

## CONSIGNES DE COURSE – Parcours TRAIL'O

**CENTRE DE COURSE** : Gymnase de Saint Julien Chateuil – l'Holme – 43260 St Julien Chateuil

<https://maps.app.goo.gl/Z5BEyiDAyy5mciXk7>

### ACCES PARKING :

Suivre fléchage « parking ». Respectez les consignes qui vous seront données par l'équipe sur place.

Favorisez au maximum le covoiturage car le nombre de places est limité. Camping-car : se garer sur le parking spécial camping-car.

**ACCES ACCUEIL / RETRAIT DES DOSSARDS** : Gymnase : Suivre fléchage « accueil ».

**ACCES SAS DE DEPART** : Suivre fléchage « départ ». Distance accueil – départ : 100m

**OUVERTURE ACCUEIL pour retrait des dossards** : Le samedi 7 juin de 9h à 13h. FERMETURE IMPERATIVE à 13h

### DEROULEMENT de l'épreuve :

**CARTE : Echelle 1/20 000** (1cm sur la carte = 200m sur le terrain), **équidistance 10 m**. Les cartes sont plastifiées et indéchirables. Le parcours (suivi d'itinéraire + balises) est imprimé sur la carte.

Il y a **une carte pour chaque jour**, la carte sera distribuée après le départ.

Le numéro des balises, le code et la définition sont imprimés sur la carte en format texte pour les définitions.

De plus, le numéro de la balise et le code sont notés sur la carte proche du cercle, comme ci-

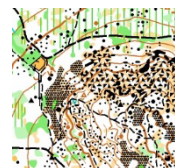
**5-193**

### **Spécificité du terrain :**

Zones de marais possibles et non cartographiées si météo pluvieuse les jours précédents.

Zones de coupe probables, car la forêt est en exploitation.

Zones rocheuses parfois délicates à courir. Voir exemple ci-contre.



**PARCOURS** : Les balises doivent être pointées **dans l'ordre indiqué sur les cartes**. Le système de contrôle électronique « Sport Ident » impose le respect de l'ordre de passage aux balises. **Le système Air+ ne sera pas activé**. Toute balise non pointée provoquera le non-classement de l'équipe.

**ARRIVEE** : Les équipiers doivent impérativement passer la ligne d'arrivée ensemble. Le temps de course est enregistré au moment du pointage sur cette ligne d'arrivée.

**CONTROLE DE REGULARITE** : Des contrôleurs seront en poste sur les parcours. Ils ont pour mission de vérifier la régularité de la course : passage des 2 concurrents ensemble, port des sacs et du matériel obligatoire, respect des zones interdites etc. Les premières équipes de chaque catégorie doivent se soumettre à la vérification de leur sac à l'arrivée de chaque étape. **Tout au long de l'étape, les 2 équipiers doivent impérativement rester ensemble.**

**BIVOUAC** : Conformez-vous aux espaces qui vous seront indiqués. La tente doit obligatoirement être montée. Respectez les zones interdites. Utilisez impérativement les toilettes. Ne laissez pas de papier hygiénique dans la nature. Il pourrait être ingéré par des animaux et les rendre malades. Un point d'eau sera à votre disposition. Ne gaspillez pas l'eau. Pas de douche possible. Des poubelles de tri et d'ordures ménagères seront à disposition.

### SPECIFICITES DU TRAIL'O :

Le parcours proposé est un « suivi d'itinéraire », c'est-à-dire que vous avez la possibilité d'utiliser le choix d'itinéraire marqué sur la carte en tiret rouge. Cet itinéraire suit principalement les chemins. L'itinéraire indiqué sur la carte passe bien sûr par toutes les balises, attention : bien penser à les pointer dans l'ordre et ne pas en oublier.

Cet itinéraire **n'est pas toujours le meilleur choix** pour aller d'une balise à une autre, vous pouvez couper pour optimiser la trajectoire et gagner du temps, de la distance, c'est bien ça l'idée du tracé de ce Trail'O !

## PREMIER JOUR : Samedi 7 juin

|                    |                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9h - 13h</b>    | Accueil des équipes-Retrait des dossards et des puces de chronométrage. <b>Fermeture définitive à 13h</b> |
| <b>11h - 13h30</b> | Contrôle du matériel à l'entrée de l'aire de départ / vidage de puce                                      |
| <b>14h00</b>       | <b>Départ du parcours trail (T'O) et de la joëlette</b>                                                   |
| <b>14h05</b>       | Départ des parcours raid et rando (A, B, C, D, D mixte, E, H (rando))                                     |
| <b>21h</b>         | Fermeture de tous les contrôles et parcours                                                               |

**DISPOSITIFS DE CONTROLE ET DE DEPART :** A partir de 11h, l'équipe au complet avec dossards (un par équipier, bien visible, non plié, épinglé sur la poitrine ou sur la cuisse), réinitialise sa puce de chronométrage et passe par le contrôle des sacs. Tout, ou partie du matériel obligatoire sera contrôlé. L'équipe va déposer ses sacs sur l'aire de départ (réservée au trail 'O) en suivant les consignes des organisateurs. A partir de ce moment, les sacs doivent rester sur l'aire de départ. Les concurrents peuvent vaquer hors de la zone mais sans leur sac. Les concurrents retardataires arrivant après 13h30 se feront contrôler leur sac et partiront après le départ de la course.

**PRISE DES CARTES :** Au top départ, un balisage de jalons mènera les concurrents à la distribution de la carte. Suivez les consignes des organisateurs et dirigez-vous vers le panneau « TRAIL 'O »  
Evitez la bousculade auprès des personnes qui distribuent les cartes.

## DEUXIEME JOUR : Dimanche 8 juin

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5h00</b>              | Réveil en musique                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>6h00 à 6h30</b>       | Pour les parcours A, B, C, D, D Mixte, E : Départ des premières équipes dans l'ordre du classement de la 1 <sup>ère</sup> étape par catégorie et avec l'écart de temps acquis à l'issue de la 1 <sup>ère</sup> étape. (Voir affichage au bivouac). |
| <b>6h30</b>              | <b>Départ des traileurs (couloir spécial)</b>                                                                                                                                                                                                      |
| <b>6h30</b>              | Départ en masse pour tous les concurrents restants des parcours A,B,C,D,DMx,E,H                                                                                                                                                                    |
| <b>A partir de 10h30</b> | Repas sur l'aire d'arrivée (sur présentation du dossard)                                                                                                                                                                                           |
| <b>A partir de 13h</b>   | Remise des prix                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>14h00</b>             | Heure limite et fermeture de tous les contrôles et parcours                                                                                                                                                                                        |

### PROCEDURE DE DEPART DIMANCHE 8 juin

Pour la prise des cartes, un balisage de jalons mènera les concurrents à la distribution de la carte. Suivez les consignes des organisateurs et dirigez-vous vers le panneau « TRAIL 'O »  
Evitez la bousculade auprès des personnes qui distribuent les cartes.

## DISPOSITIF DE SECURITE – A lire attentivement

Des Postes d'appel au secours sont situés aux croix rouges et numérotées de PS1 à PS7  
Leurs emplacements sont notés sur votre carte et les horaires de fonctionnement sont donnés ci-dessous  
Les points de traversées de routes sont aussi des postes d'appel aux secours, numérotés de 1 à 10.

### Postes d'appel aux Secours

|                 | Samedi 07 juin  |                 | Dimanche 08 juin |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Numéro du Poste | Heure Ouverture | Heure Fermeture | Heure Ouverture  | Heure Fermeture |
| PS1             | 14h00           | 17h00           | 7h00             | 14h00           |
| PS2             | 15h00           | 21h00           |                  |                 |
| PS3             | 15h45           | 20h00           |                  |                 |
| PS4             |                 |                 | 6h15             | 11h00           |
| PS5             |                 |                 | 6h15             | 11h45           |
| PS6             |                 |                 | 7h00             | 11h45           |
| PS7             |                 |                 | 6h30             | 12h45           |
| 1               | 14h15           | 16h15           | 8h15             | 13h15           |
| 2               | 14h15           | 16h30           | 8h15             | 13h15           |
| 3 et 4          | 15h15           | 18h45           |                  |                 |
| 5               | 16h30           | 21h00           |                  |                 |
| 6               |                 |                 | 6h00             | 8h45            |
| 7               |                 |                 | 6h15             | 8h45            |
| 8               |                 |                 | 6h15             | 9h45            |
| 9               | 14h15           | 16h15           | 8h15             | 13h00           |
| 10              | 14h00           | 15h00           | 8h00             | 15h00           |

Les Postes d'appel au secours sont uniquement des dispositifs d'appel radio qui transmettent l'appel au centre de secours. Le service médical de secours vous indiquera ce qu'il faut faire.

En cas de problème, en dehors de ces horaires ou loin d'un poste de secours, appelez le coordinateur des secours au :

**06 80 78 09 26**

Appelez le 112 si la couverture réseau est moindre et prévenir que vous participez à O'birwak.

En cas d'abandon, **il est impératif de passer par l'accueil (le samedi) ou par l'arrivée (le dimanche) pour le signaler.** La permanence téléphonique reste en place jusqu'au dimanche 14h. Après cette limite, l'organisation n'est plus responsable.

### CONSIGNES EN CAS D'ACCIDENT IMMOBILISANT UN EQUIPIER :

- 1° Isoler le blessé du sol, lui laisser **EAU** et nourriture
- 2° Le couvrir de tous les vêtements disponibles + couverture de survie
- 3° Noter avec précision la position du blessé sur la carte
- 4° Si aucune équipe proche ne peut prévenir les secours, rejoindre le point de secours le plus proche ou appeler le n° des secours. **Laisser le téléphone portable allumé et le GPS activé pour vous localiser.**

Les équipes se doivent assistance mutuelle. Vous pouvez donc demander à une équipe d'aller déclencher les secours (enregistrer le numéro de dossard).

### IMPORTANT : NE QUITTEZ JAMAIS O'BIVWAK SANS EN INFORMER L'ORGANISATION :

Si vous décidez d'abandonner, pensez bien à prévenir l'organisation et à remettre votre puce de chronométrage à l'arrivée.

### HEURES LIMITES DE PASSAGE AUX BALISES : (indiquées pour chaque balise sur les feuilles de route)

Calculées pour une allure de marche, elles peuvent cependant être dépassées par des équipes ayant fait une grosse erreur de navigation, dans ce cas les balises peuvent être enlevées avant votre passage. L'équipe doit rejoindre au plus court l'arrivée.

**Traversées de routes – A lire attentivement**

-Présence de routes ouvertes à la circulation. Certaines routes sont formellement interdites aux concurrents pour des raisons de sécurité. Ces routes sont marquées avec des croix



**Routes interdites**

-Les seules traversées autorisées de ces routes sont marquées sur la carte :

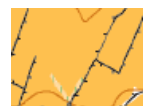


**Traversées de routes**

En aucun cas vous n'êtes prioritaires. Respectez le code de la route.  
Des signaleurs vous indiqueront le passage ; respectez leurs consignes.  
Ces points de traversées de route sont aussi des postes d'appel au secours.

**Zones interdites et environnement :**

Tous les champs clos de fauche, prairie, culture, pâturage sont interdits.



- De plus les **Zones Naturelles Protégées** sont interdites d'accès et sont notées spécifiquement sur la carte par des zones entourées d'un trait rouge. **Merci de respecter toutes ces zones interdites et de les contourner.**

- Respectez les propriétés, les zones habitées et les personnes rencontrées.  
- Ne laissez aucun débris dans la nature. Nous nous sommes engagés auprès des communes, de nos différents partenaires, des propriétaires, à laisser les terrains que vous allez découvrir aussi propres qu'avant notre passage.



**DES CONTROLEURS SERONT PRESENTS – LA DISQUALIFICATION SERA SANS APPEL**

**BON TRAIL à TOUTES et à TOUS !**