



**UGSEL NORMANDIE**  
**MERCREDI 22 MARS**  
**FORÊT DE BALLEROY**



**Territoire Course d'Orientation :**

**Limite d'inscription usport : 10/03/22 à 20h00**

- **Lieu : Parking de la commission route de monfiquet forêt de Cerisy CALVADOS**

En venant de BAYEUX suivre la direction saint-lo au rond point de la maison de la forêt suivre la direction Monfiquet, le parking sera signalé.

**49°11'07.0"N 0°51'56.9"W**  
**49.185268, -0.865811**

**INSCRIPTION USPORT JEUDI 16 MARS 18h00**

- **Rdv : à 9h30 sur place , 9h45 briefing**
- **Organisation :**
  - 10h-12h30 : compétition équipe
  - 13h30-16h : compétition individuelle





- **Matériel à prévoir :**
  - Vêtement de pluie au cas ou , **JAMBES COUVERTES OBLIGATOIREMENT (tiques)**
  - Feutre, sifflet, montre, boussole
  - Fonctionnement avec puce (chaque élève est responsable de sa puce : amende de 15€/puce en cas de perte)
  - Pique nique ( sac poubelle : un par établissement)
  - Si l'AS a une tonnelle, elle peut l'amener : nous sommes en pleine forêt !
  - **Une trousse de secours par AS**

Nous attirons votre attention sur le fait que vos élèves doivent avoir un minimum de connaissances en course d'orientation.

La compétition se déroule en milieu forestier et afin que l'évènement se passe de la meilleure façon, les élèves doivent avoir déjà travaillé sur une **VRAIE** carte d'orientation pour ne pas se retrouver totalement perdus.

### **Déroulement des épreuves**

#### Epreuve par équipe

Une course benjamin, une course minime et une course lycée.

3 élèves par équipe mixte ou non.

Il s'agit d'une répartition en ordre libre (les balises peuvent être pointées dans n'importe quel ordre). Chaque balise valant un certain nombre de points.

La course se déroule en deux parties, la première où les élèves se séparent et pointent les balises individuellement , la seconde où ils doivent se retrouver pour pointer la balise de rassemblement et pointer ensuite les autres balises de la seconde zone **tous les trois**.

Ils disposent d'un temps maximum pour valider le plus de balises possibles.

Chaque minute de dépassement de temps entraîne un point de pénalité.

Les équipes sont départagées par le nombre de points marqués, en cas d'égalité le temps pour réaliser l'épreuve départage les équipes.

#### Epreuve individuelle

Une course par catégorie (BF,BG,MF,MG, LYCEE GARCON, LYCEE FILLE)

	Distance à vol d'oiseau	Nombre de balises	Difficulté
BF/BG	Environ 3km	13	bleu
MF/MG	Environ 4km	14	jaune
C/J fille	Environ 4km	12	orange
C/J garçon	Environ 5km	15	orange

Pour cette course il est défini une limite temps dite de sécurité de 1h30 pour les benjamins et minimes F et G et de 2h pour les cadets/juniors F et G.

Les courses se déroulent en ordre imposé, les balises doivent être pointées dans un ordre précis.

Le titre est attribué à l'orienteur qui a validé toutes les balises de son circuit dans le meilleur temps.

Toutes les balises doivent être pointées, l'élève ayant une ou des balises manquantes sera déclaré PM (poste manquant) et sera classé derrière tous ceux qui ont validés tous leurs postes.

- **Informations et règlement National:**

<https://www.ugsel.org/competitions/sports-individuels/course-dorientation>

**En partenariat avec la Ligue de NORMANDIE de Course d'Orientation.**

