



BIENVENUE

**Le Comité Départemental
de Course d'Orientation
de Seine et Marne organise les**

NATIONALES NORD-OUEST 2020

**Environs de
Fontainebleau**

**Sprint
urbain
21 août**

**Moyenne
distance
22 août**

**Longue
distance
23 août**

LIVRET D'ACCUEIL

Le Comité Départemental de Course d'Orientation de Seine & Marne vous souhaite la bienvenue



Michel CHARIAU, Président

Chers amis sportifs,

C'est avec beaucoup de plaisir que le Comité Départemental de Seine et Marne vous accueille aujourd'hui. Dans ce contexte si particulier de crise sanitaire, qui a fait peser presque jusqu'au bout une menace d'annulation sur cette course que nous avons préparée avec beaucoup de passion, nous sommes vraiment heureux d'avoir pu concrétiser notre projet, et vous proposer deux journées d'entraînement et 3 jours de courses, qui, nous l'espérons vous réjouiront. Une ville médiévale pour le sprint, une forêt reconnue dans le monde entier pour la richesse de ses terrains pour les entraînements, la MD et la LD, vont vous permettre de retrouver le sens de la compétition dans des sites remarquables et bien adaptés à notre sport.

Nous sommes également dans un secteur très touristique, Château-Landon, la Vallée du Loing, Nemours, Moret-sur-Loing, Bourron-Marlotte, Larchant, Fontainebleau et son château sont également prêts à vous accueillir pendant les temps de pose. Profitez-en.

Je vous souhaite un excellent séjour en Seine et Marne, et vous assure que tous les organisateurs feront le maximum pour que vous gardiez le meilleur souvenir de cette compétition.

Alain GUILLOU, directeur de Course

Bonjour à tous,

Nous sommes très heureux de vous accueillir une nouvelle fois en Ile de France dans la belle forêt de Fontainebleau et sur la commune de Château Landon, petit village de caractère du Gâtinais.

Les 19 et 20 août vous pourrez vous familiariser avec le terrain si spécifique des rochers de Fontainebleau avec la mise en place de deux zones d'entraînement. Ils seront suivis le 21 août d'un sprint régional et les 22 et 23 août des deux nationales sur les formats de moyenne et longue distance. Ces épreuves serviront de support aux sélections des équipes de France Espoir et Senior, l'occasion de rencontrer et voir en action nos meilleurs orienteurs.

Les traceurs Etienne MOREY, Camille GIRE et Laurent LAINE se sont servis de leurs expériences de compétiteurs pour vous préparer des circuits qui devraient vous ravir.

Nous avons décidé de maintenir toutes ces compétitions malgré les difficultés multiples liées à la pandémie de la COVID-19. Nous mettons tout en œuvre pour respecter les contraintes sanitaires exigées par le gouvernement et nous vous demandons de nous aider en veillant à les appliquer.

Nous remercions le département de Seine et Marne, les villes de Château Landon et Fontainebleau ainsi que les services de l'ONF pour les aides apportées dans la réalisation de ce projet.

En espérant vous voir très nombreux.



Dominique BRET, présidente de la Ligue Ile de France

Une semaine de Course d'Orientation en Ile de France...

Après près de 6 mois d'arrêt, la Nationale Nord-Ouest, organisée par le comité départemental de Seine et Marne, sonne la reprise des compétitions en Ile de France. Un grand merci au CDCO 77 pour s'être engagé dans cette aventure et pour assumer le surcroît de travail nécessaire pour la tenue de ces courses en toute sécurité, dans le strict respect des règles sanitaires.

Les orienteurs de toute nationalité vont pouvoir de nouveau se mesurer sur des terrains, certes connus et appréciés, mais dont la complexité peut conduire à l'erreur. A chacun de faire valoir ses compétences physiques, techniques et mentales et de les confronter à la réalité des parcours proposés pour se faire plaisir et accomplir la meilleure course possible !

Cette organisation donne également l'opportunité de passer quelques jours de vacances qui, en dehors des temps sportifs, pourront se poursuivre par des moments culturels vu la richesse historique, artistique de Fontainebleau et de ses alentours. A chacun d'en profiter, les franciliens savent accueillir.

Très bon séjour en Ile de France et belles courses !



Michel EDIAR, président de la Fédération Française de Course d'Orientation

Enfin la reprise !

Du fait de la crise sanitaire actuelle, c'est sur cette Nationale Nord -Ouest que débute le calendrier 2020 des courses nationales inscrites à l'agenda de la FFCO. Ce moment tant attendu, va vous permettre de redécouvrir le magnifique massif forestier de Fontainebleau, tant apprécié des orienteurs Européens, du fait de sa beauté et surtout de ses terrains techniques au milieu des rochers. Toute l'équipe du Comité Départemental de la Seine et Marne, travaille activement depuis de nombreuses semaines afin de vous proposer une belle compétition.

Nous pouvons les féliciter pour leur implication dès à présent !

Sachez apprécier ce moment de course d'orientation dans la nature, mais surtout, respectez bien la distanciation sociale et les gestes barrières, ainsi que toutes les consignes sanitaires qui seront précisées par les organisateurs.

Au plaisir de vous croiser en forêt.



Mme Valérie LAGILLE, Maire de Château Landon

Mesdames, Messieurs, Coureurs et Coureuses,

Bienvenue à Château-Landon !

C'est avec une immense plaisir que nous accueillons une épreuve des Courses Nationales Nord-Ouest, organisées par le Comité Départemental de Course d'Orientation de Seine-et-Marne du 21 août au 23 août 2020.

Pour leur édition 2020, les Courses Nationales Nord-Ouest ont décidé de démarrer leur triptyque sportif avec le Sprint Régional Urbain dans les rues de Château-Landon. C'est la première fois que cette course se déroule dans nos rues et parcs, et nous espérons que le cadre qu'offre notre ville saura être à la hauteur de cette épreuve sportive.

Je ne saurais exprimer à quel point cette année est spéciale. Le contexte sanitaire difficile qui nous a imposé de lourds sacrifices, et nous en impose encore un certain nombre, ne doit cependant pas nous empêcher de reprendre nos activités et loisirs préférés. Dans le respect de règles indispensables à garantir la santé de chacun, la reprise du sport reste un élément clé de notre équilibre.

Cette édition 2020 des courses Nationales Nord-Ouest restera donc spéciale à bien des égards. Surtout, elle sera l'occasion pour chacun de renouer avec son activité sportive, dans un esprit de convivialité. Si les courses Nationales Nord-Ouest sont avant tout une compétition, où le but est de dépasser ses limites, il est aussi essentiel de profiter de cet événement au grand air pour respirer.

Je vous souhaite à toutes et à tous de belles épreuves des courses Nationales Nord-Ouest. J'espère évidemment que le temps sera clément avec les participants durant les trois jours d'épreuve, et que vos efforts porteront leurs fruits. Je suis convaincue que le charme de Château-Landon ne vous laissera pas indifférent et qu'il contribuera à votre succès lors du Sprint Régional Urbain.

Bon courage à tous !



Mr Francis HUET, Président du Comité Départemental Olympique et Sportif de Seine et Marne



Amis orienteurs,

C'est avec beaucoup de plaisir que le CDOS de Seine et Marne vous accueille aujourd'hui sur son territoire. La Forêt de Fontainebleau est bien connue dans le monde de l'orientation pour la richesse et la technicité de ses terrains, vous découvrez aussi la beauté de ses villages, qui permettent un nouveau développement de votre sport. Je vous souhaite un excellent séjour sportif en Seine et Marne.

PLAN de SITUATION et FLECHAGES NATIONALES Nord-Ouest 2020

Situation



Moyenne Distance et Longue Distance



Sprint



Entrainement



Fléchage MD et LD:
FONTAINEBLEAU au Carrefour
de la Libération direction D409



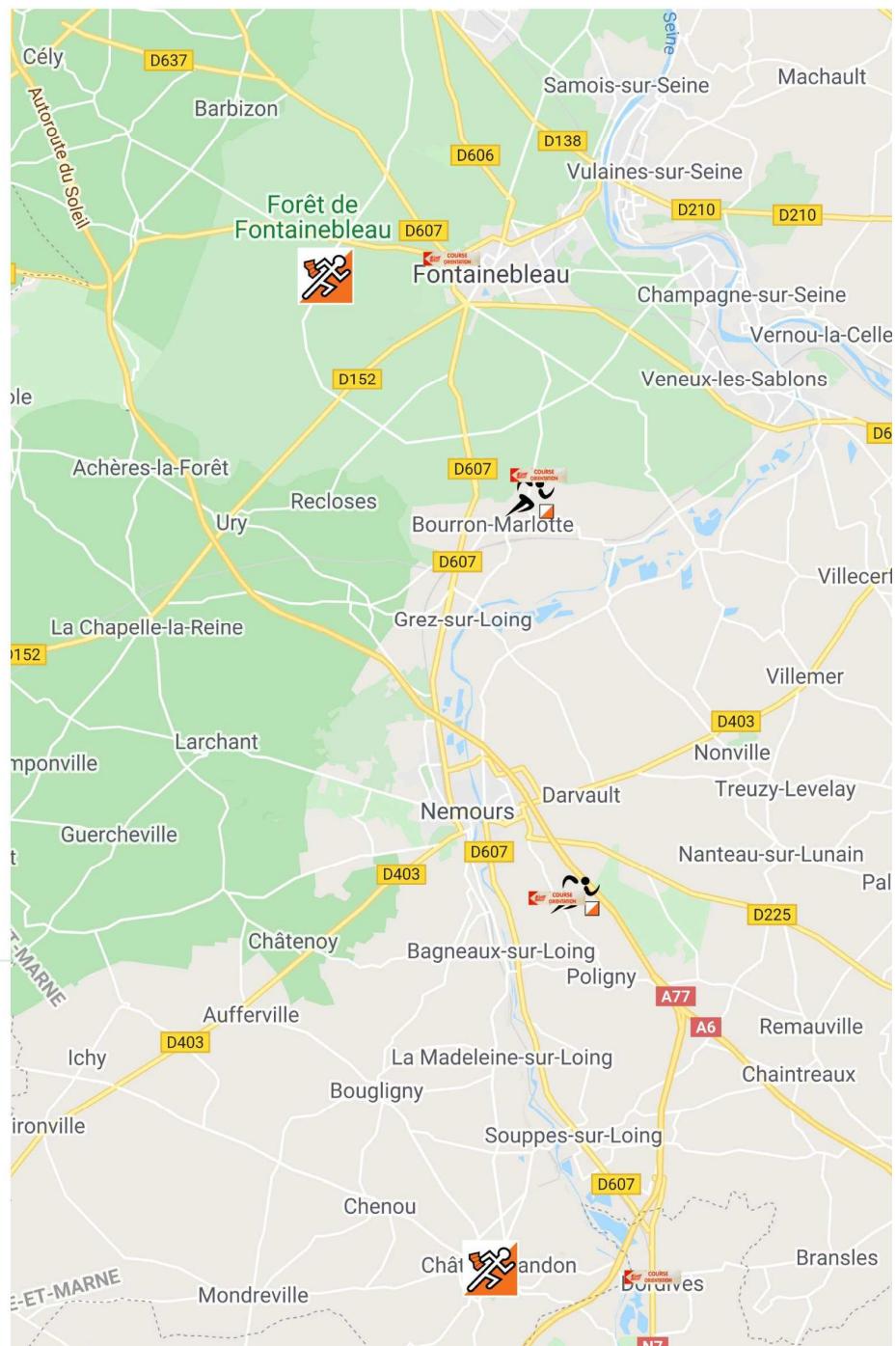
Fléchage Entrainement
Bourron Marlote : Route D58
prendre route de la Grande
Vallée



Fléchage Entrainement
Poligny: Rue des Sables /
Chemin de la Vallée aux
Moutons



Fléchage Sprint: DORDIVES
intersection N7 et D62



CONTACT

Directeur de Course: Alain GUILLOU

Mail: nationaleno20@gmail.com

Inscriptions: <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

Site internet: <https://www.nationalesno2020.fr/>

Page facebook: <https://www.facebook.com/CDCO77/>

PROGRAMME

Mercredi 19 août et Jeudi 20 août: Entraînements sur les cartes de Poligny et de Bourron Marlote

Vendredi 21 août: Sprint Régional à Château Landon

Samedi 22 août: Moyenne distance en forêt de Fontainebleau

Dimanche 23 août: Longue distance en forêt de Fontainebleau

Samedi 22 août et Dimanche 23 août : Atelier de Leg'O'précision

INFORMATIONS GENERALES

COVID-19: Orienteurs Orienteuses, nos bénévoles seront équipés de masque, nous vous conseillons vous aussi d'en porter un sur la zone d'aréna, à cause du risque de promiscuité.

Garderie: Face au COVID-19, nous ne serons pas en mesure de mettre en place une garderie sur ces 3 jours, Merci de prendre vos dispositions. Il est possible en dernier recours pour les parents, de demander lors des inscriptions des heures de départ décalées, nous ferons notre possible pour respecter vos souhaits compte tenu que nous devons aussi tenir compte des plages horaires par catégories.



Accueil:

Vendredi 21 août: 11h30-17h00 à Château Landon

Samedi 22 août: 11h30-17h00 à Franchard

Dimanche 23 août : à partir de 7h30 à Franchard

Uniquement non licenciés possibilité de s'inscrire sur les 3 courses sur place: (tarifs selon annonce de course) dans la limite des cartes disponibles (circuits Open).

Location d'un doigt SI : 3 € une caution vous sera demandée, les cautions pourront être prises par carte bleue et re-créditées au rendu du SI (éventuellement par chèque ou espèces).

(Il ne sera pas accepté tout objet de troc tel que clés de voitures, pièces d'identité ...)

En raison des mesures sanitaires liées au **COVID**, nous privilégierons le règlement des courses par carte bleue, le sans contact sera disponible (montant minimum 1€).

Nous vous demandons de respecter la distanciation minimale lors de votre venue à l'accueil.

Divers : Bière « la Gâtine » ticket à prendre à l'accueil (sur les sites de Franchard le samedi et dimanche)

Responsables GEC:

Sprint : Odile VARDANEGA

Moyenne Distance et Longue Distance : Florence LAGRANCE

En cas d'abandon, passer obligatoirement par la GEC pour enregistrer votre retour et ainsi éviter des recherches inutiles.

Merci aussi à tous de respecter la distance réglementaire d'un mètre dans le couloir GEC.

COVID-19: Gel hydroalcoolique fourni par l'organisation obligatoire à l'entrée du départ pour une prise de définitions et de cartes en toute sérénité.

Cartes:

Toutes les cartes seront imprimées sur du papier Pretex.

Les cartes des coureurs ne seront pas collectées après les courses. Nous vous demandons d'être fair-play : **ne montrez pas votre carte aux coureurs qui n'ont pas encore commencé.**

Précisions cartographiques pour les courses de la M.D. et de la L.D. par Jean-Marc DELAUME:

Au moment où nous écrivons ces lignes, la forêt de Fontainebleau subit une période de sécheresse. Aussi les mares, marais et trous d'eau sont partiellement voire, dans de nombreux endroits, totalement asséchés.

Sur la carte de la course longue distance, la forêt à été le théâtre d'une intense activité de travaux forestiers à la fin de l'hiver. De nombreux layons ont été créés. Ils ont été cartographiés au mois de juin, mais certains sont déjà peu visibles du fait de la végétation saisonnière. Ils sont néanmoins des éléments qui peuvent aider à la traversée de zones de fougères.

Des zones interdites permanentes sont indiquées sur la carte avec le symbole 520 sous sa forme de lignes noires verticales mais sans ligne de contour. Ce sont, ou des zones de protection de la biodiversité, ou des sites de prospection archéologique ou enfin des endroits à protéger de l'érosion. Les Gorges de Franchard et les sites d'escalade de l'Isatis et de Cuisinière font l'objet d'une intense fréquentation touristique. Les traces pédestres sont innombrables, aussi seules les plus importantes ont été dessinées à ces endroits.

Définitions:

Les définitions seront disponibles en papier sur toutes les courses ; également sur les cartes pour le Sprint et la Moyenne Distance. Pas de définitions sur les cartes pour la Longue Distance.

Gobelets réutilisables et eau sur les arrivées:

Un gobelet réutilisable vous sera offert lors de l'arrivée de la Moyenne Distance ainsi qu'une bouteille d'eau de 50 cl à chaque arrivée de course sauf pour le sprint.

Résultats: En raison des mesures de protection COVID-19, aucun résultat ne sera affiché sur les écrans de l'aréna.

Sur le site internet <https://www.nationalesno2020.fr/>

La page facebook <https://www.facebook.com/CDCO77/>

Et en direct sur <http://cdco77.free.fr/>

Cérémonie de remise de récompense aux personnes seulement présentes :

Afin d'écourter la durée de la cérémonie en raison de la situation de Covid-19, les podiums se feront au fur et à mesure des résultats en direct par catégorie ou en 2 vagues. Soyez très attentifs aux appels de l'animateur. (Très belles récompenses: produits du terroir et bons AIR EXTREM, ORIENSPORT)

Moyenne Distance: aux 3 premiers de chaque catégorie

Longue Distance: aux 3 premiers de chaque catégorie

Toilettes: Des toilettes sèches de la Société MADOM seront à votre disposition sur les sites de course. La société s'engage à respecter les mesures sanitaires obligatoires imposées par le Gouvernement et propres à leur entreprise.

Restauration:

Gérée par prestataire extérieur:

Le vendredi sur l'aréna, une buvette sera tenue par le Sport Loisirs (Pétanque).

Le producteur de la Gâtine sera présent pour la bière artisanale du gâtinais "La Gâtine".

Le samedi et le dimanche sur l'aréna, le foodtruck "Sarazine" vous servira des crêpes et des boissons fraîches.

Et le dimanche, le traiteur "Le Trady" vous proposera

- des boissons fraîches,
- des sandwichs au jambon-emmental à 3 euros,
- des sandwichs au thon à 3,50 euros,

ou des plateaux repas à 8 euros, au choix :

- taboulé + cuisse de poulet + camembert + compote
- salade de coquillettes+rôti de porc + camembert + compote

Pour les plateaux repas, veuillez les réserver **avant le 17 août** en cliquant sur le lien suivant:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCF_gJaj2onmLtp7BzTR4APkZB7BWwj9BozJwRYXFBB3MJDA/viewform

Par l'organisation:

Sur l'aréna de la Moyenne Distance et Longue Distance, vous trouverez la bière artisanale du gâtinais "La Gâtine". Tickets à prendre à l'accueil. 25Cl à 2,50 euros.

Parking et Camping-cars

Sprint à Château Landon: parking voitures et camping-cars à proximité de l'accueil de 100m à 500m. Arrivée **obligatoire** de tous les véhicules par la D43, fléchage à Dordives. Circulation interdite dans Château Landon.

Moyenne Distance et Longue Distance en Forêt de Fontainebleau: parkings prévus à Franchard pour les voitures et camping-cars dans la limite des places disponibles. Ensuite ceux-ci devront stationnés le long de la D301 (appelée route ronde) d'un seul côté qui pendant ces deux jours n'aura qu'un seul sens unique de circulation. La sortie de tous les véhicules se fera obligatoirement par la D152.

ATTENTION: sur les 3 jours de course, les camping-cars ont l'interdiction de rester la nuit et doivent quitter les lieux avant 19h00.

Secours:

Présence sur les trois jours d'un médecin et d'une équipe de secouristes (pompiers de Melun)
Hôpitaux à proximité: Nemours 8kms et Fontainebleau 3Kms.

Vente de matériels de course d'orientation sur les 3 jours:

Présence des stands partenaires AIR EXTREM, ORIENSPORT et SPORT IDENT France

Entraînements

Deux journées d'entraînement les mercredi 19 et jeudi 20 août 2020 de 13h à 18h organisés par Les clubs Balise 77 et OPA Montigny.

Un réseau de postes d'environ 30 balises de niveau noir à vert avec des balisettes sera posé sur les cartes de Poligny et de Bourron Marlotte.

Les cartes commandées seront à récupérer le mercredi de 12h30 à 17h00 et le jeudi de 10h00 à 12h00 chez Isabelle RORA à l'adresse suivante : 13 rue du Général de Gaulle – 77760 La Chapelle la Reine. Une balise y sera installée au dessus du portail. Garez-vous sur la place et non devant la maison. <https://www.google.fr/maps/dir/48.3158918,2.571922/48.3163368,2.5713147/@48.3159066,2.5710542,18z>

Entrainement de Poligny

GPS: 48.244672, 2.730188

Sur la carte "Ball Trap"

Extraits de cartes



Entrainement de Bourron Marlotte

GPS: 48.353082, 2.719544

Sur la carte de Béatrix.

Parking: Le long de la route "Grande Vallée"

Extraits de cartes



Tarif: 4 euros par carte.

Paiement : Par virement: IBAN : FR76 1010 7003 2700 1190 4923 684 BIC : BREDFRPPXXX
Ou par chèque à l'ordre du CDC077 – Adresser à: Céline DALIER 26 Hameau de Bessonville 77760 La Chapelle La Reine. En indiquant en référence « Entraînements ».

Vendredi 21 août: Sprint Régional – Château Landon

INFORMATIONS GENERALES

Délégué: Nicolas DAMIE

Arbitre: Nicolas DAMIE

Contrôleur des circuits: José RORA

Traceur: Etienne MOREY

Gec: Odile VARDANEGA

CARTE

Nom: Château Landon

Echelle: 4 000^e

Equidistance: 2,5 m

Relevés: 2019-2020

Cartographe : Jean Marc ROBBE

ACCES

Fléchage: Dordives intersection N7 et D62

GPS: 48.147227, 2.763829

Distance accueil-départ: 1000m (Déniv+ : 35m)

Distance parking-accueil: de 100m à 500m

Distance arrivée-accueil: 0m

HORAIRES

Ouverture de la quarantaine (sélections): 12h30

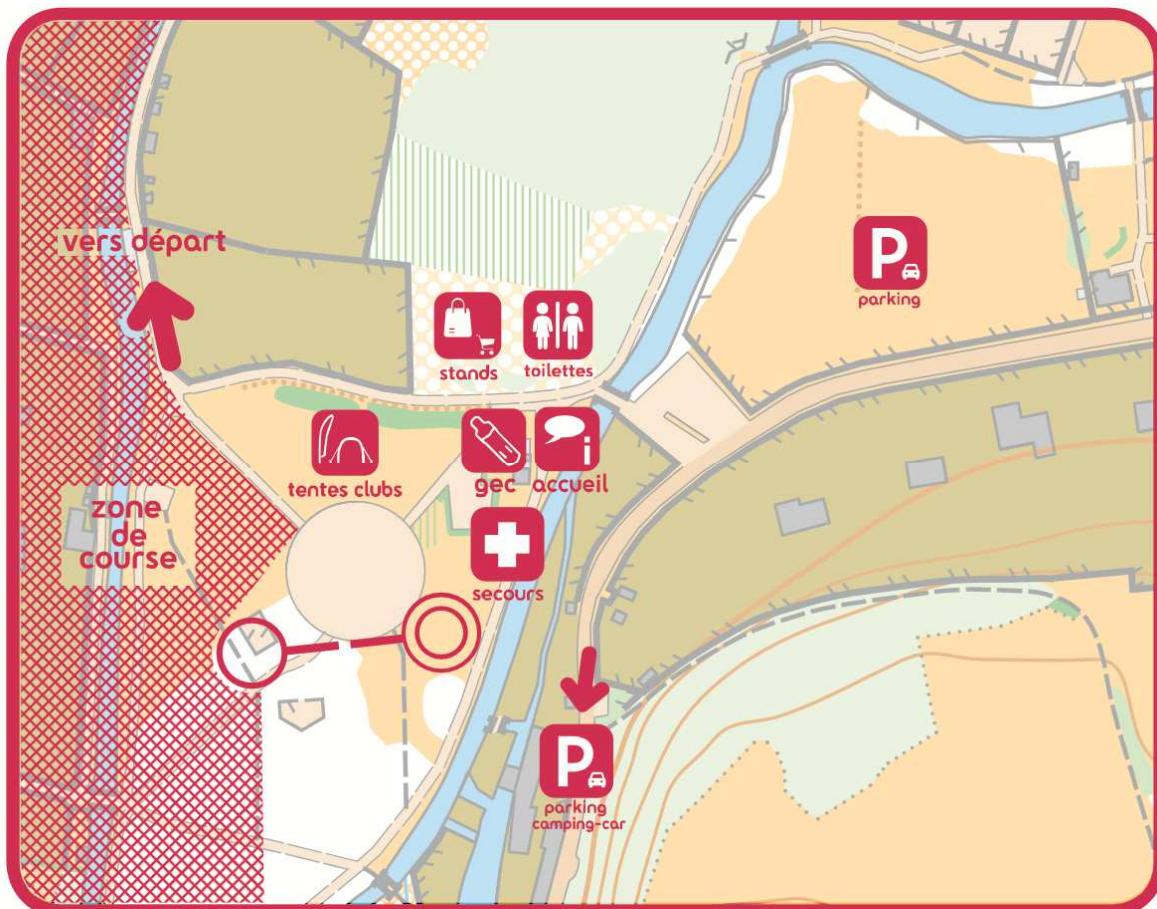
Fermeture de la quarantaine (sélections): 13h00

Départ compétition: 13h30

Fermeture des circuits: 17h30

Le sprint sera configuré en mode SPORTident AIR+ compatible pour le pointage à distance (50 cm maxi) pour ceux disposant une puce SIAC1, pour les autres puces pointages habituels compatibles.

ARENA



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition: 16

Nombre de circuits Loisirs: 3 (Open Orange, Open Jaune, Open Bleu)

Tableau des circuits

| Circuits | Catégories | Distances à vol d'oiseau | Dénivelé | Nb de postes |
|-------------|-------------|--------------------------|----------|--------------|
| A1 | H21 | 2 990 m | 20 m | 19 |
| A2 | H20-H35 | 2 900 m | 20 m | 18 |
| B1 | H40 | 2 620 m | 15 m | 19 |
| B2 | H45 | 2 550 m | 15 m | 18 |
| C1 | D21-D35 | 2 520 m | 20 m | 18 |
| C2 | D20-D40 | 2 480 m | 15 m | 17 |
| D | H16-H18 | 2 370 m | 15 m | 16 |
| E | H14 | 2 260 m | 15 m | 16 |
| F | D14-D16-D18 | 2 310 m | 15 m | 15 |
| G | H50-H55 | 2 390 m | 15 m | 17 |
| H1 | D45 | 2 350 m | 15 m | 17 |
| H2 | D50-D55 | 2 180 m | 15 m | 16 |
| I | H60+ | 2 160 m | 20 m | 14 |
| J | D60+ | 1 860 m | 20 m | 14 |
| K | D12-H12 | 1 990 m | 15 m | 14 |
| L | D10-H10 | 1 660 m | 15 m | 15 |
| Open Orange | | 2 400 m | 15 m | 16 |
| Open Jaune | | 2 280 m | 15 m | 16 |
| Open Bleu | | 1 990 m | 15 m | 14 |

Consignes de course:

- **Terrain:** Milieu urbain comportant des rues larges et passantes, des ruelles très peu fréquentées et un complexe d'établissements scolaires et sportifs en bordure de carte.
- **Sécurité:** La zone n'est pas fermée aux véhicules, excepté la route juste après le départ. Empruntez les trottoirs quand il y en a. Soyez vigilants malgré le peu de circulation !
- **Remarques:** Des signaleurs seront postés à certains endroits. Les ouvertures (portes et clôtures) ne sont pas cartographiées avec le symbole passage (clarification du dessin).

Extraits de cartes



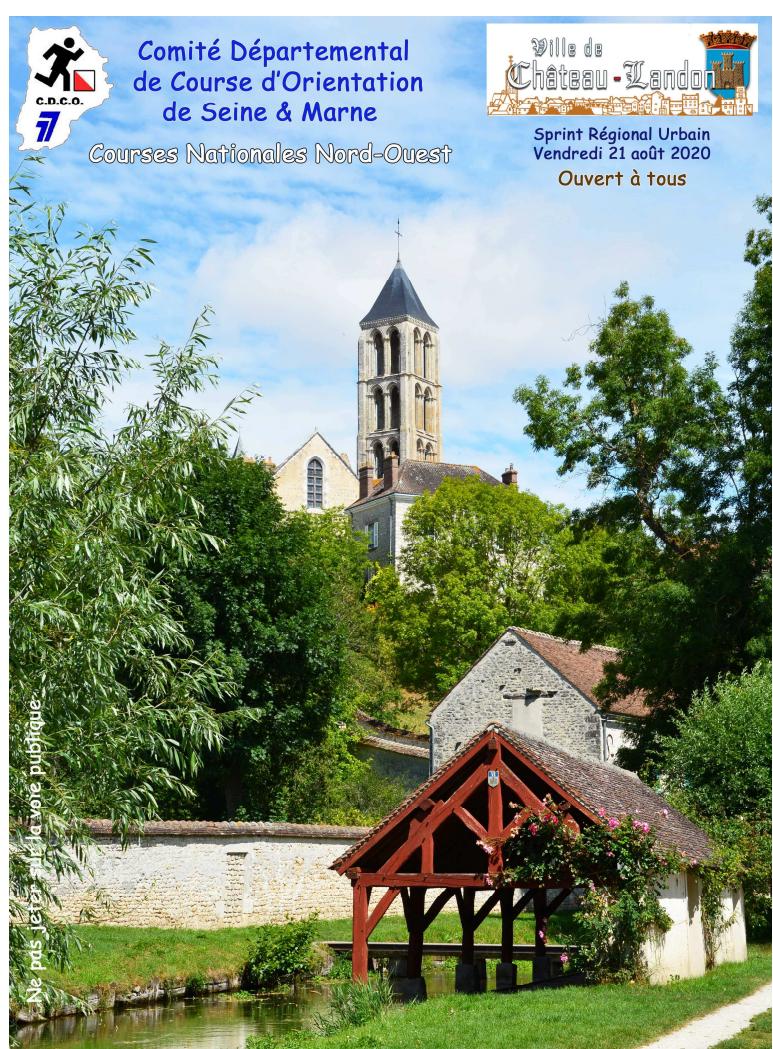
Schéma départ

La quarantaine ne concerne que les coureurs participant aux sélections en équipe de France.
L'entrée dans le sas de départ se fait à H- 4 minutes.

Répartition des circuits dans les couloirs:

| Couloir 1 | Couloir 2 |
|-------------|------------|
| A1 | B1 |
| A2 | B2 |
| C1 | D |
| C2 | E |
| F | H1 |
| G | H2 |
| I | K |
| J | L |
| Open Orange | Open Jaune |
| Open Bleu | |

Gel hydroalcoolique fourni par l'organisation obligatoire à l'entrée du départ pour une prise de définitions et de cartes en toute sérénité.



Toutes les infos : <http://nationalesno2020.fr/>



Samedi 22 août : Nationale Moyenne Distance – en forêt de Fontainebleau

INFORMATIONS GENERALES

Délégué : Régis FLAMENT stagiaire Eric BRASSART
Arbitre : Agnès EUDIER
Contrôleur des circuits : Mathieu LEMERCIER
Traceur : Laurent LAINE
GEC : Florence LAGRANGE

CARTE

Nom : La Salamandre
Echelle : 10 000^e et 7 500^e
Equidistance: 5 m
Relevés : Réactualisation 2020
Cartographe : Jean Marc DELAUME

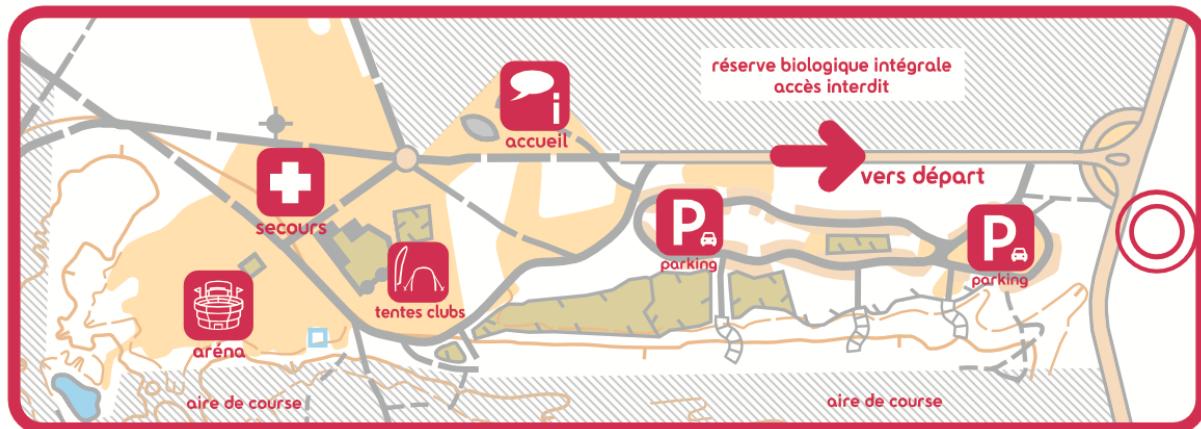
ACCES

Fléchage: Fontainebleau au Carrefour de la Libération direction D409
GPS: 48.408572, 2.686493
Distance parking-accueil : de 200m à 1000m
Distance accueil-départ : 600m
Distance arrivée-accueil : 300m

HORAIRES

Départ compétition: à partir de 12h30
Fermeture des circuits: 19h00

ARENA: Ermitage Franchard



CIRCUITS

Nombre de circuits compétitions : 21 + circuits vert (H10-D10) et jalonné
Nombre de circuits loisirs: 5 (open vert, bleu, jaune, orange, violet)

Tableau des circuits

| Circuit | catégorie | couleur | échelle | distance (m) | dénivelé (m) | nb postes | temps cible (mn) |
|-------------|-----------|---------|----------|--------------|--------------|-----------|------------------|
| A | H21 | noir | 1/10 000 | 5900 | 280 | 21 | 35' |
| B | D21 | noir | 1/10 000 | 4500 | 210 | 18 | 35' |
| C | H20 - H35 | noir | 1/10 000 | 5200 | 220 | 20 | 35' |
| D | D20 - D35 | noir | 1/10 000 | 4000 | 170 | 18 | 35' |
| E | H18 - H40 | noir | 1/10 000 | 4500 | 190 | 17 | 35' |
| F | D18 - D40 | noir | 1/10 000 | 3500 | 140 | 15 | 35' |
| G1 | H45 | noir | 1/10 000 | 4000 | 180 | 16 | 35' |
| G2 | H50 | noir | 1/10 000 | 3900 | 170 | 15 | 35' |
| H1 | H55 | violet | 1/10 000 | 3100 | 120 | 14 | 30' |
| H2 | H60 | violet | 1/10 000 | 2900 | 110 | 13 | 30' |
| I | H65 et + | violet | 1/10 000 | 2600 | 110 | 14 | 30' |
| J1 | D45 | violet | 1/10 000 | 3000 | 120 | 13 | 30' |
| J2 | D50 | violet | 1/10 000 | 2800 | 100 | 12 | 30' |
| K | D55 - D60 | violet | 1/10 000 | 2400 | 90 | 12 | 30' |
| L | D65 et + | violet | 1/10 000 | 2000 | 80 | 10 | 30' |
| M | H16 | orange | 1/10 000 | 3200 | 110 | 15 | 25' |
| Mbis | D16 | orange | 1/10 000 | 2600 | 100 | 14 | 25' |
| N | H14 | jaune | 1/10 000 | 2500 | 70 | 12 | 25' |
| Nbis | D14 | jaune | 1/10 000 | 2100 | 60 | 12 | 25' |
| O | D12 - H12 | bleu | 1/10 000 | 2100 | 40 | 11 | 20' |
| P | D10 - H10 | vert | 1/7 500 | 2000 | 40 | 9 | 20' |
| IJ | Jalonné | | 1/7 500 | 2100 | 40 | 8 | 15' |
| Open violet | | violet | 1/10 000 | 4200 | 170 | 19 | |
| Open orange | | orange | 1/10 000 | 3100 | 110 | 14 | |
| Open jaune | | jaune | 1/10 000 | 2100 | 50 | 11 | |
| Open bleu | | bleu | 1/10 000 | 1800 | 30 | 9 | |
| Open vert | | vert | 1/7 500 | 1800 | 30 | 10 | |

Consignes de course:

Terrain accidenté comportant un réseau important de chemins et de pistes.

Les sommets et les flancs sont marqués par de nombreux détails (entrants, falaises, cavernes, ruines et petites zones de micro reliefs).

Terrain courant et bonne visibilité mais parfois réduite par des cahots rocheux et des zones couvertes de fougères.

Schéma de départ

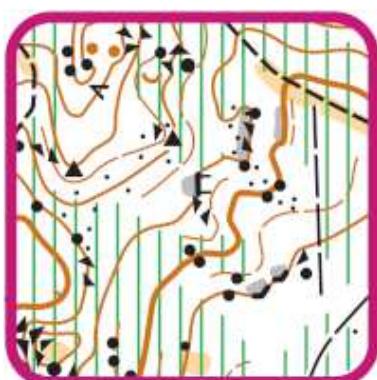
L'entrée dans le sas de départ se fait à H-4 minutes.

Répartition des circuits dans les couloirs:

| Couloir 1 | Couloir 2 |
|-------------|-----------|
| M | A |
| Mbis | B |
| N | C |
| Nbis | D |
| O | E |
| P | F |
| IJ | G1 |
| H1 | G2 |
| H2 | |
| I | |
| J1 | |
| J2 | |
| K | |
| L | |
| Open violet | |
| Open orange | |
| Open jaune | |
| Open bleu | |
| Open vert | |

Gel hydroalcoolique fourni par l'organisation obligatoire à l'entrée du départ pour une prise de définitions et de cartes en toute sérénité.

Extraits de Cartes



Dimanche 22 août: Nationale Longue Distance – En forêt de Fontainebleau

INFORMATIONS GENERALES

Délégué: Régis FLAMENT

Arbitre: Agnès EUDIER

Contrôleur des circuits: Mathieu LEMERCIER

Traceur: Camille GIRE

Gec: Florence LAGRANGE

CARTE

Nom: Franchard

Echelle: 10 000^e et 15 000^e

Equidistance: 5 m

Relevés: 2020

Cartographe: Jean Marc DELAUME

ACCES

Fléchage: Fontainebleau au carrefour de la Libération direction D409

GPS: 48.408572, 2.686493

Distance parking-accueil: de 200m à 1000m

Distance accueil-départ: 1900m

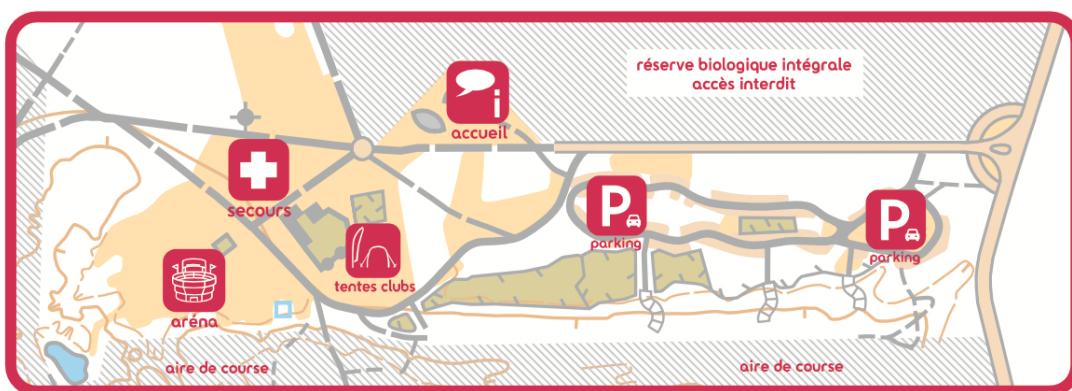
Distance arrivée-accueil: Sur place

HORAIRES

Départ compétition: à partir de 9h00

Fermeture des circuits: 15h00

ARENA: Ermitage Franchard



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition: 19 + circuit vert (H10-D10) + jalonné

Nombre de circuits Loisirs: 5 (open bleu, jaune, orange, violet court, violet long)

Tableau des circuits

| Circuit | catégorie | échelle | distance (km) | dénivelé (m) | nb postes | temps cible (min) |
|-------------------|----------------------------|--|---------------|--------------|-----------|-------------------|
| A | H21 | 1/15 000 | 13,440 | 375 | 17 | 80 |
| Abis | H20 | 1/15 000 | 13,010 | 375 | 16 | 80 |
| B | D21 | 1/15 000 | 9,700 | 245 | 16 | 75 |
| B2 | H45 | 1/10 000 | 9,700 | 245 | 16 | 65 |
| Bbis | D20 | 1/15 000 | 9,130 | 190 | 16 | 70 |
| B3 | H50 | 1/10 000 | 9,500 | 170 | 15 | 65 |
| C | H35 | 1/15 000 | 11,150 | 310 | 14 | 75 |
| D | H18 H40 | 1/15 000 1/10 000 | 10,670 | 310 | 16 | 70 |
| E1 | D35 D18 | 1/15 000 1/15 000 | 7,090 | 150 | 14 | 60 55 |
| E2 | H55 | 1/10 000 | 7,240 | 150 | 14 | 55 |
| F | D40 D45 | 1/10 000 1/10 000 | 6,530 | 130 | 12 | 55 |
| G1 | D50 D55 | 1/10 000 1/10 000 | 4,970 | 100 | 12 | 45 |
| G2 | H60 H65 | 1/10 000 1/10 000 | 5,260 | 100 | 14 | 45 |
| H | D60 D65 H70+ D70+ | 1/10 000 1/10 000 1/10 000 1/10 000 | 3,620 | 65 | 10 | 40 |
| I | H16 | 1/10 000 | 9,060 | 200 | 14 | 55 |
| K | D16 open orange | 1/10 000 1/10 000 | 6,200 | 110 | 11 | 45 |
| L | H14 | 1/10 000 | 6,540 | 75 | 14 | 40 |
| Lbis | D14 open jaune | 1/10 000 1/10 000 | 4,750 | 55 | 10 | 35 |
| M | H12 D12 open bleu | 1/10 000 1/10 000 1/10 000 | 3,970 | 55 | 10 | 30 |
| N | H10-D10 | 1/10 000 | 2,140 | 5 | 7 | 20 |
| IJ | jalonné | 1/10 000 | 2,900 | 5 | 7 | 15 |
| open violet court | open violet court | 1/10 000 | 5,930 | 100 | 11 | 45 |
| open violet long | open violet long | 1/15 000 | 9,830 | 230 | 16 | 70 |

Consignes de course:

Les zones interdites sont représentées par des lignes noires verticales.

Les souches représentées sont les éléments de plus de 2m.

Deux points de ravitaillement en eau (en bouteille de 50cl) à disposition des coureurs. Attention, mettre les bouteilles vides dans un sac prévu à cet effet avant de repartir.

En cas de fortes chaleurs, il est recommandé de prévoir un équipement pour être autonome en eau.

Schéma départ

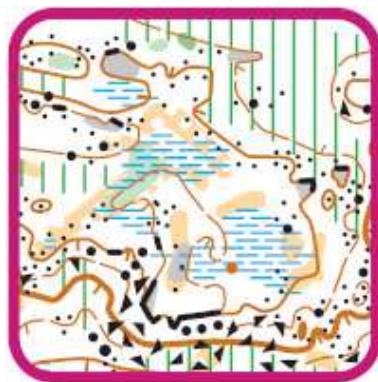
L'entrée dans le sas de départ se fait à H- 4 minutes.

Répartition des circuits dans les couloirs:

| Cartes au 1/15000 | Cartes au 1/10000 | |
|---------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Couloir 1 | Couloir 2 | Couloir 3 |
| A (H21) | B2 (H45) | B3 (H50) |
| Abis (H20) | D (H40) | E2 (H55) |
| B (D21) | F (D40-D45) | G1 (D50-D55) |
| Bbis (D20) | G2 (H60-H65) | I (H16) |
| C (H35) | H (D60-D65-H70+-D70+) | L (H14) |
| D (H18-H40) | K (D16- Open Orange) | M (H12-D12- Open Bleu) |
| E1 (D18-D35) | Lbis (D14-Open Jaune) | IJ (Jalonné) |
| | N (H10-D10) | Open Violet Long |
| | Open Violet Court | |

Gel hydroalcoolique fourni par l'organisation obligatoire à l'entrée du départ pour une prise de définitions et de cartes en toute sérénité.

Extraits de Cartes



Leg'O'précision

Atelier pour tous mis en place uniquement le samedi et le dimanche

Déroulement :

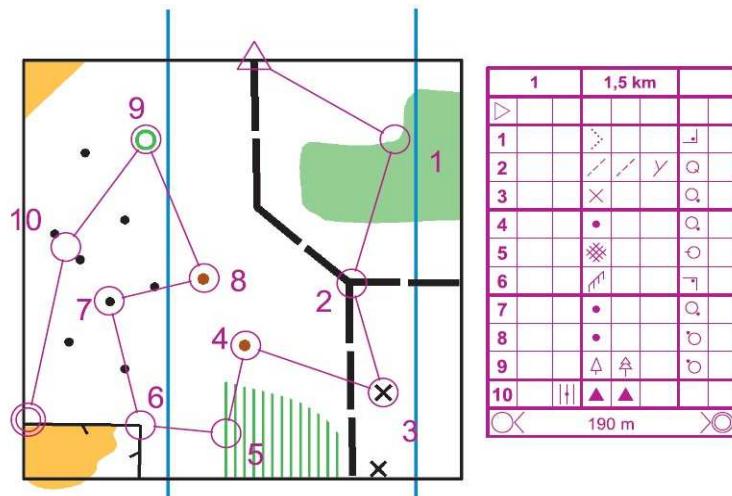
Vous avez en main une vraie carte d'orientation et vous devez retrouver les balises dans un milieu totalement en LEGO installé sur une table de 2m².

Vous devez, à l'aide de la carte, réaliser un parcours d'orientation classique, et retrouver les bonnes balises sur le terrain LEGO. Ceci dans le bon ordre et le plus vite possible.

Un exemple de terrain en LEGO avec des balises :



Et la carte qui correspond:



Vous pointez le départ avec votre propre puce (ou une puce prêtée). Ensuite, il vous faut choisir les bonnes balises sur le terrain à l'aide de la carte. Pour cela, il est possible de tourner autour de la table LEGO et sur chaque balise, un numéro de poste est à reporter sur le carton de contrôle à l'aide d'un stylo (votre propre stylo ou un stylo prêté).

Vous pointez l'arrivée pour finir la course.

Les HD10 devront retrouver des animaux plutôt que des balises.

Le classement:

Le classement de l'épreuve se fait d'abord par points puis par le temps.

Chaque balise correcte marque 1 point.

Récompenses et catégories:

HD10 / HD12 / HD14 / HD16 / HD18 / HD20+

Tous les moins de 10 ans auront le choix d'un lot.

Les 3 premiers HD12/14/16/18 auront le choix d'un LEGO.

Les 3 premiers HD20+ seront sur la photo pour la gloire.

Tarif: 1 €

Responsable: Benoît SOL (AS IGN)

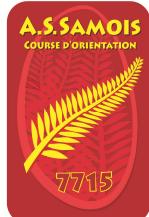
REMERCIEMENTS AUX CLUBS du CD77 et BENEVOLES



BALISE 77



www.samois.courseorientation.fr



Merci à Guillaume LAINÉ et Valentin LEFEVRE d'avoir réalisé les teasers

PARTENAIRES



CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir



LES INFORMATIONS UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



Lavez-vous très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans votre coude ou dans un mouchoir



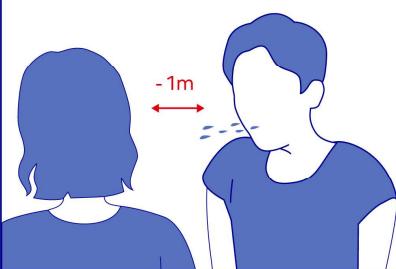
Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



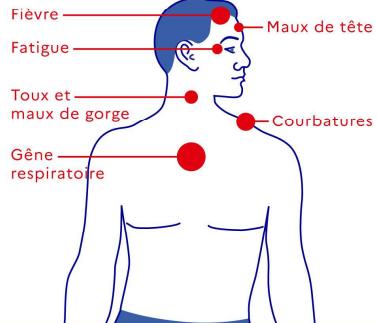
Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes



QUELS SONT LES SIGNES ?



PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1

Cas importés sur le territoire

- Objectif
Freiner l'introduction du virus

STADE 2

Existence de cas groupés sur le territoire français

- Objectif
Limiter la propagation du virus

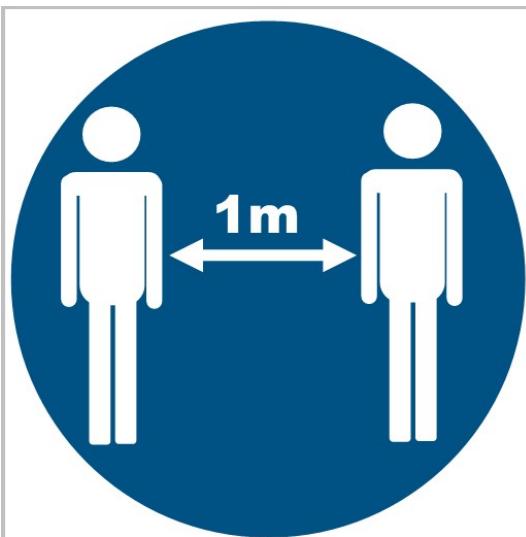
STADE 3

Le virus circule sur tout le territoire

- Objectif
Limiter les conséquences de la circulation du virus

STADE 4

Accompagnement du retour à la normale



**Distanciation sociale
obligatoire**

CV19.DIST-SOC