

## QUELQUES INFOS PRATIQUES

### Les inscriptions :

Pour les courses fédérales, l'inscription préalable est nécessaire (2 à 4 semaines à l'avance), par l'intermédiaire du Président ou du trésorier du club.

Les horaires de départ ne sont connus que 3 à 6 jours à l'avance.

Pour les courses régionales, une inscription préalable est également nécessaire (environ 5 jours) pour l'impression des cartes (impression parfois faite dans les Ardennes et il faut prévoir les délais d'impression et transmission par la poste)

### Les formats de courses :

La plupart des courses, et notamment toutes celles comptant pour les classements régionaux et nationaux, se courent en individuel contre la montre. Les coureurs partent donc individuellement sur un circuit imposé. *4mn doivent séparer deux coureurs d'un même club sur un même circuit.*

Beaucoup plus rarement, sur des courses départementales ou hors classements, peuvent être proposées des courses au score : un maximum de balises doit être poinçonné en un temps imparti, et l'ordre de prise des balises est à la discrétion du coureur.

### Les distances :

On distingue les courses longue distance, moyenne distance (-25%) et sprint (-40%, souvent sous la forme d'une course en parc, ou en ville).

La plupart des courses correspondent à des "distance classique".

### Les classements cumulés :

Un classement régional est organisé sur le cumul des courses dites "régionales", et permet de décerner les titres de vainqueur de la coupe Midi-Pyrénées individuel, des clubs, des jeunes, et du challenge Midi-Pyrénées des clubs (ce dernier tient compte non seulement des résultats sportifs, mais aussi de la participation cumulée).

Un classement national est établi sur la base de toutes les courses labellisées "CN" (Classement National).

### Les cartes :

Toutes les compétitions officielles se courent sur des cartes au format international IOF (International Orienteering Federation).

Parfois, des raids utilisent des cartes IGN (améliorées ou non) ou de photos aériennes pour leurs épreuves d'orientation.

### LES RAIDS :

Les raids de C.O. se déroulent sur 1 ou 2 jours. Ils reprennent les mêmes principes que les courses traditionnelles : carte spécifique et poinçonnage aux balises. Particularité : chaque équipe est formée de 2 coureurs indissociables.

Pour les raids organisés sur 2 jours, les coureurs partent en autonomie, avec leur nourriture et leur équipement pour passer la nuit dans un bivouac prévu par les organisateurs.

La FFCO établit un classement sur l'ensemble des raids de C.O. permettant de décerner les titres de Champions de France des Raids.

Il existe aussi des mini-raids, à courir en individuel, où les distances sont largement supérieures à celles rencontrées sur les Longues Distances des courses traditionnelles.