Championnat de France de nuit,
Championnat de France de sprint,
et Critérium National des Équipes

du 31 octobre au 4 novembre 2018

Alpes de Haute Provence
(Château-Arnoux, Forcalquier, Manosque, Salignac, Sigonce, Sisteron)

Livret d'accueil

(Version du 1 novembre 2018)

Livret disponible sur http://cne2018.paca-co.fr/ ; il ne sera pas distribué de version imprimée.

Sommaire

Livret d'accueil....1
Sommaire....2
Nos partenaires....3
Mot de Bienvenue....4
Les Clubs Organisateurs....5
L'Équipe d'Organisation....7
Plan de Situation....8
Programme....9
Précisions Réglementaires....10
Circuits Loisirs....13
Entraînements....14
Animation des Courses....15
Résultats....15
Classements / Récompenses....17
Secours....18
Garderie....18
Toilettes....18
Buvette....19
Exposants....21
Tourisme....22
Aires de camping-car....22
Mercredi 31 octobre 2018 : MD à Salignac....23
Jeudi 1er novembre 2018 : Championnat de France de nuit à Château-Arnoux....27
Zone interdite avant la course....27
Vendredi 2 novembre 2018 : MD semi-urbaine à Sisteron....31
Samedi 3 novembre 2018 : Championnat de France de Sprint à Forcalquier et Manosque..35
Forcalquier (Qualifications et Open)....35
Zone interdite avant la course....35
Manosque (Finales A, B & C)....41
Zone interdite avant la course....41
Dimanche 4 novembre 2018 : Critérium National des Équipes à Pavoux....46
Zone interdite avant la course....47

Nos partenaires

Mot de Bienvenue

Daniel André, directeur de course

Bienvenue au CNE 2018 !

Nos dernières organisations, Toussaint 2011, semaine fédérale dans le 05 en 2014 et CFC 2016 en Vaucluse, ont laissé de bons souvenirs pour les participants mais également pour les sites qui nous ont accueillis ainsi que pour les organisateurs.

Nous vous proposons cette fois-ci le CNE dans les Alpes de Haute Provence.

Comme à l'accoutumée, les bénévoles de nos clubs seront présents et particulièrement les locaux de Balise 04 (Sisteron) déjà bien mobilisés.

Ce CNE se déroulera pendant le week-end de la Toussaint durant lequel les élèves et enseignants seront en congé.

Nous vous proposons donc 5 jours de CO avec 2 moyennes distances à Salignac et Sisteron, le championnat de France de nuit à Château-Arnoux, le championnat de France de sprint à Forcalquier et Manosque, et le CNE en clôture à Pavoux. Toutes ces épreuves seront ouvertes à tous les licenciés français ou étrangers et proposeront des circuits de découverte pour les loisirs.

Nous essaierons une fois de plus de vous faire découvrir, ou redécouvrir, de beaux sites.

Le département des Alpes de Haute Provence et les municipalités concernées nous soutiennent dans cette organisation et sauront, à n'en pas douter, vous faire un accueil chaleureux.

C'est donc très nombreux que nous vous attendons pour cette édition 2018 du CNE, du mercredi 31 octobre au dimanche 4 novembre.

Les Clubs Organisateurs

Sous l'égide de la ligue PACA de course d'orientation http://ligue.paca-co.fr

Athletic Club Aurélien (13 Aix en Provence)
http://ac.aurelien.free.fr

Balise 04 (04 Sisteron)
http://balise04.free.fr

CS Pertuis (84 Pertuis)
http://csp-azimut.ouvaton.org

HAO (05 Gap-Champsaur)
haorientation@gmail.com

MARCO (13 Marseille)
http://marseille-course-orientation.com

OPA (84 Avignon)
http://400teamraid.e-monsite.com

POLES (83, Le Pradet)
https://www.poles8311.com/

USB Thalweg 04
http://thalweg.04.free.fr/

Toulon Sports Nature (83, Toulon)
http://toulon-sports-nature.com/

VSAO (06 Valbonne)
http://vsaorientation.com

Les organisateurs

Quelques têtes parmi une centaine de bénévoles...

L'Équipe d'Organisation

L'organisation de ces cinq jours repose sur les principaux clubs de la ligue de Provence-Alpes-Côtes-d'Azur, Au total, c'est près d'une centaine de bénévoles qui seront mobilisés dont certains travaillent depuis 2 ans maintenant pour le succès de cette manifestation.

- Directeur de course : Daniel André
- Responsable technique : Pierre Delenne
- Responsable logistique : Philippe Rideau
- Responsable administratif : Daniel André
- Délégué Fédéral : Bernard Dahy
- Délégué IOF : Jean-Philippe Stéfanini
- Contrôle anti-dopage : Nicolas Boissier
- Communication et site internet : François Coulier
- Inscriptions : Danielle Gibiat
- Accueil : Anne Clerc
- Parkings : Robert Ramseyer
- Traceurs : Pierre Delenne, Olivier Estela, Frédéric Gibiat, Diane Hueber, Matthieu Puech, Gilles Schiavo
- Contrôleurs des circuits : Anne Clerc, Pascal Dott, Patrick Saint-Upéry, Pierre Sciora
- Arbitres : Olivier Benevello, Christine Ferrand, Colette Jouve, Bernard Mortellier, Bertrand Paturet, Paul Visca
- Arénas:Pierre Delenne
- Pose : Laurent Champigny
- Départ : Paul Visca
- Arrivée : Éric Pomet
- Loisirs : Françoise Deli
- Secours : Nicolas Boissier
- Technologie : Olivier Benevello
- GEC : Olivier Benevello
- Animation : Robin Devrieux
- Récompenses : Séverine Roller, Mireille Laville
- Buvette : Matthieu Delenne
- Aréna, électricité : Philippe Rideau
- Garderie : Mireille Savornin
- Photographes : Pierre Alessandri, Bruno Tressol

Plan de Situation

Programme

	Accueil	1er départ	Loisirs	Fermeture des circuits	Récompenses
Mercredi 31/10	11h	13h	13h à 15h	17h15	17h
Jeudi 1/11	16h30	18h30	Non	23h30	Le dimanche à Pavoux
Vendredi 2/11	11h	12h	13h à 15h	17h30	17h
Samedi 3/11 Qualifications (Forcalquier)	Entrée en quarantaine entre 8h et 8h30	9h			
Samedi 3/11 Open et Loisirs (Forcalquier)	9h	10h30	10h30 à 12h	13h30	18h (Manosque)
Samedi 3/11 Finale A (Manosque)	Entrée en quarantaine entre 14h et 14h30	15h30	Non	18h30	18h
Samedi 3/11 Finale B et C (Manosque)	15h30	16h35	Non	18h30	Pas de récompense
Dimanche 4/11	4h30	5h45 Voir détail sur le site web.	Non	14h	12h

Précisions Réglementaires

Dossards

Des dossards différents seront fournis pour

- Le Championnat de France de Sprint, qualifications et finales (donnés dans la quarantaine)
- le Critérium National des Équipes, à tous les coureurs (remis à l'accueil dans une enveloppe par club)

Pas de dossard pour le Championnat de France de Nuit.

Ils devront être obligatoirement portés suivant les indications, sans suppression ou adjonction de publicité.

Les coureurs sont responsables de leur dossard ; dossard de remplacement en cas de perte : 2€.

Attention : les épingles ne sont pas fournies

Annulation et remboursement des inscriptions

Avant la date limite d'inscription (19 octobre) tout changement, en particulier annulation peut se faire directement sur le site d'inscription.

Jusqu'au 25 octobre:

- inscription possible avec un surcoût de 30%
- annulation possible avec un dû de 30% des inscriptions annulées

Après le 25 octobre:

Aucune annulation possible, même avec certificat médical et toutes les inscriptions sont dues en totalité.

Tout changement de puce après le 25 octobre entraînera une taxe de 2€.

Contrôle des licences

Conformément au règlement des compétitions de la FFCO (article XI.1) :

- À la demande de la fédération, du délégué fédéral ou de l'arbitre, tout coureur doit être en mesure de justifier de son identité.
- Le contrôle des licences se fera par vérification de l'archive fédérale lors de l'inscription.

Contrôle antidopage

En cas de contrôle antidopage, c'est le délégué fédéral Bernard Dahy, accompagné de Nicolas Boissier, qui veilleront au bon déroulement du contrôle en assistant le médecin chargé du contrôle. Il facilitera les relations entre l'organisateur, les sportifs et le médecin préleveur. Il activera les escortes désignées par l'organisateur.

La personne contrôlée sera accompagnée dans tous ses déplacements par la personne chargée de l'escorte.

L'escorte sera du même sexe que la personne contrôlée.

Le délégué est tenu, à la demande du médecin contrôleur, de participer à la désignation des sportifs à contrôler et de l'assister dans le déroulement des opérations de contrôle.

Réclamations

Lors des inscriptions, chaque club doit désigner un responsable. Cette personne est la seule habilitée pour poser une réclamation au titre du club et est le correspondant privilégié auprès des organisateurs.

Les résultats publiés :

- ne sont que provisoires jusqu'à la validation par l'arbitre
- ne sont qu'officieux jusqu'à la validation par la commission d'arbitrage après les différents recours ou appels
- ils ne deviennent officiels qu'après la validation par la commission d'arbitrage

Toute contestation concernant la participation d'un licencié à une manifestation ou le déroulement et les résultats d'une manifestation devra respecter les procédures définies aux règlements de la FFCO.

La réclamation sur place doit obligatoirement être faite par écrit, par le responsable de club figurant sur le bulletin d'inscription auprès de l'arbitre, jusqu'à l'heure de fermeture des parcours, accompagnée d'une caution de 30 € (à déposer à l'accueil). Cette somme sera restituée si la réclamation est justifiée.

La réclamation concernant une discordance entre les résultats affichés et les résultats publiés par l'organisateur après la course doit être adressée, accompagnée d'une caution de 30 € (cette somme sera restituée si la réclamation est justifiée), dans un délai de 8 jours après leur parution :

- à la FFCO pour les épreuves du championnat de France
- à la Ligue PACA pour les autres épreuves

Les réclamations « techniques » seront réglées par la commission arbitrage fédérale ou régionale (jury d'appel fédéral ou régional s'il y a lieu).

Les réclamations administratives seront réglées par le secrétariat fédéral ou régional (jury d'appel fédéral ou régional s'il y a lieu).

Cas particuliers :

- Une erreur de l'organisation qui fausse l'équité de la manifestation pour un coureur ou une équipe ne peut en aucun cas entraîner comme réparation, une compensation de temps pour ce coureur ou pour l'équipe.
- L'annulation de l'ensemble des résultats d'une catégorie peut être prononcée par l'arbitre sur réclamation déposée par un responsable de club si un fait exceptionnel a faussé l'équité de la course pour cette catégorie.
- Dans le cas de la disparition d'un poste de contrôle en cours d'épreuve, l'arbitre décide de la validité ou non de l'épreuve.

Circuits Loisirs

Des circuits loisirs seront proposés :

- à Salignac, mercredi 31 octobre : atelier « Loisirs » de 13 h à 15 h
- à Sisteron, vendredi 2 novembre : atelier « Loisirs » de 13 h à 15 h
- à Forcalquier, samedi 3 novembre : atelier « Loisirs » de 10 h30 à 12 h

Inscriptions sur place

Salignac et Sisteron 10€ (25€ par famille)

Forcalquier matin 8€ (20€ par famille)

Des animations (Lab'O, circuit ficelle) seront également proposées dans la mesure du possible.

Pour les non licenciés qui voudraient être chronométré sur les circuits compétitions du mercredi, vendredi, et samedi matin, inscription obligatoire sur le site fédéral dans les mêmes délais que les licenciés.

Pas de possibilité de courir sur les circuits compétitions lors du CF nuit et finale du CF sprint.

Seuls les étrangers licenciés dans leur pays sont autorisés à s'inscrire dans leur catégorie d'âge.

Pour tout chronométrage, la présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation est obligatoire.

Entraînements

Nous mettons à disposition 2 cartes d'entraînement (Sigonce et Aubignosc) du lundi 29 octobre au vendredi 2 novembre.

Sur chacune de ces 2 cartes seront mis en place 10 balises pour permettre ces entraînements.

Ces cartes sont proposées de 2 façons:

- Carte papier: 2€/carte + frais de port ou sur place (accueil courses ou points de dépot-vente) 3€/carte
- Fichier jpeg 300dpi: 30€

Dépôts-Ventes:

- Sigonce:
  - Gîte de Chante-oiseau
  - Bistrot de l'Amandier
- Peipin:
  - Bar-tabac le Clos de Fanny

Demandes à adresser à cne2018@provence-co.fr

Animation des Courses

Pendant cette semaine et plus particulièrement pendant les courses du championnat de France, une animation vous permettra de vivre tous les temps forts de ces rencontres grâce à nos speakers.

Une webradio sera mise en place pendant ces 5 journées, accessible sur http://webradio.paca-co.fr/cne2018.html

La diffusion commencera dès les premiers départs.

Horaires approximatifs de diffusion		
	Début	Fin
Mercredi 31/10 (MD Salignac)	13 heures	16 heures 30
Jeudi 01/11 (Championnat de France de Nuit	18 heures 30	22 heures 30
Vendredi 02/11 (MD semi-urbaine Sisteron)	13 heures	16 heures 30
Samedi 03/11 (Championnat de France de Sprint)	9 heures	18 heures
Dimanche 04/11 (Critérium National des Équipes)	5 heures 45	12 heures 30

Résultats

Les résultats officieux seront :

- Affichés en temps réel sur les écrans situés sous la tente « Résultats »
- Diffusés en WiFi sur l'aréna. Pour cela vous devez disposer d'un appareil avec WiFi (Smartphone, tablette, ordinateur portable,…). Sélectionnez alors un des réseaux nommés « CO_PUBLIC». Il n'y a pas de mot de passe. Dans votre navigateur saisissez comme adresse www.co.fr. A noter que l'accès est limité aux horaires de départ et résultats et qu'il n'y a pas d'accès Internet possible à partir de ce réseau.
- Sur Internet, en temps réel, sur le site[1] https://liveresultat.orientering.se/?lang=fr

Les résultats validés par l'arbitre seront disponibles sur le site du CNE : http://cne2018.paca-co.fr/fr/resultats et, lorsque c'est applicable, sur le site du Classement National http://cn.ffcorientation.fr/course/

1 Dans la limite des possibilités techniques

Postes radio

Toutes les courses seront équipées de postes radio sur la plupart des circuits. Ces informations, en plus d'être utilisées par les speakers, figureront, dans la limite du possible sur les écrans et seront diffusées en temps réel avec les résultats en WiFi et sur Internet.

D'autre part, pour la première fois, il sera possible de recevoir sur son smartphone une notification lors du poinçonnage d'un poste radio par une ou plusieurs personnes de votre choix.

Pour cela vous devez disposer d'un smartphone ou d'une tablette sous Android et compatible *BlueTooth Low Energy* (BLE, potentiellement disponible depuis BlueTooth 4.0).

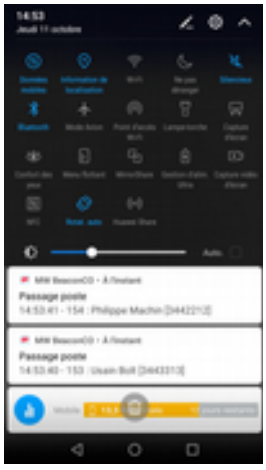
Vous devez au préalable télécharger l'application **MW BeaCOn** sur le Play Store (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.metraware.www.mwbeaconco).

La diffusion des poinçons s'effectuant en mode « beacon » il vous sera demandé d'accepter l'autorisation de localisation. Cette application est unidirectionnelle, de la GEC vers votre appareil, et ne récupère absolument aucune donnée vous concernant et n'utilise pas le GPS mais cette autorisation est nécessaire pour la prise en charge par Android du mode « beacon ».

Dans l'application, cliquez sur « settings » pour définir les numéros de puce devant être notifiées. Cette liste est conservée d'un jour à l'autre. Vous pouvez l'éditer à tout moment.

Sur l'aréna, positionnez-vous à proximité d'un des lieux de diffusion (petites caisse en plastique identifiables par le symbole

Vous recevrez alors une notification avec le numéro du poste, le numéro de puce, et le nom que vous avez saisi, lorsqu'une des puces de votre liste poinçonnera un poste radio. La liste des notifications reçues est consultable dans l'application. Cette liste est effacée lorsque vous quittez l'application.



Attention : Ce système est expérimental. Les organisateurs ne sauraient être tenus responsables en cas de défaut de notification ou de défaillance.

Classements / Récompenses

Classements

Les résultats seront affichés chaque jour sur les lieux de course, et publiés chaque soir sur notre site : http://cne2018.paca-co.fr/

Si les liaisons internet par satellite le permettent, les résultats seront publiés en direct sur Orienteering online https://liveresultat.orientering.se/

Récompenses

- MD à Salignac (31 octobre)
  - les 3 premiers de chaque catégorie jusqu'à H/D14 puis le premier de chaque catégorie.
- Championnat de France de nuit à Château-Arnoux (1er novembre) : remise des récompenses le dimanche à Pavoux.
  - les 3 premiers de chaque catégorie
- MD à Sisteron (2 novembre)
  - les 3 premiers de chaque catégorie jusqu'à H/D14 puis le premier de chaque catégorie.
- Championnat de France de sprint (3 novembre) : Remises des récompenses du Championnat de France et de la course Open à Manosque.
  - les 3 premiers HE, DE, HJ et DJ
  - Open (Forcalquier) les 3 premiers de chaque catégorie jusqu'à H/D14 puis le premier de chaque catégorie.
- Critérium National des Équipes (4 novembre) :
  - les 3 premières équipes H, D, J et mini relais

Les cérémonies se dérouleront :

- mercredi 31 octobre à Salignac, après la course, vers 17 h
- vendredi 2 novembre à Sisteron après la course, vers 17 h
- samedi 3 novembre à Manosque (Ch. France et Open), après la course, vers 18 h
- dimanche 4 novembre à Pavoux après la course, vers 12 h

Secours

Durant ces 5 jours, la présence de secours sera assurée pendant les courses par une équipe de la Protection Civile des Alpes de Haute Provence.

Trois médecins orienteurs seront également présents à tour de rôle : Blandine Delenne, Nicolas Boissier (médecin urgentiste) et Jean-Luc Grauer.

Ils pourront assurer les premiers secours. En cas de besoin, il sera procédé à une évacuation vers l'hôpital le plus proche (Sisteron ou Manosque) y compris pour les mineurs, sauf avis contraire des parents.

Garderie

Une petite garderie (25 places maximum) sera assurée pour les enfants des coureurs, les mercredi 31 octobre, jeudi 1er novembre, vendredi 2 novembre et samedi matin 3 novembre (pas de garderie le dimanche).

Attention : compte-tenu de la capacité limitée, les parents sont priés de venir chercher les enfants dès leur arrivée ; merci de votre compréhension

Toilettes

Des toilettes seront à votre disposition sur tous les sites de course :

Merci de respecter ces lieux et de signaler à l'accueil tout problème.

Buvette

Buvette, du mercredi 31 octobre au dimanche 4 novembre

Nous utiliserons au maximum des produits locaux et des produits issus de l'agriculture biologique.

Commande et règlement par avance pour : Sandwiches, salades, galettes saucisses, petit déjeuners. Contact : Matthieu Delenne , 06 77 88 03 78 , cussacdelenne@orange.fr

Attention, pas de buvette le samedi 3 novembre (bars et restaurants en ville)

Épreuve éco-responsable, limitons les déchets ! Venez avec vos récipients, couverts et verres. Pour minimiser notre impact environnemental, des points de tri seront mis à votre disposition : merci de respecter les consignes qui seront indiquées.

Verres et barquettes en carton et fourchettes en bois seront disponibles aux tarifs suivants :

- Barquette: 20 cts ,
- Fourchette : 10 cts ,
- Verre : 10 cts

Pour manger :

Sandwiches : 2,50 €

- Jambon cru + fromage + salade
- Jambon cru + tomate + salade
- Fromage + tomate + salade
- Terrine de thon + tomate

Salades composées : 2,00 €

- Pâtes + jambon + tomate
- Riz + thon + tomate

Galette sarrasin + saucisse campagnarde : 2,50 €

Crêpes sucrées : 1,00 €

- Sucre
- Confitures maison
- Chocolat 1,50€

Dimanche 4 novembre uniquement , à partir de 05 h 00 :

Petit-déjeuner : 4,50 €

Jus de fruit + 2 pancakes + boisson chaude + pain + beurre + confiture

Pour Boire :

Au verre, 25 cl : 1,00 € :

- Coca,
- Orangina,
- Ice Tea ,
- Limonade,
- Diabolo,
- Jus de pomme, ...

Boissons chaudes : 0,50 € :

- Thé,
- Café

Bière pression : 2,00 €

Exposants

Des exposants seront heureux de vous proposer leur matériel et leurs produits lors de ce week-end.

Tourisme

Toutes les informations touristiques peuvent être obtenues auprès des offices du tourisme :

- Châteaux-Arnoux
  info@valdedurance-tourisme.com
  Tél : (+33) 04 92 64 02 64
- Forcalquier
  bienvenue@haute-provence-tourisme.com
  Tél : (+33) 04 92 75 10 02
- Manosque
  Tel (+33) 04 92 72 16 00
  https://www.tourisme-manosque.fr/
- Sisteron
  Tel (+33) 04 92 61 36 50
  https://www.sisteron-buech.fr

Aires de camping-car

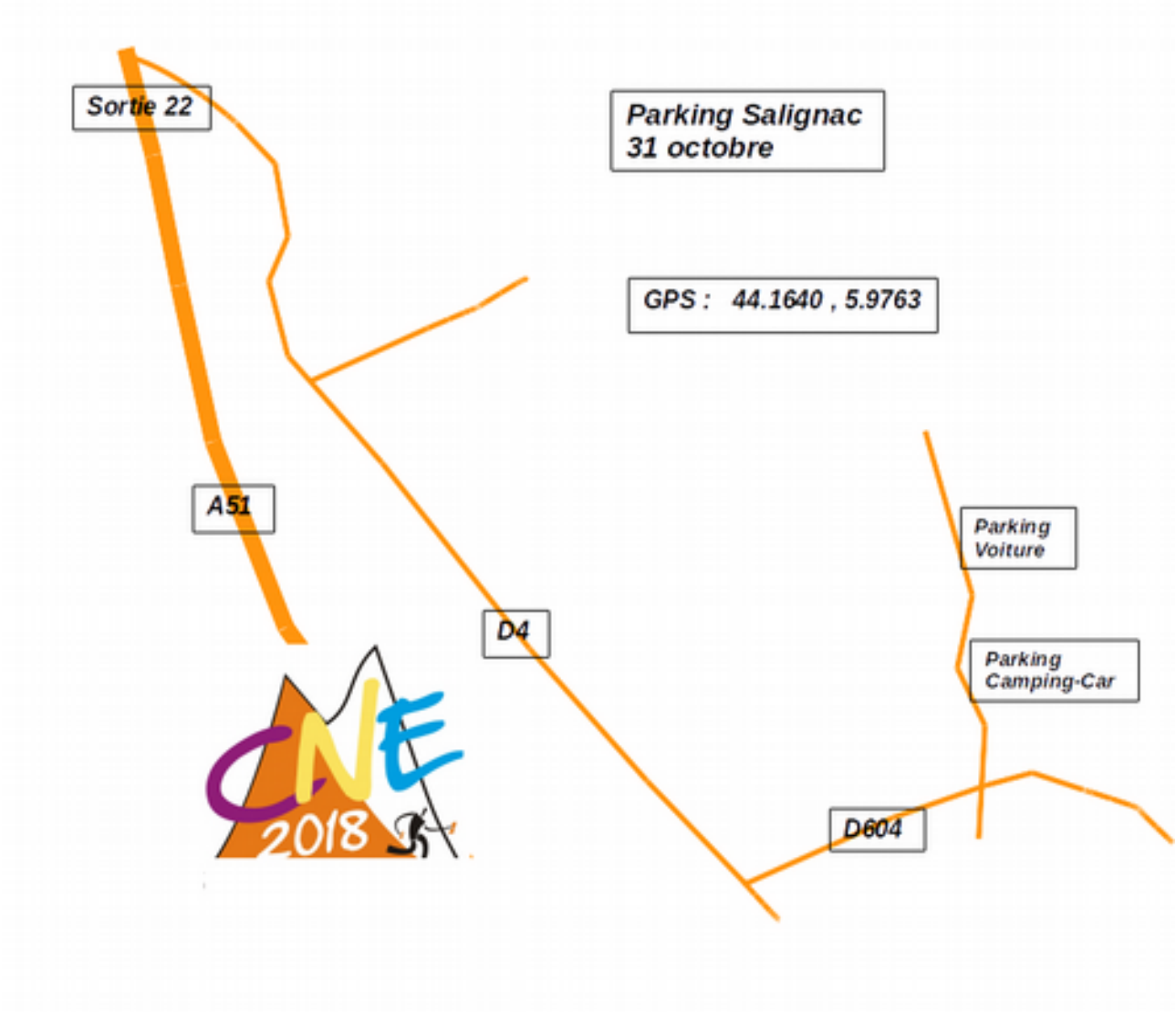
Liste (non-exhaustive) des aires de camping-cars à proximité des sites de courses.

- Château-Arnoux GPS 44.09511 ; 6.00978
- Peipin GPS 44.13852 ; 5.95893
- Saint-Michel l'Observatoire GPS 43.9103 ; 5.71519
- Saint-Paul lès Durance GPS 43.68666 ; 5.71194
- Sisteron GPS 44.2006 ; 5.9432
- Villeneuve GPS 43.891 ; 5.866

Mercredi 31 octobre 2018 : MD à Salignac

Moyenne distance

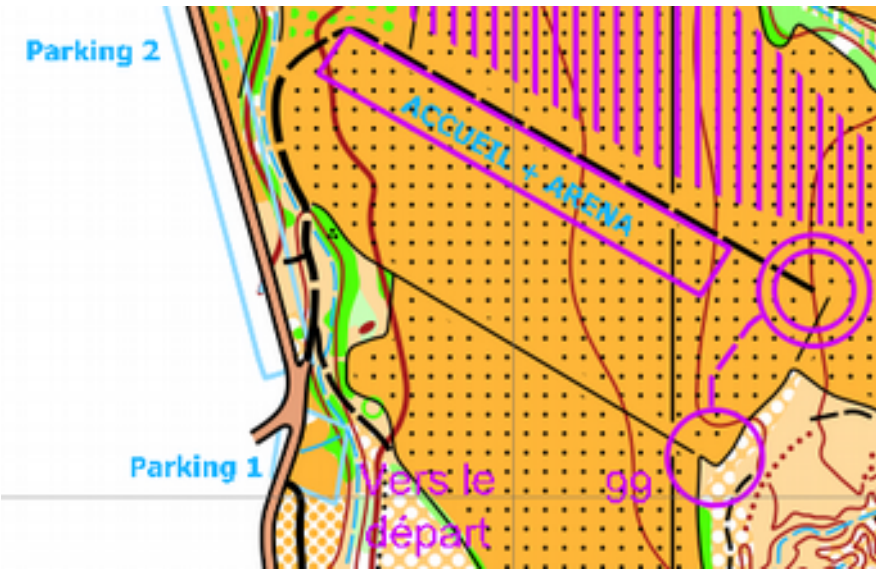
Parking



Distances

Parking – Accueil : 200 à 800 m.
Accueil – Départ : 1000m, 40m dénivelée
Arrivée – Accueil : 200m

Schéma de l'aréna



Horaires

Accueil à partir de 11 h
Départs à partir de 13 h
Circuits loisirs de 13 h à 15 h
Fermeture des circuits à 17 h15
Récompenses sur place vers 17 h

Carte / terrain

Cartographie 2013, Ray Hulse, norme ISOM 2000
Échelle 1/10 000 (1/5000 pour les H/D10), équidistance 5 m
Terrain : ravines, végétation méditerranéenne, très peu de sentiers

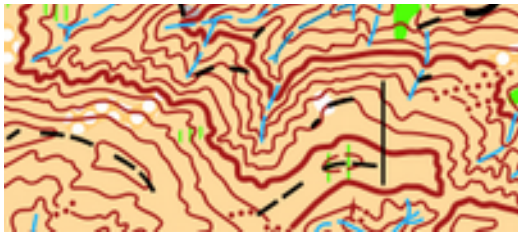
Traceur : Diane Hueber
Contrôleur : Anne Clerc
Arbitre : Olivier Benevello

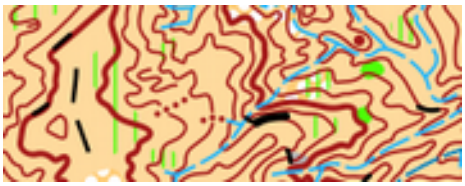
Consignes particulières

- Interdiction de traverser les champs cultivés

- Jambes couvertes conseillées (la végétation pourra encore être dense)

- Zones de ravines sujettes à l'érosion pouvant être par endroit extrêmement raides : avec les fortes intempéries de cette année soyez vigilants, certains mouvements de terrain se sont accentués voire formés.





Caractéristiques des circuits

Circuit	Niveau technique	Catégories FFCO	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
A	Violet	H21	17	4200	190
B	Violet	D21	16	3570	150
C	Violet	H20, H35	16	3950	175
D	Violet	D20, D35	15	3510	155
E	Violet	H18	15	3600	145
E bis	Violet	H40	15	3460	135
F	Violet	D18, D40	15	3390	135
G	Violet	H45	15	3330	140
G bis	Violet	H50	14	2950	145
H	Violet	H55, H60	14	2650	105
I	Violet	H65, H70+	13	2450	95
J	Violet	D45, D50	13	3030	125
K	Violet	D55, D60	12	2270	90
L	Violet	D65, D70+	11	2200	85
M	Orange	H16	13	2320	85
Mbis	Orange	D16	13	2260	90
N	Jaune	H14	12	2090	85
N bis	Jaune	D14	12	2020	85
O	Bleu	H12, D12	8	1470	60
P	Vert	H10, D10	9	1360	50
Loisirs	Jaune	Non licenciés	13	2880	100

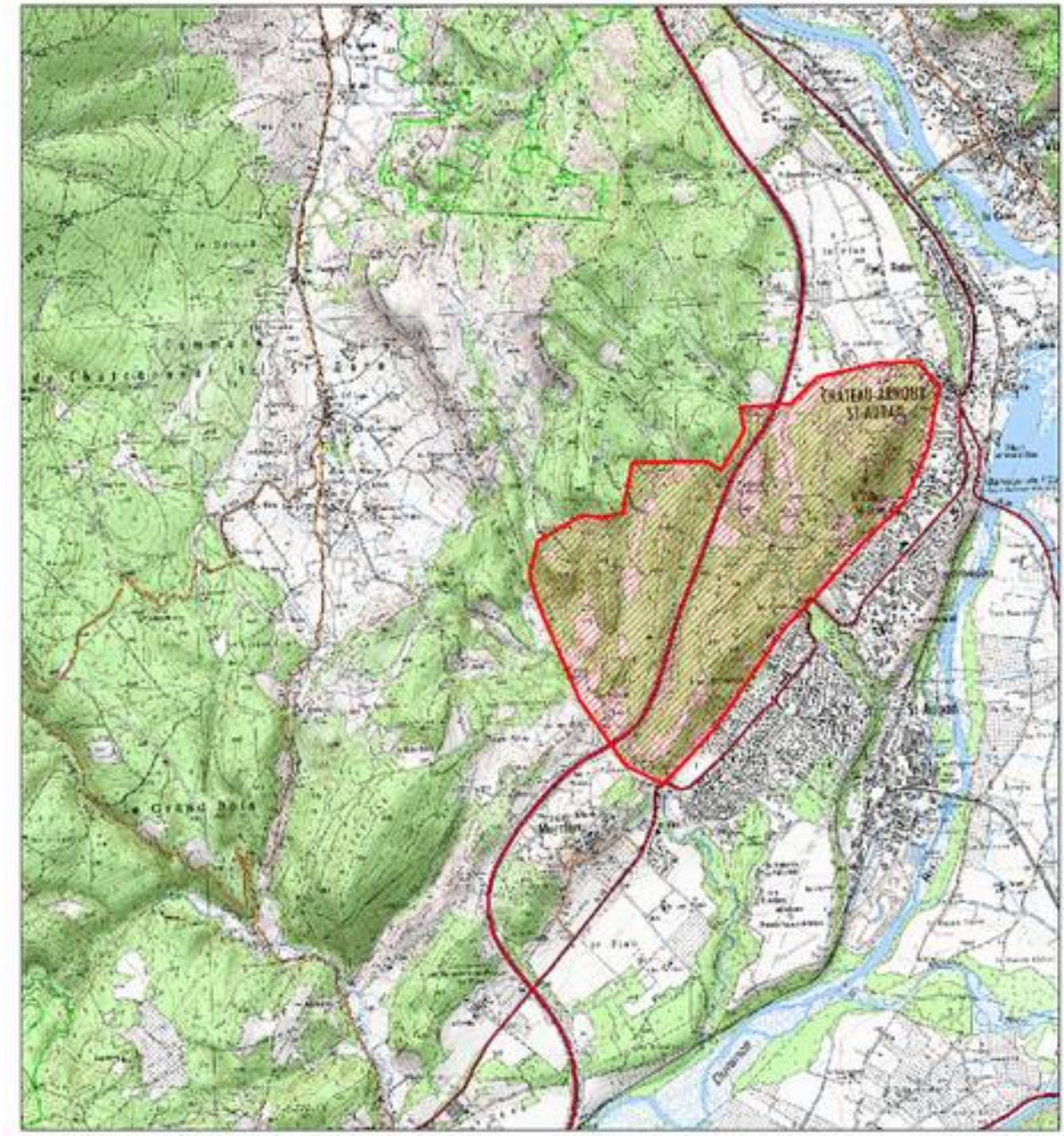
Circuits Détection des Élites

	Niveau technique	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
Hommes	Orange	15	3700	150
Dames	Orange	12	3000	110

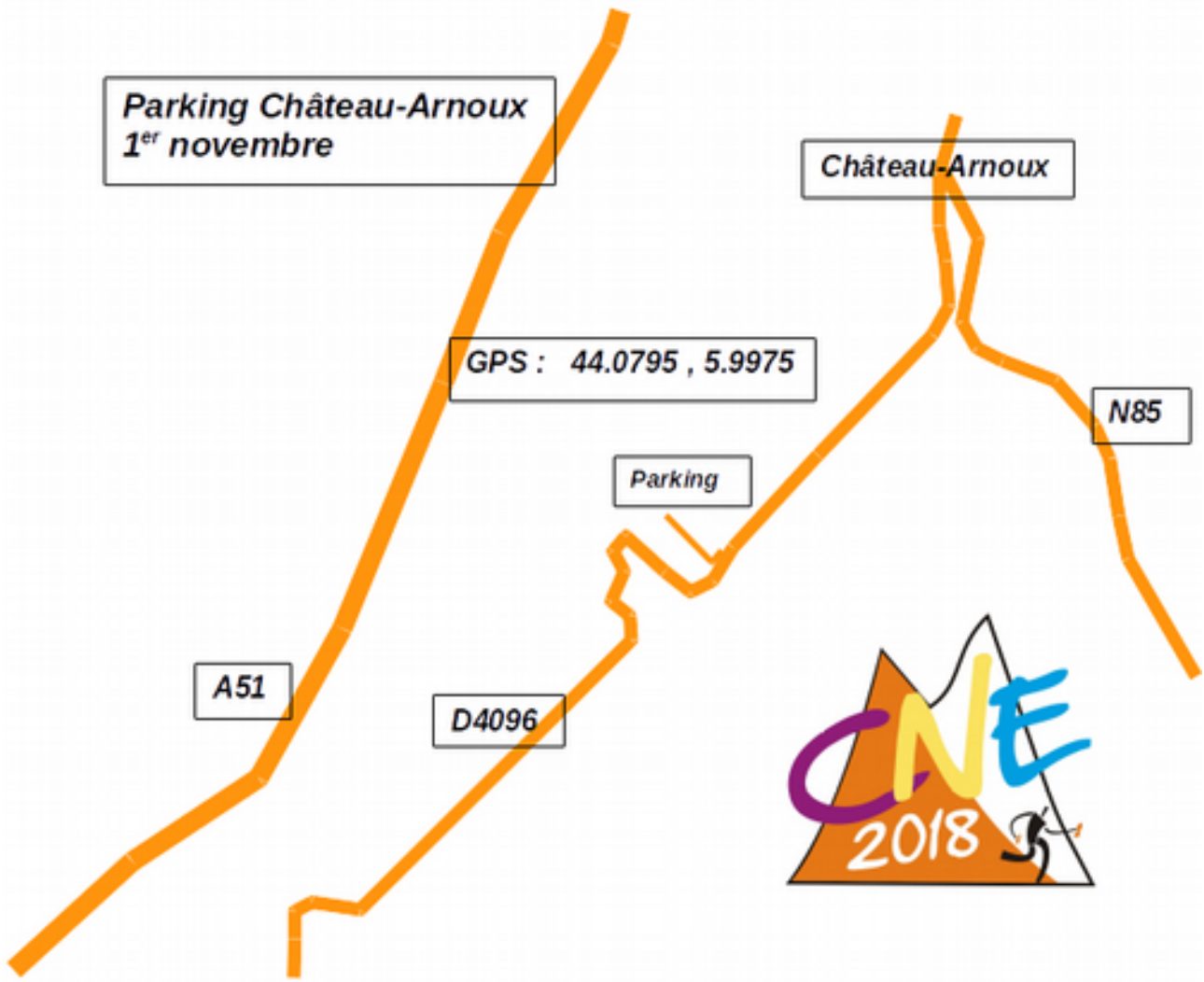
Les circuits détection auront un départ spécifique fléché avec de la rubalise bleue.

Jeudi 1er novembre 2018 : Championnat de France de nuit à Château-Arnoux

Zone interdite avant la course.



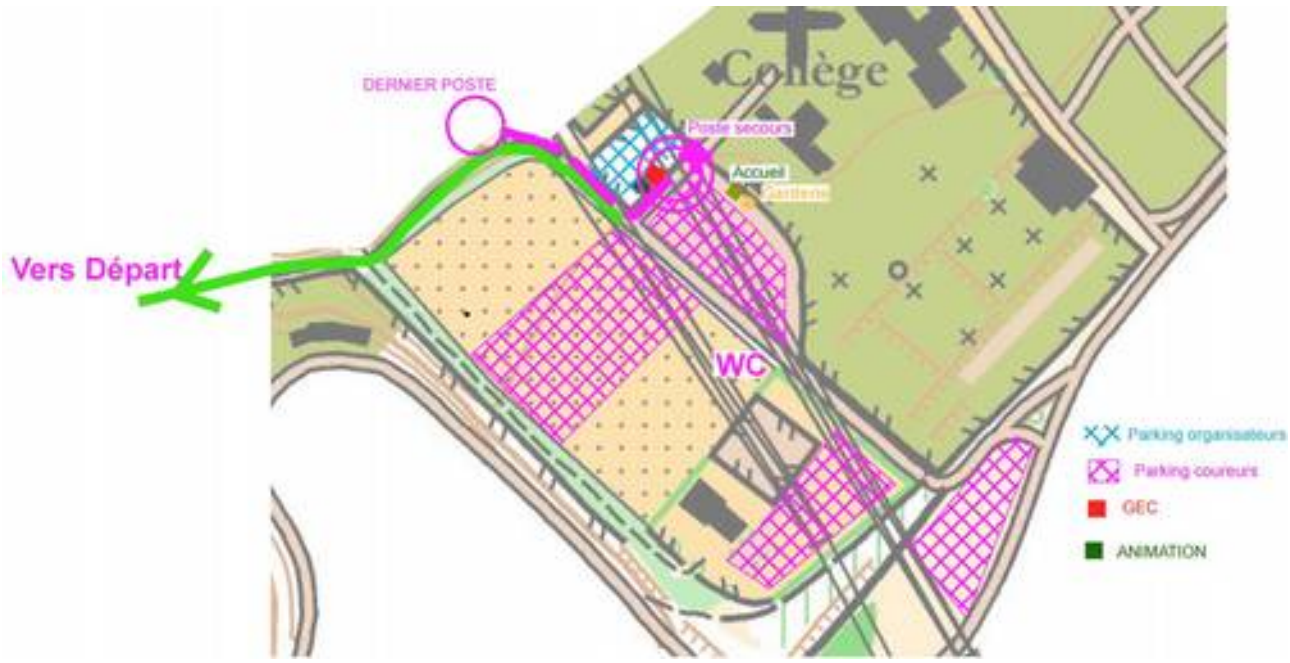
Parking



Distances

Parking – Accueil : sur place
Accueil – Départ : 600m, +50m dénivelée
Arrivée – Accueil : sur place

Schéma de l'aréna



Horaires

Accueil : 16h30
Départs à partir de 18 h 30
Fermeture des circuits : 23 h 30
Récompenses le dimanche (Pavoux)

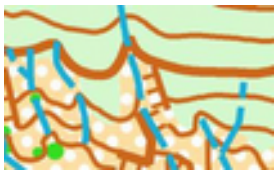
Carte / terrain

Cartographie 1998 (Alain Pellegry), mise à jour 2018 (Pierre Delenne). Norme ISOM 2017

Échelle 1/10 000 (1/5000 pour le circuit I, H12/D12), équidistance 5 m,

Forêt méditerranéenne avec de nombreuses ravines

Des zones de ravines prononcées sont représentées comme ci-dessous :



Traceur :Olivier Estela
Délégué fédéral : Bernard Dahy
Contrôleur : Patrick Saint-Upéry
Arbitre : Bertrand Paturet, stagiaire Christine Ferrand

Informations de courses

Un seul départ pour l'ensemble des circuits. L'essentiel du dénivelé est sur le début des parcours.

Les circuits de A à D1 traversent l'autoroute à deux reprises dont un passage dans un tunnel de 150m de long.

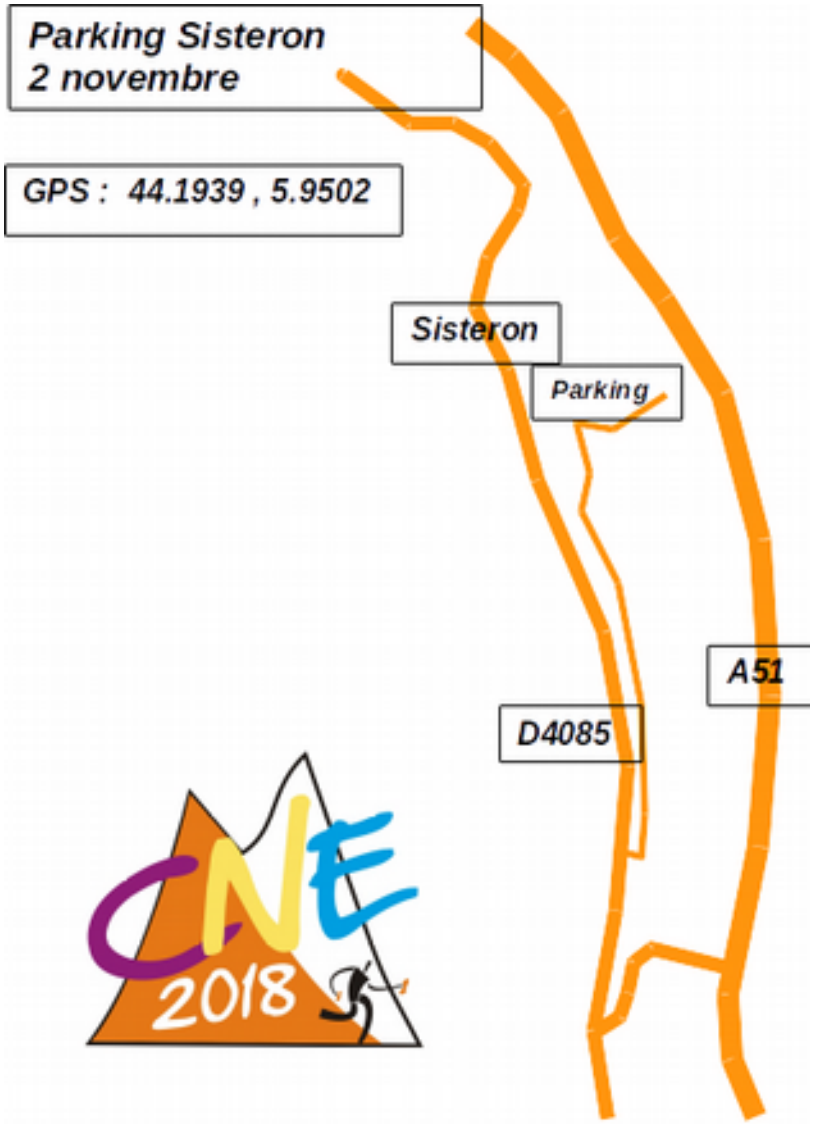
Les champs cultivés sont traversables.

Caractéristiques des circuits

Circuit	Niveau technique	Catégories FFCO	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
A	Violet	H21E	20	6850	355
B	Violet	H20E, H21A	21	6010	320
C1	Violet	H18, H20A	15	5590	290
C2	Violet	H35, D20E, D21E	18	5380	285
C3	Violet	H40	17	5270	290
D1	Violet	H45	14	4940	310
D2	Violet	D20A,D21A, D35	13	3830	250
E1	Orange	H16	12	3430	215
E2	Orange	H50	13	3650	210
E3	Orange	H55, D18	11	3240	210
E4	Orange	D40, D45	12	2630	170
F1	Orange	H60, D16	12	2540	160
F2	Orange	H65, D50, D55	10	2350	115
G	Orange	H70+, D60, D65, D70+	10	2340	125
H1	Jaune	H14	9	2340	110
H2	Jaune	D14	8	2190	90
I	Bleu	H12, D12	8	1980	70

Vendredi 2 novembre 2018 : MD semi-urbaine à Sisteron

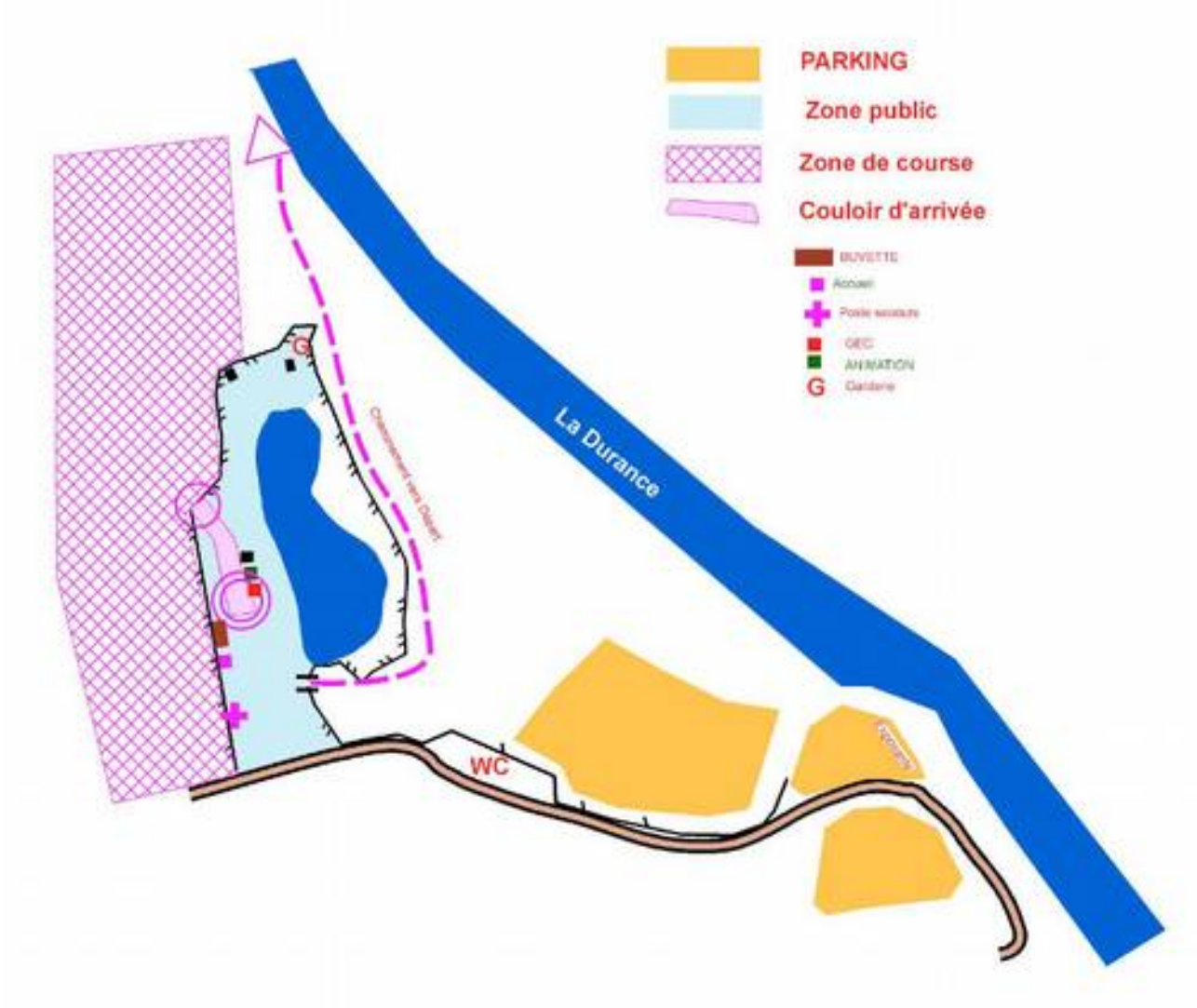
Parking



Distances

Parking – Accueil : 200 à 500m
Accueil – Départ : 400m
Arrivée – Accueil : sur place

Schéma de l'aréna



Horaires

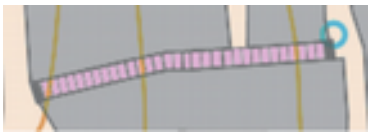
Accueil à partir de 11 h
Départs à partir de 12h
Circuits loisirs entre 13 h et 15 h
Fermeture des circuits à 17 h 30
Récompenses sur place vers 17 h

Carte / terrain

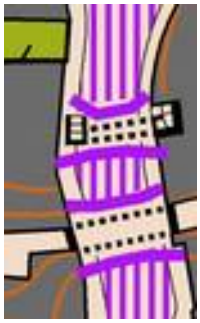
Cartographie 2009, mise à jour 2018, Jérôme Monclard

Échelle 1/4 000, équidistance 2,5 m,

Terrain semi urbain.
Ville typique de Provence avec nombreux escaliers et ruelles étroites « les Andrones ». Une androne en travaux est interdite d'accès (en violine sur l'extrait de carte ci-joint).
Respecter les traversées de route interdites (voir ci-joint).
Zones naturelles en périphérie, parfois herbue, parfois rocailleuse sur les contreforts de la citadelle
Le port des chaussures de trail est fortement conseillé.



Exemple de dessin de la route interdite avec deux possibilités de passage mis en valeur.



- interdiction totale de traverser la route (présence de contrôleurs)
- possibilité de courir le long de la route sur les trottoirs
- possibilité de traverser uniquement en utilisant les tunnels

Traceur : Gilles Schiavo
Contrôleur : Pierre Sciora
Arbitre : Paul Visca

Consignes particulières

Consignes classiques des courses en milieux urbain : attention traversées de route avec circulation voitures et traversées de zones fréquentées par les piétons.

Nombreux escaliers.

Zones herbues et rocheuses nécessitent le port de chaussures de trail crantées.

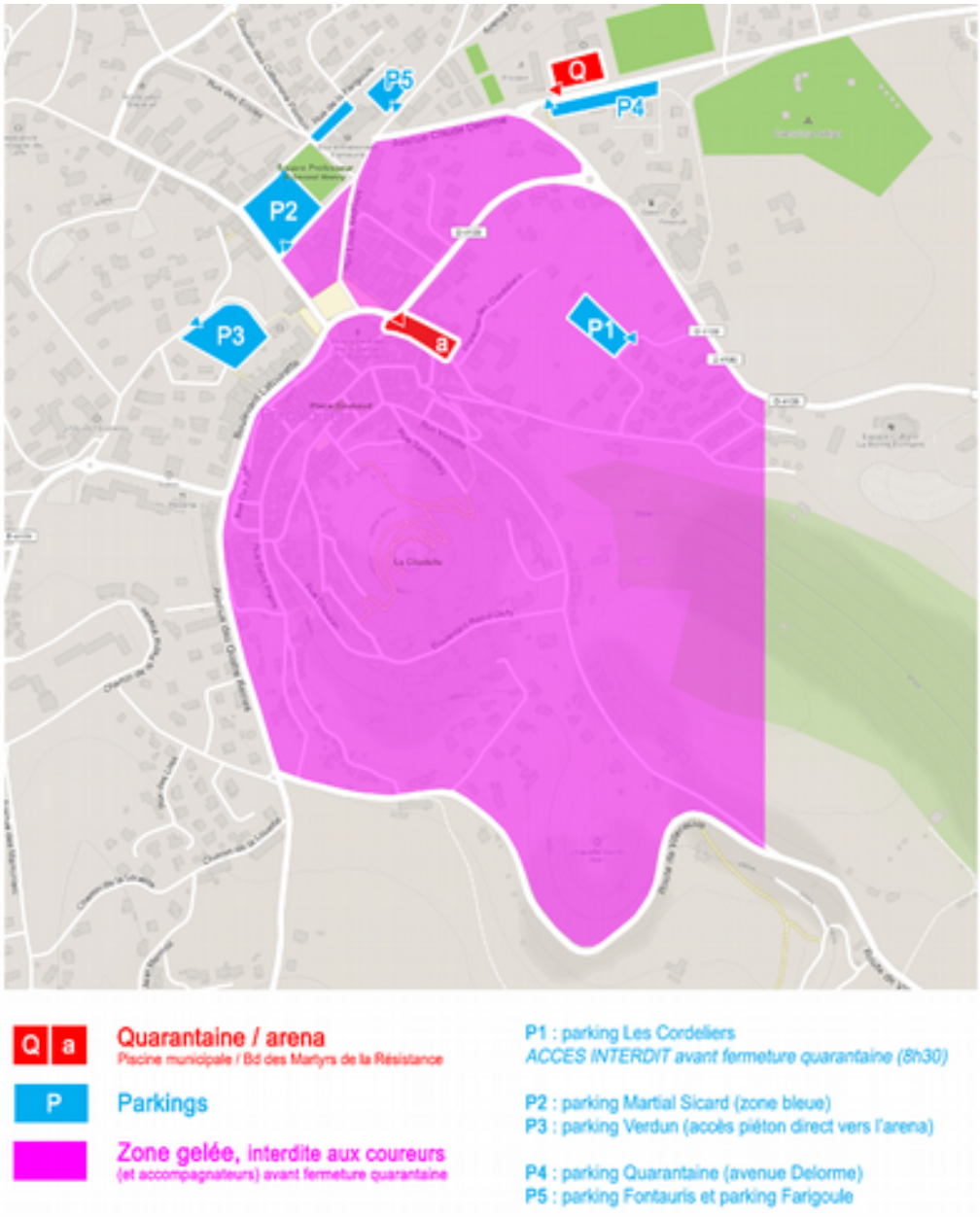
Caractéristiques des circuits

Circuit	Niveau technique	Catégories FFCO	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
A	Violet	H21	32	3800	290
B	Violet	D21	32	3500	230
C	Violet	H20, H35	30	3800	250
D	Violet	D20, D35	26	3200	180
E	Violet	H18	26	3400	185
E bis	Violet	H40	28	3500	240
F	Violet	D18, D40	26	3100	180
G	Violet	H45	28	3400	235
G bis	Violet	H50	28	3200	220
H	Violet	H55, H60	20	2400	135
I	Violet	H65, H70+	18	1900	120
J	Violet	D45, D50	21	2800	180
K	Violet	D55, D60	20	2500	140
L	Violet	D65, D70+	19	1900	1'à
M	Orange	H16	21	2800	135
Mbis	Orange	D16	20	2600	155
N	Jaune	H14	18	2300	155
N bis	Jaune	D14	19	2500	150
O	Bleu	H12, D12	20	2300	150
P	Vert	H10, D10	15	1200	70
Loisir Long	Jaune	Non licenciés	26	3200	180
Loisir Court	Jaune	Non licenciés	15	1900	140

Samedi 3 novembre 2018 : Championnat de France de Sprint à Forcalquier et Manosque

Forcalquier (Qualifications et Open)

Zone interdite avant la course.



Plan de situation et parking

Voir plan des zones interdites page précédente.

Qualifications

Entrée en quarantaine entre 8H et 8H30 ; Fermeture de la quarantaine : 8h30

Départs entre 9H et 10H30. Les heures de départ et les dossards seront donnés à l'intérieur de la quarantaine. Pré-départ depuis la quarantaine. Intervalle des départs : 1 min.

Accueil et Quarantaine : gymnase de la piscine municipale (avenue Claude Delorme), coordonnées GPS : 43.9618 N ; 5.7839 E

Quarantaine couverte (intérieur du gymnase de la piscine municipale) + stade d'athlétisme pour l'échauffement. Toilettes dans la quarantaine.

Pas de navettes des sacs vers l'aréna : les organisateurs indiqueront une zone de dépose des sacs. Les sacs seront ensuite entreposés sous une tente à l'entrée de la quarantaine. Après leur course, les coureurs devront venir récupérer leur sac à la quarantaine en suivant le balisage dédié depuis l'aréna (400m). Il est interdit aux coureurs de retourner sur la zone de course après leur course.

Parking quarantaine recommandés : P4 (0-100m), P5 (250 à 400m) et P2 payant (300 à 400m).

Aire d'arrivée : Centre ville (Mairie), **accès interdit avant la fermeture de la quarantaine** (terrain gelé)

Carte : 1/4000 , équidistance 2,5m

Relevé et dessin Matthieu Puech (août 2018).

Norme ISSOM 2007 (carte de base : cadastre et Hervé Quinquennel 2017).

Symbole spécial : o - petite cabane

Description du terrain :

La partie ancienne de la ville de Forcalquier est accrochée à une colline pentue au sommet de laquelle trône l'ancienne citadelle. Le site offre un réseau peu étendu mais assez complexe de ruelles étroites, principalement piétonnes. La citadelle au sommet de la colline est entourée d'une petite zone de parc mixant terrasses herbeuses et forêt.

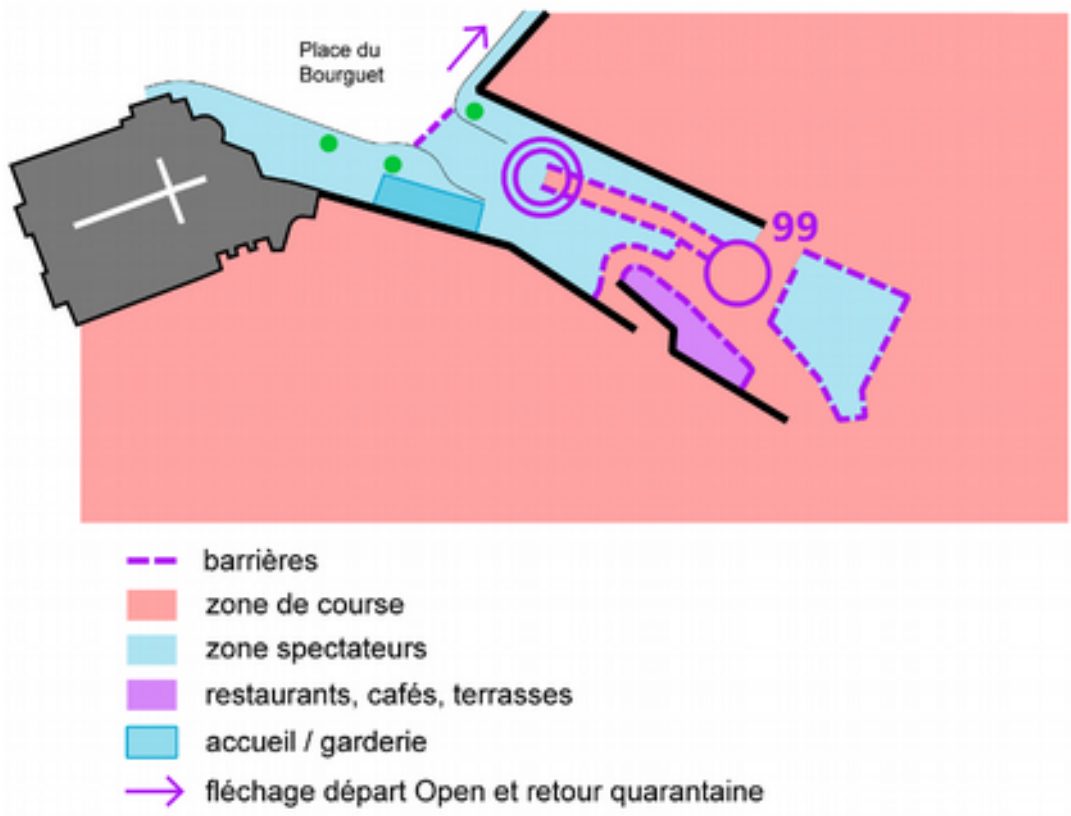
Traceur : Matthieu Puech
Délégué fédéral : Bernard Dahy
Contrôleur : Patrick Saint-Upéry
Arbitre : Bertrand Paturet
Event advisor : Jean-Philippe Stefanini

Open

Accueil : sur l'aire d'arrivée à partir de 9h00 (Boulevard des Martyrs de la Résistance, GPS 43.9594881 N ; 5.7819393 E)
Parkings aréna recommandés : P1 (interdit avant 8h30), P2 (payant) et P3.
Distance Parkings - aréna : P1 (600m), P2 (200-250m), P3 (150-300

Départs entre 10H30 et 12H30 ; intervalle de départ : 1 min.
Récompenses à 18h (Manosque)
Départ à 600 mètres
Arbitre : Colette Jouve

Schéma de l'aréna :



Consignes particulières

Il est interdit aux coureurs de retourner sur la zone de course après leur arrivée. Les coureurs doivent récupérer leur sac à la quarantaine en suivant le balisage dédié depuis l'aréna.

Infos complémentaires :

Éléments infranchissables :

Conformément à la norme (ISSOM 2007), c'est la carte qui fait référence. Certains éléments de la carte sont indiqués infranchissables même s'ils peuvent paraître franchissables sur le terrain. Les coureurs franchissant un élément infranchissables de la carte seront disqualifiés. Pour éviter toute confusion, certains murs infranchissables seront rubalisés sur le terrain.

Pas de barrières artificielles ajoutées.

Sécurité :

- La zone de course est assez réduite, les ruelles sont étroites, le nombre de coureurs élevé, et la densité de passants/spectateurs peut être élevée par endroit. Soyez attentif aux angles de rues et aux endroits à la visibilité réduite. Faites attention aux collisions possibles avec les passants ou les autres coureurs.
- Zone majoritairement piétonne. Trafic routier faible, mais la zone n'est pas fermée aux véhicules... Là encore soyez vigilant.
- Des organisateurs seront présents à certains endroits du parcours, respectez leurs éventuelles consignes de sécurité.

Catégories Open :

Attention : inversion des appellations habituelles sur le site des inscriptions en ligne pour les catégories H20-35 et H40-45. Le nom des circuits sera corrigé le jour de la course :
Circuit A : H20-35
Circuit B : H40-45

Courabilité :

Très bonne. Pourcentage asphalte : 80 à 95 %. Les zones de parc-forêt sont majoritairement engazonnées, ou propres au sol. Chaussures conseillées : running, ou CO sprint.
Les chaussures à pointes ou picots métalliques ne sont pas autorisées.

Caractéristiques des circuits

Les longueurs indiquées sont les distances réelles en suivant le meilleur itinéraire supposé.

Qualifications

Circuit	Catégories FFCO	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
HE1	HE	15	3400	150
HE2	HE	16	3400	145
HE3	HE	15	3400	145
HE4	HE	15	3300	165
DE1	DE	14	2700	145
DE2	DE	16	2800	125
DE3	DE	14	2700	140
DE4	DE	15	2800	125
HJ1	HJ	15	3000	160
HJ2	HJ	15	3100	150
HJ3	HJ	16	3000	155
DJ1	DJ	12	2500	135
DJ2	DJ	13	2600	120
DJ3	DJ	13	2500	135

Open

Circuit	Catégories FFCO	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
A	H21	16	3400	145
A-bis	H20, H35	15	3200	150
B	H40	16	3000	155
B-bis	H45	12	2900	150
C	D21, D35	15	2800	125
C-bis	D20, D40	13	2600	120
D	H16, H18	14	2700	140
E	H14	13	2400	130
F	D14, D16, D18	12	2500	135
G	H50, H55	14	2600	135
H	D45	12	2300	105
H-bis	D50, D55	10	2000	95
I	H60, H65, H70+	10	1900	95
J	D60, D65, D70+	9	1600	90
K	H12, D12	11	2100	110
L	H10, D10	12	1800	75
Loisirs	Non licenciés	19	3000	150

Temps du vainqueur : 15-18 min

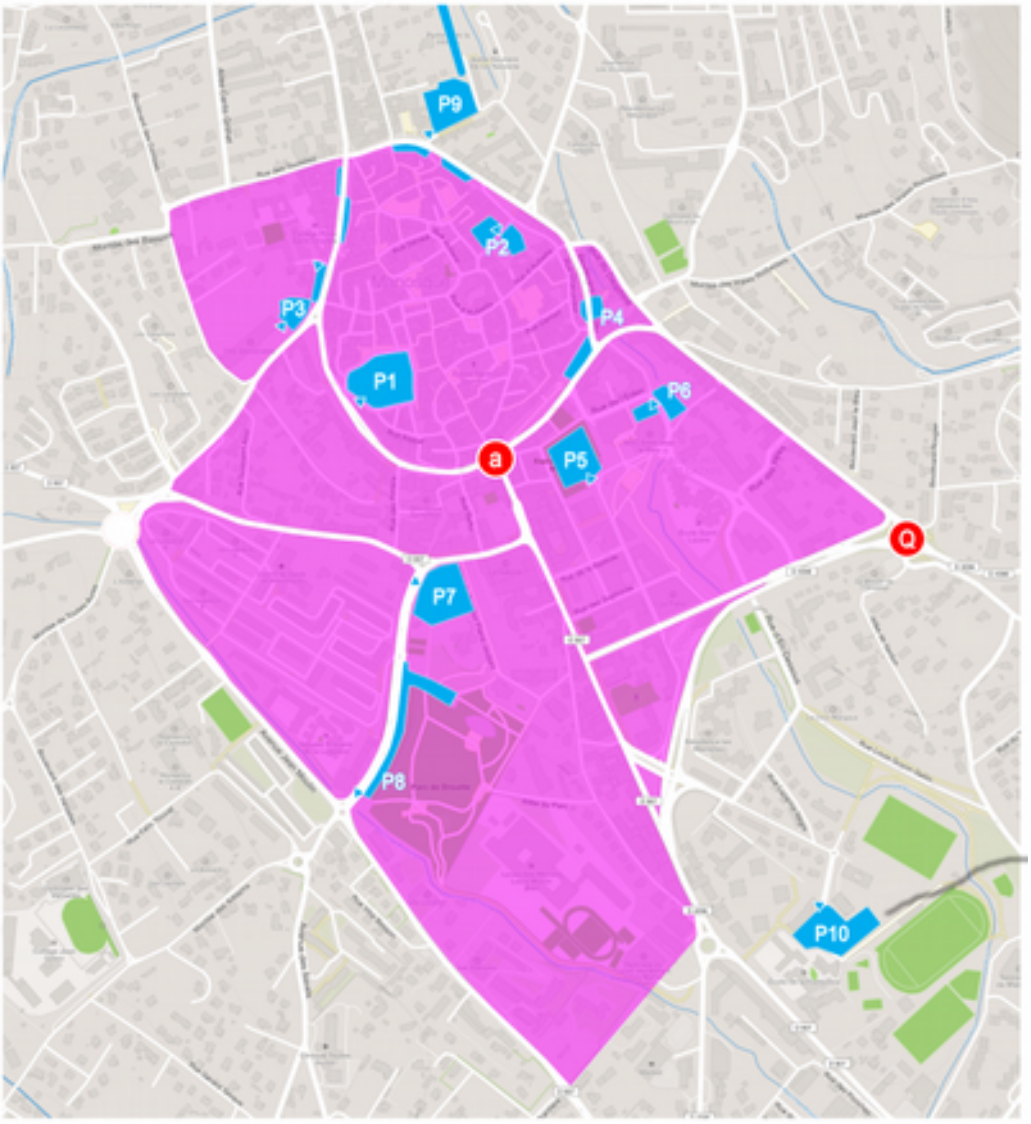
Les circuits A, B, C et H ont été dédoublés en raison du grand nombre d'inscrits.

Vérifiez bien votre circuit.

Manosque (Finales A, B & C)

(30 à 40 minutes depuis Forcalquier)

Zone interdite avant la course.



Q **Début fléchages quarantaine**
À partir du début du flechage: 3 mn en voiture puis 5 mn à pied

a **Début fléchage arena**
Porte de la Saunerie (Rue Grande) - trajet 3mn à pied

P **Principaux parkings**

Zone gelée, interdite aux coureurs
(et accompagnateurs) avant fermeture quarantaine

P1 : parking du Terreau
P2 : parkings Lemoyne et du Pigeonnier
P3 : parking Guilhempierre
P4 : parkings Ancien Combattant et La Plaine
P5 : parking Centre-Ville (sous-terrain)
P6 : parkings Riou et MJC
P7 : parking Drouille (parc du Souvenir Français)
P8 : parking Alphonse Daudet (GRATUIT)
P9 : parking de La Villette (GRATUIT 3h)
P10 : parking La Ponsonne (GRATUIT)

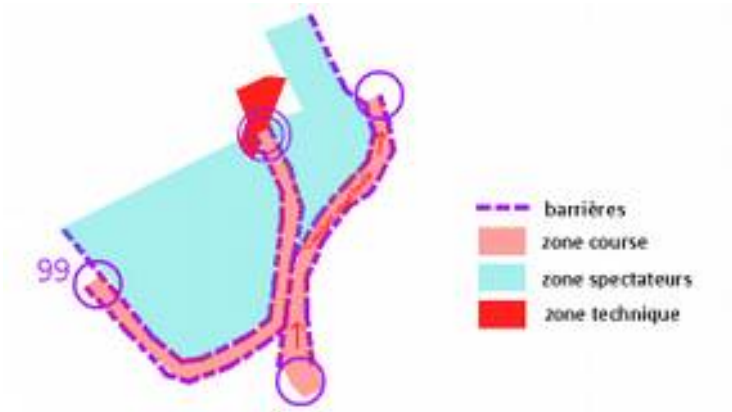
Plan de situation et parking

Voir plan des zones interdites page précédente..

Traceur : Pierre Delenne
Délégué fédéral : Bernard Dahy
Contrôleur : Patrick Saint-Upéry
Arbitre : Bertrand Paturet
Event advisor : Jean-Philippe Stefanini

Carte : 1/4000 ème , équidistance 2,5m Hervé Quinquenel (2016), actualisation Pierre Delenne (2018). Norme ISSOM 2007.

Schéma de l'aréna :



Description du terrain :

Assemblage de 3 terrains différents : Une vieille ville avec un réseau de ruelles, passages couverts et quelques escaliers. Une ville « moderne » avec un réseau plus géométrique de rues, et des jardins et parcs ouverts mais où il faudra jouer avec quelques clôtures.

Circuits :

Les longueurs indiquées sont les distances réelles en suivant le meilleur itinéraire supposé.

Tous les circuits passent sur l'aréna après 5 à 7min de course par un passage spectacle (balises à l'entrée et à la sortie du couloir)

Système de pointage :

Sport Ident traditionnel (pas de SIAC)

Courabilité :

Très bonne. Pourcentage asphalte : 92 à 95 %. Les quelques zones de parc sont engazonnées, chaussures conseillées : running, ou CO sprint. Les chaussures à pointes ou picots métalliques ne sont pas autorisées.

Finale A

Quarantaine:

Important : seuls les coureurs qualifiés en Finale A vont en quarantaine

Voir plan et suivre le fléchage routier (parking obligatoire)

Entrée en quarantaine entre 14H et 14H30. Les heures de départ et les dossards seront donnés à l'intérieur de la quarantaine.

Fermeture quarantaine : 14h30

Quarantaine couverte. Toilettes dans la quarantaine.

Zone de dépose des sacs qui seront ensuite acheminés jusqu'à l'aréna toutes les 20 min

1er départs : 15H20

Intervalle de départ : 1min

Finales B & C

Accueil sur l'aréna (centre ville) à partir de 15h00.

Parkings possibles sur les différents parkings de la ville à partir de 14H30

Organisation des départs :

Les coureurs devront choisir leur heure de départ auprès de l'accueil qui leur remettra un « ticket départ »

Départ à 1 km, suivre le fléchage mis en place à partir de l'aréna à 16H

Départs entre 16H30 et 17H30

Aréna :

Il est interdit aux coureurs de retourner sur la zone de course après leur arrivée.

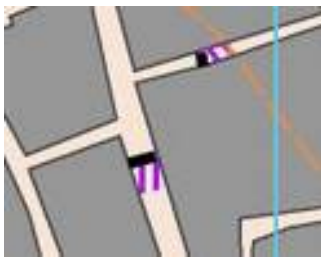
Les coureurs récupéreront leur sac sur l'aréna.

Podiums à 18H sur l'aréna

Infos complémentaires :

Éléments infranchissables :

Conformément à la norme (ISSOM 2007), c'est la carte qui fait référence. Certains éléments de la carte sont indiqués infranchissables même s'ils peuvent paraître franchissables sur le terrain. Les coureurs franchissant un élément infranchissables de la carte seront disqualifiés



Des barrières artificielles ont été ajoutées dans certaines ruelles (barrières et rubalise surveillées par un commissaire de course) et cartographiées de cette manière.

Sécurité :

Certaines ruelles sont étroites, le nombre de coureurs élevé, et la densité de passants/spectateurs peut être élevée par endroit. Nous mettrons en place de nombreux signaleurs-régulateurs mais restez attentif aux angles de rues et aux endroits à la visibilité réduite. Faites attention aux collisions possibles avec les passants ou les autres coureurs.

Zones à trafic routier faible, mais la zone n'est pas entièrement fermée aux véhicules... là encore soyez vigilant.

Certaines ruelles sont en chantier et intraversables. Elles sont représentées de la façon suivante :

Caractéristiques des circuits

Finale A				
Circuit	Catégories FFCO	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
HEA	HE	19	3900	105
DEA	DE	15	3300	75
HJA	HJ	17	3500	90
DJA	DJ	14	3000	70

Finales B & C				
Circuit	Catégories FFCO	Nombre de postes	Distance (m)	Dénivelée (m)
HEB	HE	18	3700	100
HEC	HE	16	3500	95
DEB	DE	15	3200	65
DEC	DE	14	3100	65
HJB	HJ	16	3400	85
HJC	HJ	15	3200	80
DJB	DJ	14	2900	60
DJC	DJ	14	2800	60

Dimanche 4 novembre 2018 : Critérium National des Équipes à Pavoux

Les dossards seront dans l'enveloppe club, à récupérer à l'accueil (de mercredi à dimanche avant la course). Prévoyez des épingles pour accrocher vos dossards (épingles non fournies).

Passage de relais

Attention: le coureur qui arrive jette sa carte immédiatement après avoir pointé la balise 99 dans le bac de récupération.

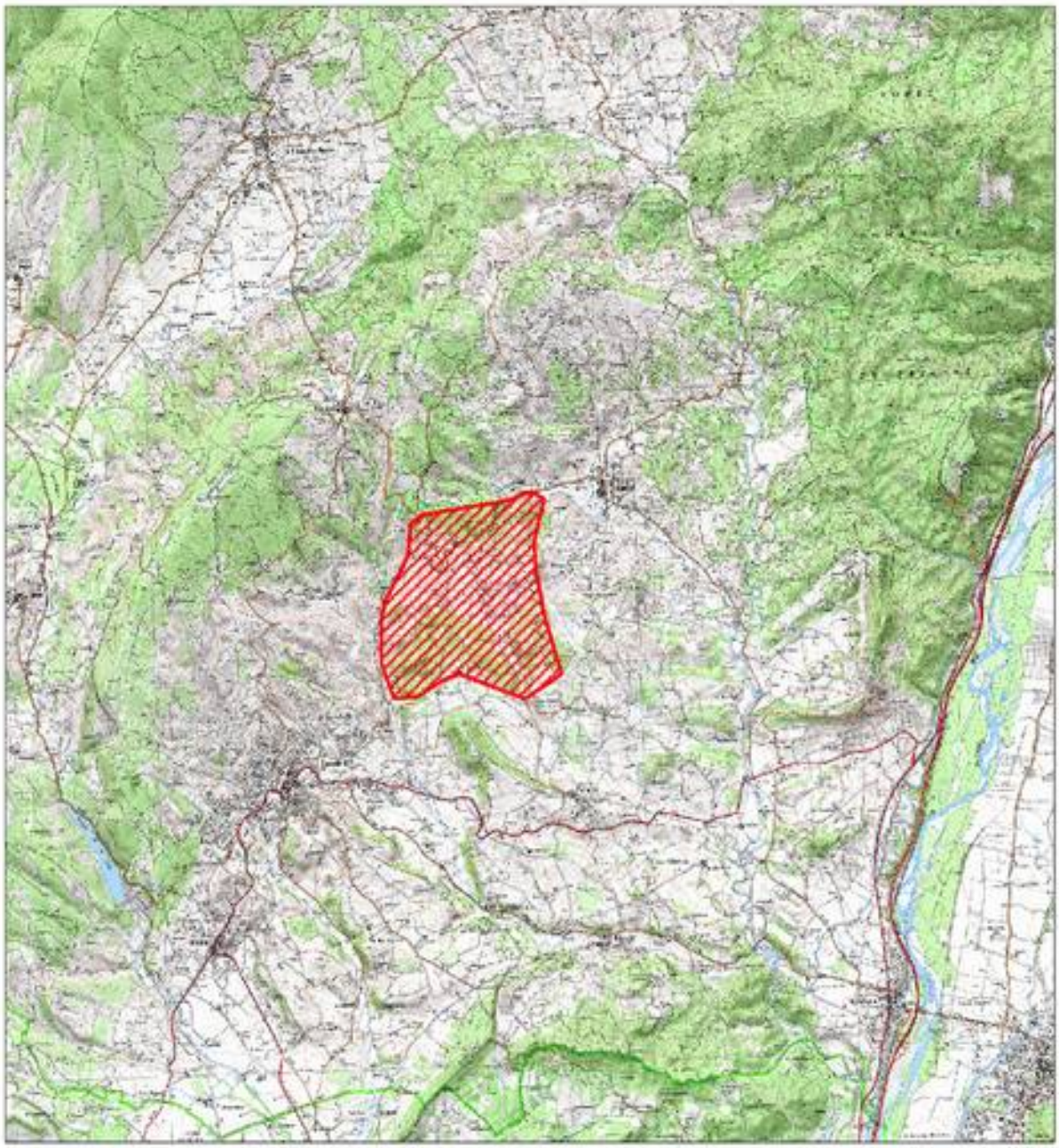
Il va ensuite prendre la carte du relayeur suivant, puis pointe à l'arrivée avant d'aller ensuite transmettre cette carte au relayeur suivant. Il ne lui reste plus qu'à suivre le couloir jusqu'à la GEC pour faire lire sa puce.

Les coureurs sont responsables de la prise et de la transmission de la bonne carte.

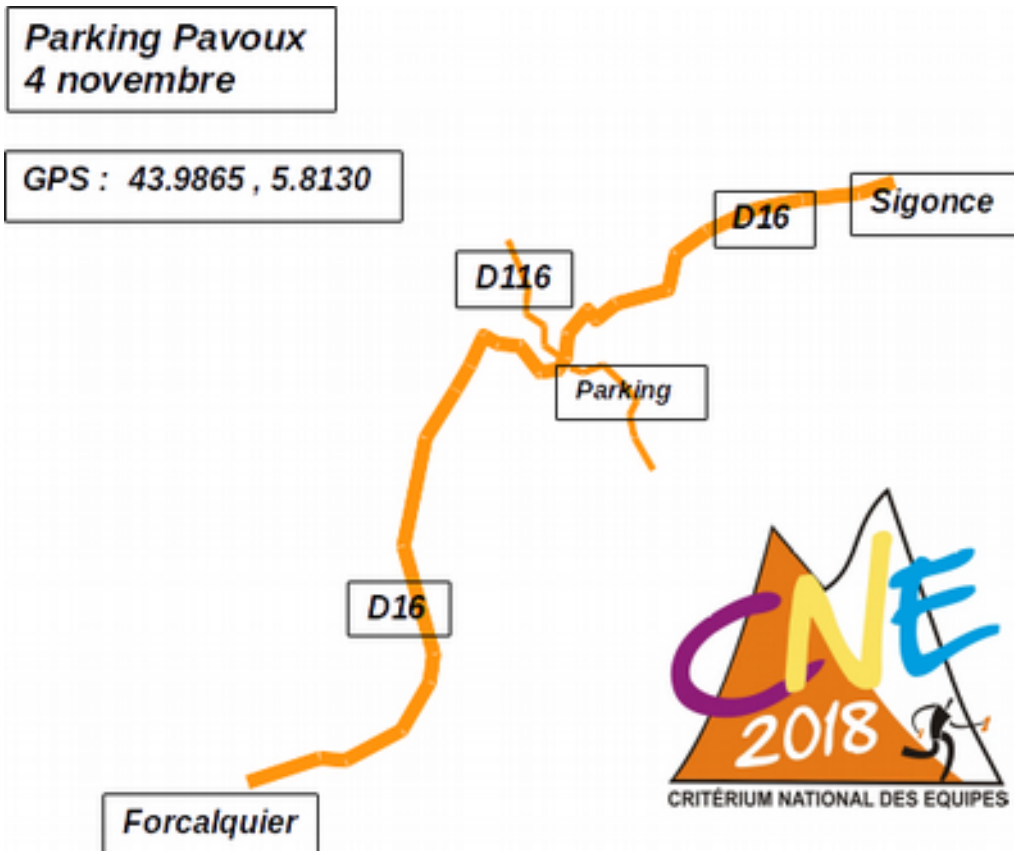
Les cartes seront classées par circuit : Hommes, Dames, Jeunes, mini relais, open violet, open jaune-bleu-jaune

Attention : **pas de toilettes sèches dans la zone d'échauffement**. Prenez vos dispositions.

Zone interdite avant la course.



Parking



Distances

Parking – Accueil : sur place
Accueil – Départ : sur place
Arrivée – Accueil : sur place

Schéma de l'aréna

Note : Les tentes clubs pourront être installées sur l'aréna du CNE à partir du samedi midi.

Horaires

Accueil à partir de 4h30
Départs à partir de 5h45
Fermeture des circuits à 14 h
Récompenses sur place vers 12 h

Premiers départs :

- Relais hommes 5h45
- Relais dames 7h45
- Relais jeunes 8h15
- Mini relais 8h45
- Relais hors CNE1 "Violet" 9h
- Relais hors CNE2 "JBJ" 9h10.

Carte / terrain

Cartographie 1999 (Michel Haberkorn), 2012 (Pierre Delenne), Mise à jour 2018 (Daniel Seckler). Norme ISOM 2017

Échelle 1/10 000 (1/5000 pour le mini-relais), équidistance 5 m,

Type de terrain : forêt méditerranéenne, ravines

Traceur : Frédéric Gibiat
Délégué fédéral : Bernard Dahy
Contrôleur : Pascal Dott
Arbitre : Bernard Mortellier

Informations de courses

Tous les circuits ont le même passage sur l'aréna avec un poste au début et un à la fin du couloir spectacle.

Circuit Vert du mini-relais : le 1er partiel, du triangle de départ à la balise 1 est jalonné

Pour tous les circuits du mini-relais et pour le circuit bleu du relais open, un partiel après le passage sur l'aréna est jalonné

Une clôture temporaire de type parc à moutons peut subsister dans une zone (ne concerne à priori que les circuits H 50'), elle n'est pas représentée sur la carte mais est très visible et franchissable sur le terrain.

Infos « cartographiques »

Beaucoup de murets et de restanques sont présents sur le terrain ; sur la carte ils sont représentés en talus si l'on n'en voit que le flanc et en muret si on en voit clairement le dessus, ex ci-dessous

Sur le terrain	Sur la carte
Ou	
	ou

Caractéristiques des circuits

Relais	Relayeur 1	Relayeur 2	Relayeur 3	Relayeur 4	Relayeur 5	Relayer 6	Relayeur 7
Hommes	Violet, 40’	Violet, 40’	Violet, 50’	Violet, 30’	Violet, 50’	Violet, 30’	Violet, 50’
Dames	Violet, 45’	Violet, 35’	Violet, 45’	Violet, 35’			
Jeunes	Orange, 30’	Orange, 30’	Orange, 30’	Orange, 30’			
Mini-relais	Bleu, 20’	Vert, 20’	Bleu, 20’				
Hors CNE1	Violet, 30’	Violet, 30’	Violet, 30’				
Hors CNE2	Jaune, 30’	Bleu, 20’	Jaune, 30’				

Circuits	Temps	Longueur	Dénivelé	Postes	Temps 2ème boucle
Hommes 1,2	40’	5.6 km	225 m	19	10’
Hommes 3	50’	6.9 km	270 m	21	20’
Hommes 4,6	30’	4.3 km	170 m	17	10’
Hommes 5,7	50’	6,2 km	260 m	23	20 à 25’
Dames 1,3	45’	4.9 km	180 m	20	10’
Dames 2,4	35’	4.0 km	140 m	17	5 à 10‘
Jeunes (4)	30’	3.4 km	150 m	15	5 à 10’
Mini relais bleu	20’	1.9 km	70 m	13	5 à 10‘
Mini relais Vert	20’	1.7 km	50 m	13	5 à 10‘
Open Violet (3)	30’	3.4 km	130 m	17	5 à 10‘
Open JBJ Jaune	30’	2.2 km	100 m	15	10 à 15’
Open JBJ Bleu	20’	2.1 km	100 m	13	10 à 15’