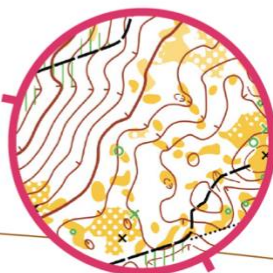




Course d'Orientation **NATIONALE SUD-OUEST 2023**

Lit-et-Mixe (40)



17 et 18 Juin 2023

Version 2.1

LIVRET D'ACCUEIL



Du 10
au 18
juin

Sommaire

Livret
n°1

SOMMAIRE.....	2
9 JOURS DE C.O. DANS LE SUD-OUEST.....	3
RESERVER ET RECUPERER LES CARTES.....	4
INFORMATIONS WE NATIONALE SUD-OUEST.....	5
LOCALISATION – NATIONALE SUD-OUEST.....	6
TERRAIN ET CARTOGRAPHIE.....	9
COURSE NATIONALE - MOYENNE DISTANCE.....	13
TABLEAU DES CIRCUITS - MD.....	15
COURSE NATIONALE LONGUE DISTANCE.....	17
CONSIGNES SPECIFIQUES - LD.....	19
TABLEAU DES CIRCUITS - LD.....	20
ÉQUIPE ORGANISATION.....	22

Mises à jour du livret

- Récupération des cartes d'entraînement réservées et accessibilité des entraînements
- Coordonnées GPS des lieux des entraînements et accueils
- Mise à jour carte dynamique et coordonnées GPS
- Tableau des circuits Moyenne Distance
- Annonce de course et tableau des circuits Longue Distance
- Ajout de précisions sur les terrains et la cartographie
- Ajout des arénas précises des courses
- Ajout des consignes de course spécifique LD

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'entraînement 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	Championnat 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/ou "LES GALLETS"
VENDREDI 16 JUIN	ENTRAINEMENT 5	Tous postes avec proposition de circuits	BROS	LIT-ET-MIXE (40)	"BRANS" et/ou "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)

Un accueil avec distribution des cartes, secours et conseils sera mis en place de 10h à 16h le mercredi 14 et jeudi 15 juin et de 10h à 14h le vendredi 16 juin*.

— L'entraînement sur la carte de « LES GALLETTS » ne sera plus accessible après 14h le vendredi.



— L'entraînement sur la carte des « BRANS » sera accessible jusqu'à 17h le vendredi mais l'accueil ne sera plus en place, pensez à récupérer vos cartes avant 14h.

Localisation des entraînements : [carte dynamique](#)

Compétitions et entraînements

Du 10 au 13 juin

Accueils BROS :

Mercredi : [44.083, -1.315](#)

Jeudi : [44.036, -1.334](#)

Entraînements et
Nationale Sud-Ouest

Du 14 au 18 juin

150 km

**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**. Inscriptions CLOSES.

Encore possibles par mail (préférable) ou sur place pour les circuits OPEN

Changement de puce 5 € **jusqu'au 16 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 €

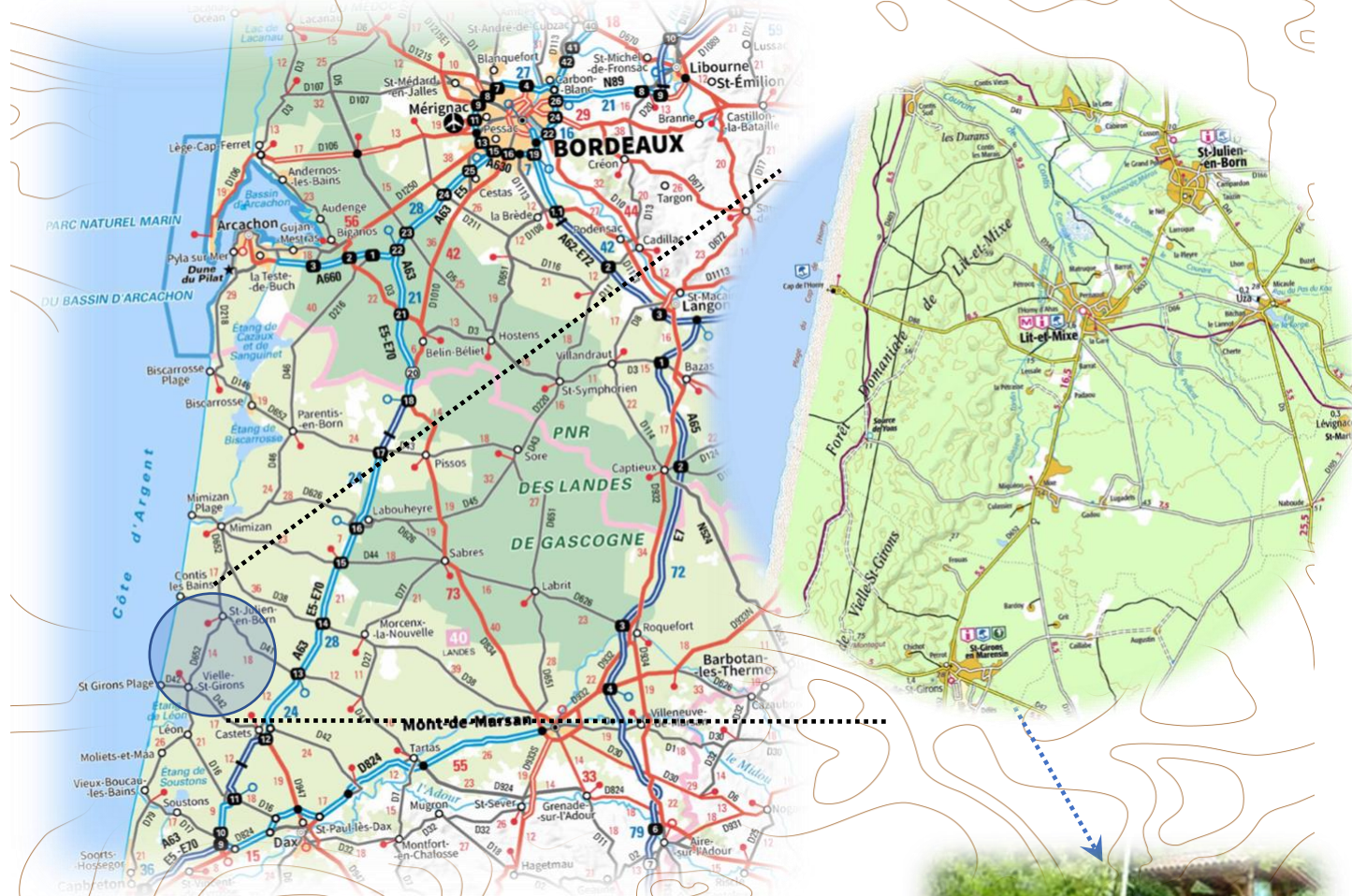
Non-licenciés FFCO : ajouter au tarif précédent

- 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 €

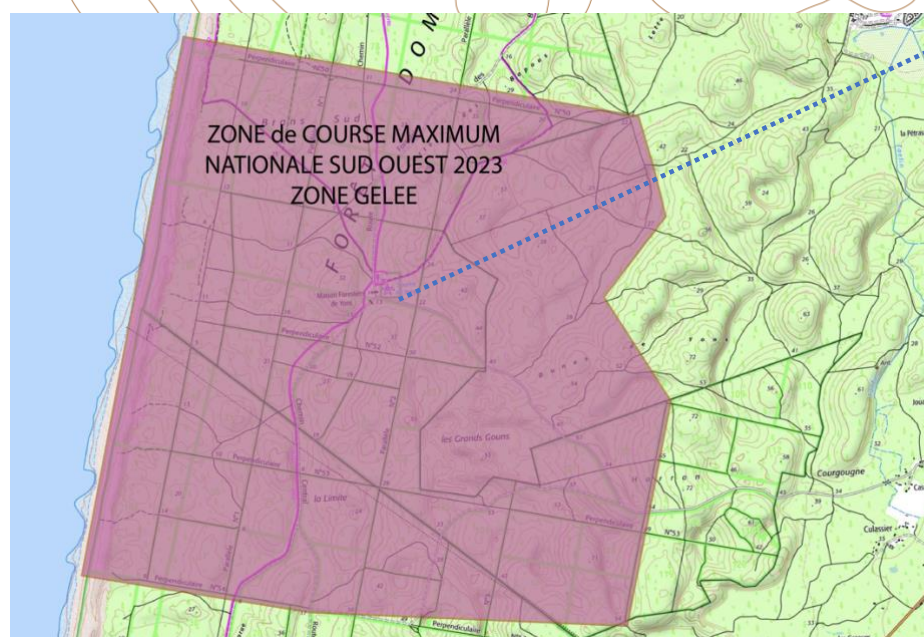
Location de puce : 2,00 € + pièce d'identité

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 se 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.

Pour les compétiteurs hébergés aux campings du Cap de l'Homy, il sera possible d'emprunter la voie verte à vélo pour se rendre sur l'Aréna en respectant les zones gelées de part et d'autre de celle-ci.

Distance parking/aréna entre 100 m et 1,5 km par la route. 3 km à vélo par la piste cyclable.



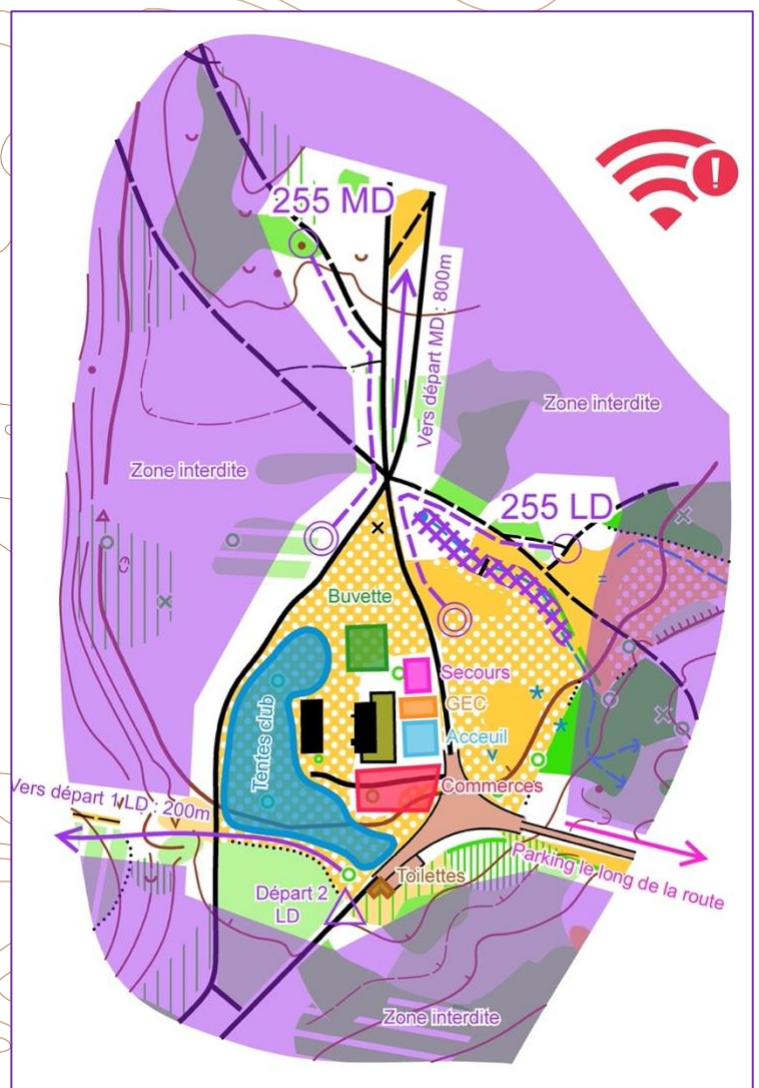
IMPORTANT : l'environnement proche de l'Aréna est hors réseau téléphonique, repos des ondes assuré...

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

POINT D'EAU SUR LE LIEU DE COURSE



La maison forestière de YONS ne dispose pas d'eau courante à l'exception de la source naturelle ferrugineuse située en amont au goût particulier.



A l'exception du ravitaillement en eau à l'arrivée et sur la Longue Distance, il ne sera pas possible de remplir gourdes, bidons et bouteilles.

Nous vous demandons de prendre suffisamment d'eau pour le WE, courses comprises.

17 et 18
juin

Restauration et hébergement

NATSO
2023

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/Ventrèche – Salade - Tomate)	4 €
	Sandwich fromage	3 €
	Portion de frites	3 €
	Gâteau (la part)	2 €
	Grande crêpe au sucre (supplément 1€ chocolat)	2 €
	Bière pression	2,5 €
	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.

La saison estivale aura débuté sur la côte landaise et de très nombreux campings, gîtes, 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/>

17 et 18
juin

Terrain et cartographie

NATSO
2023

D'un point de vue général, il s'agit d'une nouvelle carte recartographiée sur base de cartes anciennes de 2005 et 2012, du LIDAR et étendue pour atteindre 1 500 hectares.

15 km² de surface gérés, entretenus, exploités par l'ONF et des propriétaires privés signifie de grandes parcelles toutes disparates en type de végétation :

- Parcelle courante blanche
- Coupe rase
- Coupe de semenciers
- Alignements de pins plus ou moins traversants
- Plantation sur bande côtière
- Parcelles de genêts
- Régénération naturelle

La carte s'étend de la bande côtière jusqu'à 4km dans les terres avec, au centre, l'aréna des 2 jours avec 2 zones distinctes caractéristiques de la forêt Landaise :

Bande côtière de protection non exploitée mais entretenue d'environ 400m jusqu'au « lignot » (ligne Nord-Sud marquée par un sentier littoral dans les terres) avec des rentrants et des dépressions très marquées.

Forêt exploitée avec de grandes dunes douces où les rentrants et dépressions sont peu marqués de manière générale et donc évasés. Quelques zones de microrelief se trouvent dans cette zone et des pentes orientées à l'Est très raides sur 10 courbes dûes à la création de dunes sous l'effet du vent.

Quelques caractéristiques cartographiques :

Traces de tracteurs forestiers

De nombreuses parcelles ont subi des coupes d'éclaircissement depuis le début de l'année entraînant l'apparition de traces de tracteurs forestiers de débardage.

Ces traces de débardage ne sont pas représentées sur les cartes car trop nombreuses et trop proches.

Arbres particuliers

Symbole 417.0 Gros arbre remarquable et 418.0 Arbre ou buisson remarquable

La très grande majorité sont des chênes lièges typiques de la côte Landaise. Toutefois quelques exceptions sont cartographiées : Houx et Chêne vert.

Dans les cas où il s'agit d'un poste, la précision « feuillu » ou « résineux » est faite dans la colonne E des définitions.

Dans tous les cas où une précision supplémentaire est nécessaire, celle-ci est notée dans la colonne F des définitions.

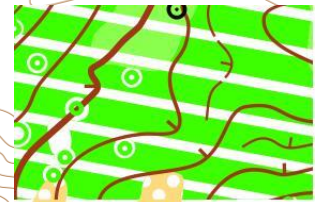
- Houx
- Mort, exemple des « chandelles ». Il s'agit de pins morts très visibles dont l'écorce est tombée.



Plantation de pins alignés

Symbole 406.1, 408.1, 408.2, 410.1, 410.2, 410.3 Végétation, course ou marche ou progression difficile dans un sens

Ces parcelles sont une caractéristique de la gestion par l'ONF : au fur et à mesure de leur régénération naturelle, des bandes parallèles sont broyées pour laisser pousser de jeunes pins entre ces bandes et qui subiront au fur et à mesure des éclaircies. La courabilité dans un sens peut aller de 100% à 20% selon le dessin. Il est rappelé que le nombre de bandes du dessin ne correspond pas à la réalité sur le terrain.

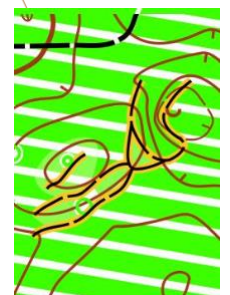


Une nouvelle gestion nous a imposé de modifier ces symboles ISOM pour plus de compréhension en incorporant une trame de 70% de jaune entre les verts. Il s'agit de bandes de sable en sillon ou sont plantés de jeunes pins intercalés de bandes vertes traversantes de genêts de 1m environ. Ces jeunes pins sont fragiles, merci d'y porter attention.



Enfin, dans les pentes abruptes de ces parcelles, le broyage ne peut se faire dans l'axe des bandes dessinées sur la carte.

Les tracteurs évitent ces pentes en passant perpendiculairement, leurs traces se distinguent bien sur le terrain sous forme de bandes herbeuses ou d'herbes hautes dessinées en 508.1 Trace étroite ou Layon, Course aisée ou 508.2 Trace étroite ou Layon, Course ralentie sans trace au sol mais dessinées ainsi pour plus de lisibilité.



Piste cyclable et piste empierrées

Symbole 503.0 Route

La carte est traversée Nord Sud par une piste empierrée et une piste cyclable goudronnée représentées par le même symbole (ci-contre). Elles sont parallèles et se croisent à 2 reprises.

Cette piste cyclable est un tronçon de la Vélodyssée, grand itinéraire cyclable le long de toute la côte Atlantique et **extrêmement fréquenté** !

MD : cet axe sera le cheminement vers le départ de la MD, merci de tenir votre droite et être particulièrement attentif à vos déplacements pour éviter tout incident. Ce cheminement ne peut pas être considéré comme zone d'échauffement par sécurité. Au niveau de l'atelier départ, la piste empierrée sera votre zone d'échauffement sécurisée.

LD : ces 2 axes seront traversés lors de votre course, merci de porter une attention particulière au niveau de la piste cyclable. Un panneau sera installé au Nord et au Sud pour avertir les cyclistes de la présence d'une compétition.

Parcelles de semenciers

Symbole 404.1 Terrain découvert encombré avec arbres dispersés

Pour pallier les problèmes de repeuplement de pins, l'ONF ne pratique pas forcément la coupe rase et laisse des grands pins dispersés nommés « semenciers ».

Il s'agit de grandes parcelles de plusieurs hectares. A 1ère vue, de telles parcelles pourraient laisser penser à une forêt cartographiée en 405.0 Forêt mais ces pins sont bien espacés régulièrement de 30m à 50m environ avec des branches de coupe au sol incitant à utiliser le symbole 404.1



Pare-feux de protection

Symbole 416.0 Limite franche de végétation associé au symbole 401.0 Terrain découvert

La lutte contre les feux de forêts impose la création d'un quadrillage de pare-feux de protection tous les km. Ces pare-feux sont des bandes de plusieurs mètres de large en sable mou sans aucune végétation et cartographiés en terrain découvert avec une limite de végétation de chaque côté.



En course d'orientation, il s'agit de très bons points d'appui mais à éviter en pensant à un choix d'itinéraire rapide : foi d'orienteur Landais !

Zones interdites (uniquement LD)

Symbole 709.0 Zone interdite d'accès entouré du symbole 518.0 Clôture infranchissable

Traversée et franchissement strictement interdits selon la norme ISOM : Il s'agit de zones de test de repeuplement de parcelle, protégés et gérés par l'ONF.



Parcelles de buissons de genêts (uniquement LD)

Symbole 404.1 Terrain découvert encombré avec arbres dispersés 50% Vert

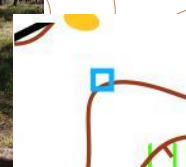
À la suite d'une coupe rase, des parcelles entières de plusieurs dizaines d'hectares non replantées sont laissées à la repousse sauvage de genêts. Ces parcelles sont donc envahies de buissons de genêts (arbustes non épineux) entre 1 et 2 m de haut plus ou moins épars. Leur traversée est relativement aisée.



Bac à résine (uniquement LD)

Symbole 311.0 Puits, Fontaine ou réservoir d'eau

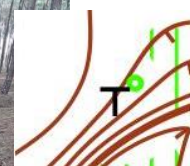
Il s'agit de spécificité de la forêt Landaise. Les nombreux bacs à résine sont d'anciens réservoirs servant à récolter la résine de pin. A présent, la plupart sont remplis d'eau pour la faune sauvage et donc cartographiés en 311.0.



Affût de chasse au sanglier (uniquement LD)

Symbole 525.0 Petite tour

Les nombreux affûts de chasse surélevés en bois pour la chasse au sanglier sont cartographiés en 525.0

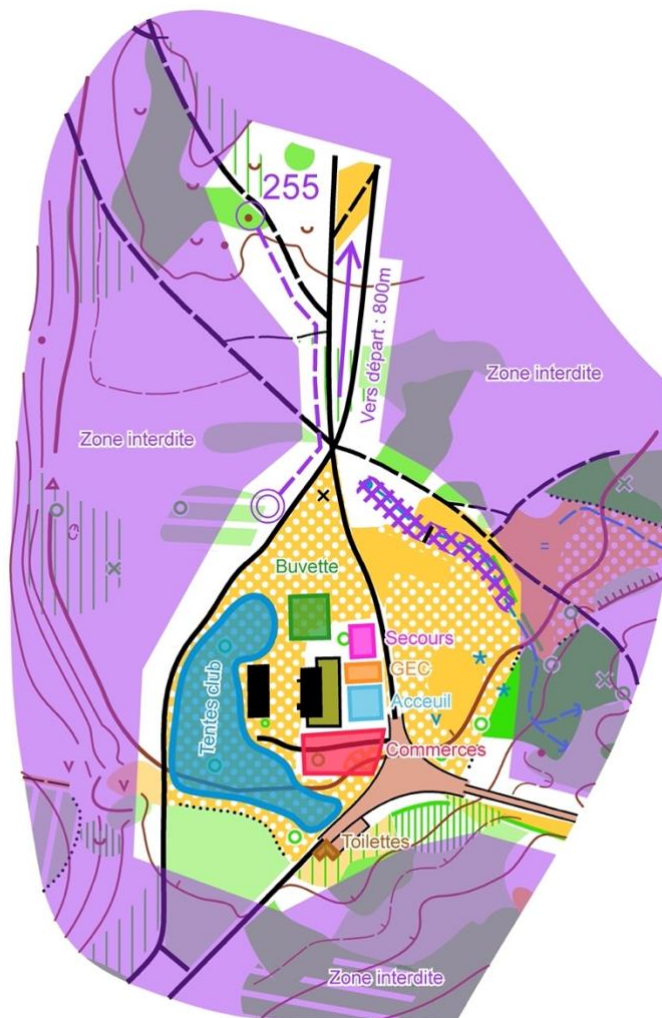


Samedi
17 juin

Course Nationale - Moyenne Distance

NATSO
2023

ARENA de la course Nationale Moyenne Distance :



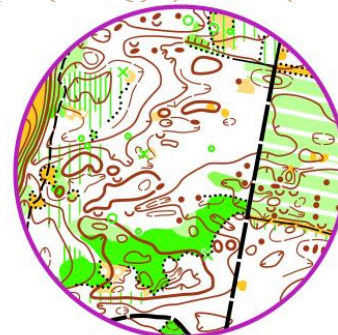
Dédoublement circuits :

Au vu du nombre d'inscrits, les circuits I et J sont dédoublés :

- I1 : H55 (échelle : 10 000)
- I2 : H60-65 (échelle : 7500)
- J1 : D55 (échelle : 10 000)
- J2 : D55-60 (échelle : 7500)

Informations générales MD :

Cartographes	Association Cartolandes (40)
Carte	« YONS » Lit et Mixe
Échelles et équidistance	1 : 7500 – 2,5m 1 : 10000 – 2,5m
Traceur	Xavier TASTET
Contrôleur	Yannick BEAUVIR
Ravitaillement	Non
Résultats en LIVE	https://helga-o.com/webres/



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-feux 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



Samedi
17 juin

Tableau des circuits - MD

NATSO
2023



Les circuits I (H55/H60/H65) et J (D55/D60/D65) ont été scindés en deux.

CIRCUIT	CATÉGORIE	DISTANCE (km)	NB POSTES	DÉNIVELÉ (m)	ÉCHELLE
A	H21	5,81	25	65	10000
B	D21	4,65	19	55	10000
C	H18 / H20	4,97	20	60	10000
D	D18 / D20	3,35	18	50	10000
E	H35 / H40	4,91	21	65	10000
F	D35 / D40	3,71	19	50	10000
G	H45 / H50	4,86	20	60	10000
H	D45 / D50	3,5	16	55	10000
I1	H55	3,85	20	50	10000
I2	H60 / H65	3,45	17	50	7500
J1	D55	2,72	15	40	10000
J2	D60 / D65	2,72	15	40	7500
K	H70 et +	2,61	12	45	7500
L	D70 et +	2,11	12	35	7500
M	H16	3,54	18	60	10000
Mbis	D16	3,08	15	50	10000
N	H14	3,04	14	55	10000
Nbis	D14	2,59	12	55	10000
O	D12 / H12	2,5	10	50	7500
Hors compétition					
P	D10 / H10	2,18	9	25	7500
IJ	Jalonné	2,53	8	25	7500
VIOLET	OPEN	3,69	20	60	10000
ORANGE	OPEN	2,78	16	50	10000
JAUNE	OPEN	2,48	13	50	7500
BLEU	OPEN	1,86	9	35	7500
VERT	OPEN	1,31	6	15	7500



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 : Été à hiver 2022
Cartographe : Cart'O Landes

Échelle : 1/10000^{ème} – 1/7500^{ème}

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

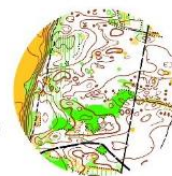


HORAIRES

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

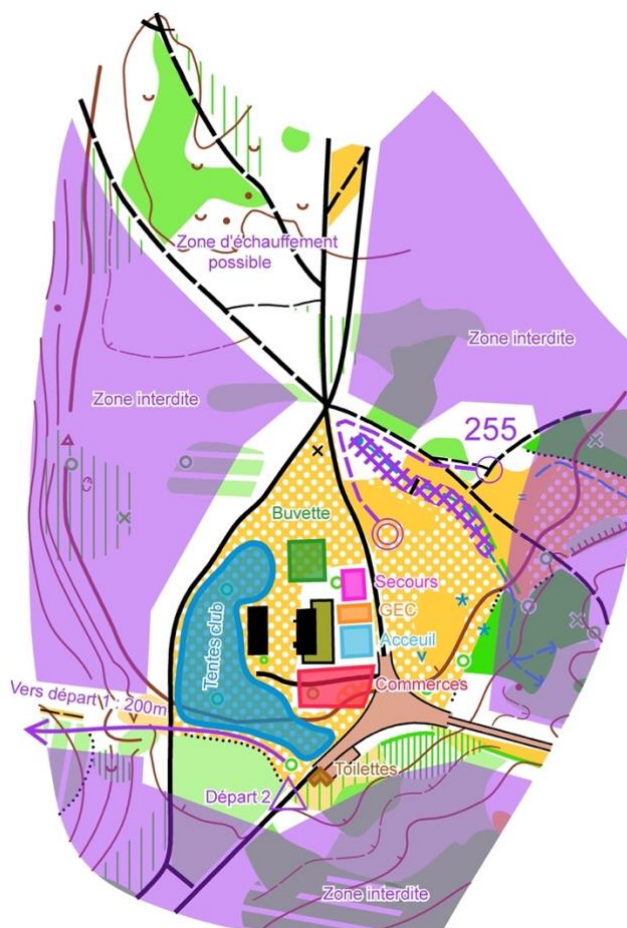


Dimanche
18 juin

Course Nationale Longue Distance

NATSO
2023

ARENA de la course Nationale Moyenne Distance :



Départs :

- **Départ 1** (200m) : A (H21), A bis (H20), B (D21), B bis (D20), C (H18), D (18), E (H35-40), F (D35-40), G (H45-50), H (D45-50), I1 (H55), I2 (H60-65), J (D55-60-65), K (H70 et +), L (D70 et +), M (H16), M bis (D16), N (H14), N bis (D14), O (H12-D12)
- **Départ 2** (50m), départ au boîtier : P (H10-D10), Jalonné, Open Vert, Open Bleu, Open Jaune, Open Orange, Open Violet

Dédoublement circuits :

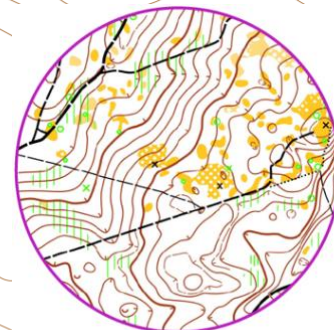
Comme sur la MD, le circuit I est dédoublé :

- I1: H55 : (échelle : 10 000)
- I2: H60-65 (échelle : 7500)

Le circuit J n'est pas dédoublé sur la LD, les D55-60-65 courront au 7500

Informations générales LD :

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
Ravitaillement	Oui sur certains circuits
Résultats en LIVE	https://helga-o.com/webres/



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



Dimanche
18 juin

Consignes spécifiques - LD

NATSO
2023



Route interdite

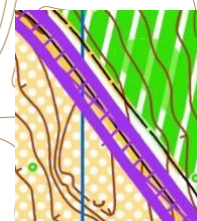
Une route interdite traverse la carte. Le symbole 709 zone interdite d'accès a été associé au symbole 708 limite interdite pour une lisibilité optimale et éviter toute confusion (les bordures de la route ne sont pas rubalisées). Vous allez être amenés à la traverser par un des trois passages de route prévus. Vous aurez une balise à poinçonner juste avant celle-ci et un signaleur vous dira quand vous pouvez passer. Le code de la route reste en vigueur, vous n'êtes pas prioritaire.



Traversée de route

Il est donc strictement interdit de traverser ou courir sur la route à un autre endroit que les traversées de routes prévues et clairement indiquées sur votre carte sous peine de disqualification. Des bénévoles seront présents pour vérifier cela.

Sur la fin de course, en fonction de vos choix, vous aurez la possibilité d'emprunter un layon le long de cette route interdite. Il est relativement proche de la route mais vous avez le droit de l'emprunter.



Layon
autorisé

Ravitaillement

Un ravitaillement en eau sera possible pour les circuits : A (H21), A bis (H20), B (D21), B bis (D20), C (H18), D (18), E (H35-40), F (D35-40), G (H45-50), H (D45-50), I1 (H55), I2 (H60-65), J (D55-60-65), M (H16), M bis (D16), N (H14), N bis (D14), Open Jaune, Open Orange. Il sera positionné à la traversée de route. Vous le trouverez approximativement au 2/3 ou 3/4 de votre course.

Dimanche
18 juin

Tableau des circuits – LD

NATSO
2023



Le circuit I (H55/H60/H65) a été scindé en deux.

CIRCUIT	CATÉGORIE	Temps du premier	DISTANCE (km)	NB POSTES	DÉNIVELÉ (m)	ÉCHELLE	Départ	Ravito
A	H21	80	13,90	26	200	15000	1	Oui
A bis	H20	70	13,33	17	160	15000	1	Oui
B	D21	80	9,5	14	150	15000	1	Oui
B bis	D20	70	7,91	12	125	15000	1	Oui
C	H18	60	9,17	14	125	15000	1	Oui
D	D18	60	6,83	10	100	15000	1	Oui
E	H35 / H40	65	11,12	20	190	10000	1	Oui
F	D35 / D40	65	7,3	11	85	10000	1	Oui
G	H45 / H50	60	9,05	13	160	10000	1	Oui
H	D45 / D50	60	6,32	12	100	10000	1	Oui
I1	H55	50	6,56	13	110	10000	1	Oui
I2	H60 / H65	50	6,39	12	110	7500	1	Oui
J	D55 / D60 / D65	50	5,0	12	70	7500	1	Oui
K	H70 et +	40	4,01	11	65	7500	1	Non
L	D70 et +	40	2,89	8	40	7500	1	Non
M	H16	50	7,83	12	120	10000	1	Oui
Mbis	D16	50	6,01	9	90	10000	1	Oui
N	H14	40	4,86	11	70	10000	1	Oui
Nbis	D14	40	4,26	9	65	10000	1	Oui
O	D12 / H12	30	2,92	8	50	7500	1	Non
Hors compétition								
P	D10 / H10	20	2,43		50	7500	2	Non
IJ	Jalonné	15	2,42	8	35	7500	2	Non
VIOLET	OPEN	/	4,59	6	90	7500	2	Non
ORANGE	OPEN	/	6,56	8	63	10000	2	Oui
JAUNE	OPEN	/	4,78	9	65	10000	2	Oui
BLEU	OPEN	/	2,84	10	35	7500	2	Non
VERT	OPEN	/	2,43	12	15	7500	2	Non



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



COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

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



Échelle : 1/15000^{ème} – 1/10000^{ème} – 1/7500^{ème}
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 : 200m (S1), 50m (S2)
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

Équipe organisation

NATSO
2023

Directrice de course

Sabine MARQUES

Adjointe 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* :

