



# 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

# NATIONALES Nord-Ouest 2020

### Situation



Moyenne Distance et Longue Distance



Sprint



Entrainement



Entrainement



## CONTACT

**Directeur de Course:** Alain GUILLOU

**Mail:** [nationaleno20@gmail.com](mailto: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 Marlotte

**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.

Suite aux consignes du délégué national et de l'arbitre, après l'arrivée, les cartes seront mises dans des sacs, chaque club devra désigner un responsable qui récupérera un coupon à l'accueil pour pouvoir prendre le sac des cartes sauf pour le sprint.

### 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.**

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 avec ce lien :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCF\\_gJaj2onmLtp7BzTR4APkZB7BWwj9BozJwRYXFBB3MJDA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCF_gJaj2onmLtp7BzTR4APkZB7BWwj9BozJwRYXFBB3MJDA/viewform) si le lien ne marche pas copier/coller

## **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.

***Si les liens ne marchent pas en cliquant, copier/coller dans le navigateur***

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, lien parking :

<https://www.google.fr/maps/dir/48.3158918,2.571922/48.3163368,2.5713147/@48.3159066,2.5710542,145m/data=!3m1!1e3!4m2!4m1!3e2>

### Lien du parking et départ de l'entraînement de Poligny

<https://www.google.com/maps/place/48%C2%B001'40.8%22N+2%C2%B004'3'48.7%22E/@48.244672,2.730188,17z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d48.244672!4d2.730188?hl=fr>

**GPS:** 48.244672, 2.730188

Sur la carte "Ball Trap"



Extraits de cartes

### Lien du parking et départ de l'entraînement de Bourron Marlotte

<https://www.google.com/maps?ll=48.353071,2.719517&z=17&t=m&hl=fr&gl=US&mapclient=embed&daddr=48%C2%B002'1%2711.1%22N+2%C2%B004'3%2710.3%22E+48.353071,+2.719517@48.353071,2.719517>

**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<sup>e</sup>

Equidistance: 2,5 m

Relevés: 2019-2020

Cartographe : Jean Marc ROBBE

## ACCES

Fléchage: Dordives intersection N7 et D62

GPS: 48.147227, 2.763829

<https://www.google.fr/maps/place/48%C2%B008'50.0%22N+2%C2%B0045'49.8%22E/@48.147227,2.7622814,17z/data=!3m1!4b1!4m6!3m5!1s0x0:0x0!7e2!8m2!3d48.1472269!4d2.7638286>

si le lien ne marche pas copier/coller

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

Distance parking-accueil: de 100m à 500m

Distance arrivée-accueil: 0m

## HORAIRES

Ouverture de la quarantaine (sélections): 12h30

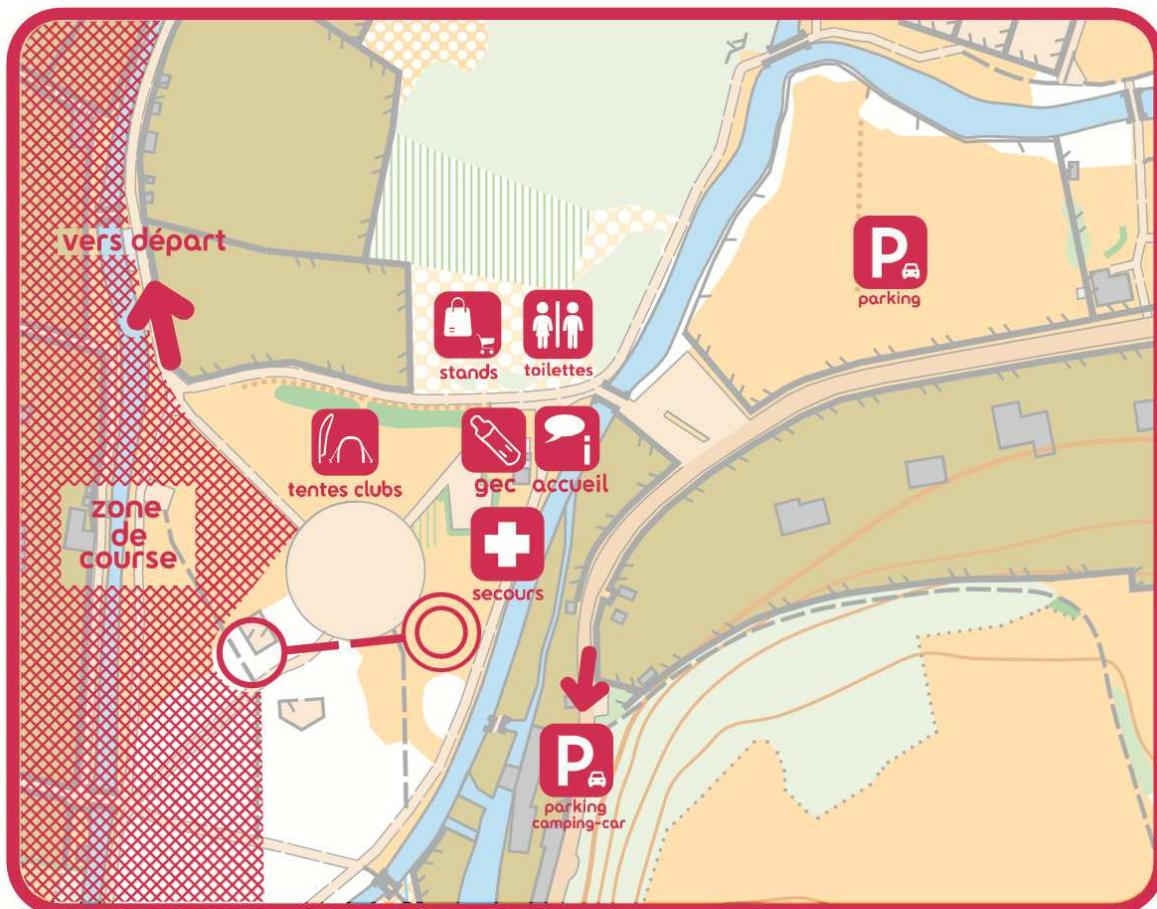
Fermeture de la quarantaine (sélections): 13h00

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	2 920 m	20 m	19
A2	H20-H35	2 890 m	20 m	18
B1	H40	2 580 m	15 m	18
B2	H45	2 540 m	15 m	18
C1	D21-D35	2 560 m	20 m	18
C2	D20-D40	2 460 m	15 m	18
D	H16-H18	2 380 m	15 m	17
E	H14	2 240 m	15 m	16
F	D14-D16-D18	2 320 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+	1 880 m	20 m	14
K	D12-H12	1 960 m	15 m	14
L	D10-H10	1 690 m	15 m	15
Open Orange		2 380 m	15 m	17
Open Jaune		2 280 m	15 m	16
Open Bleu		1 960 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



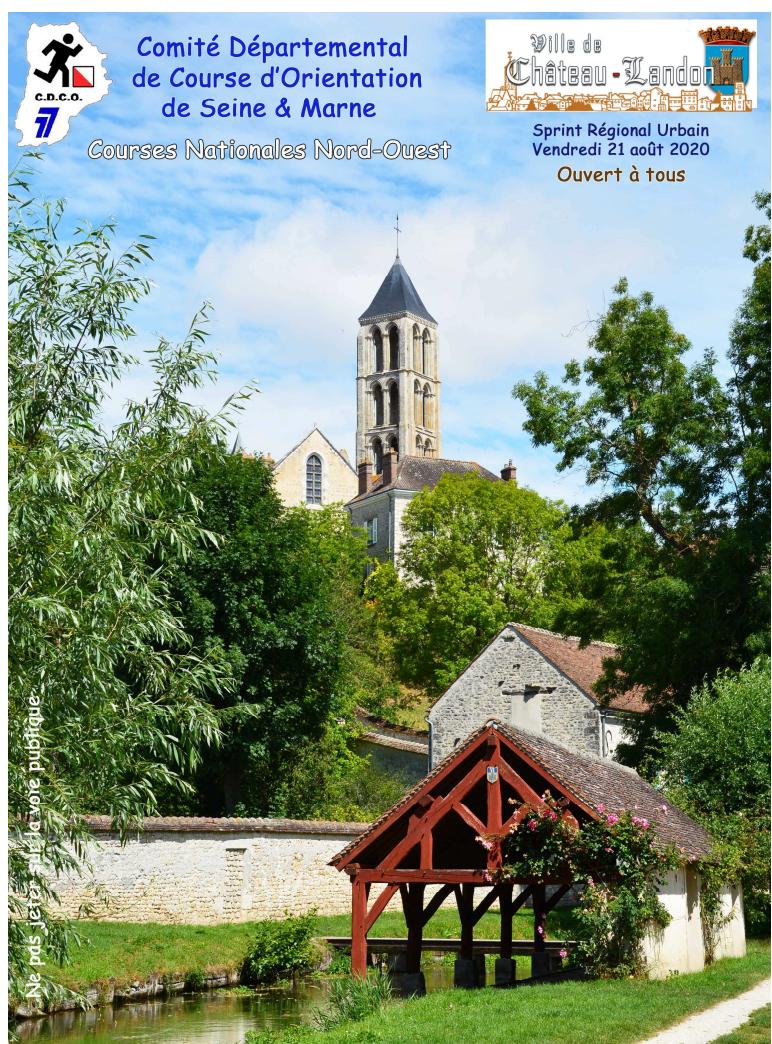
## Schéma départ

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:

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<sup>e</sup> et 7 500<sup>e</sup>  
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

<https://www.google.fr/maps/place/48%C2%B0024'30.9%22N+2%C2%B0041'11.4%22E/@48.408572,2.6843043,1z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0:0x8m2!3d48.408572!4d2.686493> si le lien ne marche pas copier/coller

**Distance parking-accueil :** de 200m à 1000m

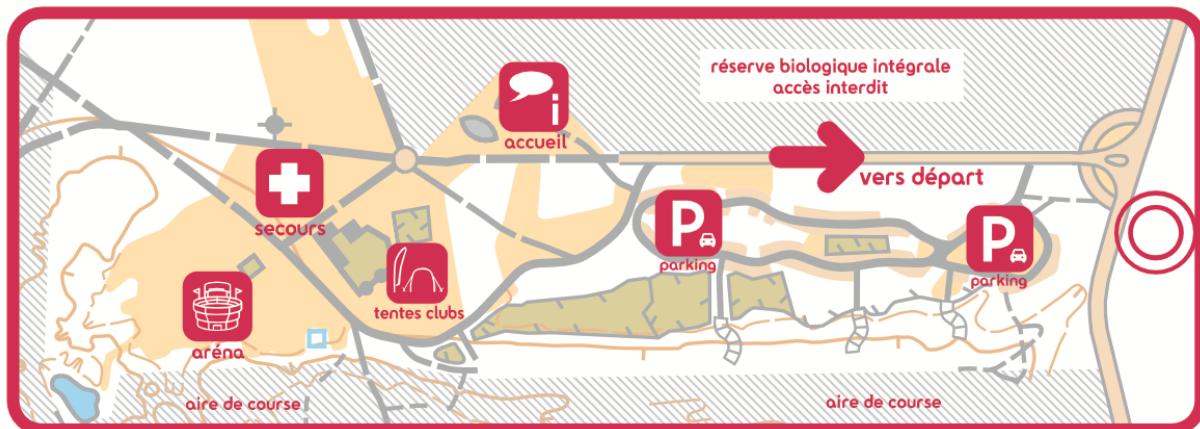
**Distance accueil-départ :** 600m

**Distance arrivée-accueil :** 300m

## HORAIRES

**Départ compétition:** à partir de 13h00  
**Fermeture des circuits:** 19h00

**ARENA:** Ermitage Franchard



## CIRCUITS

**Nombre de circuits compétitions :** 17 + circuits vert (H10-D10) et jalonné

**Nombre de circuits loisirs:** 5 (open vert, bleu, jaune, orange, violet)

**Tableau des circuits**

Circuit	Catégorie	échelle	Distance (m)	Dénivelé (m)	Nb postes
A	H21	1/10 000	5900	300	21
B	D21	1/10 000	4600	250	18
C	H20	1/10 000	5200	275	20
	H35	1/10 000			
D	D20	1/10 000	4100	200	18
	D35	1/10 000			
E	H18	1/10 000	4500	250	17
	H40	1/10 000			
F	D18	1/10 000	3600	200	15
	D40	1/10 000			
G	H45	1/10 000	4000	200	16
	H50	1/10 000			
H	H55	1/10 000	3100	175	14
	H60	1/10 000			
I	H65	1/10 000	2600	150	14
	H70 et +	1/10 000			
J	D45	1/10 000	3000	150	13
	D50	1/10 000			
K	D55	1/10 000	2400	125	12
	D60	1/10 000			
L	D65	1/10 000	2000	100	10
	D70 et +	1/10 000			
M	H16	1/10 000	3200	150	15
Mbis	D16	1/10 000	2600	125	14
N	H14	1/10 000	2500	100	12
Nbis	D14	1/10 000	2100	75	12
O	H12	1/10 000	2200	50	11
	D12	1/10 000			

**Hors compétitions**

Circuit	Catégorie	échelle	Distance (km)	Denivelé (m)	Nb postes
P	H10	1/7 500	2000	50	9
	D10	1/7 500			
IJ	Jalonné	1/7 500	2200	50	8
Open violet		1/10 000	4000	250	16
Open orange		1/10 000	3100	150	14
Open jaune		1/10 000	2100	75	11
Open bleu		1/10 000	1900	50	9
Open vert		1/7 500	1800	50	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

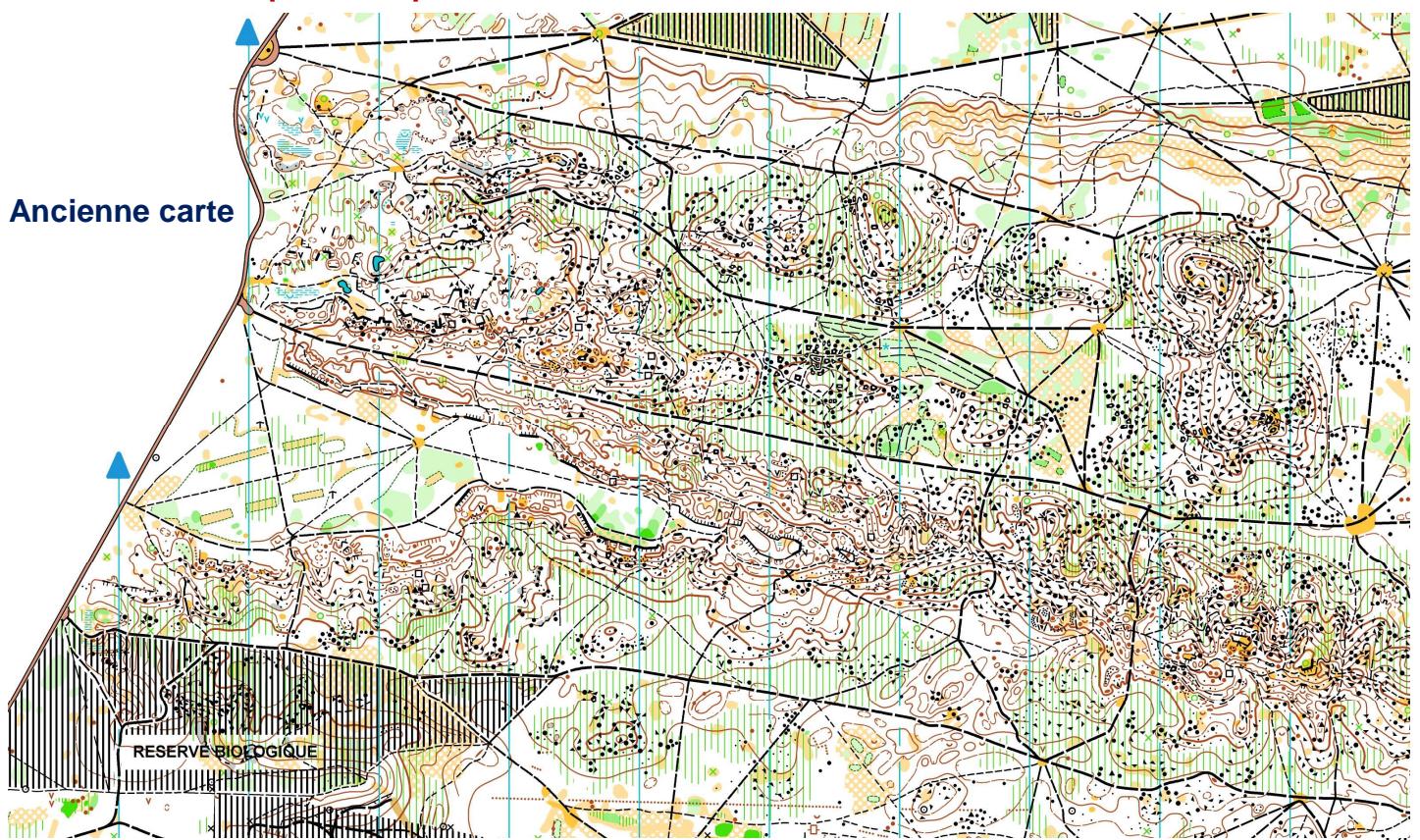
L'entrée dans le sas de départ se fait à H-4 minutes.

### Répartition des circuits:

Couloir 1	Couloir 2
M	A
Mbis	B
N	C
Nbis	D
O	E
P	F
IJ	G
H	Open Violet
I	Open Orange
J	
K	
L	
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.**

Ancienne carte



# 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<sup>e</sup> et 15 000<sup>e</sup>

Equidistance: 5 m

Relevés: 2020

Cartographe: Jean Marc DELAUME

## ACCES

**Fléchage:** Fontainebleau au carrefour de la Libération direction D409

**GPS:** 48.408572, 2.686493

<https://www.google.fr/maps/place/48%C2%B0024'30.9%22N+2%C2%B0041'11.4%22E/@48.408572,2.6843043,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d48.408572!4d2.686493> si le lien ne marche pas copier/coller

**Distance parking-accueil:** de 200m à 1000m

**Distance accueil-départ:** 1900m

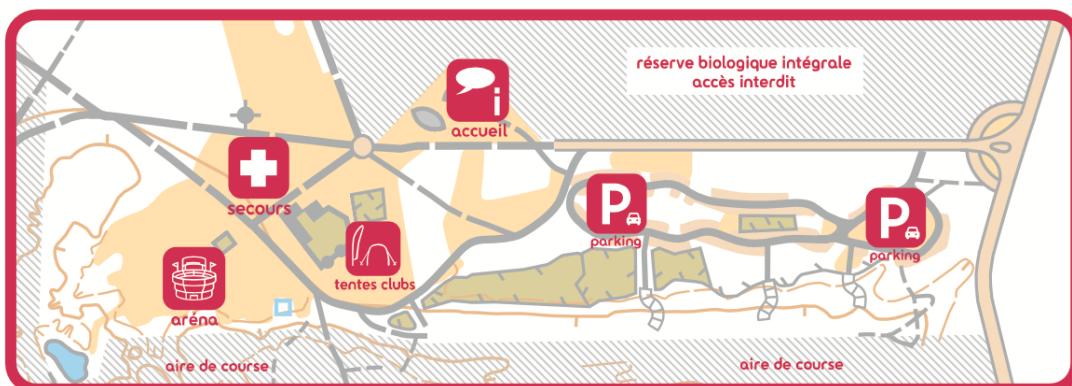
**Distance arrivée-accueil:** Sur place

## HORAIRES

**Départ compétition:** à partir de 9h00

**Fermeture des circuits:** 15h00

**ARENA:** Ermitage Franchard



## CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition:** 15 + 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)	Denivelé (m)	Nb postes
A	H21	1/15 000	13,44	375	17
Abis	H20	1/15 000	13,01	375	16
B	D21	1/15 000	12,15	245	16
	H45	1/10 000			
Bbis	D20	1/15 000	9,13	190	16
	H50	1/10 000			
C	H35	1/15 000	11,15	310	14
D	H18	1/15 000	10,67	310	16
	H40	1/10 000			
E	D35-D18	1/15 000	7,09	150	14
	H55	1/10 000			
F	D40-D45	1/10 000	6,53	130	12
G	D50-D55	1/10 000	4,97	100	12
	H60-H65				
H	D60-D65-D70+	1/10 000	3,62	65	10
	H70+				
I	H16	1/10 000	9,06	200	14
K	D16	1/10 000	6,2	110	11
	Open Orange				
L	H14	1/10 000	6,54	75	14
Lbis	D14	1/10 000	4,75	55	10
	Open Jaune				
M	H12-D12	1/10 000	3,97	55	10
	Open bleu				
N	H10-D10	1/10 000	2,14	5	7
IJ	jalonné	1/10 000	2,7	5	7
Open violet court	Open Violet Court	1/10 000	5,93	100	11
Open violet long	Open violet long	1/10 000	9,83	230	16

### 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

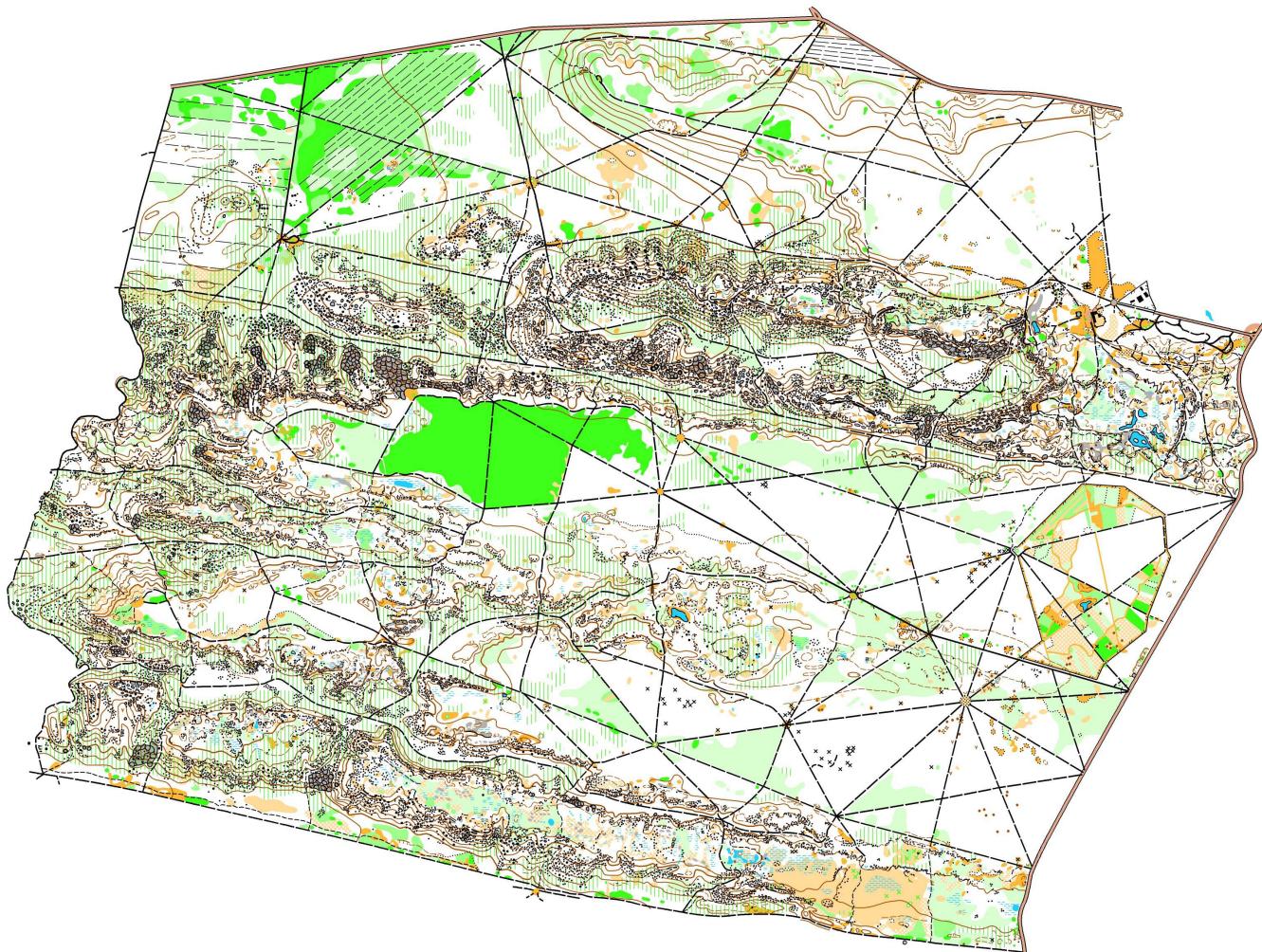
L'entrée dans le sas de départ se fait à H- 4 minutes.

### Répartition des circuits:

Cartes au 1/15000	Cartes au 1/10000	
Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3
A (H21)	B (H45)	B bis (H50)
Abis (H20)	D (H40)	E (H55)
B (D21)	F	G
B bis (D20)	H	I
C (H35)	K	L
D (H18)	Lbis	M
E (D18-D35)	N	Jalonné
	Open Violet Court	Open Violet Long

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

### Ancienne carte



## Leg'O'précision

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

### Déroulement :

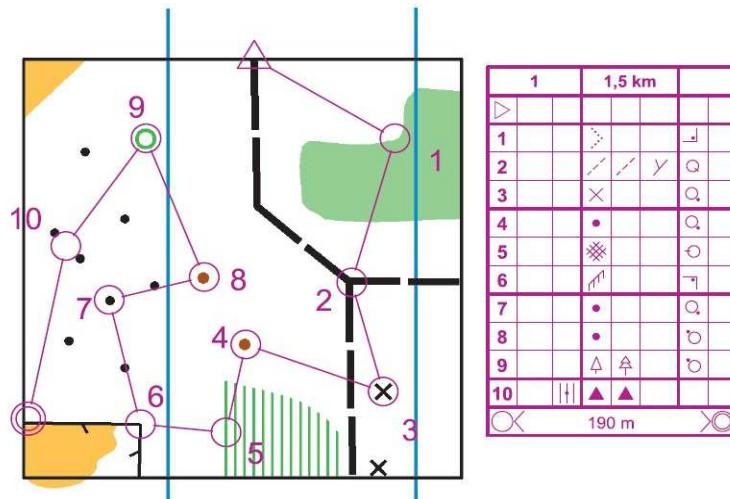
Vous avez en main une vraie carte d'orientation et vous devez retrouver les balises dans un milieu totalement en LEGO installé sur une table de 2m<sup>2</sup>.

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)

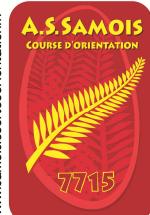
# REMERCIEMENTS AUX CLUBS du CD77 et BENEVOLES



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](http://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



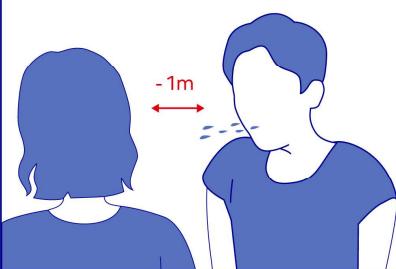
Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



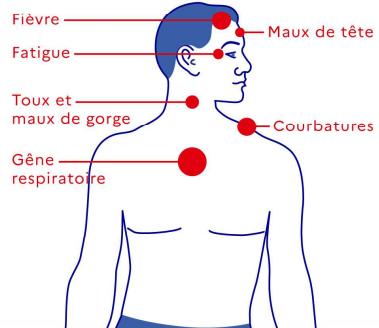
Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

#### 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

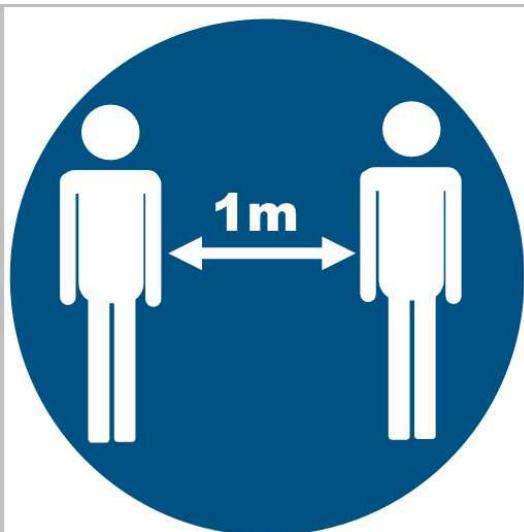
##### STADE 3

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