

## A – de 3 semaines du départ....

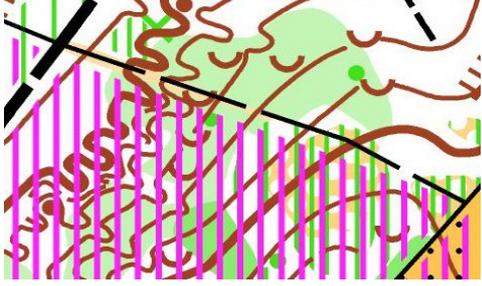
Voici qq's infos non négligeables qui vous aideront certainement pour mieux préparer votre course avant comme pendant !

- choisissez bien une tenue adaptée en fonction de la météo mais aussi à savoir que les courses d'orientation pédestre en forêt peuvent être « agressive » : ronces, branches basses....
- pensez à apporter de quoi protéger vos cartes ( idéalement un plastique transparent, toutes les cartes seront au format A4 )
- vous serez chacun équipé d'un doigt électronique donc tout le monde va bipser chaque balise ;-)
- La météo étant incertaine, ni les agriculteurs ni nous mêmes sommes en mesure de savoir si les foins seront coupés alors pour pas d'ambiguïté : tous les coupes dans les champs sont interdites sauf si un single ou chemin bien net est déjà présent !
- Aucune route ne sera fermée à la circulation donc le respect du code la route est obligatoire
- Une liste du matériel obligatoire est annoncée dans le règlement. Il pourra y avoir des contrôles entraînant 10min par élément manquant.
- Pour chaque épreuve, il y aura un boîtier à bipser pour la commencer et un autre lorsque vous la terminez
- les balises non bipées seront transformées en pénalisé de temps
- une épreuve faite ou non faite ne peut être refaite plus tard
- il y a un sens dans l'ordre des épreuves
- vous devez être autonome en alimentation liquide et solide
- pas de gobelets aux ravitos
- Questions horaires, on vous accueillera dès 12h jusque 13h30 au stade de Poisy ( Route de Macully, 74330 Poisy ), 13h35 le briefing et ensemble on se rend au lieu de départ. Pensez à apporter vos doigts SI perso si vous les avez indiqués lors de l'inscription et une caution de 100€ ( ou pièce identité ) pour le prêt du doigt et du chasuble

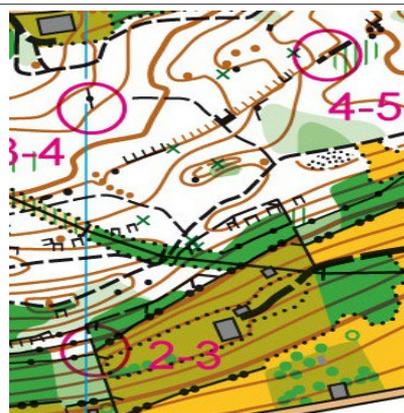
Après votre course, il y aura une collation offerte, douches et pt être jet d'eau.

Quelques rappels concernant les symboles que vous rencontrerez sur vos cartes :

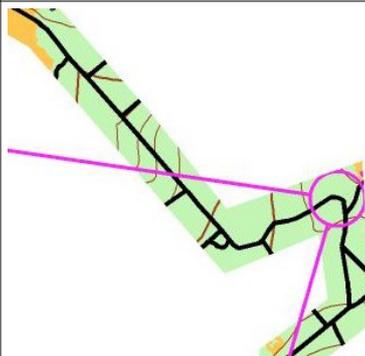
Départ d'une épreuve ( triangle violet )	
Arrivée d'une épreuve ( double rond violet )	

<p>Balise avec le numéro du boîtier et sa valeur en minute ( Ici, la balise n°6 qui vaut 8min de pénalité si vous ne la bipez pas. Peut être écrit aussi « 6(8) » ) Le centre du rond violet correspond à l'emplacement de la balise sur le terrain</p>	
<p>Obstacle sur le chemin (trait violet ). Ca peut être un tronc, une barrière....</p>	
<p>Route interdite ( symbolisée par des croix ou zig zag violets )</p>	
<p>Zone interdite ( symbolisée par un hachuré ou quadrillage violet )</p>	
<p>Propriété privée ( donc interdit ). Tout ce qui est vert kaki</p>	
<p>CO ou VTTO en ligne ( vous devez bipez les balises dans un ordre chronologique : la 1 puis la 2, puis la 3 etc... ) Si vous décidez de shunter des balises, vous pouvez mais toujours rester dans un ordre chronologique ( la 2 puis la 5 puis la 9 ). On la remarque facilement car il y a un trait violet entre chaque balise</p>	

CO ou VTTO au score ( vous bipez les balises dans l'ordre que vous voulez : la 9 puis la 2 puis la 13.... )  
 On la reconnaît facilement car il n'y a pas de trait violet entre les balises



CO ou VTTO couloir ( seule l'itinéraire à suivre est visible, le reste est blanchie )



Et enfin les légendes spécifiques à connaître car elles ne seront pas imprimées sur les cartes :

A pied :

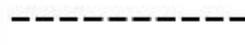
## La légende de la carte

Végétation - pénétrabilité																																																					
100 %	70 %	30 %	0 %	Végétation haute																																																	
100 %	70 %	30 %	0 %	Végétation basse																																																	
					Sens de course																																																
					○ Arbre isolé	✕ Élément de végétation particulier																																															
Pointillés : limites de végétation précise																																																					
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black;"></td><td>Terrain découvert (prairie, clairière)</td></tr> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Terrain découvert avec arbres dispersés</td></tr> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Terrain découvert encombré</td></tr> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black; border-style: dotted; border-radius: 50%;"></td><td>Déboisé encombré avec arbres dispersés</td></tr> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black; border-style: dashed; border-radius: 50%;"></td><td>Terrain cultivé, passage interdit saisonnier</td></tr> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black; border-style: dotted; border-radius: 50%;"></td><td>Verger</td></tr> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black; border-style: dashed; border-radius: 50%;"></td><td>Vignes</td></tr> <tr><td style="width: 20px; background-color: yellow; border: 1px solid black; border-style: dotted; border-radius: 50%;"></td><td>Limites de terrain cultivé</td></tr> </table>							Terrain découvert (prairie, clairière)		Terrain découvert avec arbres dispersés		Terrain découvert encombré		Déboisé encombré avec arbres dispersés		Terrain cultivé, passage interdit saisonnier		Verger		Vignes		Limites de terrain cultivé																																
	Terrain découvert (prairie, clairière)																																																				
	Terrain découvert avec arbres dispersés																																																				
	Terrain découvert encombré																																																				
	Déboisé encombré avec arbres dispersés																																																				
	Terrain cultivé, passage interdit saisonnier																																																				
	Verger																																																				
	Vignes																																																				
	Limites de terrain cultivé																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black;"></td><td>Courbe de niveau</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px dashed black;"></td><td>Courbe maîtresse (toute les 5 courbes)</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px dotted black;"></td><td>Courbe de forme de relief</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Tiret de sens de pente</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Dépression - Petite dépression</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Trou - Charbonnière</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Colline - Butte</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Levée de terre</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Petite levée de terre</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Fossé sec - Ravine</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Abrupt de terre</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Terrain accidenté</td></tr> </table>							Courbe de niveau		Courbe maîtresse (toute les 5 courbes)		Courbe de forme de relief		Tiret de sens de pente		Dépression - Petite dépression		Trou - Charbonnière		Colline - Butte		Levée de terre		Petite levée de terre		Fossé sec - Ravine		Abrupt de terre		Terrain accidenté																								
	Courbe de niveau																																																				
	Courbe maîtresse (toute les 5 courbes)																																																				
	Courbe de forme de relief																																																				
	Tiret de sens de pente																																																				
	Dépression - Petite dépression																																																				
	Trou - Charbonnière																																																				
	Colline - Butte																																																				
	Levée de terre																																																				
	Petite levée de terre																																																				
	Fossé sec - Ravine																																																				
	Abrupt de terre																																																				
	Terrain accidenté																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black;"></td><td>Etang, mare : franchissable, infranchissable</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Cours d'eau important franchissable</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Cours d'eau infranchissable, avec gué</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Ruisseau, fossé de drainage important</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Ruisseau intermittent ou fossé humide</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Marais étroit</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Marais dangereux infranchissable</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Marais distinct</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Marais : peu visible ou saisonnier - Ponctuel</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>○ Puits ou source captée - Trou d'eau</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>✕ Source - Élément d'eau particulier</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>← Passage d'eau sous terrain</td></tr> </table>							Etang, mare : franchissable, infranchissable		Cours d'eau important franchissable		Cours d'eau infranchissable, avec gué		Ruisseau, fossé de drainage important		Ruisseau intermittent ou fossé humide		Marais étroit		Marais dangereux infranchissable		Marais distinct		Marais : peu visible ou saisonnier - Ponctuel		○ Puits ou source captée - Trou d'eau		✕ Source - Élément d'eau particulier		← Passage d'eau sous terrain																								
	Etang, mare : franchissable, infranchissable																																																				
	Cours d'eau important franchissable																																																				
	Cours d'eau infranchissable, avec gué																																																				
	Ruisseau, fossé de drainage important																																																				
	Ruisseau intermittent ou fossé humide																																																				
	Marais étroit																																																				
	Marais dangereux infranchissable																																																				
	Marais distinct																																																				
	Marais : peu visible ou saisonnier - Ponctuel																																																				
	○ Puits ou source captée - Trou d'eau																																																				
	✕ Source - Élément d'eau particulier																																																				
	← Passage d'eau sous terrain																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black;"></td><td>Falaise infranchissable</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Falaise franchissable</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Colonne rocheuse</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Petit bloc rocher - Grand bloc rocheux</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>▲ Groupe de rochers</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>○ Grotte, caverne - Trou rocheux</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>■ Affleurement rocheux</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>■ Zone de bloc rocheux</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>● Pierrier, sol caillouteux</td></tr> </table>							Falaise infranchissable		Falaise franchissable		Colonne rocheuse		Petit bloc rocher - Grand bloc rocheux		▲ Groupe de rochers		○ Grotte, caverne - Trou rocheux		■ Affleurement rocheux		■ Zone de bloc rocheux		● Pierrier, sol caillouteux																														
	Falaise infranchissable																																																				
	Falaise franchissable																																																				
	Colonne rocheuse																																																				
	Petit bloc rocher - Grand bloc rocheux																																																				
	▲ Groupe de rochers																																																				
	○ Grotte, caverne - Trou rocheux																																																				
	■ Affleurement rocheux																																																				
	■ Zone de bloc rocheux																																																				
	● Pierrier, sol caillouteux																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black;"></td><td>○ Départ - Poste de contrôle - Numéro du poste</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>○ Itinéraire balisé - Arrivée</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>✕ Limite interdite, point de passage</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>■ Zone interdite - Zone dangereuse</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>✕ Route interdite</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>✕ Poste de secours - Poste de ravitaillement</td></tr> </table>							○ Départ - Poste de contrôle - Numéro du poste		○ Itinéraire balisé - Arrivée		✕ Limite interdite, point de passage		■ Zone interdite - Zone dangereuse		✕ Route interdite		✕ Poste de secours - Poste de ravitaillement																																				
	○ Départ - Poste de contrôle - Numéro du poste																																																				
	○ Itinéraire balisé - Arrivée																																																				
	✕ Limite interdite, point de passage																																																				
	■ Zone interdite - Zone dangereuse																																																				
	✕ Route interdite																																																				
	✕ Poste de secours - Poste de ravitaillement																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black;"></td><td>Autoroute - Route principale</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Passage sous une route</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Petite route carrossable - Chemin carrossable</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Chemin très visible (pour piétons) - Sentier</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Ruisseau intermittent ou fossé humide</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Sentier peu visible - Layon</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Jonction de sentiers : peu visible - visible</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Pont piéton (sans chemin y menant)</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Chemin ou sentier avec un pont</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Passage à gué</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Mur : infranchissable, franchissable, en ruine</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Cloture : infranchissable, franchissable, en ruine</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Construction - Ruine - Petite ruine</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Zone d'habitation : détaillée - non détaillée</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Parking</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Zones toujours interdites</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Conduites : franchissable - infranchissable</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Ligne à haute tension</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>Ligne électrique ou téléski</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Voie ferrée</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>○ Borne, petit monument - Mangeoire</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>○ Petite tour, affût de chasse - Champ de tir</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dashed;"></td><td>○ Tombe, petite chapelle, calvaire - Haute tour</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>○ Éléments particulier dus à l'homme</td></tr> </table>							Autoroute - Route principale		Passage sous une route		Petite route carrossable - Chemin carrossable		Chemin très visible (pour piétons) - Sentier		Ruisseau intermittent ou fossé humide		Sentier peu visible - Layon		Jonction de sentiers : peu visible - visible		Pont piéton (sans chemin y menant)		Chemin ou sentier avec un pont		Passage à gué		Mur : infranchissable, franchissable, en ruine		Cloture : infranchissable, franchissable, en ruine		Construction - Ruine - Petite ruine		Zone d'habitation : détaillée - non détaillée		Parking		Zones toujours interdites		Conduites : franchissable - infranchissable		Ligne à haute tension		Ligne électrique ou téléski		Voie ferrée		○ Borne, petit monument - Mangeoire		○ Petite tour, affût de chasse - Champ de tir		○ Tombe, petite chapelle, calvaire - Haute tour		○ Éléments particulier dus à l'homme
	Autoroute - Route principale																																																				
	Passage sous une route																																																				
	Petite route carrossable - Chemin carrossable																																																				
	Chemin très visible (pour piétons) - Sentier																																																				
	Ruisseau intermittent ou fossé humide																																																				
	Sentier peu visible - Layon																																																				
	Jonction de sentiers : peu visible - visible																																																				
	Pont piéton (sans chemin y menant)																																																				
	Chemin ou sentier avec un pont																																																				
	Passage à gué																																																				
	Mur : infranchissable, franchissable, en ruine																																																				
	Cloture : infranchissable, franchissable, en ruine																																																				
	Construction - Ruine - Petite ruine																																																				
	Zone d'habitation : détaillée - non détaillée																																																				
	Parking																																																				
	Zones toujours interdites																																																				
	Conduites : franchissable - infranchissable																																																				
	Ligne à haute tension																																																				
	Ligne électrique ou téléski																																																				
	Voie ferrée																																																				
	○ Borne, petit monument - Mangeoire																																																				
	○ Petite tour, affût de chasse - Champ de tir																																																				
	○ Tombe, petite chapelle, calvaire - Haute tour																																																				
	○ Éléments particulier dus à l'homme																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>Course en parc</b></td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black;"></td><td>Batiment - Passage sous bâtiment</td></tr> <tr><td style="width: 20px; border-bottom: 1px solid black; border-style: dotted;"></td><td>Escaliers - Forme, contour de bâtiment</td></tr> </table>						<b>Course en parc</b>			Batiment - Passage sous bâtiment		Escaliers - Forme, contour de bâtiment																																										
<b>Course en parc</b>																																																					
	Batiment - Passage sous bâtiment																																																				
	Escaliers - Forme, contour de bâtiment																																																				

En VTT :

# Légende

 route

Largeur		Cyclabilité
$> 1,50\text{ m}$	$< 1,50\text{ m}$	
		<i>progression facile</i>
		<i>progression ralentie</i>
		<i>progression difficile</i>

 champ pâture

 forêt

 zone d'habitation

 courbe de niveau

 talus

 route et chemin interdits