

# Déroulement d'une course

## LE DEROULEMENT D'UNE COURSE AU CARTON

Niveau: départemental, Inter club...

### 1. S'INSCRIRE

Demandez conseil pour choisir votre circuit, puis inscrivez-vous sur place. On vous donne alors une carte, des définitions de postes et un carton de contrôle.

La plupart du temps, les circuits sont sur imprimés sur la carte. Parfois, il faut recopier son circuit :

### 2. RECOPIER LE CIRCUIT

- A l'aide d'un stylo rouge mis à votre disposition, recopiez le parcours choisi à l'inscription.
- Le centre du cercle indique l'emplacement de la balise ; veillez à recopier soigneusement votre parcours !
-  représente le départ
-  représente l'arrivée

### 3. PRÉPARER LE CARTON DE CONTRÔLE

- Indiquez dans chaque case, et dans l'ordre, le numéro de la balise. Ex.: ma N°1 est la balise 34.
- Ajoutez la définition du poste. Ex.: la balise n°1 (34) est un trou.
- Accrochez soigneusement le carton à votre poignet pour ne pas le perdre (avec un élastique par exemple).

### 4. AVANT LE DÉPART

- Prenez le temps d'analyser votre carte, échelle, équidistance, bien situer le départ, calculer la direction à prendre vers le premier poste. N'oubliez pas qu'il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais.
- Assurez-vous de bien comprendre la représentation graphique de la carte. Si un élément ou une couleur vous échappe, recherchez sa signification
- N'oubliez pas votre boussole, votre carte (sous plastique éventuellement), vos définitions (que vous pouvez glisser dans le plastique de la carte), et votre carton.
- Attention !! Le parcours débute au triangle sur la carte. Sur le terrain, ce triangle est matérialisé par une balise sans numéro qui ne se trouve pas forcément à proximité immédiate de l'atelier départ. Dans ce cas, le chemin entre le départ et le triangle de départ (balise) est jalonné.

### 5. PENDANT LA COURSE

A chaque poste, poinçonnez votre carton (avec la pince attachée au piquet) pour valider votre passage.

### 6. A L'ARRIVÉE

- Les organisateurs récupèrent votre carton de contrôle pour calculer votre temps et vérifier vos poinçons.
- Votre classement sera affiché sur une ficelle proche de l'arrivée.

## LE DEROULEMENT D'UNE COURSE AVEC GESTION ELECTRONIQUE DES COURSES (GEC) A: Niveau: régional

### 1. S'INSCRIRE

Pour les licences journée, demandez conseil pour choisir votre circuit, puis inscrivez-vous sur place. On vous donne alors une carte et les définitions de postes. Pour les autres licenciés, les inscriptions ont été faites à l'avance.

### 2. AVANT LE DÉPART

- Un tableau permet de réserver une heure de départ sur son circuit, (*un écart de 4 mn doit être respecté entre deux coureurs d'un même club sur un même circuit*) ceci afin d'éviter une trop grande affluence simultanée à l'atelier départ.
- N'oubliez pas votre boussole, vos définitions, et votre doigt électronique.
- Au stand départ, vous devez vider la mémoire de votre doigt électronique (boîtier "Effacer"), puis vérifier son bon fonctionnement (boîtier "Contrôler").
- Les parcours sont sur imprimés sur la carte. Dès que vous la récupérez (en général 1 mn avant le départ), prenez le temps de l'analyser : catégorie, échelle, équidistance, bien situer le départ, calculez la direction à prendre vers le premier poste. N'oubliez pas qu'il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais.
- Lorsque vous êtes prêt, et sur indication d'un organisateur, pointez le boîtier "départ" ; le chronomètre commence à tourner.
- Attention !! Le parcours débute au triangle sur la carte. Sur le terrain, ce triangle est matérialisé par une balise sans numéro qui ne se trouve pas forcément à proximité immédiate de l'atelier départ. Dans ce cas, le chemin entre le départ et le triangle de départ (balise) est jalonné.

### 3. PENDANT LA COURSE

A chaque poste, pointez dans le boîtier qui doit "biper" puis s'allumer. En cas de panne du boîtier, vous devez poinçonner votre carte (avec la pince attachée au piquet) pour valider votre passage, puis le signaler à l'arrivée.

### 4. A L'ARRIVÉE

- Pointez le boîtier "Arrivée" situé sur la ligne.
- "Videz" votre doigt électronique à l'atelier informatique qui vous donnera vos temps intermédiaires et le temps cumulé.
- Votre classement sera affiché à proximité de l'arrivée.

## VALABLE POUR TOUTES LES COURSES

- Le coureur est seul responsable de la prise de sa carte
- Vérifiez régulièrement votre direction à la boussole en faisant coïncider le nord de la carte avec le nord de la boussole.
- Des confettis sont parfois déposés au pied de chaque balise pour marquer leur emplacement en cas de vol. Il est inutile d'en ramasser.
- Pour des raisons de sécurité, il est obligatoire de passer la ligne d'arrivée, même en cas d'abandon.

**B: Niveau fédéral :  
Interzones, Demi-finales  
et Championnats de France  
(Spécificités par rapport au niveau régional)**

**1. S'INSCRIRE**

L'inscription s'effectue à l'avance par le bureau du club. Attention à ne pas dépasser les dates limites (3 semaines pour la semaine fédérale, 16 jours pour les championnats, critères et jusqu'à plusieurs mois pour certaines courses à étape).

Les heures de départ sont disponibles sur le site Internet de l'organisateur quelques jours avant la course.

En principe, un membre du bureau vous informe de toutes les modalités.

**2. AVANT LE DÉPART**

- Vérifier votre heure de départ et votre catégorie sur les listes à l'affichage. Des modifications de dernière minute peuvent avoir eu lieu.
- Présentez vous suffisamment à l'avance pour éviter le stress du « retard »
- 2 à 4 minutes avant le départ (H-2 ou H-4), vous entrez dans le sas pré départ pour un contrôle d'identité : doigt électronique et licence. Vous prenez les définitions de poste correspondant à votre circuit.
- à H-1, vous entrez dans le sas de départ, et prenez possession de votre carte. Vérifiez que vous prenez bien celle de votre catégorie !
- à H. départ au BIP sonore.