

# COURSE D'ORIENTATION O' SUD' ARDECHE

## 9 ET 10 MARS 2019



ardèche  
LE DEPARTEMENT

RAIDLINK'S 07



Course CN



"Show  
Orientation"



"Nouvelle Carte"

Coupe de Ligue  
Course CN

**SPRINT**  
Sam 9 Mars  
Vals les bains

**NOCTURNE**  
Sam 9 Mars  
Vals les bains

**MOYENNE DISTANCE**  
Dim 10 Mars  
Lachapelle s/ Aubenas



**TOUT LE WEEK END  
PARCOURS LOISIRS  
OUVERTS À TOUS**



[www.raidlinks07.e-monsite.com](http://www.raidlinks07.e-monsite.com)

<https://www.facebook.com/Raidlinks07/>

# LIVRET D'ACCUEIL

## BIENVENUE EN SUD ARDECHE !

*2ème édition de O' Sud' Ardèche...*

*Toujours le meilleur de l'Ardèche ... côté Sud !*

*Raidlink's 07 vous invite cette année au cœur du bassin d'Aubenas Vals sur des terrains où vous apprécierez courir et orienter. Le samedi vous découvrirez Vals les Bains au cœur de la vieille ville et le dimanche à Lachapelle sous Aubenas sur un terrain caractéristique des plateaux Sud Ardéchois.*

*3 courses dans le week-end... du sérieux (2 courses au CN)... et du ludique avec une course nocturne sur un nouveau format cette année.*

*Le tout comptant pour le Challenge Ardèche de Course d'Orientation.*

*Comme c'est notre habitude, cet événement sera aussi l'occasion de faire découvrir la course d'orientation au plus grand nombre avec sur les 2 jours des parcours découverte accessibles pour tous, en famille ou entre amis.*

*Vous trouverez dans ce livret d'accueil tous les renseignements pour organiser au mieux votre séjour ainsi que le détail de chacune des compétitions proposées. Ce livret sera mis à jour au fur et à mesure des nouvelles informations à vous communiquer.*

*Venez nombreuses et nombreux, et vive la CO en Sud Ardèche !*

# PROGRAMME

## SAMEDI 9 MARS

### – VALS LES BAINS

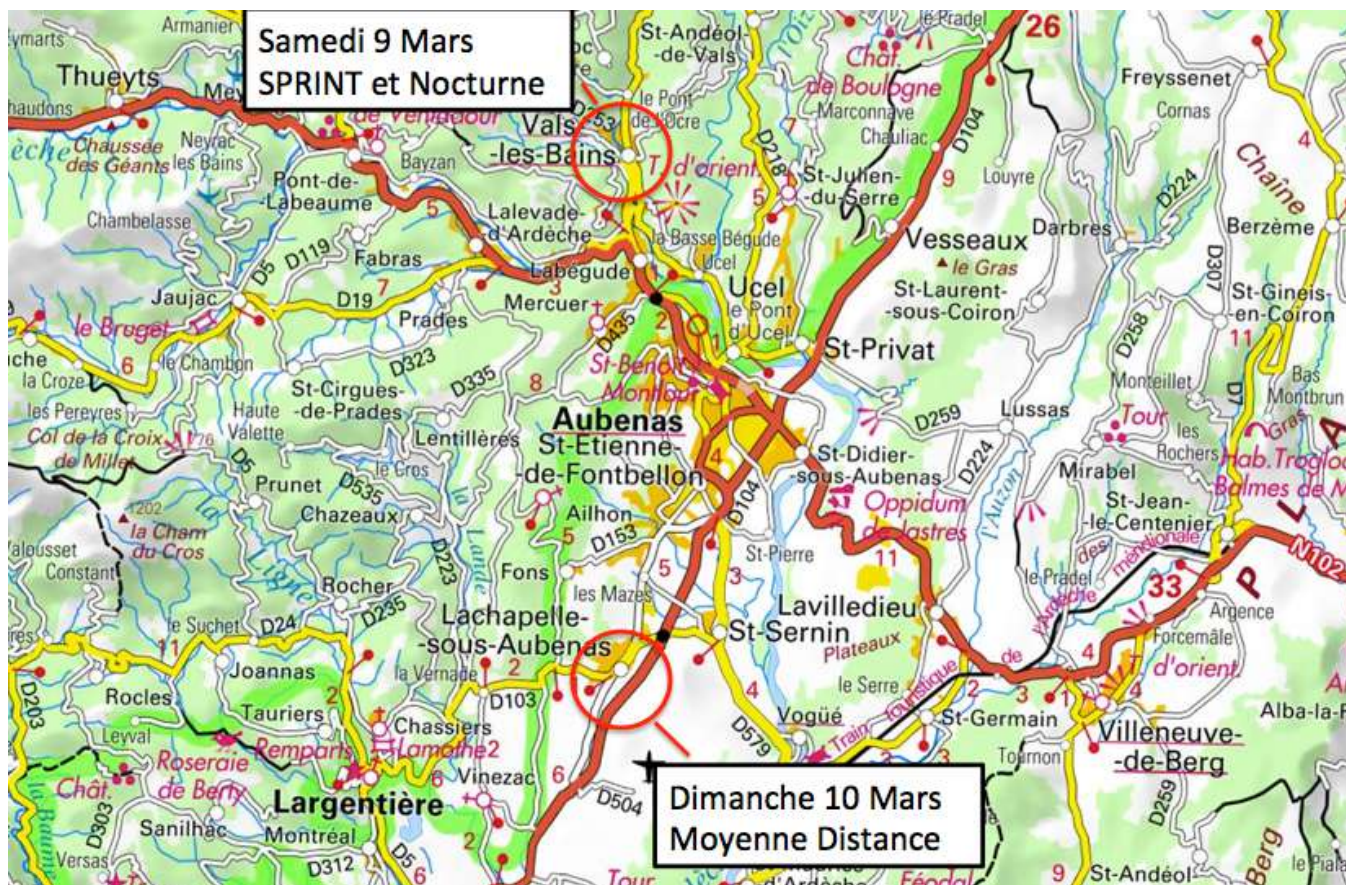
13h – 16h	Accueil et inscriptions
14h30 - 16h30	<b>Etape 1 – SPRINT URBAIN</b>
17h30	Fermeture des circuits
18h	Remise des récompenses
18h30-19h15	Accueil et inscriptions Etape 2
19h30	<b>Etape 2 – COURSE NOCTURNE</b>
20h30	Proclamation des résultats

## DIMANCHE 10 MARS

### – LACHAPELLE SOUS AUBENAS

8h30 – 11h	Accueil et inscriptions Etape 3
10h – 12h30	<b>Etape 3 – MOYENNE DISTANCE</b>
13h30	Fermeture des circuits
14h	Remise des récompenses

## ACCES



# LES TERRAINS et FORMATS DE COURSES

## Vals les Bains: Sprint et One-Man Relay Nocturne



Réputée pour son eau pétillante et ses thermes, la ville de Vals les Bains vous accueille sur un terrain idéal pour la course d'orientation urbaine. Entre son parc arboré, sa vieille ville aux ruelles étroites et une partie plus résidentielle, tous les ingrédients sont réunis pour un parcours rapide, technique et ludique. En soirée, le parc du Casino se transformera en labyrinthe pour une course nocturne en confrontation.



### Etape 1 : Course Sprint

Format sprint classique avec des circuits en fonction de la difficulté.

En sprint la difficulté est évaluée en fonction de la technicité des choix d'itinéraires, de la rapidité de lecture requise et de la distance à parcourir.

Course comptant pour le Challenge Ardèche de Course d'Orientation et inscrite au Classement National des orienteurs.

#### Circuits Compétition:

Vert, 1,2km – 40m D+

Jaune, 1,9 km – 80m D+

Orange, 3 km – 95m D+

#### Circuits Découverte pour les non licenciés:

Vert, 1,2km, très court et sans difficulté technique

Jaune, 1,9 km, court et moyennement difficile techniquement

Jaune Long, 3 km, long et moyennement difficile techniquement

Les parcours Vert et Jaune sont les mêmes pour les circuits compétition et découverte. Les non licenciés peuvent courir sur le circuit compétition Orange moyennant l'acquisition d'un Pass Orientation Compétition (cf modalités d'inscriptions)

## Etape 2 : One-Man Relay Nocturne

La course du soir est en format « non officiel », pour le plaisir de la course nocturne. Course de nuit en zone urbaine (prévoir éclairage et gilet fluo). Circuits à enchaîner avec un changement de carte à chaque fin de parcours. Circuits découverte ouverts à tous.

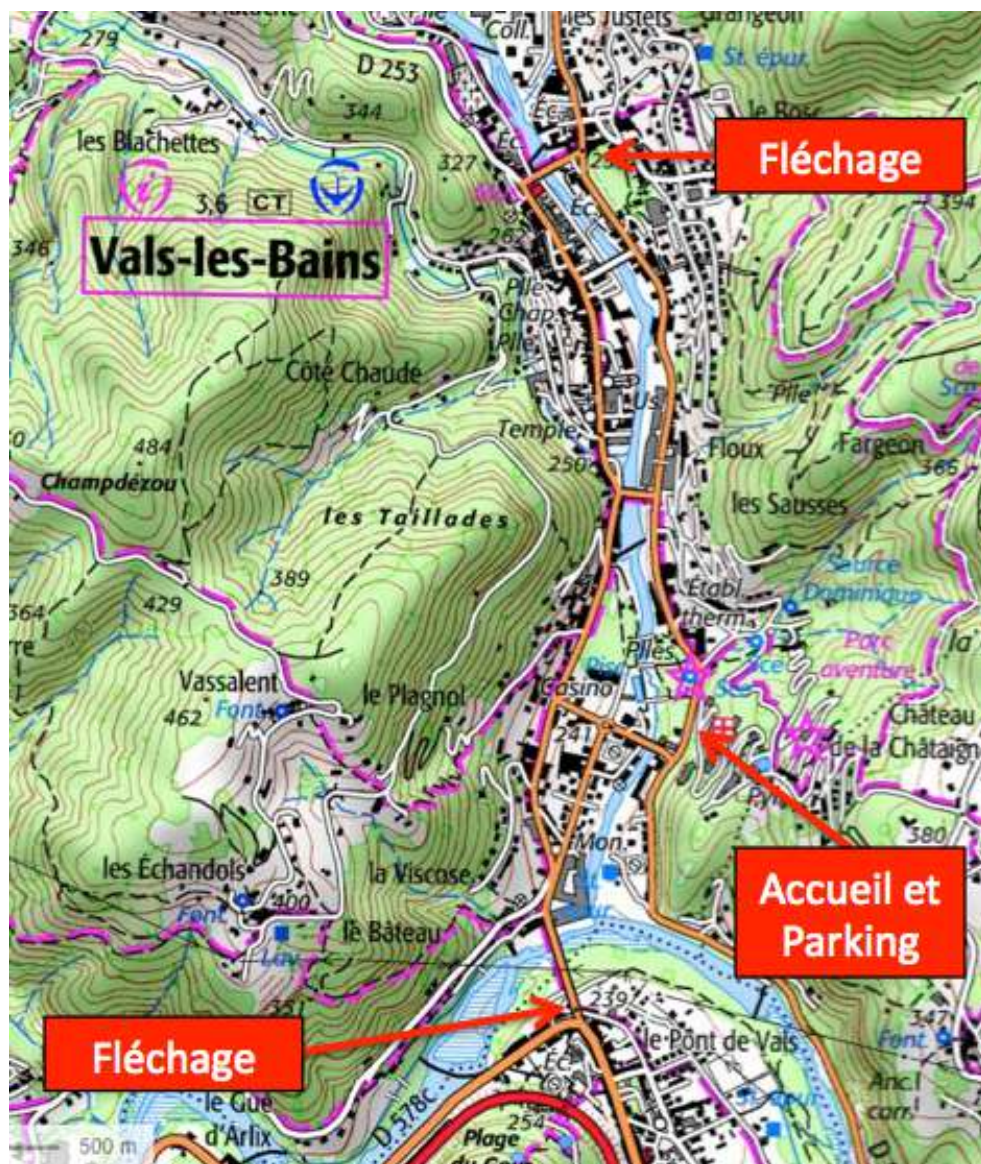
*Détail des circuits : 3 niveaux, Vert, Jaune, Orange.*

*Vert : 2 boucles – 1,2km*

*Jaune : 2 boucles – 2 km*

*Orange : 3 boucles – 3 km*

Accès à Vals les Bains:



# Lachapelle sous Aubenas



Lachapelle sous Aubenas accueille la Moyenne Distance pour une course sur une nouvelle carte qui surprendra plus d'un participant avec ses marnes pentues et son plateau typique des « gras » ardéchois.

## Etape 3: Moyenne Distance

### Zone Gelée



### Nouvelle carte Norme ISOM 2017



Format Moyenne Distance, Coupe de Ligue Auvergne Rhône Alpes, Inscrite au Classement National.

Course comptant pour le Challenge Ardèche de Course d'Orientation.

Plusieurs circuits possibles en fonction de la difficulté technique.

En Moyenne Distance, la difficulté est évaluée en fonction de la technicité des balises (éloignement des chemins, itinéraire complexe...), de la distance et du dénivelé.

### Circuits Compétition et Découverte

Les parcours Jalonné, Vert, Bleu et Jaune sont les mêmes pour les circuits compétition et découverte. Le circuit Jaune Long est réservé aux non licenciés. Les non licenciés peuvent courir sur les circuits compétition Orange, Violet Court et Violet Long moyennant l'acquisition d'un Pass Orientation Compétition (cf modalités d'inscriptions).



# INSCRIPTIONS

## Comment s'inscrire ?

Inscriptions en ligne pour les 3 courses avant le 3 Mars 2019 à Minuit.

Les inscriptions sur place seront possibles dans la limite des cartes disponibles.

Merci de privilégier l'inscription en ligne pour faciliter l'impression des cartes.

Attention, les inscriptions pour les circuits compétition se font exclusivement sur le site de la FFCO (Cf lien ci-dessous). Pour toutes les autres courses, inscriptions via le site du cdco07 (cf lien ci-dessous).

- Circuits Découverte **Non Licenciés**:

[http://i-inscription.fr/challenge2019\\_osud/inscriptionnew.php](http://i-inscription.fr/challenge2019_osud/inscriptionnew.php)

- Circuits Compétition : <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

Inscriptions individuelles ou par clubs

*/!\ 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. Sans ce certificat, l'accès aux circuits sera possible mais sans classement.*

## Quels Tarifs?

- Sprint - Vals les bains

### Circuits Compétition Jeunes et Circuits Découverte (Vert, Jaune, Jaune long):

**Licenciés FFCO : Adultes 6€, Jeunes (-18 ans) 4€**

**Non-licenciés : Individuels +2€/pers, Familles (3 pers et +) +5€/famille** – prix du Pass Découverte FFCO (Assurance)

### Circuit Compétition (Orange):

**Licenciés FFCO : Adultes 6€, Jeunes (-18 ans) 4€** (Licenciés FFCO)

**Non-licenciés : + 6€/pers** – prix du Pass Compétition FFCO (Assurance)

- One Man Relay Nocturne – Vals les bains

### Tous circuits :

**4€ pour tous.**

Pour les non licenciés, le Pass Découverte FFCO (Assurance) est inclus

- Moyenne Distance – Lachapelle sous Aubenas

### Circuits Compétition Jeunes et Circuits Découverte (Jalonné, Vert, Bleu, Jaune, Jaune long):

**Licenciés FFCO : Adultes 9€, Jeunes (-18 ans) 6€**

**Non-licenciés : Individuels +2€/pers, Familles (3 pers et +) +5€/famille** – prix du Pass Découverte FFCO (Assurance)

### Circuits Compétition (Orange, Violet court, Violet Long):

**Licenciés FFCO : Adultes 9€, Jeunes (-18 ans) 6€** (Licenciés FFCO)

**Non-licenciés : + 6€/pers** – prix du Pass Compétition FFCO (Assurance)



## PRATIQUE

### Co-voiturage

Afin de réduire l'impact de vos déplacements, n'hésitez pas à remplir vos véhicules donc à covoiturer.

<http://ecovoiturage0726.covoitoura.eu>

### Hébergements

De nombreux hébergements peuvent vous accueillir sur le secteur, n'hésitez pas à contacter les offices de tourisme du sud Ardèche:

<http://www.aubenas-vals.com>

<http://www.tourisme-valdeligne.fr>

ou notre partenaire : Le Village de Gîtes La Clé des Champs à Montréal,

<http://www.cledeschamps.com>

### Restauration

Une buvette vous sera proposée sur les 2 jours de course avec crêpes et boissons chaudes au profit de notre école de course d'orientation.

Commerces à proximité à Vals les bains et Lachapelle sous Aubenas.

## CONTACT

Pour toute question ou renseignement complémentaire n'hésitez pas à nous contacter.

[contact@raidlinks.fr](mailto:contact@raidlinks.fr) ou 06 87 36 87 34

Merci à nos partenaires...

**ardèche**  
LE DEPARTEMENT



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

**EIFFAGE**  
**LAURANS**



**Melvita**  
cosmétique Bio française depuis 1985

**ALENSYS**  
géothermie d'avenir

**Camping AU FIL DE LA VOLANE**



Quartier du stade. 07600 VALS LES BAINS  
[www.camping-ardeche-aufildelavolane.com](http://www.camping-ardeche-aufildelavolane.com)

tel : 04 75 34 46 85 / port : 06 19 46 02 65  
E mail : [camping.aufildelavolane@wanadoo.fr](mailto:camping.aufildelavolane@wanadoo.fr)