



LE RAID AZUR 22^{ème} édition « Rencontre avec le Haut Var Verdon - REGUSSE (83) »

Les 28 et 29 avril 2018

« La O'83 »

29 avril 2018

Haut Var Verdon - Régusse (83)

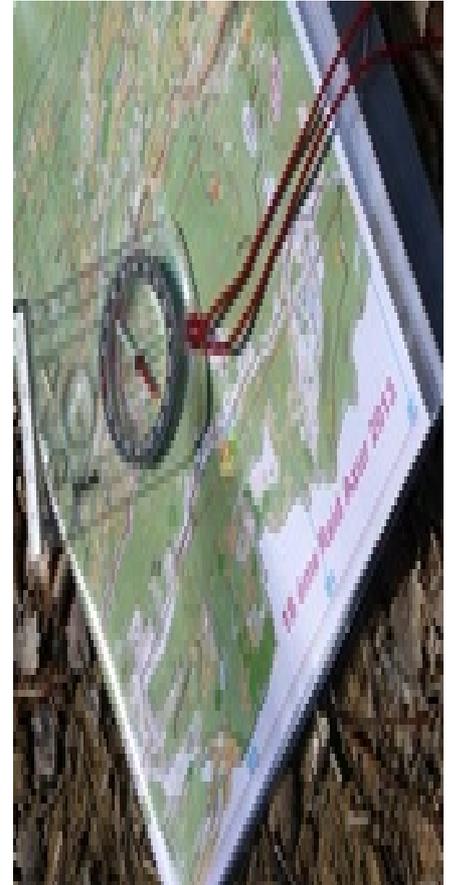
1- Préambule :

Le Comité Départemental du Var de Course d'Orientation en collaboration avec l'Association de développement de l'orientation en randonnée et raquettes (ADORR) vous invite à participer au 22ème Raid Azur les 28 et 29 avril 2018. Il aura lieu sur les communes de Régusse, Artignosc, Baudinard, Bauduen, Moissac Bellevue dans le VAR sur les rives sud du Verdon. 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 ces communes des lacs et gorges du Verdon. Ce raid constitue la première manche de la coupe de France des Raids Orientation 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 situé à 600m d'altitude pourrait être, en cette saison bien frais durant la nuit.

Organisé conjointement par le comité du Var de course d'orientation, les bénévoles de l'ADORR et les clubs environnants, le Raid Azur se déroulera sur une carte à échelle variant en fonction de la catégorie allant de 1/15000 au 1/30000 sur un terrain de moyenne montagne des pré-alpes du sud. Les chemins, sentiers et sentes constitueront un maillage dense qui impliquera d'être prudent dans ses choix. La végétation, composée en majorité de chênes pubescents, sera à peine sortie à cette saison.

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) et engranger le maximum de points dans le temps imposé.



2- Nouveautés 2018 :

Il vous sera possible de profiter des vacances scolaires pour anticiper ou prolonger votre séjour selon votre zone académique. L'office du tourisme de Régusse saura vous aider à découvrir cette magnifique région et les activités possibles à cette saison.

Le dimanche 29 avril se déroulera également **La O'83**. 83 postes à découvrir dans un temps imposé selon le format de la course au score. Les points attribués à chaque poste correspondent à sa difficulté aussi bien technique que physique. Ils sont accessibles à tous publics pratiquant déjà la course d'orientation et souhaitant passer dans le registre des ultras.

- o **Objectif:** engranger le maximum de points dans le temps imposé.



3- Détail des épreuves

- ❖ **3.1 - Le Raid Azur** inscrit à la Coupe de France des Raids d'orientation est une épreuve d'orientation format course au score par équipe de deux. L'épreuve se déroule sur deux jours (28 et 29 avril), en deux étapes avec **bivouac commun obligatoire** le premier soir. Le centre de course est situé à Régusse (83).

Le départ en mass Start est donné le samedi 28 avril à 12h00.

Les équipes sont en autonomie complète pour leur nourriture, leur équipement de couchage et leur matériel de rechange. Un sac de récupération des déchets leur sera remis au départ. Ils doivent impérativement ramener leurs déchets au centre de course. Un contrôle sera effectué à l'arrivée de chaque étape.

Seul un ravitaillement liquide (eau, soupe) est fourni le soir au bivouac. Chacun est garant de son niveau technique et physique.

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle de 1/15000 à 1/30000) est fournie au départ avec l'emplacement de tous les postes de contrôle (balises), le nombre de point par poste, les portes horaires à respecter. Le choix de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents, **seules les traversées de route demeurent obligatoires** au passage signalé sur la carte. Ces passages permettent également l'application de la porte horaire.

Le nombre de points attribué à un poste (de 10 à 40) correspondant à son niveau de difficulté technique et à son éloignement. L'équipe doit juger s'il est pertinent ou pas d'aller chercher un poste à 40 points s'il perd par ailleurs trop de temps à l'arrivée. Sera décomptée une pénalité de 10 points par minute de retard (toute minute commencée est due) au delà de l'heure limite imposée.

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 au départ, en cours de compétition et à l'arrivée sont régulièrement réalisés. En cas de manque, sur décision de l'arbitre, l'équipe peut ne pas prendre le départ ou être disqualifiée.
- L'ensemble des postes est imprimé sur la carte avec les définitions de poste, le nombre de points affecté au poste et la barrière horaire si elle est imposée.
- Portes horaires : Au-delà d'une l'heure limite pouvant compromettre la sécurité des concurrents le franchissement de certains postes de passage entraîne obligatoirement l'arrêt de l'équipe qui sera rapatriée en véhicule vers l'arrivée. Toutefois, l'équipe conserve les points acquis avant la porte. Il sera ajouté au temps de course, un temps forfaitaire de ralliement à l'arrivée comme si elle l'aurait fait en temps normal.
- Le classement est établi en points (moins les pénalités) et les ex-aequo départagés par le meilleur temps:
 - Au scratch par équipe en fonction du temps limite, ainsi que les meilleures équipes étrangères.
 - Puis par catégorie selon le tableau article 6.

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 couverture de survie, 1 sifflet, 1 crayon, de la nourriture pour la durée du raid, 1 trousse de secours composée au minimum du nécessaire pour soigner les plaies et un bandage.
- Par coureur : 1 sac à dos, 1 paire de chaussures à semelle crantée, 1 duvet, 1 lampe électrique, 1 veste technique (polaire ou équivalent), 1 boussole, 1 gourde, bouteille ou poche à eau pleine et 4 épingles de sureté (pour le dossard).

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



- ❖ **3.2 - La O'83.** Cette épreuve s'adresse à des coureurs qui ne désirent concourir que sur une seule journée (le 29 avril). Les temps de course varient selon la catégorie entre 4h00 (17 et +) et 2h00 pour les 16 et – pour découvrir **les 83 postes disposés en forêt.**

Le départ est donné en masse le dimanche 29 avril à partir de 08h30.

Une carte spécialement réalisée pour l'épreuve (échelle de 1/15000 à 1/20000) est fournie au départ avec l'ensemble des postes. Une feuille de définition imprimée sur la carte vient compléter les informations nécessaires pour découvrir l'emplacement des postes de contrôle (balises), le nombre de points attribué à chaque poste et la barrière horaire s'il y en a une. Le choix de l'itinéraire pour se rendre d'un poste à l'autre est laissé à l'initiative des concurrents. **Seules les traversées de route demeurent obligatoires** aux passages signalés sur la carte. Ces passages permettent également l'application de la porte horaire.

Règlement spécifique de la O'83

- Les concurrents sont autonomes pour leur boisson et leur alimentation énergétique. Un sac de récupération des déchets leur sera remis au départ. Ils doivent impérativement ramener leurs déchets au centre de course. Un contrôle sera effectué à l'arrivée.
- Chaque coureur doit disposer du matériel lui garantissant une course longue durée en terrain varié en toute sécurité.
- **Objectif** : engranger le maximum de points dans le temps imposé. Le nombre de points attribué à un poste (de 10 à 40) correspondant à son niveau de difficulté technique et à son éloignement. Le coureur doit juger s'il est pertinent ou pas d'aller chercher un poste à 40 points s'il perd par ailleurs trop de temps à l'arrivée. Sera décomptée une pénalité de 10 points par minute de retard au delà de l'heure limite imposée. Toute minute entamée est due.
- Le classement est établi :
 - Au scratch homme et femme 17 et + et 16 et -.
 - Puis par catégorie (voir tableau article 6) en fonction du nombre de points (moins les pénalités) et pour les ex aequo sur le meilleur temps.

4- Programme

Samedi 28 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 du Raid Azur
- À 13h00 : Initiation à la course d'orientation dans le bois du Claou, pour les accompagnants, les scolaires et les locaux s'ils le souhaitent.

Dimanche 29 avril

Raid Azur : 7h30 Mass Start pour les seniors hommes et les équipes étrangères TC Long
8h00 Mass Start pour toutes les autres catégories.

La O'83 : Accueil à partir de 07h00 en mairie de Régusse,

- 08h30 départ en masse pour les coureurs inscrits sur le 04h00,

- 09h00 et 10h00 pour les coureurs inscrits sur le 03h00 et le 02h00,

- à partir de 11h00 : arrivée des premiers concurrents à Régusse.
- à partir de 12h00 : service de repas dans la salle des fêtes de Régusse.
- 14h00 : remise des récompenses du Raid Azur et de la O'83
- **15h00 : fermeture des circuits**

5 - Animations :

- Le bivouac entre lac, gorges et montagne dans les odeurs de garrigue,
- le froid piquant d'une nuit de printemps à 600 m d'altitude éclairée par le premier quartier de lune au bivouac, ajoutera une touche de romantisme pour les équipes mixtes.
- la légendaire soupe chaude du Raid Azur servie au bivouac est le moment fort d'échange et de cohésion entre les équipes et les organisateurs.
- le repas de midi sera servi Dimanche dans la salle des fêtes de Régusse par les organisateurs aux concurrents du raid ayant franchi la ligne d'arrivée et à ceux de la O'83 ayant acquitté leur repas..



Tout sera réuni pour ce prologue de votre saison de raid orientation. A vos calendriers ! nous vous attendons les 28 et 29 avril prochain dans le VAR.

6 - Catégories d'inscription et de classement des épreuves :

Catégories de classement du Raid Azur	temps limite par jour
(SH) Senior Homme	5h00
(SD) Senior Dame,	4h00
(SM) Senior Mixte,	4h00
(VH1) Vétéran 1 homme	4h00
(V1D) Vétéran 1 Dame,	3h00
(V1M) Vétéran 1 Mixte	3h00
(V2-3H) Vétéran 2 et 3 Homme	3h00
(V2-3D) Vétéran 2 et 3 Dame	3h00
(V2-3M) Vétéran 2 et 3 Mixte	3h00
(JH) Junior Homme	3h00
(JD) Junior Dame	3h00
(JM) Junior Mixte	3h00
(TC) Toutes catégories loisirs (3eme équipier possible)	3h00

Catégories de classement de La O'83	temps limite
12/13 H/D	2h00
14/16 H/D	3h00
17/39 H/D	4h00
40/59 H/D	4h00
60 et + H/D	3h00

Raid Azur équipes étrangères	Tps limite/jour
Toutes catégories (TC Long)	5h00
Toutes catégories (TC Medium)	4h00
Toutes catégories (TC Short)	3h00
Attention inscription sur le site http://fabian4.co.uk	

5- Inscriptions

Le montant des droits d'inscription est fixé à :

EPREUVES	FORMATIONS	TARIFS	REPAS
RAID AZUR	Par équipe de 2	70 €	Inclus
	+12 € par coureur non licencié FFCO (pass'event)		
La O'83	Individuel 17 et +	15 €	en option 15€ lors de l'inscription en ligne sinon 18€ sur place
	Individuel 16 et -	12 €	
	+12 € par coureur non licencié FFCO (pass'compétition)		

Inscriptions et paiement en ligne sur le site : <https://raid-azur.adeorun.com>

Pour les étrangers :

<http://fabian4.co.uk> (28-04-18 – Raid Azur)

Sinon

Par 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 : Chèque ou 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 20 avril 2018 au delà de cette limite compter une majoration de 10€ par coureur.

6- Accueil :

L'accueil des concurrents aura lieu au centre de course à la mairie de Régusse à partir de 9h00 le samedi 28 avril et 08h00 le dimanche 29 avril.

7- Récompenses :

Pour le Raid Azur :

Seront récompensés :

- La meilleure Dame et le meilleur Homme au classement scratch des 17 et +
- La meilleure Dame et le meilleur Homme au classement scratch des 16 et –
- Les 3 meilleures équipes étrangères si elles ne figurent pas dans le classement ci-dessus.
- Puis les 3 premiers de chaque catégorie de classement conformément au tableau du chapitre 6.

Pour la O'83

Seront récompensés :

- La meilleure Dame et le meilleur Homme au classement scratch des 17 et +
 - La meilleure Dame et le meilleur Homme au classement scratch des 16 et –
- Puis ensuite
- Les 3 premières Dames et les 3 premiers Hommes de chaque catégorie de classement du tableau du chapitre 6

8- Contact concurrents :

Comité départemental du Var de Course d'Orientation
Maison des Sports
133 boulevard du général Brosset- 83000 Toulon

Site Internet : <http://raidazur.paca-co.fr>
mail: president@cdco83.fr

Téléphone : 06 19 32 02 42 heures de bureau (merci)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Raid Azur – La O'83

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

Formulaire d'inscription du Raid Azur à renvoyer avant le 20 avril 2018 à : Comité départemental du Var de course d'orientation (ou par mail president@cdco83.fr). Maison départemental des Sports – 133 boulevard général Brosset 83200 TOULON Attention : les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du paiement				Indiquer le N° Sportident Ou bien location (une puce par équipe)	*Année de naissance + Sexe	N° de licence FFCO compétition Si NL (Non licencié) alors certificat médical obligatoire	N° club FFCO	Circuits Raid Azur ou La O'83	Catégorie de compétition pour le Raid Azur SH, SM, SD, V1H, V1M, V1D, V2-3H, V2-3D, V2-3M, JH, JD, JM TC (Loisir) voir note d'organisation Catégorie pour la O'83 Précisez H ou D 12/13, 14/16 – 17/39 – 40/59 – 60 et+	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° d'Equipe :	
	Adresse complète								certif	
	Code postal	ville	Tel fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)						Autoris	
Raid Azur seulement 2ème équipier Sexe H / F (écrire en majuscules)	Nom : E-Mail :(obligatoire)		Prénom						N° d'Equipe :	
	Adresse complète								certif	
	Code postal	ville	Tel fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)						Autoris	
Raid Azur seulement et circuit loisir uniquement 3ème équipier Sexe H / F (écrire en majuscules)	Nom : E-Mail :(obligatoire)		Prénom						N° d'Equipe :	
	Adresse complète								certif	
	Code postal	ville	Tel fixe : Tel portable : (utilisé le jour de la course)						Autoris	
Montant des inscriptions : merci de consulter la grille tarifaire pour calculer votre paiement par virement (merci d'identifier le nom des équipiers dans la partie commentaire du virement) ou par chèque à l'ordre du CDco83.							Montant du paiement =>			