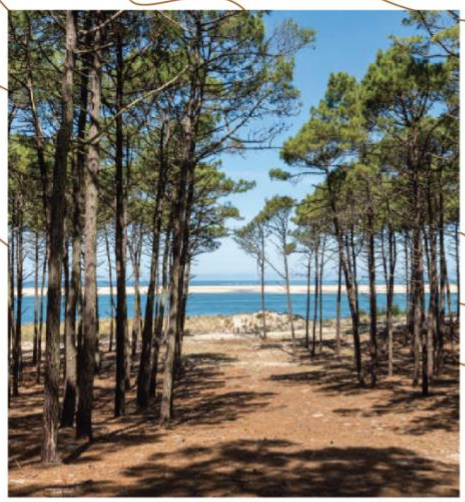
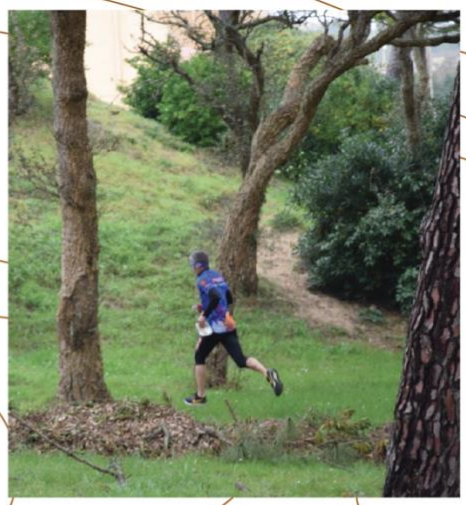
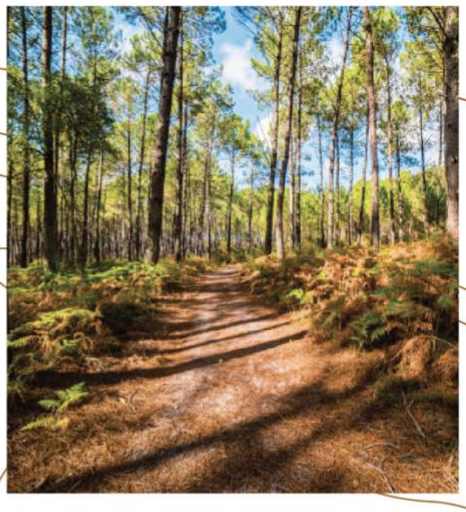


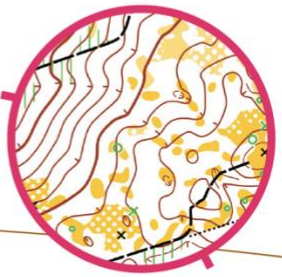




Course d'Orientation

NATIONALE SUD-OUEST 2023

Lit-et-Mixe (40)



17 et 18 Juin 2023

LIVRET D'ACCUEIL

Du 10 au 18 juin

Livret n°1

Sommaire

SOMMAIRE 2

9 JOURS DE C.O. DANS LE SUD-OUEST 3

RESERVER ET RECUPERER LES CARTES 4

LOCALISATION – NATIONALE SUD-OUEST 6

INFORMATIONS GENERALES 5

COURSE NATIONALE - MOYENNE DISTANCE 8

TABLEAU DES CIRCUITS - MD 10

COURSE NATIONALE LONGUE DISTANCE 11

TABLEAU DES CIRCUITS - LD 13

SERVICE DE RESTAURATION 14

ÉQUIPE ORGANISATION 15

Du 10 au 18 juin

9 jours de C.O. dans le Sud-Ouest

Lacanau/Carcans (33)
Cap de l'Homy (40)

Dans le cadre de la Nationale Sud-Ouest 2023, ce sont **9 jours consécutifs** de course d'orientation qui vous sont proposés à partir du 10 juin.

Les **10 et 11 juin**, le S.M.O.G. organise deux compétitions au Classement National dont le Championnat de Ligue Nouvelle Aquitaine Longue distance à CARCANS-MAUBUISSON (33).

A partir du 12 juin, le S.M.O.G. et le B.R.O.S. s'associent pour proposer 5 jours d'entrainement ouverts à toutes et à tous, débutants comme confirmés, pratiquant loisir ou famille comme compétiteurs.

Une excellente préparation pour se familiariser avec le micro-relief et aborder en pleine forme les deux courses Nationales organisées par le BROS le **17 et 18 juin 2023** dans les Landes (40).

Programme complet :

DATE	TYPE	TYPE2	ORGA	LIEU	CARTE
SAMEDI 10 JUIN	**COMPETITION REGIONALE**	Régionale MD	SMOG	Carcan Maubuisson (33)	"BOMBANNES"
SAMEDI 10 JUIN	COMPETITION - Hors CN	One Man Relais	SMOG	Carcan Maubuisson (33)	"BOMBANNES"
DIMANCHE 11 JUIN	**COMPETITION REGIONALE**	Championat Ligue LD	SMOG	Carcan Maubuisson (33)	"BOMBANNES"
LUNDI 12 JUIN	ENTRAINEMENT 1	Bleu / Jaune / Violet	SMOG	LACANAU (33)	"DUNE de DATCHIN"
MARDI 13 JUIN	ENTRAINEMENT 2	Multi techniques	SMOG	CARCANS (33)	"BOMBANNES"
MERCREDI 14 JUIN	ENTRAINEMENT 3 **Jour imposé**	Tous postes avec proposition de circuits	BROS	LIT-ET-MIXE (40)	"LES TUQUELETS"
JEUDI 15 JUIN	ENTRAINEMENT 4	Tous postes avec proposition de circuits	BROS	LIT-ET-MIXE (40)	"BRANS" et "LES GALLETS
VENDREDI 16 JUIN	ENTRAINEMENT 5	Tous postes avec proposition de circuits	BROS	LIT-ET-MIXE (40)	"BRANS" et "LES GALLETS
SAMEDI 17 JUIN	**COMPETITION NATIONALE**	Nationale MD	BROS	LIT-ET-MIXE (40)	"YONS"
DIMANCHE 18 JUIN	**COMPETITION NATIONALE**	Nationale LD	BROS	LIT-ET-MIXE (40)	"YONS"

Du 10 au 18 juin

Réserver et récupérer les cartes

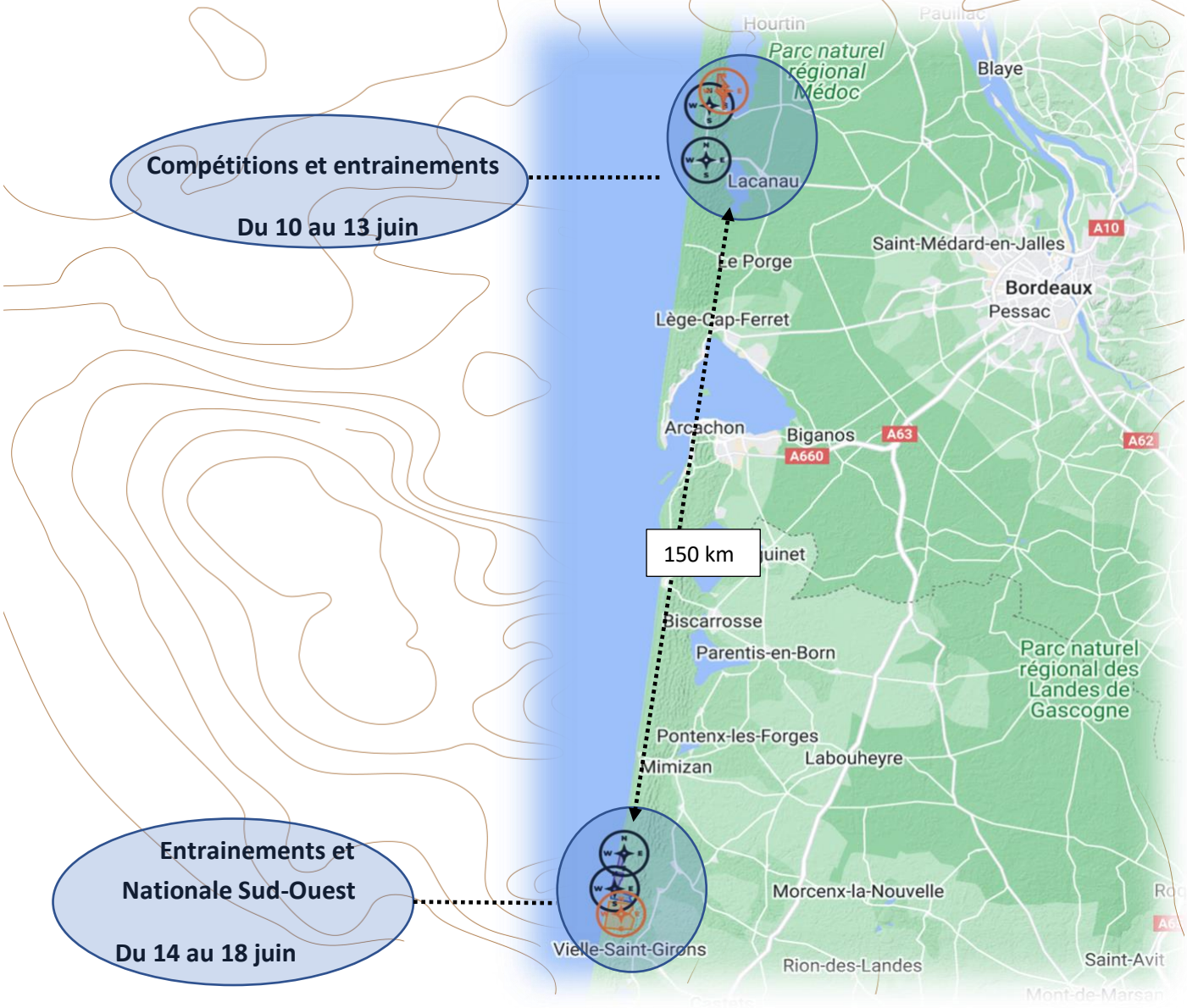
Lacanau/Carcans (33)
Cap de l'Homy (40)

Chaque carte est proposée au prix de 5 € et un pack 5 cartes pour 20 € sur réservation en ligne **obligatoirement** chez notre partenaire SPORTORAMA : **https://www.sportorama.fr/**

Les cartes réservées seront disponibles à l'accueil des courses organisées en Gironde par le S.M.O.G. les 10 et 11 juin - https://smog-orientation.com/carcans2023

Un accueil sera également en place par le B.R.O.S. entre **10h et 16h*** sur les lieux d'entraînements à partir du 14 juin.

Localisation des entrainements



**horaires pouvant être modifiés en fonction des aléas climatiques, consignes incendies ou autres…*

17 et 18 juin

Informations WE Nationale Sud-Ouest

NATSO 2023

INSCRIPTIONS :

Uniquement sur le site de FFCO **avant le 31 mai 2023 minuit** :
http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/

Changement de puce possible **jusqu'au 04 juin** uniquement par mail : sebwave4072@gmail.com

NON LICENCIÉS :

Titres de participation Pass'Compétition (tout niveau) et Pass'Découverte Compétition (vert à Jaune)

- Si vous êtes majeur, il vous sera demandé une attestation indiquant que vous avez pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.
- Si vous êtes mineur, il vous sera demandé une attestation indiquant que vous avez renseigné, conjointement avec les personnes exerçant l'autorité parentale, le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur. A défaut de réponse négative à toutes les rubriques du questionnaire, vous serez tenu de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.

Titre de participation Pass'Loisir (vert à jaune)

- Vous ne serez pas chronométré.

TARIFS :

LICENCIÉS FFCO		
	Moyenne Distance	**Longue distance**
19 ans et +	13 €	14 €
18 ans et –	9 €	10 €
H/D 10 et Jalonné	3 €	3 €
Open bleu, jaune, orange, violet	5 €	5 €
Open vert	3 €	3 €

Non-licenciés FFCO : ajouter au tarif précédent

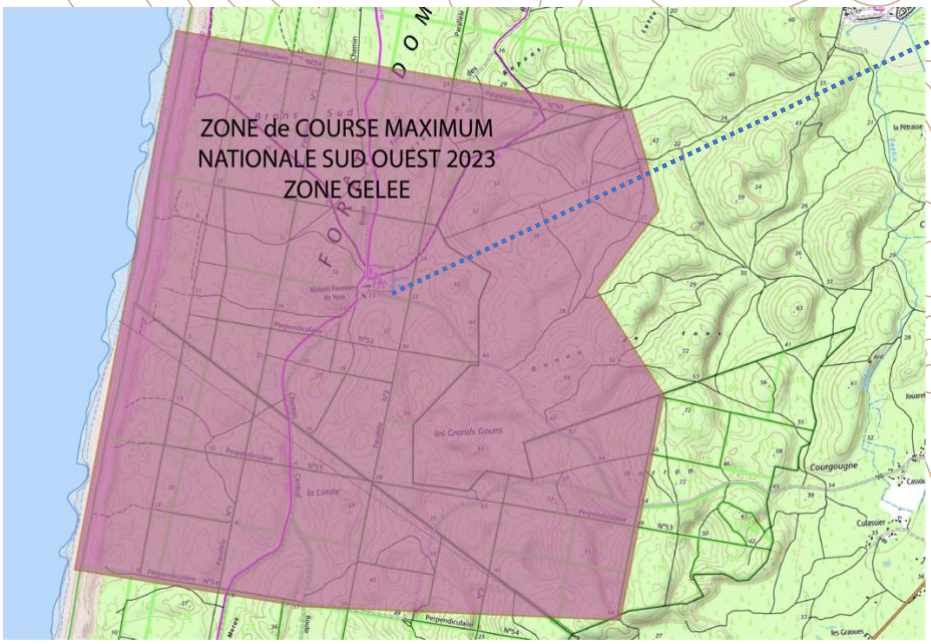
- Pass'loisir santé, non classé, niveau Vert à Jaune : + 1,00€
- Pass'découverte Compétition, chronométré, niveau Vert à Jaune : + 2,00 €
- Pass'compétition, chronométré, tous niveaux : + 5,00 €

Location de puce : 2,00 € + pièce d'identité

17 et 18 juin

Localisation – Nationale Sud-Ouest

ZONES GELÉES :

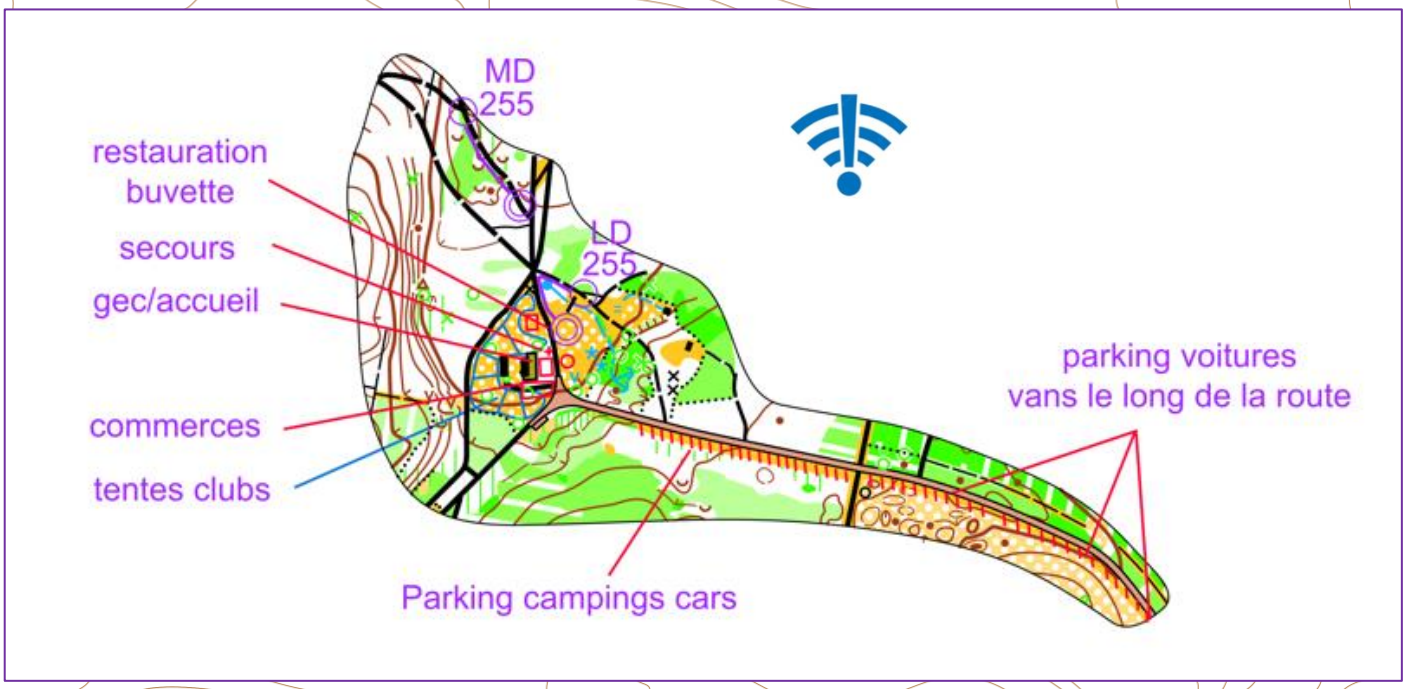


ACCÈS et PARKING

L'accès à l'ARENA se fera par la route de YONS (Lit-et-Mixe) depuis la D652. La route est étroite par endroit et également un accès à la plage, il faudra être vigilants.

Le parking de fera de part et d'autre de la route **aux consignes des signaleurs**, merci de privilégier le co-voiturage pour vous rendre sur le lieu de course.

Distance parking/aréna entre 100 m et 1 km.



<u>IMPORTANT</u> : l'environnement proche de l'Aréna est hors réseau téléphonique, repos des ondes assuré…

Merci de prévoir un autre moyen de paiement que la carte bleue sur l'Aréna (chèque ou espèces)

HÉBERGEMENTS

La saison estivale aura débuté sur la côte landaise et de très nombreux campings, gites, chambres seront disponibles pour vous accueillir.

https://www.cotelandesnaturetourisme.com/sejourner/hebergement/

Attention, le camping sauvage est formellement interdit sur la bande littorale et il ne sera pas possible aux camping-cars de rester stationnés le long de la route pour y passer la nuit.

Plusieurs aires de camping-car sont à moins de 20 km de l'Aréna :
https://www.cotelandesnaturetourisme.com/sejourner/hebergement/aire-de-camping-car/

Samedi 17 juin

Course Nationale - Moyenne Distance

NATSO 2023

Cartographes	**Association Cartolandes (40)**
Carte	**« YONS »** **Lit et Mixe**
Échelles et équidistance	**1 :7500 – 2,5m** **1 :10000 – 2,5m** **1 :15000 – 2,5m**
Traceur	**Xavier TASTET**
Contrôleur	**Yannick BEAUVIR**

MOT du TRACEUR :

"Pour cette nationale Moyenne Distance, vous évoluerez sur une zone entièrement recartographiée dans une forêt côtière typique de pins maritimes, chênes liège, chênes verts, arbousiers …

Cette carte quadrillée de pare-feu sablonneux est une alternance de parcelles toutes différentes les unes des autres qui pourront vous déconcentrer selon les circuits : zone ouverte et vallonnée, parcelle de semenciers, dune côtière, grands découverts, microreliefs blancs ou dans la végétation …

Bonne orientation !"

Xavier TASTET

ANNONCE DE COURSE * NATIONALE

NATIONALE SUD-OUEST MOYENNE DISTANCE

17 JUIN 2023

LIT-ET-MIXE / VIELLE-SAINT-GIRONS (LANDES)

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : BROS 4012NA
Directeur de course : Sabine MARQUES
Délégué National : Joël LE COZ
Arbitre National : Thierry PORRET
Contrôleur des circuits National CO à pied : Yannick BEAUVIR
Traceur National CO à pied : Xavier TASTET (stagiaire)
GEC : Michaël PECQUERY / Sébastien LOCHET

COURSE COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI

CARTE

Nom : « YONS »
Relevés : Eté à hiver 2022
Cartographe : Cart'O Landes

Échelle : 1/10000ème – 1/7500ème
Équidistance : 2 ,5m
Type de terrain : Forêt côtière de pins maritimes typiques. Zones de micro-reliefs

ACCÈS

Fléchage : Croisement D88/D652 à Lit-et-Mixe
Latitude : 44.021963, Longitude : -1.260187
Distance parking-accueil : 100m à 1000m
Distance accueil-départ : 800m
Distance arrivée-accueil : 150m

HORAIRES

Accueil : 12h

Départ : 14h à 16h
Remise des récompenses : 17h30

CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 17
+ P (H/D10) + IJ (Jalonné)
Nombre de circuits initiation : 5 (Vert, Bleu, Jaune, Orange, Violet)

RÉSULTATS

https://www.helga-o.com/webres/
https://cn.ffcorientation.fr/course/
https://www.soustons-orientation.fr/

SERVICES

Ravitaillement, buvette, restauration, boutiques, toilettes sèches

TARIFS

Licenciés FFCO : 19ans et + : 13,00€ / 18ans et - : 9,00€ / P (H/D10) et jalonné : 3,00 €
Circuits initiation : 19ans et + / 18ans et - : 6,00 € / Vert : 3,00 €
Non-licenciés FFCO : ajouter au tarif précédent
- Pass'loisir santé, non classé, niveau Vert à Jaune : + 1,00€
- Pass'découverte compétition, chronométré, niveau Vert à Jaune : + 2,00 €
- Pass'compétition, chronométré, tous niveaux : + 5,00 €

Location de puce : 2,00 € + caution

INSCRIPTIONS

Sur le site fédéral jusqu'au mercredi 31 mai 2023 à minuit : http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/
Changement de puce possible jusqu'au 04 juin

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès :
- ***attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs,***
- ***questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs***

CONTACT

Sabine MARQUES : 06 15 23 68 07 / soustons.orientation@gmail.com

Samedi 17 juin

Tableau des circuits - MD

NATSO 2023

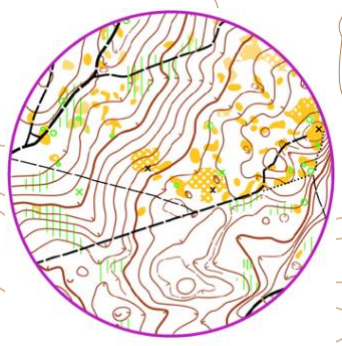
CIRCUIT	CATÉGORIE	TEMPS	NIVEAU
A	H21	35’	
B	D21	35’	
C	H18 / H20	30’	
D	D18 / D20	30’	
E	H35 / H40	35’	
F	D35 / 40	35’	
G	H45 / H50	35’	
H	D45 / D50	35’	
I	H55 / H60 / H65	30’	
J	D55 / D60 / D65	30’	
K	H70 et +	30’	
L	D70 et +	30’	
M	H16	25’	
Mbis	D16	25’	
N	H14	25’	
Nbis	D14	25’	
O	D12 / H12	25’	
Hors compétition			
P	D10 / H10		
IJ	Jalonné		
VIOLET	OPEN		
ORANGE	OPEN		
JAUNE	OPEN		
BLEU	OPEN		
VERT	OPEN		

Dimanche 18 juin

Course Nationale Longue Distance

NATSO 2023

Cartographes	**Association Cartolandes (40)**
Carte	**« YONS »** **Lit et Mixe**
Échelles et équidistance	**1 :7500 – 2,5m** **1 :10000 – 2,5m** **1 :15000 – 2,5m**
Traceur	**Pierre MARTINEZ**
Contrôleur	**Sébastien MENA**



MOT du TRACEUR :

"Au programme de cette nationale LD, la forêt des Landes comme on l'aime !
De vastes et belles zones de pinède très propres où vous pourrez effleurer de votre plus belle foulée le lit d'aiguilles de pins qui tapit la forêt.
Des zones côtières à la végétation et au relief joueurs.
De chaotiques bandes de microrelief où il faudra avoir gardé de la lucidité pour ne pas visiter tous les rentrants de la zone.
Et comme sur toute longue distance qui se respecte, des longs postes aux choix d'itinéraires qui, je l'espère, vous feront vous creuser la tête !"

Pierre MARTINEZ

ANNONCE DE COURSE * NATIONALE

NATIONALE SUD-OUEST LONGUE DISTANCE

18 JUIN 2023
LIT-ET-MIXE / VIELLE-SAINT-GIRONS (LANDES)

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : BROS 4012NA
Directeur de course : Sabine MARQUES
Délégué National : Joël LE COZ
Arbitre National : Thierry PORRET
Contrôleur des circuits National CO à pied : Sébastien MENA
Traceur National CO à pied : Pierre MARTINEZ (stagiaire)
GEC : Michaël PECQUERY / Sébastien LOCHET

SI AIR contact free timing system ON

COURSE COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI

CARTE

Nom : « YONS »
Relevés : Eté à hiver 2022
Cartographe : Cart'O Landes

Échelle : 1/15000ème – 1/10000ème – 1/7500ème
Équidistance : 2,5m
Type de terrain : Forêt côtière de pins maritimes, vallonnée avec des pentes abruptes très marquées

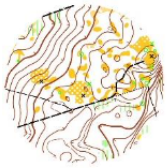
ACCÈS

Fléchage : Croisement D88/D652 à Lit-et-Mixe
Latitude : 44.021963, Longitude : -1.260187
Distance parking-accueil : 100m à 1000m
Distance accueil-départ : 800m
Distance arrivée-accueil : 50m

HORAIRES

Accueil : 8h

Départ : 10h à 12h
Remise des récompenses : 14h



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 19
+ P (H/D10) + IJ (Jalonné)
Nombre de circuits initiation : 5 (Vert, Bleu, Jaune, Orange, Violet)

RÉSULTATS

https://www.helga-o.com/webres/
https://cn.ffcorientation.fr/course/
https://www.soustons-orientation.fr/

SERVICES

Ravitaillement, buvette, restauration, boutiques, toilettes sèches

TARIFS

Licenciés FFCO : 19ans et + : 14,00€ / 18ans et - : 10,00€ / P (H/D10) et jalonné : 3,00 €
Circuits initiation : 19ans et + / 18ans et - : 6,00 € / Vert : 3,00 €
Non-licenciés FFCO : ajouter au tarif précédent
- Pass'loisir santé, non classé, niveau Vert à Jaune : + 1,00€
- Pass'découverte compétition, chronométré, niveau Vert à Jaune : + 2,00 €
- Pass'compétition, chronométré, tous niveaux : + 5,00 €

Location de puce : 2,00 € + caution

INSCRIPTIONS

Sur le site fédéral jusqu'au mercredi 31 mai 2023 à minuit : http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/
Changement de puce possible jusqu'au 04 juin

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès :
- ***attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs,***
- ***questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs***

CONTACT

Sabine MARQUES : 06 15 23 68 07 / soustons.orientation@gmail.com

Dimanche 18 juin

Tableau des circuits - LD

NATSO 2023

CIRCUIT	CATÉGORIE	TEMPS	NIVEAU
A	H21	80’	
Abis	H20	70’	
B	D21	80’	
Bbis	D20	70’	
C	H18	60’	
D	D18	60’	
E	H35 / H40	65’	
F	D35 / 40	65’	
G	H45 / H50	60’	
H	D45 / D50	60’	
I	H55 / H60 / H65	50’	
J	D55 / D60 / D65	50’	
K	H70 et +	40’	
L	D70 et +	40’	
M	H16	50’	
Mbis	D16	50’	
N	H14	40’	
Nbis	D14	40’	
O	D12 / H12	30’	
Hors compétition			
P	D10 / H10		
IJ	Jalonné		
VIOLET	OPEN		
ORANGE	OPEN		
JAUNE	OPEN		
BLEU	OPEN		
VERT	OPEN		

Dimanche 18 juin

Service de restauration

Durant toute la durée de la compétition, vous trouverez sur l'ARENA une buvette et un espace restauration.

Un système de paiement par ticket sera mis en place pour les deux jours. Il faudra acheter les tickets (1 €, 2 € et 3 €) avant de vous rendre sur les stands.

	Sandwich (Saucisse/Ventrêche – Salade - Tomate)	4 €
	Sandwich fromage	3 €
	Portion de frites	3 €
	Gâteau (la part)	2 €
	Grande crêpe au sucre (supplément 1€ confiture/chocolat)	2 €
	Bière pression	2 €
	Boissons sans alcool au verre	1 €
	Café, thé	1 €

Pas de carte bleue au stand achat de tickets, merci de prévoir un règlement par chèque ou en espèces.

Dimanche 18 juin

Équipe organisation

NATSO 2023

Directrice de course	Sabine MARQUES
Adjoint(e)s directrice de course	Jean Pierre MOLINA (MD) Lidia DE JESUS (LD)
Secrétariat	Lidia DE JESUS, Xavier TASTET, Manue VALENTIN
Atelier Départ	Francis ROCH Alain LAVIELLE
Atelier Arrivée	Peio DAYON Anaïs MIRANDE
GEC	Michaël PECQUERY Sébastien LOCHET
Secours	Christine CLÉMENT (Médecin) Jean Pierre MOLINA, Xavier TASTET
Restauration	Christian MARCO et tout son orchestre
Communication et réseaux sociaux	Maéva VEDRINE Sébastien LOCHET
Et tout le week-end …	L'ensemble des bénévoles du BROS, Logistique, traceurs, poseurs, parking …

PARTENAIRES et ASSOCIÉS* :

*En cours de finalisation