

Week-end de

# Orient'ation

3 courses d'orientation

20 & 21 janvier 2024



2 jours = 3 courses !

## 1. Sprint à Pont-Scorff

Samedi dès 14h à Pont-Scorff

## 2. L'Orient Noz à Guidel

Nocturne samedi dès 18h30 dans le centre de Guidel

## 3. Championnat de Bretagne de moyenne distance à Plouay

Dimanche dès 11h dans le bois de Coat Fao



Circuits initiations ouverts à tous  
Essayez-vous à la Course d'Orientation !



→ S'inscrire ?

- Licenciés FFCO : <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>
- Initiation : [inscriptions@co-orient.fr](mailto:inscriptions@co-orient.fr)

→ Plus d'information ? [www.co-orient.fr](http://www.co-orient.fr)

→ Une question ? [contact@co-orient.fr](mailto:contact@co-orient.fr)

Club  
d'Orientation  
Lorientais



## Mot d'accueil

Bienvenue à toutes et à tous ! *Degemer mat !*

Le Club d'Orientation Lorientais est très heureux de vous accueillir une nouvelle fois sur le territoire morbihannais pour ce week-end de course d'orientation.

Nous entamerons le weekend par un sprint au classement national sur une carte inédite du bourg de Pont-Scorff. Riche en patrimoine historique, culturel et environnemental, labellisée ville des Métiers d'Arts, Pont-Scorff vous ravira aussi pour ses choix d'itinéraires et son dénivelé.

Nous poursuivrons le samedi soir par une animation nocturne L'Orient Noz à Guidel. Une course ludique ouverte au grand public dans les rues de Guidel, mais aussi une partie boisée.

Enfin, nous terminerons notre week-end le dimanche matin par le championnat de Bretagne de moyenne distance. Vous (re)découvrirez le bois de Coat Fao sur la commune de Plouay. Modeste par sa taille il présente néanmoins un vrai intérêt pour son micro-relief.

J'espère que vous prendrez du plaisir sur ces trois courses les 20 et 21 janvier 2024, que vous soyez orienteur confirmé ou que vous souhaitez découvrir notre sport favori, équipé d'une carte, d'une boussole et d'un doigt électronique.

Je souhaite également remercier tous les bénévoles du club

Bon début de saison 2024 à toutes et à tous !

*Kenavo emberr !*

## Élie Pradeilles-Rivoal

*Président du Club d'Orientation Lorientais*



## Consignes générales

- Des horaires de départ sont imposés pour les trois courses. Pour les deux courses du samedi, le départ sera effectif en pointant le boitier. Les horaires des HD10 et Jalonné pour la course du dimanche sont donnés à titre indicatif, les départs seront adaptés en fonction des besoins.
- Il n'y aura pas de nouvelles modifications d'horaires pour raison de confort.
- Une trousse de secours et un défibrillateur seront disponibles à l'accueil. Sur les cartes le numéro de téléphone du directeur de course sera indiqué pour signaler tout incident de course (et uniquement pour cela).
- Les participants doivent respecter le code de la route (en course comme pour les différents déplacements). Des signaleurs sont prévus pour certaines traversées de routes, les concurrents sont tenus de respecter leurs consignes, autorisant ou non le passage.
- Pour L'Orient Noz, le port d'un vêtement fluo réfléchissant et d'une lampe est obligatoire, celui des guêtres est recommandé pour le circuit orange long.
- Les routes restent ouvertes à la circulation. Si une route est indiquée non-interdite, les concurrents doivent courir sur les côtés ou sur les trottoirs la bordant.
- Si un concurrent se blesse lors de la course, tout coureur à proximité doit lui porter assistance puis signaler la nature et l'endroit de l'incident à l'organisateur qui prendra les mesures idoines.
- Les cartes seront récupérées à l'arrivée du championnat de Bretagne moyenne distance jusqu'au départ du dernier concurrent.
- Tout concurrent qui abandonne doit se signaler auprès de la Gec.
- Aucun ravitaillement ou rafraîchissement n'est prévu sur la course et à l'arrivée, les participants doivent assurer leur autonomie.

## Récompenses

La remise des récompenses du championnat de Bretagne de moyenne distance (pour les trois premiers de chaque catégorie, adhérents d'un club breton) aura lieu le dimanche 21 janvier vers 13h30 sur le site d'accueil. Les récompenses seront remises aux lauréats présents.



## Championnat de Bretagne de moyenne distance

### Circuits compétitions :

Circuits	Couleur	Catégories	Distance	dénivelé	postes	échelle
A	Violet	H18-20-21-35	5 430	135	28	1/10000
B		H40-45-50	4 800	120	25	1/10000
C		D18-20-21-35-40-45-50-55 H55-60-65	4 360	90	22	1/10000
D		D60-65-70+ H70+	2 530	60	14	1/7500
E	Orange	DH16	3 160	75	18	1/10000
F	Jaune	DH14	2 570	25	13	1/10000
G	Bleu	DH12	2 130	45	10	1/7500
H	Vert	DH10	1 850	40	12	1/7500

Les licenciés FFCO devront obligatoirement courir sur le circuit de leur catégorie. S'ils souhaitent un autre circuit, ils devront courir sur un circuit de couleur.

### Circuits de couleur (initiation) :

Circuits	Couleur	distance	dénivelé	postes	échelle
A	Violet	5 430	135	28	1/10000
E	Orange	3 160	75	18	1/10000
F	Jaune	2 570	25	13	1/10000
G	Bleu	2 130	45	10	1/7500
H	Vert	1 850	40	12	1/7500
I	Jalonné	1 590	35	7	1/7500

Ces circuits sont ouverts aux non-licenciés, aux licences « découverte compétition » et « loisir-santé » jusqu'au niveau jaune.

### Plan d'accès parking et accueil :

