



USB Thalweg 04

19° Raid de la Vallée de la Blanche .

12 et 13 Septembre 2015

PARCOURS et CATEGORIES 2015

Pour les participants au championnat de France des raids FFCO, trois parcours sont ouverts. Il s'agit des parcours A, B et C.

Les catégories ouvertes sont celles mentionnées dans le tableau ci-dessous.

Parcours et catégories ouverts pour le championnat de France de raids FFCO

Pour y participer, les 2 co-équipiers doivent être licenciés FFCO et doivent en faire le choix dès l'inscription.

Circuit de référence pour l'attribution du titre de champion de France	Catégories
A - Noir (technique)	Hommes Seniors
B - Violet (technique)	Dames Seniors / Mixtes Seniors / Hommes Vétérans 1
C - Orange (Technique)	Dames Vétérans 1 / Mixtes Vétérans 1 Hommes Juniors / Dames Juniors / Mixtes Juniors Vétérans 2 / Vétérans 3

Si on s'inscrit sur un circuit au dessous de notre catégorie on marque moins de points

Pour les non-participants au championnat de France des raids FFCO, les cinq parcours ci dessous sont ouverts.

Les catégories ouvertes, avec âges et sexes correspondants, sont celles mentionnées dans le tableau ci-dessous.

Parcours et catégories ouverts pour le raid de la Vallée de la Blanche			
CIRCUITS	CATEGORIES	SEXE / AGE AUTORISES	Caractéristiques
A - Noir (Très technique)	Hommes Dames Mixtes	18 ans et +	Circuit. Long et techniquement difficile. Réservé à des compétiteurs avertis Qui tiennent de longues courses et recherchent assez facilement les balises
B - Violet (technique)	Hommes Dames Mixtes	18 ans et +	Circuit moyen et techniquement difficile. Pour les compétiteurs expérimentés. Un peu plus facile que le circuit A
C - Orange (Technique)	Hommes Dames Mixtes Jeunes Jeunes / Vétéran	18 ans et + 15 ans à 20 ans 15 à 20 ans / 40 ans et +	Circuit court et techniquement difficile. Maîtrise de l'orientation requise.
D - Jaune (Technique)	Hommes Dames Mixtes	12 ans et + (*)	Long et techniquement facile. Requiert des qualités d'orientation et d'endurance mais normalement il n'y a pas de balises techniques pouvant mettre en difficulté.
E - Bleu (Peu technique)	Hommes Dames Mixtes	12 ans et + (*)	Moyen et techniquement facile. Découverte du raid. Toutes catégories. Equipes de plus de 2 possibles. Classement en fonction des équipes engagées sur le circuit. Le portage des sacs est possible et on peut aider lors du report des postes sur les cartes

(*) -Les personnes âgées de 12 ans à 14 ans (au 31 décembre de l'année en cours) doivent être accompagnées d'une personne majeure.

-Les personnes âgées de 10 ans et 11 ans (au 31 décembre de l'année en cours) doivent être accompagnées de 2 personnes dont une majeure.

- Trois critères doivent être pris en compte pour le choix de votre parcours: la longueur, le dénivelé et la technicité (c'est-à-dire la difficulté à trouver l'emplacement des balises).
- Les distances et les dénivelés sont estimés par rapport au meilleur itinéraire sur les 2 jours de l'année précédant du raid. (voir tableau en annexe)

Quelques conseils pour guider votre choix

Deux paramètres importants sont à prendre en compte :

- **La capacité du meilleur des deux équipiers dans le domaine de l'orientation** (lecture de la carte, choix d'un itinéraire, navigation le long de l'itinéraire choisi). Il convient de ne pas surestimer cette capacité.
- **Les aptitudes du moins bon des deux équipiers dans le domaine physique** (allure de course ou de marche, port du sac à dos, habitude au dénivelé). En ne perdant pas de vue que l'effort devra être consenti deux jours de suite.

Une fois ces deux paramètres établis, il existe toujours un parcours adapté au profil de l'équipe. En cas de doute (première participation en particulier), mieux vaut rester modeste. Si le parcours choisi s'avère "trop" facile, il sera toujours possible de se préparer pour le niveau supérieur l'année suivante. Si le parcours choisi s'avère trop difficile ... il n'est pas sûr que l'envie de revenir soit au bout du chemin.

- Si vous n'avez jamais eu de carte de course d'orientation entre les mains, optez pour un parcours **facile**.
- Si vous participez avec des enfants, optez pour le parcours **E**.
- Si vous avez une condition physique de coureur de fond (marathon, ski de fond, VTT, ...) vous pouvez choisir un parcours **C ou D** mais sous réserve de prévoir dans votre préparation la lecture de carte, le report de balise et le temps à mettre pour chercher les balises
- Si vous êtes un spécialiste de l'orientation mais que vous n'avez jamais couru le raid, optez selon votre condition physique pour un parcours **B ou C**.
- Si vous n'avez pas rencontré de difficulté particulière lors d'une pratique antérieure sur un parcours B ou C et que votre préparation physique est optimale, vous pouvez tenter l'aventure sur le parcours **A**

NB: Il vous est possible de retourner sur votre fiche d'inscription pour changer de parcours si vous le souhaitez jusqu'à la date limite des inscriptions.

Pour ceux qui ne courent pas le classement on peut changer de circuit sur les deux jours plutôt que de ne pas terminer le raid. Le mieux étant de demander des renseignements avant l'inscription afin d'être dans la réussite