompenses seront remises dimanche, en ouverture des cérémonies du CFC et sauront régaler les plus gourmands ! 🍷

Chaque participant HD 8/10/12 (inscrits sur le CFMD) trouvera dans l'enveloppe de dossards de son club sa feuille de route nominative pour participer aux JO. Bien penser à l'emmener avec vous pour participer, ainsi que votre doigt SI.



Dimanche 21 mai : championnat de France des clubs (relais)

Plateau de Retord, Très Mas Curty

Horaires

- 05:30 : ouverture de l'accueil
- 06:30 : départ N1
- 06:40 : départ N2
- 07:00 : départ N3
- 07:30 : départ N4
- 08:00 : départ TTG
- 08:20 : départ Relais Retord
- 12:30 : remise des récompenses
- 14:30 : fermeture des circuits et débalisage

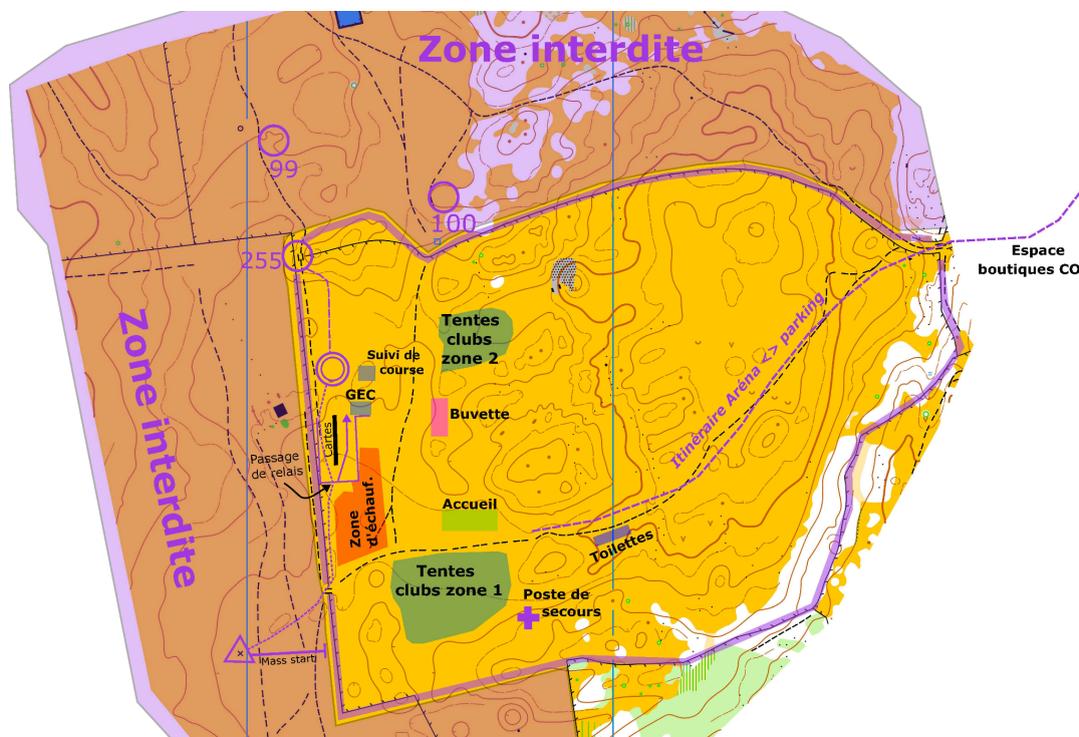


Conformément au règlement, l'heure de départ en masse des retardataires sera défini sur décision de l'arbitre et annoncé au micro.

Accès

Distance parking - arena : 1,5 à 2 km et D+ 10 m
Accueil, départ et arrivée sur l'arena.

Plan arena détaillé



Informations de course

Arbitre : Thierry Vermeersch

Carte : Très Mas Curty (Relevés et cartographie D. Lebar, Z. Sokolar, R. Micek 2022)

Échelle : 1/10000

Équidistance : 5 m

Type de terrain : terrain karstique, flanc avec détails de micro-relief et falaises, alternance de forêts pénétrables, plus denses, et zones découvertes

Consignes de course

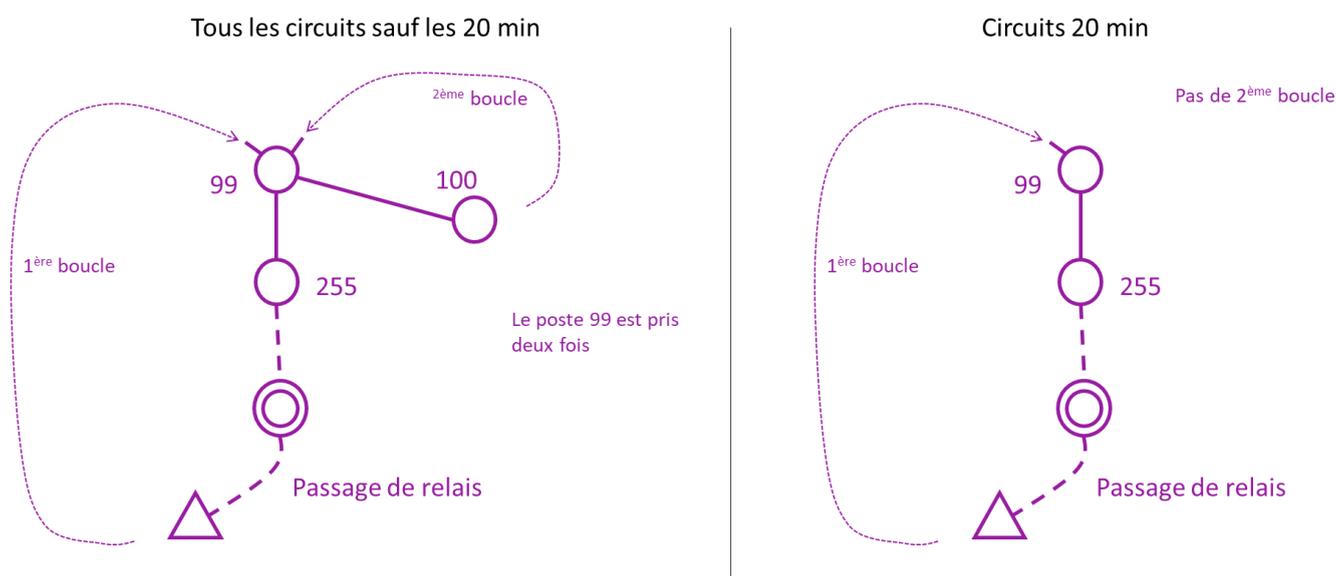
Les relais 20' (N1, N2, N3, N4 et TTG) n'ont pas de deuxième boucle, donc pas de passage spectacle.

Tous les autres se décomposent en deux boucles.

Le temps estimé pour parcourir la deuxième boucle est de 5-10 minutes (pour les plus rapides).

Configuration du passage spectacle et de l'arrivée

Le poste 99 est pris deux fois sur tous les circuits **sauf ceux de 20 min**, une fois en tant que poste spectacle, et une fois en tant qu'avant dernier poste. Voir schéma indicatif ci-dessous :



Le ou les numéros d'ordre de la 99 sont affichés de manière "déportée" sur la carte de façon à ne pas masquer d'éléments importants.

Fonctionnement de la prise de relais

- Le coureur en course arrive.
- Il poinçonne l'arrivée.
- Il jette sa carte.
- Il va chercher la carte du relayeur suivant.
- Et la donne au coureur suivant, qui part sur sa course.
- Il passe ensuite à la GEC pour vider son doigt.
- Et peut ensuite librement filer à la buvette pour bien commencer la récup, sans oublier d'encourager les autres participants.

Ordre des parcours - Temps de course - Niveaux techniques

Article 9 du règlement des compétitions 2023, disponible sur le site de la FFCO :

[https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/72/reglement_competition_\(ed.fevrier2023\).pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/72/reglement_competition_(ed.fevrier2023).pdf)



Nationale 1

Parcours	Temps de référence*	Niveaux techniques
1	30'	5 - Violet
2	50'	
3	20' **	4 - Orange
4	50'	5 - Violet
5	30'	
6	20' **	4 - Orange
7	50'	5 - Violet
8	30'	

Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Temps total moyen des 5 meilleures équipes : 280 minutes

Nationale 2

Parcours	Temps de référence*	Niveaux techniques
1	30'	5 - Violet
2	40'	
3	20' **	4 - Orange
4	40'	5 - Violet
5	30'	
6	20' **	4 - Orange
7	40'	5 - Violet
8	30'	

Temps total moyen des 5 meilleures équipes : 250 minutes

Nationale 3

Parcours	Temps de référence*	Niveaux techniques
1	30'	5 - Violet
2	40'	
3	20' **	3 - Jaune
4	30'	5 - Violet
5	40'	
6	30'	

Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Temps total moyen des 5 meilleures équipes : 190 minutes

Nationale 4

Parcours	Temps de référence*	Niveaux techniques
1	30'	5 - Violet
2	40'	
3	20' **	3 - Jaune
4	20' **	
5	40'	5 - Violet
6	30'	

Temps total moyen des 5 meilleures équipes : 180 minutes

Trophée Thierry Gueorgiou

Parcours	Temps moyens des 5 meilleurs	Niveaux techniques
1	20'	2 - Bleu
2	30'	3 - Jaune
3	20'	2 - Bleu
4	30'	3 - Jaune

Détails des circuits

CFC	Circuits	Distance (km)	Dénivelé (m)	Nb de postes	Relais N°
Nationale 1	30 min	4,4	180	18 (relais 1 et 5) 17 (relais 8)	1, 5, 8
	50 min	6,8	250	23	2, 4, 7
	20 min	2,4	90	11	3, 6
Nationale 2	30 min	4,2	155	14 (relais 1 et 5) 15 (relais 8)	1, 5, 8
	40 min	5,5	180	20	2, 4, 7
	20 min	2,1	80	10	3, 6
Nationale 3	30 min	4,1	140	17	1, 4, 6
	40 min	5,4	170	21	2, 5
	20 min	2,2	75	12	3
Nationale 4	30 min	4,0	150	17	1, 6
	40 min	5,2	175	19	2, 5
	20 min	2,1	60	10	3, 4
Trophée Thierry Gueorgiou	20 min	2,4	60	12	1, 3
	30 min	3,7	95	17	2, 4
Relais Retord	30 min	4,0	150	15	1, 2, 3



Remerciements et partenaires

L'organisation d'un WE comme le CFC, comme tous les grands événements CO de l'année, nécessite l'appui et le soutien de nombreux partenaires. Nous voulons ici les remercier.

Les **propriétaires** et **agriculteurs** du plateau nous ont de nouveau fait confiance et nous les en remercions. Sans eux, impossible de vous proposer ces Championnats de France 2023. Pensons-y dans nos comportements, pour emprunter de nouveau ces beaux terrains lors d'un stage d'entraînement ou d'une prochaine compétition.

Les **partenaires financiers** ont également été au rendez-vous. Merci à tous les partenaires de ces Championnats de France, qu'ils soient publics ou privés, sans eux la qualité de ces 4 journées n'aurait pas été la même.

Enfin merci à tous les bénévoles des clubs organisateurs qui permettent une organisation de qualité. Merci également aux **experts bénévoles de la FFCO** qui nous ont accompagnés tout au long de l'organisation, leur expérience et leur connaissance des règlements sont précieuses.

Nous avons apprécié ce mélange de bénévoles provenant de nos 2 départements voisins de l'Ain et du Rhône. Le CDCO 01 et l'ASUL Sports nature ont pu bénéficier de leur complémentarité pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

Peut être à **bientôt** dans l'Ain pour nos prochains événements, avec notamment :

- **la 111**, le 11 novembre 2023 aux Plans d'Hotonnes ;
- **OOccup** du 16 au 20 juillet 2024, avec de nouveaux terrains de jeux ;
- Et d'autres organisations départementales et régionales ici dans l'Ain ou ailleurs dans le Rhône avec l'**ASUL**.

