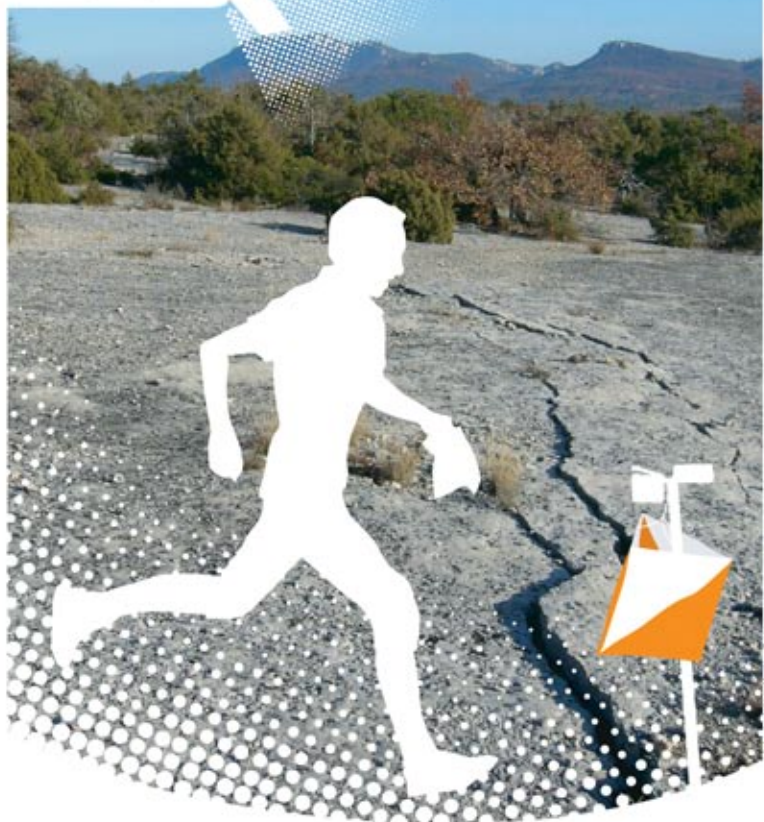


1/2 finale Sud-Est

course d'orientation

17 au 20 avril 2008

Mazaugues (83)



organisée par le club du Pradet :

<http://8311.free.fr>

04.98.01.00.83



La Ligue Côte d'Azur de course d'orientation





Bienvenue à la demi-finale Sud-Est 2008

Le club de course d'orientation du Pradet (POLES 8311) soutenu par le CDCO83 et la Ligue Azur, organise le dimanche 20 avril 2008 la demi-finale Sud-Est sur les terrains de Mazaugues, à l'est du massif varois de la Sainte Baume.

En préambule à la demi-finale, 3 jours d'orientation vous sont proposés les 17, 18 et 19 avril sur les terrains si particuliers de la plaine des Maures, entre Vidauban et Les Mayons, avec au menu deux entraînements, une course de nuit et une moyenne distance. 4 jours d'orientation donc, sur des terrains varois aussi beaux que variés, mêlant forêts de chênes, pins parasols, bruyère, falaises lapiaz et dalles rocheuses.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à courir sur nos terrains.



Françoise Deli
Présidente du POLES 8311

Course de Nuit



Lieu : Les Mayons
Carte : Les Mayons (2002 Alain Pellegry)
Responsable : Jean-Baptiste Puech

Départ : en masse à 21h sur une «course au score».
Gestion : GEC, pointage électronique SportIdent.
Accueil : Sur le lieu de course vendredi à partir de 19h.
Fléchage : village des Mayons

Distance Parking - Accueil : 0 à 100 m
Distance Accueil - Départ : 300 m

Une pasta-party est organisée à l'issue de la course.

Principe de la course au score :

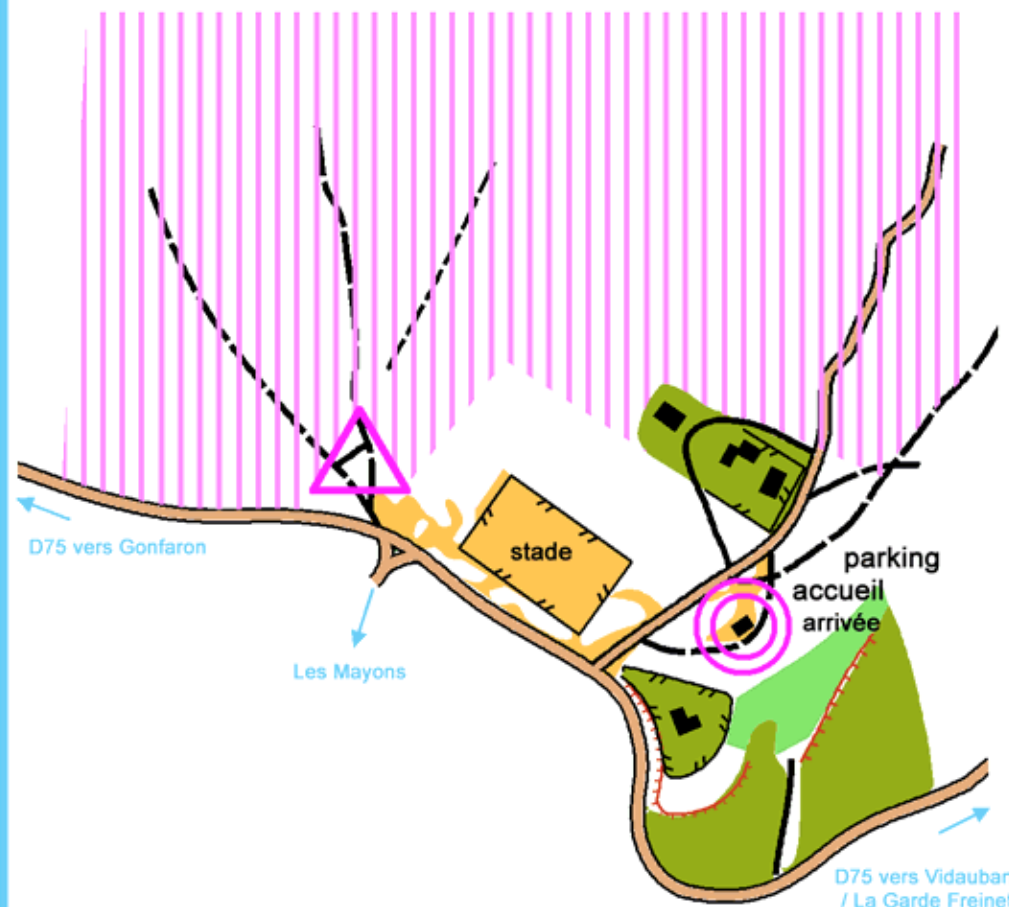
- 22 balises sont réparties sur le terrain.
- A chaque balise est attribué un nombre de point (5, 10, 15 ou 20 points) en fonction de leur éloignement et de leur difficulté.
- Le temps imparti est de 75 minutes.
- 5 points de pénalité seront attribués par minute de retard.
- Vous êtes libre dans :
 - > l'ordre de passage des postes,
 - > le nombre de balises à réaliser,
 - > la gestion du temps (libre à vous de revenir avant 1h15).
- Le départ est donné en 3 vagues successives à partir de 21h, toutes les 10 min.
 - > 1° vague (21h00) : HD 10, 16, 35, 45
 - > 2° vague (21h10) : HD 14, 20, 40, 60, 65
 - > 3° vague (21h20) : HD 12, 18, 21, 50, 55
- Après avoir poinçonné la balise d'arrivée, la course sera définitivement terminée pour le coureur : il n'y aura pas de possibilité de repartir chercher d'autres balises, même si le temps imparti de 75 min n'est pas encore complètement écoulé.
- Le vainqueur sera celui qui aura comptabilisé le plus grand nombre de points.
- En cas d'ex-aequo, le départage tient compte du temps réalisé.

Infos course :

- La végétation peut être dense par endroit, jambes couvertes conseillées.
- Définitions de poste et nombre de points attribués aux balises imprimés sur la carte.
- Carte A4 imprimées sur papier Préac.



Course de Nuit
vendredi 18 avril 2008



Aire d'arrivée de la Course de Nuit
vendredi 18 avril 2008

Moyenne Distance



Lieu : Le Cannet des Maures
Carte : La Péguière (1/10.000e, eq,2,5m)
Relevés 2008 Alain Pellegry
Directeur de course : Georges Deli
Traceur : Laurent Valois

Départs : à partir de 13h30.
Catégories : FFCO + circuits jalonné et loisirs.
Gestion : GEC, pointage électronique SportIdent.
Fléchage : à partir du rond-point de la sortie 13 de l'A57 (Le Cannet des Maures) et depuis Vidauban (jonction N7-D48).

Accueil : Sur le lieu de course samedi à partir de 11h.
Distances :
Parking --> Accueil: 150m
Accueil --> départ : 100m
Accueil --> Arrivée: 250m

Moyenne distance inscrite au Classement National (CN)

Terrain : Au beau milieu de la plaine des Escarcets, le lac des Escarcets est un site d'une remarquable richesse écologique. Il est en effet l'un des derniers territoires sauvages de la côte méditerranéenne, et le refuge de très nombreuses espèces animales et végétales protégées dont la fameuse tortue d'Hermann. Du point de vue CO, la principale caractéristique du terrain est sans doute son micro-relief très particulier, sculpté par les innombrables ruisseaux temporaires formés au gré des orages. Une érosion qui a mis à nu falaises et affleurements rocheux de grès rouge qui donnent à ce terrain un air d'ailleurs. Un terrain à découvrir absolument.

| circ. | long. | déniv. | insc. |
|-------|-------|--------|-------|
| A | 5800m | 135m | 52 |
| B | 4870m | 80m | 100 |
| C | 4450m | 75m | 91 |
| D | 3480m | 45m | 54 |
| E | 3480m | 35m | 27 |
| F | 2540m | 15m | 32 |
| Ja. | 3290m | | 8 |
| Lois. | 4250m | 65m | |

Buvette légère sur place

Récompenses : le lendemain à l'issue de la 1/2 finale.

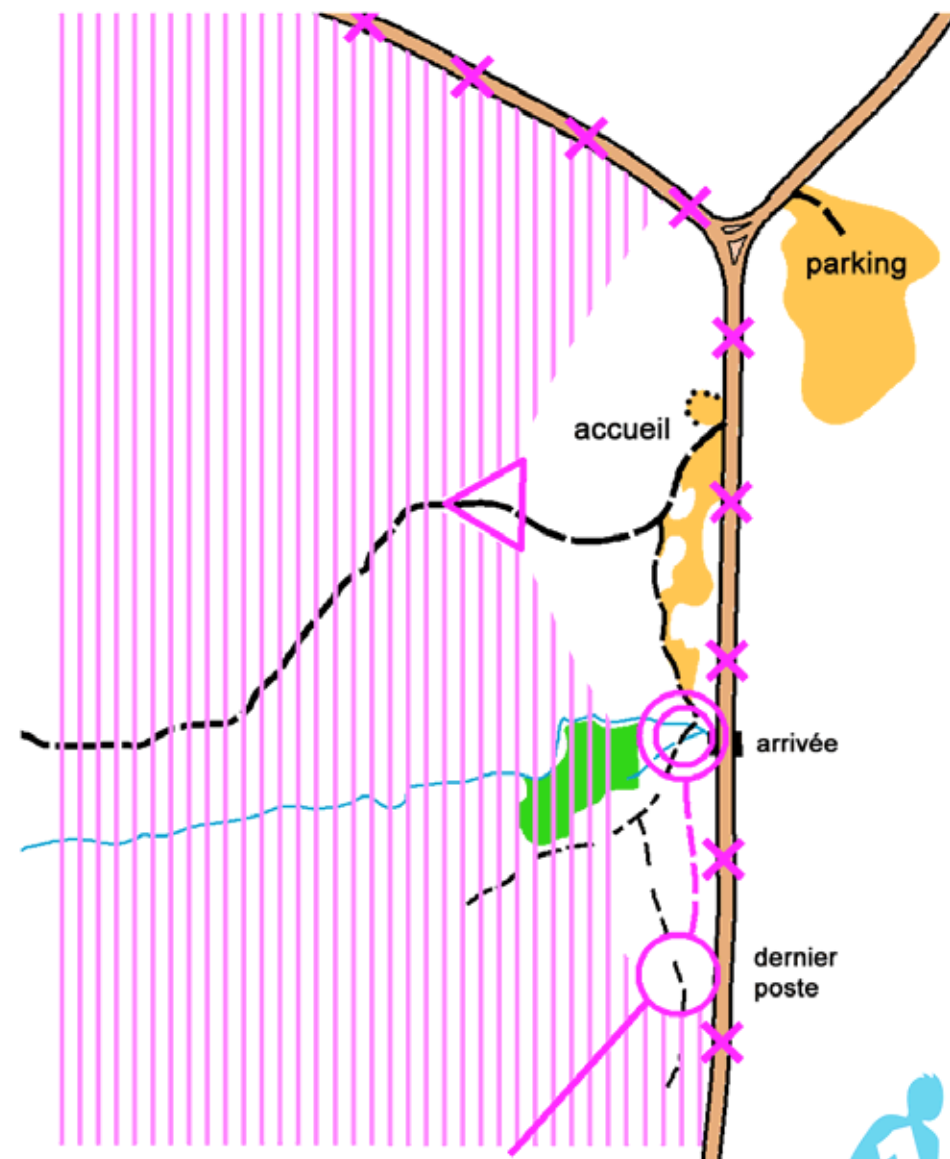
Infos course :

- Appel des coureurs à H-4 (voir schéma des box de départ ci-dessous).
- Les jalonnés suivent les horaires de départ fixés mais partent au boîtier.
- Les circuits Loisirs se courent au carton de contrôle.
- Porte définition nécessaires (les définitions de poste ne sont pas imprimées sur la carte).
- Carte A4 imprimées sur papier Préac.
- Fermeture des circuits 2h00 après le dernier départ (17h).
- Le terrain est assez ouvert mais vous serez content d'avoir vos guêtres sur quelques parties plus denses en végétation.

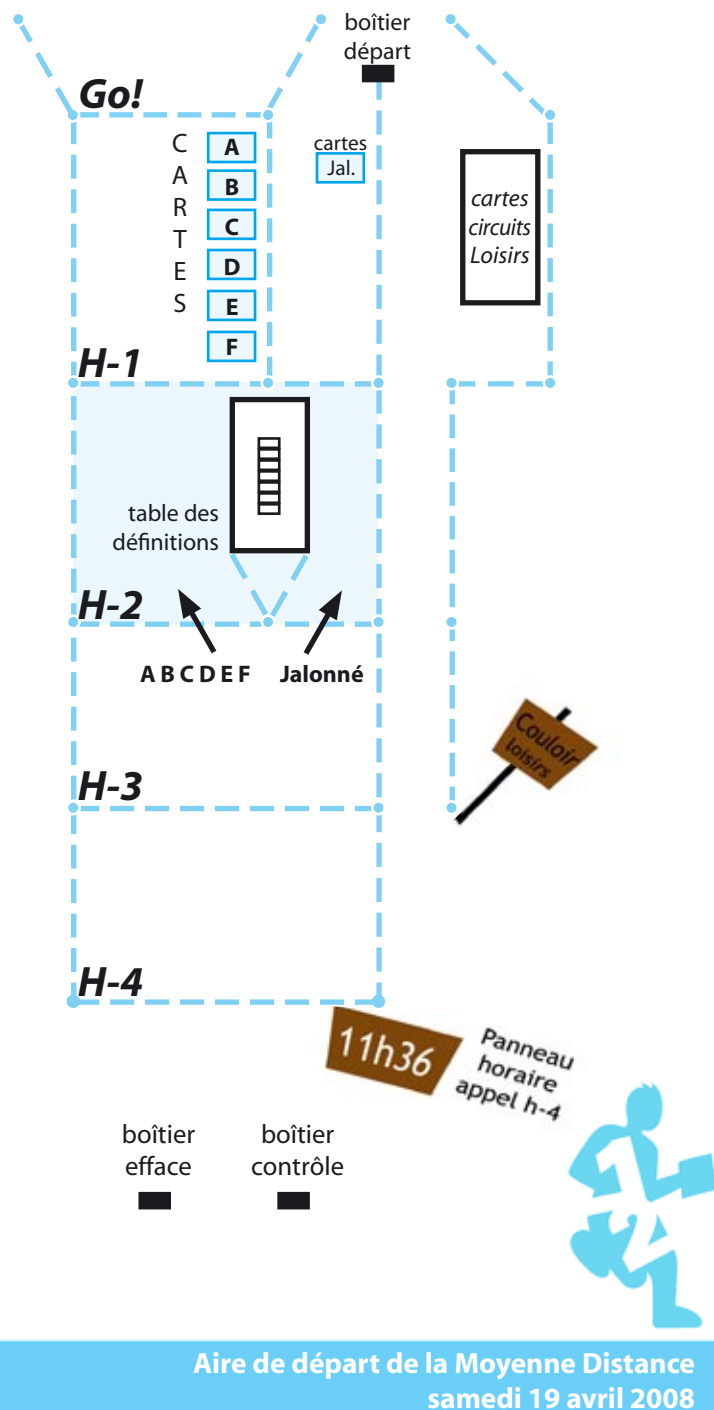
Vous allez courir sur un site fragile, aux nombreuses espèces animales et végétales protégées. Gardez le intact, ne jetez aucun débris, évitez dans la mesure du possible d'écraser les fleurs (certaines espèces telles les iris sauvages sont extrêmement rares) et bien sûr interdiction formelle de fumer ou d'allumer du feu en forêt.



Moyenne Distance
samedi 19 avril 2008



Aire d'arrivée de la Moyenne Distance
samedi 19 avril 2008



Longue Distance



Lieu : Mazaugues (83)

Carte : Le Caramy (ech.1/10000e, eq.5m)

Relevés 2008 Alain Pellegry.

Directeur de course : Françoise Deli

Traceur : Matthieu Puech / **Contrôleur des circuits** : Colette Jouve

Délégué fédéral : Pierre Schwartz / **Arbitre** : Eric Mermin

Départs : à partir de 9h00.

Catégories : FFCO + circuits jalonné et loisirs.

Gestion : GEC, pointage électronique Sportident.

Fléchage : à partir du village de Mazaugues (35km au Nord de Toulon, et 20 km de la sortie 34 de l'autoroute A8 Aix-Nice).

Accueil : Sur le lieu de course dimanche matin à partir de 8h.

Distances : Parking --> accueil : 0 à 150 m

Accueil --> départ : 800 m

Accueil --> arrivée : 100m

Course qualificative pour le Chpt de France 2008 de Longue Distance

| Circ. | long. | deniv. | cat. | insc. |
|---------|--------|--------|--------------------|-------|
| A | 11300m | 200m | H21E | 10 |
| A bis | 8700m | 140m | H21A, H20E | 29 |
| B | 8100m | 110m | H20A, H35, D21E | 30 |
| B bis | 7500m | 120m | D20E, H45 | 38 |
| C | 7900m | 60m | H18, H40 | 43 |
| D | 5400m | 60m | D20A, D21A | 39 |
| E | 4900m | 110m | H55, D18, D40, D45 | 88 |
| E2 | 5900m | 70m | H50 | 24 |
| F | 4100m | 60m | D50, D55, H60, H65 | 60 |
| G | 2800m | 40m | D60, D65, D70, H70 | 16 |
| H | 5800m | 70m | H16 | 14 |
| I | 3800m | 40m | H14, D16 | 28 |
| I bis | 3600m | 20m | D14 | 12 |
| K | 3200m | 25m | D12, H12 | 32 |
| L | 2200m | 20m | D10, H10 | 19 |
| Jal. | 3000m | 20m | Jalonnés | 19 |
| Lois. C | 2700m | 20m | Loisirs Courts | |
| Lois. L | 6500m | 80m | Loisirs Longs | |

Buvette sur place.

Epicerie du village ouverte jusqu'à 13h (produits du pays). Café du Midi et bar le Square au village.

Récompenses : sur place à partir de 14h30.

Terrain : Situé plus à l'ouest au coeur du massif de la Sainte Baume, Mazaugues et son climat frais et humide était jusqu'à présent connu pour l'exploitation ancienne de la glace, ou plus récemment de la bauxite. Désormais, Mazaugues sera aussi réputé pour son terrain de CO ! Sa principale caractéristique y est l'abondance d'éléments rocheux pouvant rendre difficile la course, et l'orientation. Affleurements calcaires parfois creusés de profondes entailles, falaises, grottes ou trous rocheux parsèment en effet un terrain par moment ouvert, ou couvert d'une garrigue provençale souvent dense. Un terrain technique et difficile qui ne se laisse pas facilement apprivoiser.

Infos course :

- Appel des coureurs à H-4 (voir schéma des box de départ ci-dessous).
- Les jalonnés partent au boîtier à l'horaires de départ fixés. Les loisirs courent au doigt SI.
- Porte définition nécessaires (les définitions de poste ne sont pas imprimées sur la carte).
- Carte A3 pour les circuits A à C, et A4 pour les autres. Impression sur papier Préac.
- Fermeture des circuits 14h (2h00 après le dernier départ).
- Le terrain est très vert par endroit. Jambes couvertes fortement recommandé.
- Attention : le circuit E a été dédoublé par un circuit E2 réservé aux H50.
- Des toilettes ont été aménagées spécialement, merci de les utiliser si besoin.
- Le parking est équipé de sac de récupération pour le tri sélectif :
(noir=déchets organiques / bleu=emballages / jaunes=verre).



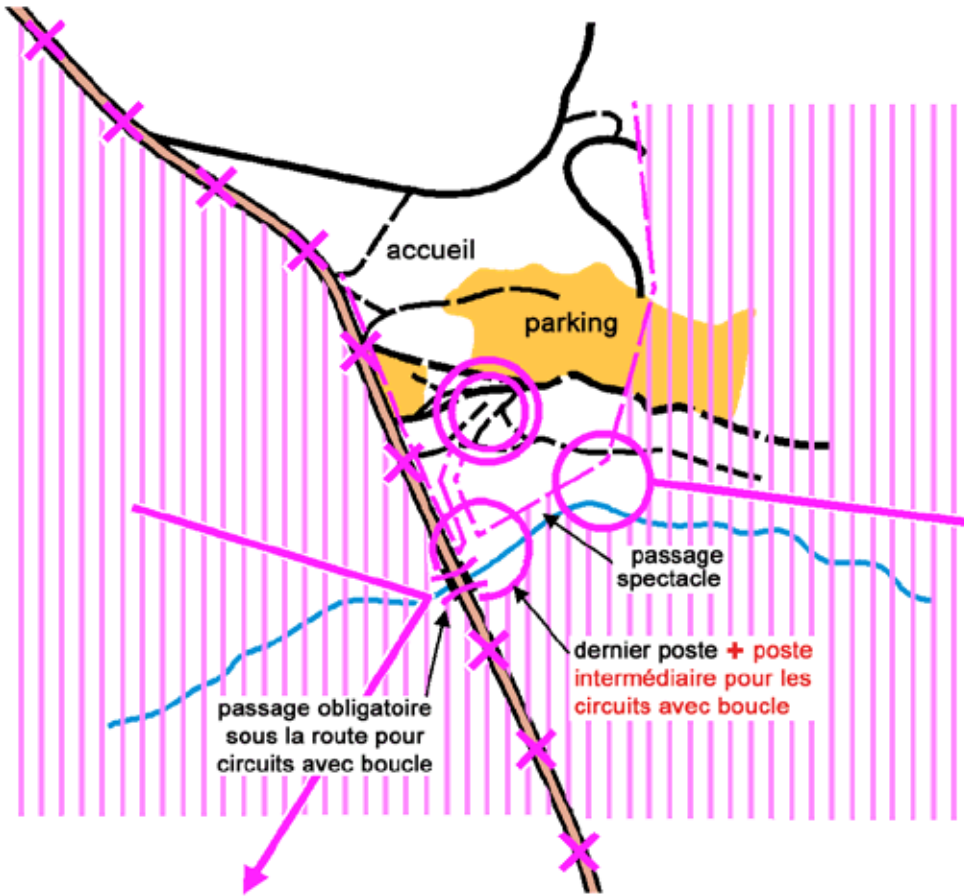
**1/2 Finale Sud-Est
dimanche 20 avril 2008**

Symboles particuliers :

▶▶ Chaos rocheux

Failles dans le sol

Les zones de **chaos rocheux** sont des zones très denses en blocs rocheux, failles, pierriers, etc. et sont à éviter. La progression peut y être très lente.
Les **failles** sont parfois des entailles peu larges mais très profondes dans les dalles rocheuses et peuvent être dangereuses si le coureur n'y prend pas garde.

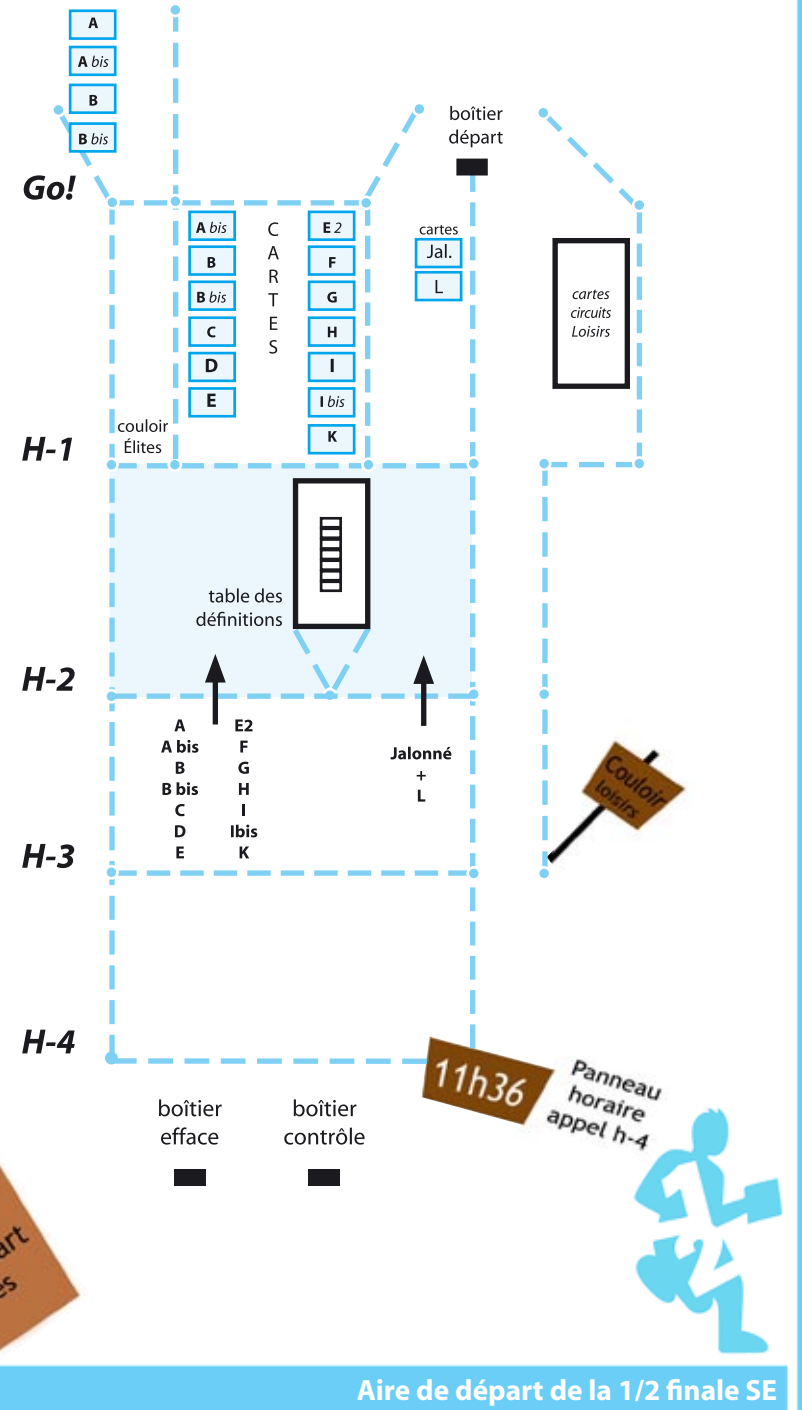


Les circuits A, A bis, B, B bis, C, D, E, E2, F, H, I, I bis, et Loisir Long ont un passage obligatoire sous la route après le passage spectacle. Les coureurs doivent pointer le poste 99 à l'aller avant de passer le pont faire leur dernière boucle, et au retour comme dernier poste (voir schéma ci-dessus).

Les autres circuits (G, K, L, Jalonné, et Loisir Court) ne passent pas sous la route. Les coureurs pointent la 99 comme dernier poste. et rejoignent directement l'arrivée.



Aire d'arrivée de la 1/2 finale
dimanche 20 avril 2008



Aire de départ de la 1/2 finale SE
dimanche 20 avril 2008



Une organisation du club de course d'orientation du Pradet

POLES 8311

Ils sont nos partenaires sur cette organisation :



La Ligue Côte
d'Azur de course
d'orientation



L'Office Municipal des Sports du Pradet
Le Comité Départemental du Var de course d'orientation
Le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports
La ville de Mazaugues
La ville du Pradet
Le Conseil Général du Var
Les eaux de source Beaupré
Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var
La Ligue Côtes d'Azur de course d'orientation
La Fédération Française de course d'orientation



Partenaires