

LIVRET D'ACCUEIL

NATIONALE SUD-OUEST
COURSE D'ORIENTATION

- CAP  CEAN -

22 & 23 JUIN 2019

CÔTE ATLANTIQUE GIRONDINE



WWW.NSO2019.FR



Ne pas jeter sur la voie publique
Réalisé par Elisabeth PHAM

Le Mot du Président du CD33



Bonjour à tous,

Vous vous apprêtez à venir découvrir ou redécouvrir le soleil de Gironde, ses longues plages, ses vagues mais aussi ses immenses forêts dunaires mélange de pins, de chênes et de sable et nous vous en remercions.

Nous avons prévu de vous accueillir dans un environnement à la fois fragile et privilégié. Fragile, car vous allez évoluer non loin d'une zone classée Natura 2000 (barrière dunaire le long du littoral) et que nous vous demanderons d'être particulièrement vigilants vis-à-vis des déchets et des zones interdites aux passages en forêt et enfin de favoriser le covoiturage. Privilégié, car l'Aréna sera située à seulement 500m de la plage du Grand Crohot, idéale pour agrémenter votre week-end, et à quelques kilomètres du Cap Ferret et du Bassin d'Arcachon.

Nous vous attendons donc nombreux dans notre beau département pour un week-end sportif, ensoleillé et convivial.

A très bientôt,

Cyril HERVE

Président du CD33

Le Mot du Maire de Lège Cap Ferret



Madame, Monsieur

La commune de Lège-Cap Ferret est heureuse d'accueillir l'épreuve nationale Sud-Ouest de course d'orientation. La forêt, le cordon des dunes et la plage océane constituent un terrain de jeu magique pour exercer votre endurance et votre sens de l'observation. Mais ce sont avant tout des milieux naturels très fragiles : nous comptons sur chacun(e) d'entre vous pour les laisser intacts.

En vous souhaitant une excellente épreuve et une belle découverte de notre presqu'île aux 10 villages,

Philippe de GONNEVILLE

1^{er} adjoint au Maire
(pour le Maire empêché)

L'Équipe d'Organisation

Comité Girondin de Course d'Orientation

Contact : Cyril HERVÉ - Téléphone 06.14.28.05.94 - Mail : nso2019.contact@course-orientation.fr

Informations générales

Programme

Samedi 22 juin

13h00 : Accueil sur site.

14h30 : Premiers départs courses Nationale MD compétition au CN et open.

19h00 : Fermeture des circuits

Dimanche 23 juin

8h30 : Accueil sur site.

9h30 : Premiers départs courses Nationale LD compétition au CN et open.

14h00 : Fermeture des circuits et cérémonie de remise des récompenses des 2 courses.

Les horaires sont prédéfinis et disponibles sur <https://nso2019.fr>.



Attention, en cas de fortes chaleurs, les plages horaires des départs peuvent être déplacées.

Lieux

Début du fléchage au rond-point D106/D106E5.



Aréna

L'Aréna, commune aux courses du samedi et du dimanche, sera située aux abords de la route forestière du Crohot (zone rouge). Les zones de parking accessibles aux véhicules de tourisme (zones vertes) et aux camping-cars (zone orange) seront situées à environ 300 m de l'Aréna. Coordonnées GPS de l'Aréna : 44°47'53.25"N 1°13'5.52"W





Toilettes

Des toilettes sèches seront disponibles au cœur de l'Aréna.

Garderie

Une garderie sera installée au sein de l'Aréna et accueillera les jeunes enfants des parents dont les horaires de course sont proches. Merci d'envoyer un mail à nso2019.contact@course-orientation.fr dès l'émission des horaires de départ pour réserver vos créneaux de garderie.

Secours

Une équipe de la Croix Blanche de Lège Cap ferret sera présente sur les lieux de la course afin d'apporter les premiers soins aux coureurs blessés. Le centre médico-chirurgical WALLERSTEIN d'Arès (0556038706), à environ 10 km de l'Aréna, a été informé de notre manifestation.

Eco-responsable

La Communauté de Communes du Bassin d'Arcachon Nord nous fournira des bacs pour le tri sélectifs tout au long du week-end. Nous attirons donc votre attention sur le fait de respecter le site sur lequel vous allez évoluer.

Buvette - restauration

Nous vous proposerons sandwiches, boissons fraîches et tout ce qui sera nécessaire pour vous permettre de vous restaurer ou simplement de faire une pause.

Informations de course

Nationale MD du samedi

Données générales

Directeur de course : Cyril HERVÉ

Traceur : Fabrice LAPERGUE

Contrôleur Des Circuits National : Patrick CHASSEUR

Arbitre National : Guy GUTSCHENRITTER

Délégué fédéral : Régis FLAMENT

Cartographie

Cartes : Grand Crohot Nord (2018-D33-300) – ISOM 2017

Relevés : début 2019

Echelle : 1/10000

Equidistance : 2.5 m

Cartographe : Marian COTIRTA

Horaires

Horaires de départ : Attribués à la clôture des inscriptions

Accueil : 13h00

Départ : 14h30

Fermeture des circuits : 19h00

Accès et distances

Fléchage : Rond-Point D106/D106E5 ([44°46'41.5"N 1°10'00.1"W](#))

Distance parking-accueil : 100 à 500 m

Distance accueil-départ : 800 m

Distance arrivée-accueil : 50 m



ACCUEIL/PARKING identique le samedi 22 et le dimanche 23 juin.

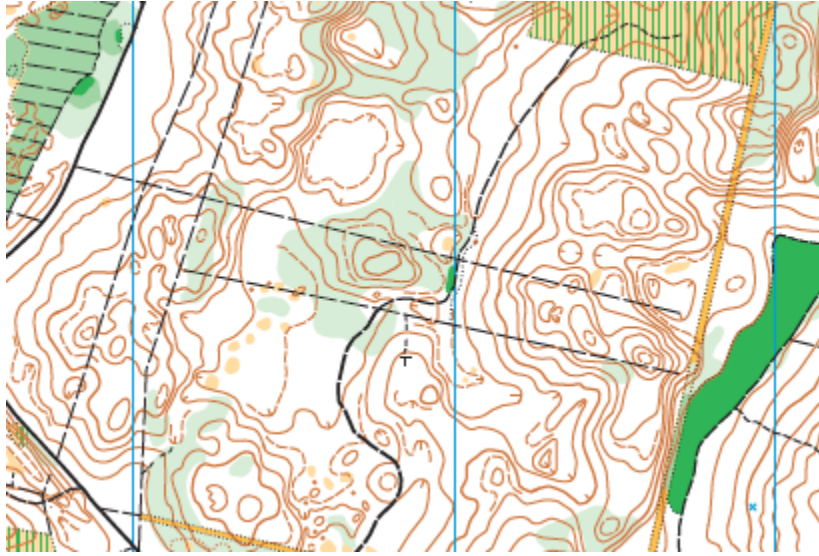
Consignes de course

Attention à la traversée de la route forestière du Crohot en vous rendant au départ de la course.

Détails des circuits

Catégorie de licence et classe	Circuit	Temps du vainqueur	Niveaux techniques	Longueur (km)	Dénivelé (m)	Nombre de contrôles		
H21E	A	35'	6 - Noir	6,61	80	24		
D21E	B			5,41	60	21		
H20E	C			6,00	90	23		
H35								
D20E	D			5,05	50	19		
D35								
H18	E			5,82	70	22		
H40								
D18	F			5,00	60	20		
D40								
H45	G			5,33	60	21		
H50								
H55	H	30'	5 - Violet	4,17	40	15		
H60								
H65	I			3,57	40	12		
H70 , H75 et H80et+								
D45	J			3,84	40	13		
D50								
D55	K			3,53	40	13		
D60								
D65	L			2,51	30	11		
D70 , D75 et D80et+								
H16	M			25'	4 - Orange	4,30	50	15
OPEN ORANGE								
D16	Mbis	3,51	40		12			
H14	N	3 - Jaune	4,03		40	14		
OPEN JAUNE								
D14	Nbis	3,00	40		12			
H12	O	20'	2 - Bleu	2,53	30	9		
D10	P	20'	1 - Vert	2,44	30	7		
H10								
Jalonné	I.J	15'		2,38	30	7		

Terrain : forêt de pins assez dégagée avec zones de micro relief et relief plus marqué typique de la côte Atlantique.



L'ancienne carte est accessible en totalité sur le site de la NSO : <https://nso2019.fr>

Nationale LD du dimanche

Données générales

Directeur de course : Cyril HERVÉ

Traceur : Guy AUROUZE

Contrôleur Des Circuits National : Patrick CHASSEUR – Joël LE COZ (stagiaire)

Arbitre National : Guy GUTSCHENRITTER

Délégué fédéral : Régis FLAMENT – Frédéric RAMBLIERE (stagiaire)

Cartographie

Cartes : Grand Crohot Sud (2018-D33-299) – ISOM 2017

Relevés : fin 2018

Echelle : 1/10000 et 1/15000

Equidistance : 2.5 m

Cartographe : Marian COTIRTA et Bruno MARCHEGAY

Horaires

Horaires de départ : Attribués à la clôture des inscriptions

Accueil : 8h30

Départ : 9h30

Fermeture des circuits : 14h00

Attention, en cas de fortes chaleurs, les départs peuvent être avancés.

Accès et distances

Fléchage : Rond-Point D106/D106E5 ([44°46'41.5"N 1°10'00.1"W](https://www.openstreetmap.org/?lat=44.769444&lon=-1.166667))

Distance parking-accueil : 100 à 500 m

Distance accueil-départ : 800 m

Distance arrivée-accueil : sur place

ACCUEIL/PARKING identique le samedi 22 et le dimanche 23 juin.

Attention à la proximité de la route forestière du Crohot.

Consignes de course

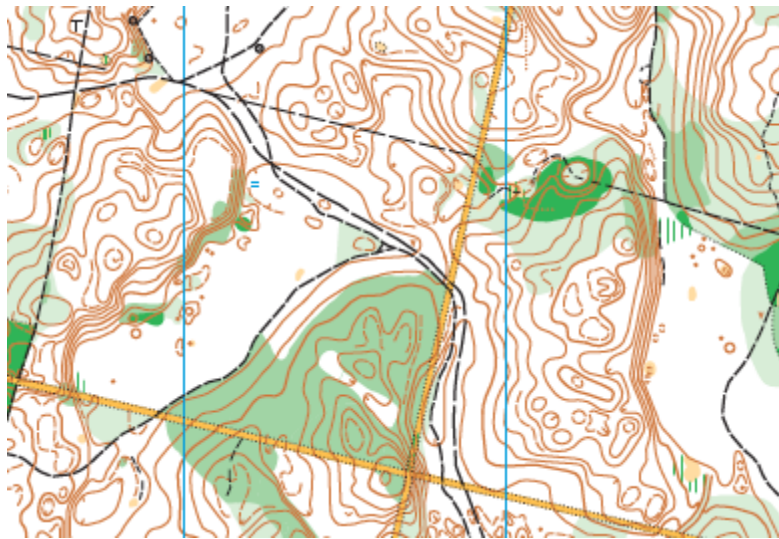
N/A



Détails des circuits

niveau technique	catégorie et classe	référence du parcours	temps théorique minutes (mn)	distance OCAD mètres (m)	dénivelée mètres (m)	nbr de postes	échelle carte
Noir	H21E	A	100	16860	280	21	1/15000
	H20E	A bis	80	12950	250	17	1/15000
	H21A	A bis	80	12950	250	17	1/15000
	H20A	B	75	12670	230	16	1/15000
	H35	B	75	12670	230	16	1/15000
	D21E	B	75	12670	230	16	1/15000
	D20E	B bis	70	11070	215	15	1/15000
	H45	B bis	70	11070	215	15	1/10000
Noir	H18A	C	70	11360	175	14	1/15000
	H40	C	70	11360	175	14	1/10000
Violet	D20A	D	60	10180	160	14	1/15000
	D21A	D	60	10180	160	14	1/15000
	D35	D	60	10180	160	14	1/15000
	H50	E	55	9350	160	11	1/10000
	D18A	E	55	9350	160	11	1/15000
	H55	F	55	9150	150	11	1/10000
	H21C	F	55	9150	150	11	1/10000
	D40	F	55	9150	150	11	1/10000
	D45	F	55	9150	150	11	1/10000
	D50	G	45	6330	120	10	1/10000
	D55	G	45	6330	120	10	1/10000
	H40C	G	45	6330	120	10	1/10000
	D21C	G	45	6330	120	10	1/10000
	H60	G	45	6330	120	10	1/10000
	H65	G	45	6330	120	10	1/10000
	D60	H	40	5080	85	10	1/10000
	D65	H	40	5080	85	10	1/10000
	H70, H75, H80+	H	40	5080	85	10	1/10000
D70, D75, D80+	H	40	5080	85	10	1/10000	
Violet	D40C	H	40	5080	85	10	1/10000
Orange	H16A	I	55	7840	120	12	1/10000
	H18B	I	55	7840	120	12	1/10000
	D16A	K	45	5690	120	9	1/10000
	D18B	K	45	5690	120	9	1/10000
Orange	OPEN ORANGE	K	45	5690	120	9	1/10000
Jaune	H14	L	40	4630	100	9	1/10000
	H16B	L	40	4630	100	9	1/10000
	OPEN JAUNE	L	40	4630	100	9	1/10000
	D16B	L bis	35	4160	80	8	1/10000
Jaune	D14	L bis	35	4160	80	8	1/10000
Bleu	D12	M	30	2590	60	10	1/10000
	H12	M	30	2590	60	10	1/10000
Vert	D10	N	20	1660	35	8	1/10000
	H10	N	20	1660	35	8	1/10000
	JALONNE	JAL	15	2110	50	7	1/10000
	INITIATION COURT	I.C		2780	80	6	1/10000
	INITIATION MOYEN	I.M		3290	80	9	1/10000

Terrain : plaine et dunes sableuses et boisées, pins à différents stades de croissance, nombreux chemins.



L'ancienne carte est accessible en totalité sur le site de la NSO : <https://nso2019.fr>

Inscriptions

Conditions de participation

Pour être chronométré, vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.

Inscriptions

La date limite d'inscription est fixée au 6 juin 2019. Pour les licenciés FFCO, les inscriptions se font via le site internet de la FFCO. Pour les non licenciés FFCO, les inscriptions sont possible par courrier à Cyril HERVE, 7 allée de la forêt, 33160 St Aubin de Médoc, ou par e-mail à inscriptions@nso2019.fr.

Tarifs

Les tarifs sont identiques pour les deux courses.

Pour les licenciés FFCO : 19 ans et plus : 13 €, de 15 à 18 ans : 10 euros, 14 ans et - : 6,50 euros

Pour les non-licenciés FFCO : 19 ans et plus : 15 €, de 15 à 18 ans : 12 euros, 14 ans et - : 8,50 euros (avec Pass'compétition)

La location de puce est possible au tarif de 2 euros.

Paieiment

Pour les licenciés FFCO, après inscription sur le site de la FFCO, paiement par virement bancaire à :

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE - IBAN				
RIB FRANCE	Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé
	13306	00048	06588328000	32
IBAN ETRANGER	FR76 1330 6000 4806 5883 2800 032			BIC AGRIFRPP833
Domiciliation	Nom et adresse du titulaire			
SAINT MEDARD EN J(00048)	GPE GIRARD PHILIPPE GAULTIER		COMPTE JOINT	
Tél : 0556050972	28 RUE GEORGES CLEMENCEAU 33185 LE HAILLAN			

Ou par le site HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/comite-girondin-de-course-d-orientation/evenements/nationale-sud-ouest-course-d-orientation>

Ou par envoi d'un chèque bancaire accompagné de la facture éditée sur le site de la FFCO.

Pour les non-licenciés, paiement uniquement par le site HelloAsso ou chèque bancaire.

Hébergements

La circulation étant très difficile dans cette zone en période de vacances, nous vous conseillons de choisir un hébergement peu éloigné de la zone de course (plage du Grand Crohot). Voici donc quelques adresses situées dans un rayon de 10 km autour de l'Aréna.

Camping Bremontier, Le Grand Crohot Océan, 33950 Lège-Cap-Ferret

Camping La Prairie, 93 Avenue du Médoc, 33950 Lège-Cap-Ferret

Camping La Pinède, 150 Avenue du Médoc, 33950 Lège-Cap-Ferret

Camping les Embruns, Avenue Edouard Branly, 33950 Lège-Cap-Ferret

Camping Municipal Les Pastourelles, Route des Pastourelles – Claouey, 33950 Lège-Cap-Ferret

VVF Villages Le Cap Ferret à Lège-Cap-Ferret, Avenue Edouard Branly, 33950 Lège-Cap-Ferret

Partenaires



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation



Contacts

Cyril HERVÉ - Téléphone 06.14.28.05.94 - Mail : nso2019.contact@course-orientation.fr

