



LE RAID AZUR 20^{ème} édition

« Rencontre avec la nature de la Cote D'azur »

Les 25 et 26 avril 2015

Le Raid O'Tour et Rand'O solo

26 avril 2015

La martre - Chateaufieux (83)

Préambule :

Le Comité Départemental du Var de Course d'Orientation, vous invite à participer au 20^{ème} Raid Azur les 25 et 26 avril 2015. Il aura lieu sur les communes de Chateaufieux et la Martre dans le VAR. Cette épreuve s'adresse à tous les amoureux de la nature : randonneurs, coureurs de Trail ou de raid multisports, coureurs d'orientation...

Dans une ambiance colorée de printemps, et sous les senteurs de Provence, les raideurs jouiront d'un terrain d'exception sur les communes de Chateaufieux et de la Martre. Villages du haut Var adossés au massif du Verdon. Ce raid constitue la première manche du championnat de France des Raids et est ouvert à tous. Les coureurs devront faire un compromis entre le confort d'un bivouac douillet et le poids du matériel à transporter dans leur sac, car le bivouac bien qu'à 600m d'altitude pourrait être, en cette saison bien frais durant la nuit, avec des plaques de neige résiduelles par endroit. Organisé par le comité du Var de course d'orientation et les bénévoles des clubs environnants, le Raid Azur se déroulera sur une carte au 1/15000 sur un terrain de moyenne montagne sous influence maritime. La topographie par endroit est constituée de nombreuses petites clairières et parfois des lapiaz. Les chemins, sentiers et sentes constitueront un maillage dense dont il faudra être prudent dans ses choix...

La végétation, basse alpine, sans jamais être totalement infranchissable, limite la vue et freine parfois la progression.

Chacun partira, à son rythme, à la découverte de paysages nouveaux et variés, tout en cherchant le meilleur itinéraire pour se déplacer entre les postes de contrôle (balises).



Nouveautés 2015 :

Il vous sera possible de profiter des vacances scolaires pour anticiper ou prolonger votre séjour selon votre zone académique. L'office du tourisme vous propose des séjours adaptés avec des animations ludiques et sportives selon votre choix.

Le dimanche 26 avril se déroulera également :

- le **Raid O'Tour** de la coupe de France sur 3 parcours à réaliser par équipe. De difficulté technique et physique croissant ils sont accessibles physiquement et techniquement à tous publics pratiquant déjà la course d'orientation et souhaitant passer dans le registre des ultras ou s'entraîner par équipes pour des objectifs plus ambitieux.
- La **Rand'O solo** en individuel du style Trail Orientation sur 2 parcours techniquement et physiquement abordables pour tous publics sportif ayant un brin d'entraînement.



Détail des épreuves

Le Raid Azur inscrit au championnat de France des Raids d'orientation est une course ou randonnée d'orientation par équipe de deux. L'épreuve se déroule sur deux jours (25 et 26 avril), en deux étapes avec bivouac commun obligatoire le premier soir. Le centre de course est situé à Lamartre (83). Les parcours se déroulent sur des terrains semi-alpins à environ 800 m d'altitude.

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle 1/15000) est fournie au départ avec une feuille de route indiquant l'emplacement des postes de contrôle (balises) obligatoires. Le choix de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents.

Les équipes sont en autonomie complète pour leur nourriture, leur équipement de couchage et leur matériel de rechange. Seul un ravitaillement liquide (eau, soupe) est fourni le soir au bivouac. Les circuits A, B, C sont des circuits de niveau difficile en orientation.

Le circuit D est d'un niveau moyen et convient à des équipes ayant peu d'expérience en orientation mais ayant une bonne condition physique.

Le circuit E est d'un niveau facile. Il est ouvert aux familles et aux équipes de 2 ou 3.

Merci de consulter le règlement spécifique du Raid Azur (voir ci-dessous)

Attention : Pour des conditions d'équité, l'accès au bivouac est interdit aux non concurrents.

Le Raid'O tour. Inscrit à la coupe de France des raids O'Tour. Ce raid s'adresse à des équipes de 2 concurrents qui ne désirent concourir que sur une seule journée (le 26 avril). Les circuits F, G et J leurs sont ouverts. Les temps de course varient entre 4h00 et 2h30/3h00 selon le parcours choisi.

Le départ est donné en masse à 09h00.

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle 1/15000) est fournie au départ avec le circuit à réaliser en surimpression. Une feuille de définition imprimée sur la carte vient compléter les informations nécessaires pour découvrir l'emplacement des postes de contrôle (balises) obligatoires. Le choix de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents.

Attention pour être classé à la coupe de France les équipes constituées doivent concourir à l'identique sur les autres Raids O'tour. Un suppléant est possible. (voir règlement sur le site de la FFCO)

La Rand'O Solo est une épreuve *individuelle* de longue distance qui s'apparente à un trail' Orientation. Elle se court sur une demi journée (26 avril). Les circuits K1 et K2 sont dédiés à cette épreuve.

Le départ est donné en masse à 10h00.

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle 1/15000) est fournie au départ avec le circuit à réaliser en surimpression. Une feuille de définition imprimée sur la carte vient compléter les informations nécessaires pour découvrir l'emplacement des postes de contrôle (balises) obligatoires. Le choix de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents.

Programme

Samedi 25 avril

- à partir de 09h00 : accueil des équipes, vérification des dossiers, des certificats médicaux et remise des dossards et de l'équipement de poinçonnage électronique.
- de 11h00 à 12h00 : ouverture de la zone de départ du raid, contrôle des équipements.
- à 12h00 : départ en masse Raid Azur
- À 13h00 : Initiation à la course d'orientation pour les accompagnants et les scolaires.

Dimanche 26 avril

à partir de 7h30 : départ en chasse (pour les équipes arrivées en tête la veille et concourant pour le championnat de France)

- 8h00 : départ en masse des autres concurrents
- 09h00 : départ en masse du Raid'O tour
- 10h00 : départ en masse de la Rand'O Solo à Chateaufort.
- à partir de 10h30 : arrivée des premiers concurrents.
- à partir de 11h30 : service de repas
- 14h00 : remise des récompenses du Raid Azur et de la Raid'O Tour et de la Rand'O Solo.
- **15H00 : FERMETURE DES CIRCUITS**

Animations :

Le bivouac entre mer et montagne dans les odeurs de lavande et de thym, le froid piquant un soir du premier quartier de lune au bivouac ajouteront une touche de romantisme pour les équipes mixtes. Et puis la légendaire soupe chaude de Françoise et de Christine qui est servie au bivouac est un moment fort de cohésion entre les équipes et les organisateurs. Dimanche le repas de midi est servi par les organisateurs aux concurrents du raid ayant franchi la ligne d'arrivée (et bien sur aux autres pour peu qu'ils rejoignent l'arrivée avant la fermeture des circuits)



Côté technique :

Vous ne serez pas non plus déçu. Le savoir-faire du Comité Départemental du Var, la précision des cartes usitées depuis sa création par le Raid Azur et enfin un terrain jonglant avec le calcaire, histoire de vous dérouter, tout sera réuni pour que le prologue de votre saison de raid orientation soit un feu d'artifice. A vos calendriers. Nous vous attendons les 25 et 26 avril prochain en Côte d'Azur.

Inscriptions

Le montant des droits d'inscription est fixé à :

EPREUVES	FORMATIONS	TARIFS	REPAS
RAID AZUR	2 licenciés	62 €	Inclus
	1 licencié + 1 non licencié	67 €	
	2 non licenciés	72 €	
	Coureur suppl. circuit E	35 €	
RAID'O TOUR	2 licenciés	30 €	En supplément (11,00€). Inscription préalable indispensable
	1 licencié + 1 non licencié	35 €	
	2 non licenciés	40 €	
RAND'O SOLO Inscription en ligne sur le site : http://copaca.info/inscription/	Licencié	12 €	
	Non licencié	17 €	

Remplir le formulaire ci-joint et l'envoyer à l'adresse indiquée, accompagné des documents obligatoires (version électronique acceptée):

- Prêt gratuit de doigt électronique sur présentation d'un chèque de caution de 45€ (à indiquer sur le bulletin d'inscription).
- certificats médicaux de non contre indication à la pratique de la course d'orientation ou copie de la licence F.F.C.O.
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Règlement : Virement bancaire à l'ordre du Comité départemental du Var de course d'orientation :
- BIC : AGRIFRPP891 IBAN : FR76 1910 6000 1503 9404 5000 369
- Aucune inscription ne sera prise en compte en l'absence de règlement

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 17 AVRIL 2015

Accueil :

L'accueil des concurrents aura lieu sur place (suivre le fléchage course d'orientation mis en place à l'entrée de La Martre le samedi 25 avril à partir de 9h00. La Martre se situe dans le nord Est du département (coordonnées GPS: N 43°46.714 E 06°34.681)

Contact concurrents :

04 94 36 13 14 heures de bureau

Comité départemental du Var de Course d'Orientation

Maison des Sports - La Rode - 83000 Toulon

Site Internet : <https://sites.google.com/site/cdco83/raid-azur-2015>

mail : guillaume@cdco83.fr

mail: president@cdco83.fr



Règlement spécifique du Raid Azur

- Le règlement est celui de la F.F.C.O. (règlement sportif en vigueur). Extraits :
- les équipes sont composées de 2 compétiteurs. Ils doivent effectuer leur parcours en restant toujours associés.
- Les mineurs ne peuvent concourir que s'ils sont licenciés auprès de la F.F.C.O. depuis plus d'un an ou s'ils sont accompagnés par une personne majeure ou par une personne de plus de 16 ans licenciée à la F.F.C.O. depuis plus d'un an.
- Le matériel que doivent porter les concurrents est imposé. Il peut varier selon la saison et le lieu de course. Les concurrents doivent garder leur matériel avec eux tout au long de l'épreuve. Des contrôles en cours de compétition et à l'arrivée sont régulièrement réalisés.
- Les positions des postes sont données après le départ sous forme de coordonnées hectométriques (exemple sur le site : <https://sites.google.com/site/cdco83/raid-azur-2015>).

Liste du matériel obligatoire

- Par équipe : 1 tente 2 places avec tapis de sol et système complet de fixation, 1 réchaud (gaz ou plaquettes), 1 casserole, 1 trousse de secours, 1 couverture de survie, 1 sifflet, 1 crayon, de la nourriture pour la durée du raid.
Par coureur : 1 sac à dos, 1 paire de chaussures à semelle crantée, 1 duvet, 1 lampe électrique avec pile et ampoule de rechange, 1 pull ou veste polaire, 1 boussole, 1 gourde, bouteille ou poche à eau pleine.
Pour des obligations de sécurité (changement des conditions météo, parcours de nuit, confort relatif au bivouac...) le matériel est contrôlé avant le départ . En cas de manque, sur décision de l'arbitre, l'équipe ne peut pas prendre le départ.

CHAMPIONNAT DE FRANCE DES RAIDS
CIRCUITS / CATEGORIES PAR EQUIPE SUR 2 ETAPES AVEC BIVOUAC IMPOSE
SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 AVRIL

Circ.	Difficulté	Catégorie Championnat de France	Catégories ne concourant pas pour le Championnat de France	Estimation Distance et Dénivelée +	Estimation du temps de course sur 2 jours
A Noir	Parcours long et techniquement difficile	(ASH) Senior Homme		32 km 1800 m	10 heures
B Violet	Parcours moyen et techniquement difficile	(BSD) Senior Dame, (BSM) Senior Mixte, (BVH1) Vétéran 1 homme	(BSH) Senior Homme	29 km 1200 m	8 heures
C Orange	Parcours court et techniquement difficile	(CV1D) Vétéran 1 Dame, (CV1M) Vétéran 1 Mixte (CV2) Vétéran 2 (CV3) Vétéran 3 (DJH) Juniors Homme (DJD) Juniors Dames (DJM) Junior Mixte	(CSD) Senior Dame (CSM) Senior Mixte, (CVH1) Vétéran 1 homme	24 km 800 m	6 heures
		Toutes catégories			
D Bleu	Parcours découverte Moyen et techniquement facile	Un seul classement. Toutes catégories	Toutes catégories	16 km 600m	6 heures
E Vert	Parcours Initiation et Famille (possibilité de courir en équipe de 2 ou 3) Parcours court et techniquement facile	Un seul classement. Toutes catégories	Toutes catégories	14km 400m	6 heures

Coupe de France des Raids O'Tour
Circuits / Catégories par équipe ou individuels sur 1 étape dimanche 26/04

Circ.	Difficulté	Catégorie Coupe de France	Estimation Distance et Dénivelée +	Estimation du temps de course sur 2 jours
		Par Equipes		
F	Parcours long et techniquement difficile	Toutes catégories sauf Junior	21 km 1000m de dénivelé	Plus de 3h30
G	Parcours moyen et techniquement difficile	Toutes catégories sauf Junior	16 km 800m de dénivelé	entre 3h00 et 3h30
J	Parcours court et techniquement difficile	Toutes catégories	14 km 600m de dénivelé	entre 2h30 et 3h00
		En Individuels Hors coupe de France		
K1	solo uniquement le dimanche. circuit long techniquement moyen	Un seul classement (homme/femme). Toutes catégories	16 km 800m de dénivelé	entre 2 à 3 heures
K2	solo uniquement le dimanche. circuit moyen techniquement facile	Un seul classement (homme/femme). Toutes catégories	12 km 500m de dénivelé	entre 2 à 3 heures

BULLETIN D'INSCRIPTION .
Raid Azur - Rand'O tour - Rand'O Solo.

Attention de bien lire le descriptif des différentes épreuves de la note d'organisation

Formulaire d'inscription du Raid Azur à renvoyer avant le 17 avril 2015 à : Comité départemental du Var de course d'orientation (ou par mail webmestre@coco83.fr). Maison départemental des Sports - Immeuble Hélianthe - La Rode 83000 TOULON Attention : les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du paiement				N° Sportident ou location (une puce par équipe)	Année de naissance	N° de licence FFCO compétition	N° club FFCO	Circuits : Raid Azur A, B, C, D, E, Raid O'tour : F, G, J Rand'O Solo K1, K2	Catégorie : SH, SM, SD, V1H, V1M, V1D, V2, V3, JH, JD, JM ou TC voir note d'organisation	Réservé à l'organisation
Joindre un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course d'orientation (ou la photocopie de la licence FFCO). Pour les mineurs joindre une autorisation parentale. Le 1er équipier sera le correspondant de l'équipe.										
1er équipier Sexe H / F (écrire en majuscules)	Nom : E-Mail :(obligatoire)		Prénom							N°
	Adresse complète									certif
	Code postal	ville	Tèl fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)							Autoris
2ème équipier Sexe H / F (écrire en majuscules)	Nom : E-Mail :(obligatoire)		Prénom							certif
	Adresse complète									Autoris
	Code postal	ville	Tèl fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)							
3ème équipier Sexe H / F (écrire en majuscules) circuit E uniquement	Nom : E-Mail :(obligatoire)		Prénom							certif
	Adresse complète									Autoris
	Code postal	ville	Tèl fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)							
Montant des inscriptions : voir livret d'information. Règlement par chèque libellé à l'ordre de CDCO83 ou par virement bancaire.							Montant du chèque		€	

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 17 AVRIL 2015