

Livret d'Accueil

Championnats de France

Course d'Orientation 2019

La Thuile

Le Bourget du Lac

Les Aillons Margeriaz

30 mai – 02 juin



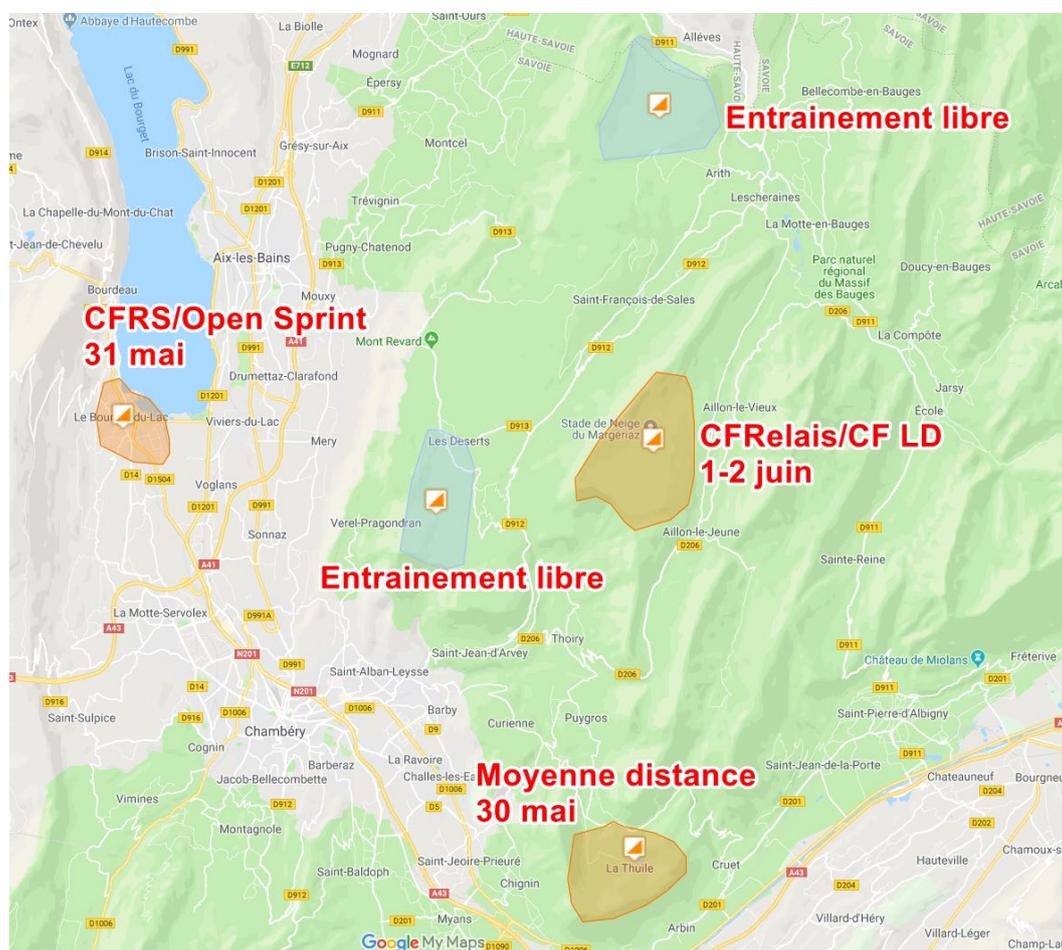
Programme

- **Entraînements** // à partir du lundi 27 mai à Arith et La Féclaz – horaires libres.
- **Moyenne distance** // jeudi 30 mai à La Thuile – à partir de 13h.
- **Championnat de France Relais Sprint & open One Man Relay** // vendredi 31 mai au Bourget du Lac – à partir de 13h pour le CFRS, 15h30 pour le One Man Relay.
- **Championnat de France de Relais par catégorie** // samedi 1^{er} juin aux Aillons Margeriaz 1400 – à partir de 13h.
- **Championnat de France LD WRE** // dimanche 2 juin aux Aillons Margeriaz 1400 – à partir de 8h.

De nombreuses activités sont proposées par l'office du Tourisme, toutes les infos sur le site web.



Plan de situation



Entraînement

Entraînements préparés par Thierry Gueorgiou accessibles à partir du lundi 27 mai sur Arith et La Féclaz (carte des WOC 2011) - Tarif unique : 5€

- Impression en papier résistant à l'eau avec des "descentes" et des zones "tous postes" (niveau bleu/jaune). Les zones de postes bleu/jaune sont plus intéressantes sur la carte d'Arith. Attention, dans les 2 cas, il y a une petite marche d'approche depuis **les parkings obligatoires**.
- Les cartes seront expédiées à partir du 20 mai. Nous contacter par email pour les modalités :
>> 73coocs@gmail.com



Moyenne Distance 30 mai – organisation ECHO73

Annonce : [Lien vers l'annonce de course](#)

Accès : Parking très limité. Le covoiturage sera obligatoire pour accéder au parking. Consulter le site www.echo7305.com pour connaître les modalités d'accès à partir du 20 mai.

Accueil : à partir de 11h30.

Départ : de 13h à 17h – horaires de départ disponibles sur <https://helga-o.com/start/>

Fermeture des circuits : 18h30

Distances Parking/Accueil/Départ/Arrivée :

Accueil/départ sur place. Arrivée située à 500m ou 2500m de l'accueil en fonction des circuits.

Parking VL entre 200 et 2500m de l'accueil. Parking Camping Car entre 3000 et 4000m. Toutes les informations précises seront sur le site www.echo7305.com

Type de terrain : flanc de montagne, hêtraie, zones de buis et prés, éléments rocheux peu denses.

Échelle : 1/10 000 - Équidistance : 5 m – Réalisation ExpeNature/LigéCarto/Cartomatt été 2018.

Distances

Attention : sous classement possible uniquement sur les circuits couleurs Open.

Circuits	Catégories	Niveau technique	Distances (km)	Déniv. + (m)	Nbre postes	Temps de course (mn)
A	H21	Niveau technique	5.7	380	25	45
B	D21		4.7	230	22	40
C	H20 - H35		5.7	340	26	45
D	D20 - D35		3.8	220	17	35
E	H18-H40		5.5	340	26	45
F	D18-D40		3.6	220	18	40
G	H45-H50		4.6	260	20	40
H	H55-H60		3.6	205	20	35
I	H65+		3.0	100	17	25
J	D45-D50		2.8	105	17	30
K	D55-D60		2.7	95	14	35
L	D65+		2.1	75	13	35
M	H16 - Open Orange		Niveau technique	3.4	135	21
Mbis	D16	3.0		80	19	25
N	H14 - Open jaune	Niveau technique	3.1	115	20	20
Nbis	D14		2.9	115	18	25
O	HD12-Open bleu	Niveau technique	2.0	100	13	20
P	HD10- Open Vert		1.9	90	12	20
IJ	Jalonnée	Niveau technique	1.9	90	13	-

Résultats : en live sur <https://helga-o.com/webres/> & <https://liveresultat.orientering.se>

Buvette : petite restauration : boissons chaudes et fraîches, crêpes, gâteaux... **Présence de producteurs locaux.**



CFRS & Sprint Open – One Man Relay 31 mai

Annonce : [Lien vers l'annonce de course](#)

Accès : Le Bourget du Lac. Fléchage à la sortie 11 « Le Bourget du Lac », VRU, D1201 (45.616440, 5.884632).

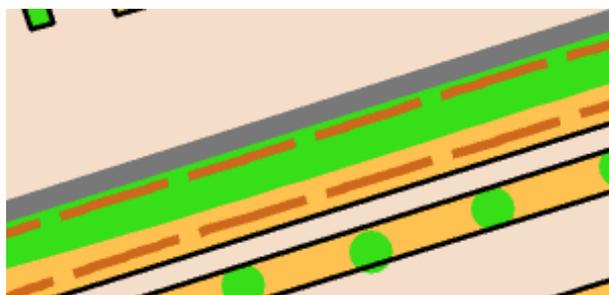
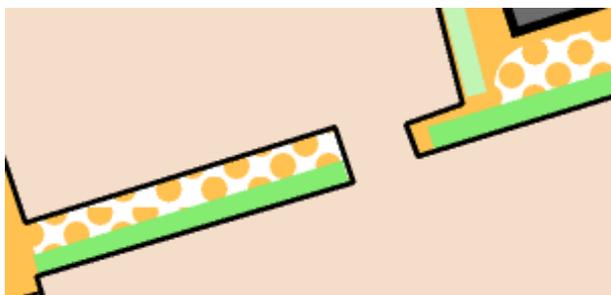
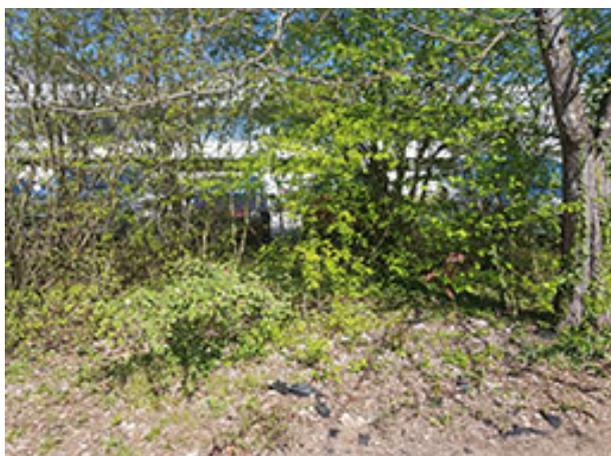
Accueil : à partir de 10h30.

Distances Parking/Accueil/Départ/Arrivée :

	Distance Parking Accueil	Distance Accueil Départ	Distance Accueil Arrivée
Voiture	250 à 600 m	sur place	sur place
Camping Car			

Type de terrain : campus universitaire - Échelle : 1/4 000 - Équidistance : 2,5 m. Mise à jour CD73.

Cartographie : les haies sont cartographiées en symbole 406 (Course ralentie) / 408 (Course difficile) / 410 (Course très difficile) en fonction de la densité de la végétation. **Le symbole 421 (Végétation traversée interdite) n'est pas utilisé sur la carte.**



Répartition Goudron/Pelouse : 75% goudron / 25% pelouse.

Impression des circuits : les numéros de poste seront imprimés sur les cartes à la suite du numéro d'ordre du poste.

Circulation : circulation régulée mais non coupée totalement. Les coureurs doivent rester vigilants et ne sont pas prioritaires. Des signaleurs seront présents sur le parcours pour réguler le trafic.

Spectateurs : la zone de course est interdite aux coureurs et aux accompagnateurs, merci de rester sur l'arena et sur le cheminement imposé depuis le parking.

Résultats : en live sur <https://helga-o.com/webres/> & <https://liveresultat.orientering.se>
Diffusion wifi sur l'aire d'arrivée. **Récompenses CFRS uniquement à 14h30.**

Buvette : petite restauration : boissons chaudes et fraîches, crêpes, gâteaux... **Paiement CB possible.**

Garderie : sur inscription, à partir de 11h30, durant le temps de course des parents.

Douches & Baignade : sur la plage municipale (1.5 km du parking).

Spécificités CFRS

Plan de l'aréna CFRS :



1. Zone de quarantaine
 2. Départ en masse
 3. Entrée couloir spectacle
 4. Dernier poste
 5. Arrivée
 6. Prise de carte relayeur suivant
 7. Passage de relais
- P. Accès en provenance du parking

Poinçonnage sans contact SPORTident Air+ : Utilisation du système sans contact pour tous les coureurs. Tout coureur CFRS non équipé d'une SIAC se verra prêter une puce compatible.

Départ en masse CFRS : 13h00 – Fermeture quarantaine 12h30 (ouverture à 11h30). Des boîtiers SIAC seront mis en test dans la quarantaine.

Distances :

	Circuit	Distance Réelle	Déniv	Temps après poste spectacle
Relayeurs 2-3 (H)	CFRS	3,6 km	5 m	6'
Relayeurs 1-4 (F)	CFRS	3,2 km	5 m	4'

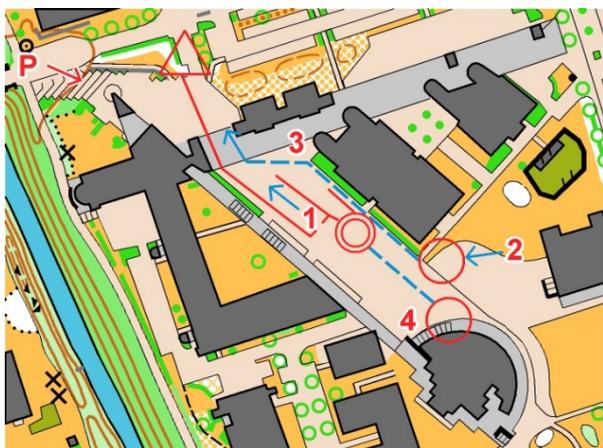
Arrivée : les heures d'arrivée du CFRS seront arrêtées automatiquement sur la ligne grâce à une station ne nécessitant pas le poinçonnage sur la ligne. Franchissez la ligne d'arrivée en courant sans vous arrêter.

Fermeture des circuits : 15h00

Spécificités One Man Relay

Définition : un One Man Relay est un relais homme seul (1 seul coureur par équipe), il s'agit donc d'une course individuelle, mais tous les coureurs d'une même catégorie s'élancent en masse sur un parcours comportant 3 boucles avec des combinaisons à réaliser dans l'ordre de la numérotation.

Plan de l'aréna OMR :



1. Départ en masse
 2. Fin des boucles 1 & 2
 3. Couloir vers le départ pour les boucles 2/3
 4. Dernier poste de la 3^e boucle
- P. Accès en provenance du parking

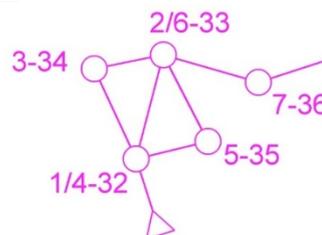
Poinçonnage sans contact SPORTident Air+ : les boîtiers seront en configuration "sans contact", possibilité de louer des puces compatibles lors des inscriptions. Les coureurs peuvent bien sûr utiliser leur puce habituelle et poinçonner les postes de façon manuelle en introduisant leur puce dans l'orifice du boîtier.

Départ par vagues pour le One Man Relay :

	Heure de départ	Catégories
Vague 1	15:30:00	HD10/HD12
Vague 2	15:45:00	HD14/H16
Vague 3	16:00:00	D16/HD18
Vague 4	16:15:00	HD40
Vague 5	16:30:00	HD45/H50
Vague 6	16:45:00	D50/HD55
Vague 7	17:00:00	HD60+
Vague 8	17:15:00	HD20/35
Vague 9	17:30:00	HD21

Impression des circuits : sur le One Man Relay, chaque coureur devra réaliser les 3 boucles imprimées sur la même carte. Les coureurs doivent donc bien suivre l'ordre des numéros pour détecter les boucles 1/2/3.

Certaines boucles sont composées de "diamants" pour mixer les coureurs. Les codes seront imprimés également en vis-à-vis du numéro d'ordre des postes pour faciliter la course.



Distances :

	Circuit	Distance	Déniv
H21	A	4,3 km	5 m
H40	B	3,7 km	5 m
H45			
H20			
H16			
H35			
H18			
D21	C	3,1 km	5 m
H60+			
H55			
H14			
H50			
D16	D	2,8 km	5 m
H12			
D35			
D20	E	2,7 km	5 m
H10			
D45			
D40			
D14			
D12			
D18	F	2,3 km	0 m
D10			
D60+			
D50			
D55			

Arrivée : les heures d'arrivée du One Man Relay devront être arrêtées sur la ligne en poinçonnant le boîtier "Arrivée".

Fermeture des circuits : 18h30

CF Relais – 1^{er} juin

Annonce : [Lien vers l'annonce de course](#)

Accès : Aillon le Jeune. Station d'Aillons Margeriaz 1400. Fléchage à partir de l'église d'Aillon le Jeune (45.617890, 6.080080).

Accueil : à partir de 10h30.

Départ :

13h00	HE, H20, D20, H16
13h05	D16, H35, DE, H45, D65, H65
13h10	D35, D45, D12, H12, D55, H55
13h15	Open Vert / Jaune 2 / Jaune 3 / Orange

Fermeture des circuits : 17h30

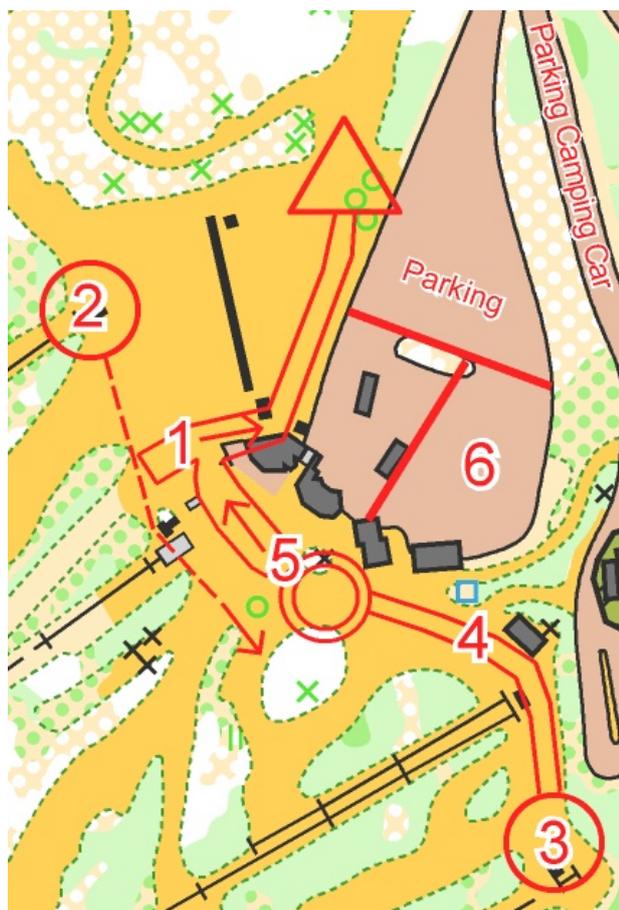
Distances Parking/Accueil/Départ/Arrivée :

	Distance Parking Accueil	Distance Accueil Départ	Distance Accueil Arrivée
Voiture	<i>sur place</i>	<i>sur place</i>	<i>sur place</i>
Camping Car			

Type de terrain : terrain karstique typique des massifs préalpins, entre 1400 m et 1600 m d'altitude, recouvert par une forêt d'épicéas. Réseau de chemin assez dense avec plusieurs remontées mécaniques, pistes de ski de fond et de descente. Échelle : 1/10 000 - Équidistance : 5 m. Réalisation Cartomatt printemps/été 2018.

Carte : format A4 portrait pour toutes les catégories. Les codes seront imprimés sur la carte à la suite du numéro de poste.

Plan de l'arène :



L'arène étant située au milieu de la zone de course, merci de bien rester sur le front de neige ou les parties goudronnées, et de respecter les panneaux "zone interdite".

1. Départ en masse
2. Poste spectacle
3. Dernier poste
4. Prise de carte relayeur suivant
5. Passage de relais/zone d'échauffement
6. Zone de tente. **Attention surface goudronnée !!!**

Inscriptions : conforme au RC2019 :

- Possibilité de faire des équipes de CD ou Ligue pour les catégories 12/16/20.
- Se référer au RC pour les surclassements autorisés.
- Attention aux contraintes d'âge minimum pour les relais Open.

Relais	Catégorie d'âge	Nombre de relayeurs	Temps de course/relayeur	Couleur
Open Vert	H/D 10 et +	2	20'	Vert
Open jaune 2	H/D 14 et +	2	25-30'	Jaune
Open jaune 3	H/D 14 et +	3	25-30'	Jaune
Open Orange	H/D 16 et +	3	30'	Orange

Distances :

Catégorie	Longueur km	Dénivelé m	Nombre de postes	Temps indicatif après poste spectacle
DE	3,6	150	13	12'
HE	5,0	250	17	9'
D12	2,1	70	8	10'
H12	2,4	75	10	8'
D16	2,9	125	11	7'
H16	3,9	130	13	7'
D20	3,5	140	14	10'
H20	4,6	200	15	12'
D35	2,7	125	11	12'
H35	4,1	190	14	10'
D45	2,4	85	10	12'
H45	3,7	155	12	11'
D55	2,4	100	10	18'
H55	3,0	120	13	15'
D65	2,1	75	8	17'
H65	2,4	90	9	11'
Open Vert	2,7	90	9	7'
Open Jaune 2	2,7	115	10	7'
Open Jaune 3	2,5	105	10	10'
Open Orange	2,8	125	12	14'

Résultats : en live sur <https://helga-o.com/webres/> & <https://liveresultat.orientering.se>
Diffusion wifi sur l'aire d'arrivée. **Récompenses à l'issue de la course.**

Buvette : petite restauration (boissons chaudes et fraîches, crêpes, gâteaux...) **Payement CB possible.**

Garderie : sur inscription, durant le temps de la course des parents.

Camping sauvage strictement interdit sur l'aréna

 **CF Longue Distance – 2 juin**

Annonce : [Lien vers l'annonce de course](#)

Accès : Aillon le Jeune. Station d'Aillons Margeriaz 1400. Fléchage à partir de l'église d'Aillon le Jeune (45.617890, 6.080080).

Accueil : à partir de 6h30.

Inscription WRE : **les coureurs licenciés FFCO doivent s'inscrire uniquement sur le site FFCO.**

Départ : à partir de 08h00 - horaires de départ disponibles sur <https://helga-o.com/start/>

Fermeture des circuits : 2h après le dernier départ.

Distances Parking/Accueil/Départ/Arrivée :

	Distance Parking Accueil	Distance Accueil Départ	Distance Accueil Arrivée
Voiture	sur place	1300m	sur place
Camping Car		80m D+	

ATTENTION : HD10/Jalonné et circuits Open ont un départ spécifique à 200m de l'accueil. Départ au boîtier sans horaires prédéfinis pour HD10/Jalonné



Type de terrain : terrain karstique typique des massifs préalpins (abondance de grottes et de gouffres, microdolines, vallons secs, banquettes rocheuses, dalles calcaires, lapiaz forestiers ou dénudés), entre 1400 m et 1845 m d'altitude, recouvert par une forêt d'épicéas et, dans la zone sommitale, d'une pelouse alpine. Un réseau de chemins peu denses mais plusieurs remontées mécaniques et pistes de ski de fond et de descente sur une partie de la zone de course.

Échelle : 1/10 000^e - Équidistance : 5 m. Réalisation Cartomatt printemps/été 2018.

Plan de l'aréna :



L'aréna étant située au milieu de la zone de course, merci de bien rester sur le front de neige ou les parties goudronnées, et de respecter les panneaux "zone interdite".

1. Cheminement vers départ
2. Zone Warmup
- 3. Départ Jalonné, HD10 et circuits loisirs non chronométrés**
4. Dernier poste pour toutes les catégories et également poste spectacle pour les catégories H21E/H21A/H20E
5. Zone de tente. **Attention surface goudronnée !!!**

Distances :

Sur demande de la DTN, le temps de course du circuit H21E a été réduit à 85 minutes. Attention : sous classement possible uniquement sur les circuits de classe "Court" ou Open.

Catégorie	Circuit	Echelle	Distance	Nombre de postes	Dénivelé
H21E	A	1/10 000	11,0 km	21	495 m
H20E	A bis	1/10 000	9,8 km	18	460 m
H21A	A2	1/10 000	10,0 km	18	420 m
H20A	B2	1/10 000	8,4 km	17	410 m
H35					
D21E	B	1/10 000	8,0 km	16	300 m
D20E	B bis	1/10 000	7,1 km	13	275 m
H45	B3	1/10 000	7,5 km	14	370 m
H18A	C1	1/10 000	8,0 km	15	380 m
H40	C2	1/10 000	8,0 km	15	360 m
D20A	D	1/10 000	5,9 km	11	170 m
D21A					

D35					
H50	E	1/10 000	6,3 km	12	205 m
D18A	Ebis	1/10 000	6,1 km	12	210 m
H55	F1	1/10 000	6,1 km	12	160 m
H21C					
D40	F2	1/10 000	5,4 km	11	135 m
D45	F3	1/10 000	4,9 km	12	165 m
D50	G1	1/10 000	3,9 km	11	120 m
D55					
H40C					
D21C					
H60	G2	1/10 000	4,7 km	11	110 m
H65					
D60	H1	1/10 000	2,8 km	8	75 m
D65					
H70, H75, H80et+					
D70, D75, D80et+					
D40C	H2	1/10 000	2,2 km	7	25 m
H16A	I	1/10 000	6,7 km	15	300 m
H18B					
D16A	K	1/10 000	4,2 km	10	205 m
D18B					
Open Orange					
H14	L	1/10 000	4,3 km	9	205 m
H16B					
Open Jaune					
D16B	L bis	1/10 000	3,4 km	8	115 m
D14					
D12	M	1/10 000	2,9 km	9	125 m
H12					
D10	N	1/5 000	1,9 km	9	75 m
H10					
Loisir Vert					
Jal	Jal	1/5 000	2,0 km	8	70 m
Loisir Bleu		1/5 000	2,6 km	9	120 m

Carte d'échauffement : une carte sera proposée sur le cheminement pour aller au départ.

Poste boisson : 2 postes boissons seront proposés uniquement sur les circuits H21E et D21E.

Résultats : en live sur <https://helga-o.com/webres/> & <https://liveresultat.orientering.se>

Diffusion wifi sur l'aire d'arrivée. **Récompenses au fil des arrivées pour les catégories délivrant les titres, et à 14h pour les catégories Elites (HD20/21).**

Buvette : restauration assurée au snack "Le 1400" : diots, polenta, frites, desserts. **CB acceptée.**

Garderie : sur inscription, durant le temps de la course des parents.

Information importante : la carte est une zone d'alpage. Un troupeau de chèvres sera déplacé hors zone de course pour l'occasion. Il sera gardé en permanence par le berger et un patou que vous pourrez entendre aboyer durant votre course.



Partenaires

Partenaires institutionnels



Partenaires privés



Fournisseurs officiels



Web

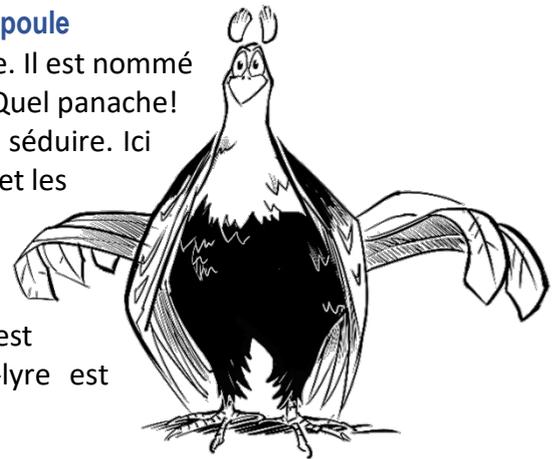
Site web : Retrouvez chaque soir les cartes et analyse 3DRerun sur le site www.cfc02019.co

Facebook/Instagram : Retrouvez les dernières actualités sur @CFCO2019

Wifi local : Un réseau local CFCO2019 sera diffusé sur les lieux de courses du vendredi/samedi/dimanche. Il vous permettra uniquement la consultation locale des résultats en temps réel. Tous les résultats seront disponibles en temps réel sur internet sur <https://helga-o.com/webres/> & <https://liveresultat.orientering.se>

Ça roucoule sur le Margérianz!

Le Margérianz constitue l'un des noyaux de présence du Tétrasyre sur le massif des Bauges. **Le Tétrasyre**, c'est une sorte de **poule de montagne** qui vit entre 1300 mètres et 2400 mètres d'altitude. Il est nommé ainsi en référence à sa queue en forme de l'instrument, **la lyre**. Quel panache! Elle lui sert notamment à se pavaner devant les femelles et les séduire. Ici dans les Bauges, la population est estimée à environ **80 couples**, et les plus grandes populations se situent dans les hautes Bauges très souvent dans les alpages. C'est là qu'on trouve son habitat naturel en mosaïque, entre milieu ouvert de prairie et milieu plus reforesté de lande à rhododendron et myrtille, et de forêt. C'est notamment grâce au **pastoralisme** que l'habitat du Tétrasyre est entretenu afin de freiner la colonisation forestière.



Le Tétrasyre est fragile, et nécessite toute notre vigilance.

Au printemps et à l'été, **c'est la période sensible** ! La femelle niche au sol, ce qui la rend vulnérable à la prédation ou encore au dérangement. Et l'hiver, il creuse un igloo pour se protéger du froid. Il y a moins de nourriture, tout dérangement provoque une dépense énergétique importante.

Mais alors que faire pour le préserver tout en profitant de la montagne?

En restant sur les sentiers balisés, en gardant son chien en laisse et en se baladant discrètement, on évite déjà beaucoup de dérangement.

Le Saviez-vous ?

Le Parc naturel régional du Massif des Bauges travaille avec l'ensemble des acteurs concernés comme les stations, les pratiquants de sports de pleine nature, les alpagistes ...pour mieux connaître l'espèce et la protéger. **A l'occasion du Championnat de France de Course d'Orientation, deux zones de reproduction du tétras-lyre ont été préservées de la course afin de ne pas les déranger.**

Une autre espèce mérite également toute notre attention, et a fait aussi l'objet de zones à éviter, il s'agit de la **Primevère auricule (photo ci-contre)**. Cette fleur, protégée au niveau national, tire son nom de la forme de ses feuilles qui ressemble à des Oreille d'ours. Elle affectionne tout particulièrement les milieux rocheux.



Pour en savoir + : Consulter le clip animé « Silence, ça roucoule ! », sur la chaîne Youtube du Parc du Massif des Bauges.