

Livret d'accueil

INFOS GENERALES

**UN WEEK END
DE COURSES D'ORIENTATION
DANS LE GOLFE DU MORBIHAN**

**18 ET 19
NOVEMBRE
2023**

L'Île aux Moines
SAMEDI: 2 COURSES URBAINES

- SPRINT (CN)
- MD

Saint Avé
DIMANCHE: 1 COURSE URBAINE

- LD

Circuits compétition,
initiation et famille
ouverts à tous

Renseignements et inscriptions:
CLUB D'ORIENTATION DU PAYS DE VANNES
co.vannes56@gmail.com

Logos: FFCO, FFCO 56, FFCO 56, FFCO 56, FFCO 56, FFCO 56

Les concurrents doivent respecter les zones interdites notées sur les cartes (matérialisées ou pas sur le terrain), les propriétés privées et les espaces verts. Les normes ISSOM doivent être respectées par les coureurs en particulier les zones vert 4 et murets infranchissables. Des commissaires seront présents sur le terrain.

La circulation n'étant pas interrompue pendant la course les concurrents doivent se conformer aux règles de circulation en vigueur du code de la route et sont responsables de leur comportement.

Un concurrent qui abandonne doit au plus vite, le signaler à l'arrivée et rendre sa carte.

Tout concurrent, quelle que soit son heure de départ doit être rentré pour l'heure de clôture des circuits (quitte à ne pas terminer son circuit).

Les cartes ne sont pas récupérées à l'arrivée, Merci de respecter les règles de l'équité de la course et ne pas diffuser les cartes des coureurs non partis,

Contact :
CLUB D'ORIENTATION
EN PAYS DE VANNES
co.vannes56@gmail.com

L'île aux moines

18 novembre 2023
SPRINT URBAIN

CIRCUITS :

CIRCUITS	DISTANCES	DENIVELES	POSTES	NIVEAU
ORANGE LONG	3270 m	55 m	19	
ORANGE MOYEN	2460 m	45 m	16	
JAUNE	2350 m	40 m	16	
BLEU	1450 m	25 m	13	
INITIATION	2140m	40 m	15	



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Sprint pédestre urbain île aux moines

Samedi 18 novembre 2023 matin



Course d'Orientation
Fédération Française



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Course orientation pays de Vannes (COPV)
Directeur de course : HUCTION Jérôme
Délégué / Arbitre : CONIEL Anne
Arbitre stagiaire : GASTINEAU Lydie (LMA72)
Contrôleur des circuits : OLIGO Virginie
Traceur : POEDRAS Daniel
GEC : HUCTION Jérôme-POEDRAS Daniel

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : île aux moines norme ISSPrOM 2019
Relevés : relevés 2020 MAJ partielle 2023
Cartographes : Charles Eric

Échelle : 1/4000 format A4
Équidistance : 2.5 m
Type de terrain : Urbain



ACCÈS

Fléchage : capitainerie de l'île aux moines. Accès par bateau départ toutes les 30' de Port Blanc. 1^{er} départ 7h00 prix A/R : 6 €
Parking public gratuit : Port Blanc
Distance parking-bateau : 300 m
Distance capitainerie île vers accueil : 500 m
Distances départ arrivée-accueil : 50 m (place Mairie)



HORAIRES

Accueil : à partir de 09h00
Départ : au boitier toutes les mn de 10h15 à 11h15
Fermeture des circuits : 11h45
Remise des récompenses : Non



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 4 (60 coureurs maximum par circuit)
meilleure distance réelle
Orange Long : 2.950 km 19 postes
Orange moyen : 2.250 km 15 postes
Jaune : 2.200 km 15 postes
Bleu vert : 1.200 km 14 postes
Initiation : 1.800 km 18 postes



RÉSULTATS

<https://co-vannes.jimdo.com/>,
et site FFCO ultérieurement. Pas d'affichage sur place



SERVICES

Toilettes publiques près de l'accueil. Pas de restauration. Prévoir son alimentation car beaucoup de commerces fermés



TARIFS

Inscriptions limitées à 150 personnes tout circuit confondu
Licenciés FFCO : 7€ (+ 18 ans) / 5€ (18 ans et -) ; Location de doigt électronique : gratuit avec caution 50€ par chèque
Non-licenciés FFCO (circuits vert ou Jaune et initiation) : 9 € (+18 ans) / 7 € (18 ans et moins)
PASS compétition (circuits orange): 12 € (+ 18 ans) 10 € (18 ans et -), PASS Famille (3 personnes minimum, circuits bleu /vert & jaune et initiation): 12 €



INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO : sur le site FFCO avant le 10 novembre 24h00. ouverture inscription 15 octobre 2023
Non licenciés : par mail (contact ci-dessous) /! Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter une attestation indiquant que vous avez pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport. Le sportif mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement le questionnaire relatif à l'état de santé du mineur.



CONTACT

Par mail sur co.vannes56@gmail.com



L'Ile aux moines

18 novembre 2023

MD URBAINE

CIRCUITS :

CIRCUITS	DISTANCES	DENIVELES	POSTES	NIVEAU
ORANGE LONG	5000 m	80 m	21	
ORANGE MOYEN	4100 m	70 m	19	
JAUNE	3800 m	65 m	16	
BLEU	2550 m	25 m	17	
VERT	1800 m	20 m	13	
INITIATION	3000 m	25 m	16	



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE
Moyenne Distance pédestre urbaine île aux Moines
Samedi 18 novembre 2023 Après-midi



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Course orientation pays de Vannes (COPV)
Directeur de course : HUCTION Jérôme
Traceur : RIO Yannick
GEC : HUCTION Jérôme-POEDRAS Daniel

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

non



CARTE

Nom : île aux moines norme ISSPROM 2019
Relevés : relevés 2020 MAJ partielle 2023
Cartographes : Charles Eric

Échelle : 1/5000 format A4
Équidistance : 2.5 m
Type de terrain : Urbain

5



ACCÈS

Fléchage : capitainerie de l'île aux moines. Accès par bateau départ toutes les 30' de Port Blanc. 1^{er} départ 7h00 prix A/R : 6 €
Parking public gratuit : Port Blanc
Distance parking-bateau : 300 m
Distance capitainerie île vers accueil : 500 m
Distance départ arrivée-accueil : 50m (place Mairie)



HORAIRES

Accueil : à partir de 11h30
Départ : au boîtier toutes les 2 mn de 12h45 à 14h15
Fermeture des circuits : 15h15
Remise des récompenses : Non



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 5 (60 coureurs maximum par circuit)
meilleure distance réelle
Orange Long : 5.000 km 21 postes
Orange moyen : 4.100 km 19 postes
Jaune : 3.800 km 16 postes
Bleu : 2.500 km 17 postes
Vert : 1.800 km 13 postes
Initiation : 2.600 km 16 postes



RÉSULTATS

<https://co-vannes.iimdoofree.com/>
et site FFCO ultérieurement. Pas d'affichage sur place



SERVICES

Toilettes publiques près de l'accueil. Pas de restauration. Prévoir son alimentation car beaucoup de commerces fermés



TARIFS

Inscriptions limitées à 150 personnes tout circuit confondu
Licenciés FFCO : 7€ (+ 18 ans) / 5€ (18 ans et -) ; Location de doigt électronique : gratuit avec caution 50€ par chèque
Non-licenciés FFCO (circuits vert ou jaune et initiation) : 9 € (+18 ans) / 7 € (18 ans et moins)
PASS compétition (circuits orange) : 12 € (+ 18 ans) 10 € (18 ans et -), PASS Famille (3 personnes minimum, circuits bleu /vert & jaune et initiation) : 12 €



INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO : sur le site FFCO avant le 10 novembre 24h00. ouverture inscription 15 octobre 2023
Non licenciés : par mail (contact ci-dessous) /!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter une attestation indiquant que vous avez pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport. Le sportif mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement le questionnaire relatif à l'état de santé du mineur.



CONTACT

Par mail sur co.vannes56@gmail.com

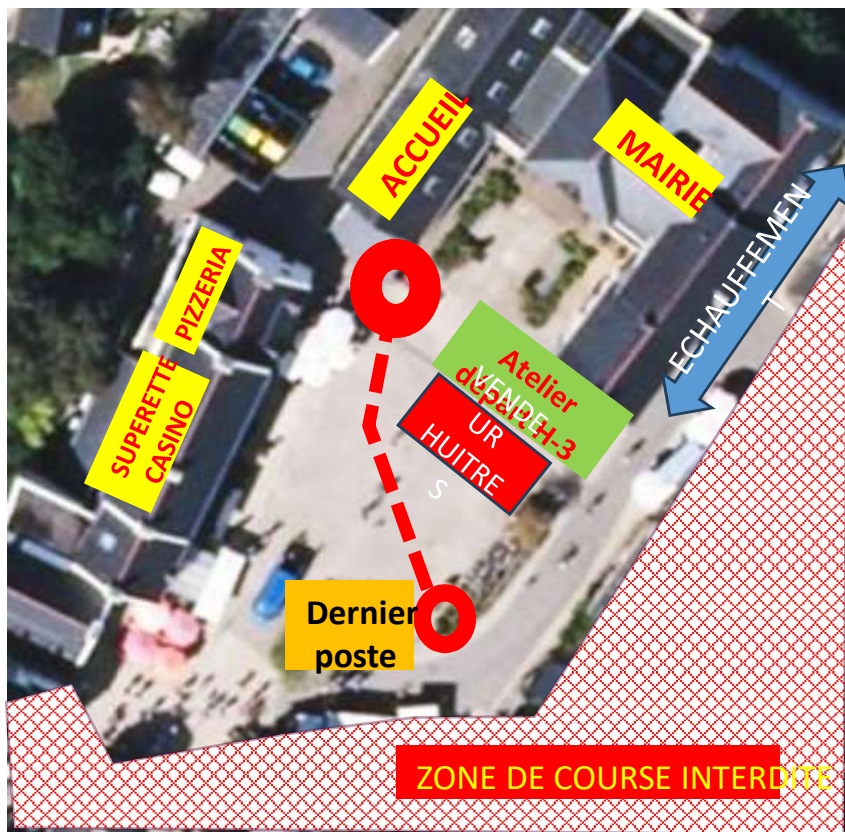


- ## Balisage vers l'accueil sprint et MD



- L'itinéraire entre le débarcadère de l'île et l'accueil sera balisé. La distance à parcourir est de 900 m (15'). Les rues Benoni Praud, du petit pont, du Lerio, de la plage, Yvon cadet et enfin du commerce seront empruntées dans cet ordre. Vous passerez devant le bar Pod Bronneck et la boulangerie.
- A la jonction des rues de la plage et Yvon cadet se trouve aussi la rue du Dolmen qui permet d'accéder à un commerce intermarché (380 m). Vous pouvez y faire des achats jusqu'à 9h30 (ou après votre sprint) avant de rejoindre la zone accueil. Les coureurs devront rester sur la rue des Dolmen pour ce déplacement.

Zone accueil/arrivée/départ



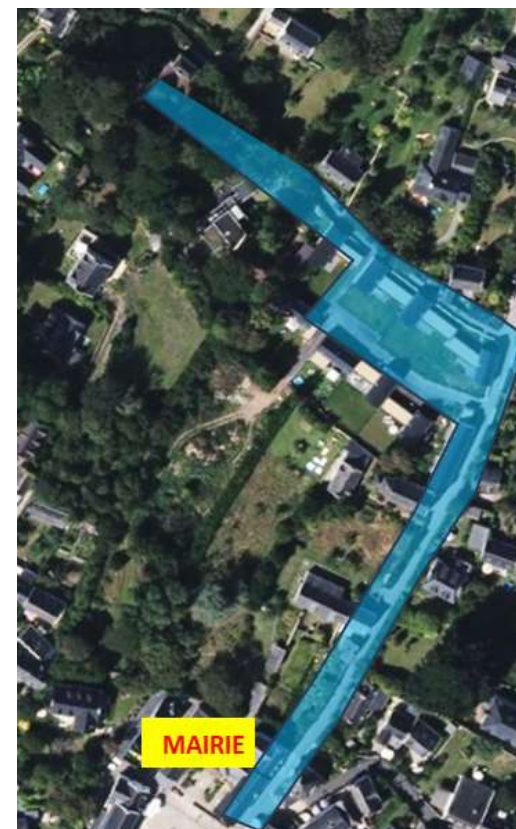
Les zones accueil, départ et arrivée sont situées sur la place de la mairie. Les participants du sprint devront rester sur cette place jusqu'à leur départ car en dehors on pénètre dans la zone de course.

Autour de la place plusieurs commerces seront normalement ouverts. Une boulangerie à environ 100 m sera aussi ouverte. L'accès sera possible pour les coureurs jusqu'à 9h30 et après l'arrivée de leur course jusqu'à 12h30.

Le départ et l'arrivée de la moyenne distance (MD) sont identiques à ceux du sprint.

Entre les deux courses un délai de 45' est prévu entre l'arrivée du dernier coureur licencié sur le sprint et le départ du 1^{er} sur la MD.

Zone échauffement



L'échauffement des coureurs pourra se faire sur la rue de la mairie et la rue de la grimpette (zones en bleu transparent sur photo).

Elles restent ouvertes à la circulation des vélos, scooters et quelques voitures. Les coureurs veilleront à ne pas les encombrer et laisser la priorité aux véhicules.

L'utilisation d'autres routes et chemins pour l'échauffement est interdite jusqu'à 11h15.

Services et divers île aux moines

Accueil

Il se fait dans la salle annexe de la mairie. Il sera possible d'y laisser quelques affaires pendant la course.

Toilettes

Elles sont situées à l'arrière de la salle annexe de la mairie.

Douches

Il n'y aura pas de douches disponibles.

Distributeur de Billets

Au niveau de la poste situé dans le bâtiment de la mairie

Supérettes

Un casino place de la mairie

Un Intermarché rue du Dolmen (400 m de la place de la mairie),

Commerces

Bar tabac, pizzeria, supérette casino place de la mairie, Boulangerie 50 m de la place de la mairie. un Ostréiculteur monte un stand tous les samedis sur la place et devrait donc être aussi présent.

Une majorité de restaurants est fermée à cette période donc difficile de dire si quelques uns seront ouverts ce samedi 18 novembre,

Il n'y a pas de zone fermée et de quarantaine pour patienter avant le départ du sprint. Il est demandé aux coureurs d'être présents au plus tard à 9h45 sur la place de la mairie. L'accès aux commerces hors de la place du marché ne sera possible qu'en dehors du créneau de course 09h45-11h15 sauf pour les concurrents ayant terminé leur course.

Abris

1 tente de 3X3 m sera mise en place pour déposer les affaires des coureurs. La salle annexe servant d'accueil permettra aussi d'y mettre des sacs.

Les concurrents devront prendre leurs dispositions pour être le moins chargés possible et prévoir des vêtements de protection en fonction des prévisions météo du samedi. Si la météo à 2 jours prévoit des conditions tourmentées une solution sera recherchée avec la mairie pour abriter au mieux les concurrents.

Autres infos :

- La Boulangerie « les douceurs du golfe » est ouverte le matin du 18 novembre. Les participants qui souhaiteraient commander des sandwiches et du pain/viennoiseries doivent les contacter directement par téléphone le matin uniquement au 0297608660.
- Le restaurant la girouette près de la capitainerie du port est ouvert à partir de 12h00. Nombre de couvert limité à 20 environ pris du menu entrée+plat+dessert 31 €. Une réservation est nécessaire
- Le café tabac sur place de la mairie sera fermé mais le café Pod Bronneg sera ouvert à partir de 10 heures situé à environ 150 m au sud-est de la place de la mairie (attention dans zone de course).
- Seule de l'eau sera à disposition des coureurs, prévoir vos gobelets et ravitaillement d'après course.

Le billet de traversée est pris sur le bateau prévoir l'appoint (6 € A/R) ou paiement par CB. La traversée est très courte (5' maxi) mais risque d'être un peu rallongé si beaucoup de participants prennent le ticket en même temps. Rappel un bateau (capacité 100 personnes) toutes les 30 ' à partir de 7h00 et jusqu'à 20 heures (départ de l'île aux moines). Vous êtes 140 participants par course sur l'île aux moines.

Consignes de sécurité île aux moines

Sécurité routière sprint et MD

La circulation de voitures est assez réduite sur l'île par contre les vélos, scooters et vélomoteurs sont fréquents. Attention beaucoup sont électriques et pas audibles de loin.

Le respect strict du code de la route est obligatoire pour les concurrents.

Les routes sont étroites ne permettant souvent le passage que d'une voiture et la visibilité aux croisements est parfois très réduite : les concurrents doivent donc adapter leur vitesse de course en conséquence.

zone de course sprint

La zone de courses est 100% urbaine

Nombreuses ruelles assez étroites permettant uniquement le croisement de 2 coureurs de front. Plusieurs chemins n'autorisent le passage que d'un seul coureur de front. Soyez donc attentifs car les choix d'itinéraires peuvent amener des concurrents à se croiser. Les coureurs progressant dans le sens de la pente descendante doivent être vigilants.

Chemin très étroit



ruelle étroite



Présence d'escaliers sur des passages étroits

Certains postes sont posés à proximité de commerces qui peuvent être ouverts : veuillez à ne pas perturber ou gêner leur clientèle.

Les espaces verts et plates bandes ne doivent pas être traversés

La place de la mairie sera assez fréquentée même hors saison touristique : concurrents, clientèle des commerces ouverts. Le couloir d'arrivée et l'atelier départ y sont aussi installés. Veuillez à laisser ces deux zones dégagées et ne pas gêner l'arrivée des coureurs.

Certains lampadaires ont été cartographiés sur la carte avec le symbole « poteau/pylône » 522.1 car ils servent de support à l'accrochage de postes.



Le symbole zone interdite habitation (520.001) est utilisé pour indiquer qu'une zone particulière cartographiée initialement comme courable ou franchissable est interdite de course et de traversée.

Consignes de sécurité île aux moines

Zone de course de la MD

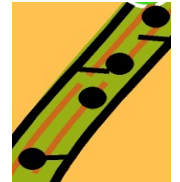
La zone de course présente un profil mixte de parties urbaines et d'espaces ouverts ou boisés.

Certaines limites de propriété ne sont pas matérialisées physiquement par une clôture ou un mur. Il est demandé de respecter ce qui est représenté sur la carte et ne pas couper ou traverser les zones indiquées comme interdites d'accès (symbole 520.001),

Les concurrents vont traverser le site mégalithique des moines et doivent veiller à respecter les consignes données :

Les moines (symbole 204.00 bloc rocheux) sont entourés d'un câble bas (à une hauteur de 50 cm représenté par le symbole 516.00 clôture franchissable) délimitant la zone interdite. Sur la carte elle est représentée en vert interdit (symbole 520.001).

Même si cette zone est aisément franchissable interdiction de l'enjamber pour couper à travers.



Les coureurs emprunterons des chemins côtiers parfois étroits ou dégradés. Attention aux autres personnes les utilisant aussi.

Certains lampadaires ou poteaux électrique ont été cartographiés sur la carte avec le symbole « poteau/pylône » 522.1 car ils servent de support à l'accrochage de postes.



Saint Avé

19 novembre 2023
LD URBAINE

CIRCUITS :

CIRCUITS	DISTANCES	DENIVELES	POSTES	NIVEAU
ORANGE LONG	9320 m	30 m	28	
ORANGE MOYEN	7220 m	25 m	25	
ORANGE COURT	6100 m	20 m	22	
JAUNE	5000 m	20 m	22	
BLEU	2650 m	10 m	19	
INITIATION	4500 m	15 m	22	



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE LONGUE DISTANCE URBAINE SAINT-AVE Dimanche 19 novembre 2023



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : Course orientation pays de Vannes (COPV)
Directeur de course : HUCTIN Jérôme
Traceur : OLIGO Virginie
GEC : HUCTIN Jérôme

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

NON



CART E

Nom : Saint-Avé Ville-norme ISSprOM 2019
Relevés : 2022 MAJ partielle 2023
Cartographe : BOULET Eric

Echelle : 1/4000
Équidistance : 2,5 m
Format : A4 jaune et bleu- A3 pour les oranges
Terrain : Urbain



ACCÈS

Fléchage : Rond-point D135B-rue Louis Pasteur,
Rue Pierre Le Nouail, rue Coetdigo
Coordonnées GPS : 47.6888820, -2.7508846
Parking : Le Dôme centre culturel uniquement
pour les voitures.
camping-car libre en dehors zone de course
Distance parking-accueil : 50 à 400 m
Distance accueil-départ : 50 m
Distance arrivée-accueil : 100 m



HORAIRE S

Accueil : à partir de 9h00
Horaires imposés
Départ : au boîtier toutes les 2 mn- 1^{er} départ 10h
Fermeture des circuits : 14h00
Remise des récompenses : Non



CIRCUIT S

Nombre de circuits compétition : 5
Meilleures distances réelles :
Orange long : 8.900 km -30 postes
Orange moyen : 7.000 km -25 postes
Orange court : 5.500 km -22 postes
Jaune : 4.500 km -21 postes
Bleu : 2.500 km -15 postes
Initiation : 3.500 km -18 postes



RÉSULTAT S

<https://co-vannes.iimdo.free.com/>
et site FFCO ultérieurement. Pas d'affichage sur place



SERVICES

Toilettes publiques précisées dans livret d'accueil V0 disponible le 20 octobre



TARIFS

Licenciés FFCO : 7€ (+ 18 ans) / 5€ (18 ans et moins) - +1€ pour cartes A3
Non-licenciés FFCO (circuits vert ou Jaune et initiation) : 9 € (+18 ans) / 7 € (18 ans et moins)
PASS compétition (circuits orange): 12 € (+ 18 ans) 10 € (18 ans et -), PASS Famille (3 personnes minimum, circuits bleu /vert & jaune et initiation): 12 €
Location de doigt électronique : gratuit avec caution 50€ par chèque



INSCRIPTIONS

Licenciés FFCO : sur le site FFCO avant le 10 novembre 24h00. Ouverture inscription le 15 octobre 2023.
Non licenciés : par mail (contact ci-dessous) /!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter une attestation indiquant que vous avez pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport. Le sportif mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement le questionnaire relatif à l'état de santé du mineur.



CONTACT

Par mail sur co.vannes56@gmail.com

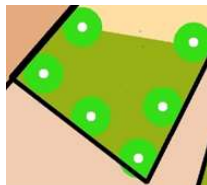


Consignes de course Saint-Avé

Zone de course LD Saint-Avé

Certain espaces verts sont constitués de parterre de buis et d'arbres. Ces zones sont représentées avec le symbole 520,01 vert accès interdit au lieu du symbole 410.003 vert impénétrable, ceci afin d'avoir une meilleure visibilité des arbres.

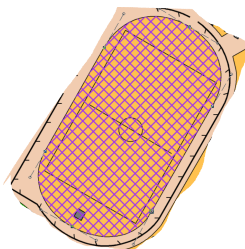
La traversée de la zone de buis est interdite.



La traversée de la place de la Mairie est interdite en raison du marché dominical de 10h00 à 14h00. zone hachurée avec le symbole 709.00.



La traversée de la pelouse de 2 terrains de foot est interdite. zone hachurée avec le symbole 709.00.

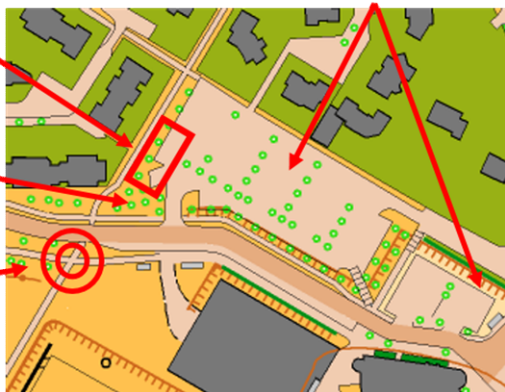


Parking

Atelier départ

Accueil/GEC

Arrivée



Consignes de course Saint-Avé

Terrain

Urbain à 80 % avec des petites zones ouvertes. Une zone non urbaine au sud ouest de la carte.

Parking

Voitures :

Rue des droits de l'homme en face du centre culturel Le Dôme.

Camping-cars : libre

Circuits

Il n'y a pas de ravitaillement en eau prévu .

Circuit bleu : Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés.

Une traversée de route sera sécurisée par la présence d'un commissaire?

Départ

Horaire de départ imposé. Appel concurrent à H-3. Pointage du boitier départ à H.

Arrivée

Les cartes ne sont pas récupérées à l'arrivée. Merci de respecter les règles de l'équité de la course et ne pas diffuser les cartes aux coureurs non encore partis.

Sécurité

La circulation n'étant pas interrompue pendant la course les concurrents doivent se conformer aux règles de circulation en vigueur du code de la route et sont responsables de leur comportement.

Sur le circuit bleu une traversée de route sera sécurisée par la présence d'un commissaire.