

# Les différents types de compétitions pédestres :

Les courses inscrites au calendrier peuvent être de plusieurs types :

- Les compétitions locales ouvertes à tous : Départementales, Régionales et Interzones.
- Les compétitions fédérales ouvertes à tous : demi-finales du championnat de France, championnats de France de relais, des équipes et des clubs
- Les compétitions fédérales sur sélection : championnats de France individuels
- Les courses à étapes (3 jours du SO, d'Alsace, 5 jours de France ...).

Les raids :

- Les raids régionaux
- Les raids labellisés FFCO
- Les raids multi activités

## LES COMPÉTITIONS LOCALES OUVERTES A TOUS :

1- Les courses départementales : Depuis 2008, le Tarn propose des courses départementales. Il est aussi possible de profiter des départementales des départements limitrophes (Tarn et Garonne, Haute Garonne et Aveyron).

En général, 3 circuits de longueurs et difficultés différentes y sont proposés. Elles constituent d'excellents entraînements en condition de course.

2- Les courses régionales : Au niveau de la Ligue Midi-Pyrénées de Course d'Orientation (LIMIPYCO), 8 à 11 courses portent chaque année le label "Régionale".

Chaque année, une des courses Régionales sert de support au Championnat Midi-Pyrénées de C.O. qui décerne les titres de champion par catégorie.

A noter que la catégorie poussin (10 ans et moins) est propre à la ligue MP, et ne fait pas l'objet de classement spécifique pour les autres courses fédérales.

Il est possible de courir sur les régionales des autres régions.

3- Courses Interzones : Elles regroupent les coureurs de plusieurs régions limitrophes. Il est possible de participer aux courses des autres zones.

Age au 31 décembre	Catégories d'âge FFCO	Catégories d'âge Ligue Midi-Pyrénées de C.O.
10 ans et moins	D.10 et H.10	D.10 et H.10
11 et 12 ans	D.12 et H.12	D.12 et H.12
13 et 14 ans	D.14 et H.14	D.14 et H.14
15 et 16 ans	D.16 et H.16	D.16 et H.16
17 et 18 ans	D.18 et H.18	D.18 et H.18
19 et 20 ans	D.20 et H.20	D.21 et H.21
21 à 34 ans	D.21 et H.21	
35 à 39 ans	D.35 et H.35	D.40 et H.40
40 à 44 ans	D.40 et H.40	
45 à 49 ans	D.45 et H.45	
50 à 54 ans	D.50 et H.50	D.50 et H.50
55 à 59 ans	D.55 et H.55	D.60 et H.60
60 à 64 ans	D.60 et H.60	
65 à 69 ans	D.65 et H.65	
70 et plus	D.70 et H.70	

Les catégories d'âges fédérales et régionales

CIRCUITS	DISTANCES	DIFFICILTE
A	9000 ± 1500 m	Très difficile
B	7000 ± 1200 m	Très difficile
C	5000 ± 700 m	Difficile
D	4000 ± 700 m	Difficile
E	3500 ± 500 m	Moyen
F	2500 ± 500 m	Facile
G	2000 ± 400 m	Très facile
J Jalonné	2000 jalonné	Très facile

Les circuits des courses régionales

## **LES COMPETITIONS PEDESTRES FEDERALES OUVERTES A TOUS :**

4- Demi-finales du Championnat de France : 4 courses au printemps, dont une dans l'interzone "Sud-Ouest" qui regroupe les ligues Aquitaine, Midi-Pyrénées, Limousin, Poitou-Charentes et Languedoc-Roussillon.

5- Championnat de France des Clubs (CFC) : sur une course en relais, en mai, avec 4 divisions et 6 à 8 coureurs par équipe de club suivant la division.

6- Critérium National des Equipes (CNE) : par équipe d'adultes de 7 Hommes, ou de 4 Femmes.

7- Championnat de France de relais : par équipe de 2 ou 3 suivant les catégories.

## **LES COMPETITIONS PEDESTRES FEDERALES SUR SELECTION :**

8- Championnat de France individuel :

- longue distance (sélection sur les ½ finales, et sur les championnats de ligue)
- sprint et moyenne distance (sélection sur les championnats de ligue)

## **LES COURSES A ETAPES :**

Il s'agit de compétitions internationales qui se déroulent sur 3 à 6 jours, avec ou sans journée de repos. En France, les plus connus sont les 3 jours du Sud-Ouest, les 3 jours d'Alsace et les 5 jours de France, tous les 2 ans. Le classement, sans véritable enjeu, s'effectue en additionnant les temps de course.

Des épreuves de ce type se déroulent chaque année dans plusieurs pays européens, permettant aux orienteurs de lier sport et tourisme. Les 5 jours les plus connus se disputent en Suède, avec plus de 15000 compétiteurs.