



MEMENTO DES COURSES

Voici un petit mémento qui permet d'expliquer un peu le fonctionnement des courses pour vous permettre de faire le tri dans tous ce qui vous est proposé par le club.

Il existe en course orientation 4 formules de courses:

- **les sprints** (entre 1 km et 3 km pour les circuits les plus longs), le plus souvent ils se courent en ville, c'est le côté visible de notre sport. L'orientation est assez différente de la course en forêt, il y a une légende spécifique qui diffère légèrement de la carte de forêt.
- **les moyennes distances (MD)**, ce sont des courses en forêt. Les distances varient entre 1.2 km pour les circuits les plus courts à 5 km pour les plus longs.
- **les longues distances (LD)**, ce sont des courses en forêt. Les distances varient entre 2 km pour les circuits les plus courts à 12 km pour les plus longs.
- **Les relais**: leur taille correspond aux circuits des moyennes distances et la course se fait en équipes de 2 à 10 selon le type de course.

Chaque circuit est défini en fonction de la distance à parcourir en courant au plus court (ce qui n'est jamais vrai en CO) et leur dénivellée positive, c'est à dire tout ce qu'on peut monter dans la course comme côte, l'équivalent à plat se mesurant en multipliant la dénivellée totale du circuit par 7. Ex, mon circuit fait 3.5 km et j'ai 90 m de dénivellée cela veut dire qu'en équivalent plat je vais courir: $3500\text{m} + 90 \times 7 = 4130\text{ m}$ en tout au minimum.

Il existe 3 niveaux de compétition et un classement national

- **Le classement national**: chaque course nommée classement national rapporte des points au coureur et au club, points qui permettent de comparer tous les coureurs d'une même catégorie dans un classement national. N'importe quelle course peut être à classement national: les **courses de niveau départemental, de niveau régional ou national**.
- **Les courses départementales**: Pour nous cela correspond aux moyennes distances de notre département (qui peuvent être ou non **classement national**), le championnat de Côte d'Or de Sprint, de moyenne distance et de longue distance.
- **Les courses régionales**: Elles font partie du calendrier ligue. Ces courses comptent pour la coupe de Bourgogne. On prend les 3 meilleures résultats dont au moins une course en Bourgogne hors département du coureur (qui peuvent être ou non **classement national**). Il y a le championnat de Bourgogne de Moyenne distance, de Sprint, de Longue distance et de relais. Ces courses de Championnat permettent de se qualifier pour les championnats de France et elles sont toutes à classement national (sauf relais)

- **Les courses nationales:** Ce sont des rassemblement de tous les clubs sur la France sur 1 événement national. Il y en a 4 en tout dans l'année, une dans chaque quartier de France (le club ne les fait pas toutes car certaines sont loin, mais vous pouvez vous y inscrire même si le club ne fait pas le déplacement. Cela veut juste dire que le club ne s'occupe pas de l'hébergement). Ces courses sont toujours **Classement National** et permettent de se qualifier aussi pour les France. Il y a aussi les différents *Championnats de France* de sprint, MD, LD, Relais et surtout le *championnat de France des Clubs* (relais de 8 à 10 coureurs de toutes les catégories). Il existe aussi le Critérium national des équipes: formules relais de 4 jeunes ou de 4 à 7 adultes.

Le BiO: C'est une course organisée par le club, qui se coure à 2. Chaque équipe doit réaliser un biathlon mais en orientation. Cette formule originale n'existe pas en France. Il y a 4 parcours de longueur et technicité différentes, même un parcours découverte pour les jeunes et les moins jeunes, débutant ou non!

J'espère qu'avec ce petit résumé, vous comprendrez un peu mieux les différentes formules qui s'offrent à vous. Vous pouvez vous inscrire sur toutes les courses, même celles qui servent pour les qualif. aux France.... même si vous ne voulez pas faire les France !

A bientôt sur nos terrains de jeux.