

RAID et RANDONNÉE d'Orientation au Score
à l'entrée des Monts de Lacaune
Dimanche 28 mars 2010 à partir de 9 h à RAYSSAC (81)
Présentation et règlement de la manifestation

Dans le triangle Albi-Castres-Alban, à 600 m d'altitude, Rayssac est un village rural à l'orée des Monts de Lacaune, dont le paysage largement boisé a été façonné par l'agriculture (élevage) et l'ancienne tradition minière (extraction de la fluorine). Cette tradition, qui remonte au Moyen-Age, a laissé quelques vestiges des temps anciens et a largement sculpté la vallée du Dadou par deux mines à ciel ouvert de la fin du siècle dernier. L'exploitation de ces mines s'est définitivement arrêtée et offre maintenant une alternance entre un paysage traditionnel de petite montagne et une nature réhabilitée de géométrie plus moderne.

Dans ce décor, nous vous proposons :

→ **4 circuits loisir** (allure libre, non chronométrés) :

- ☞ une randonnée de 3 heures environ, avec carte fournie.
- ☞ un parcours jalonné pour les jeunes enfants.
- ☞ une grande chasse aux balises sur une carte de 15 km².
- ☞ une petite chasse aux balises autour et dans le village de Rayssac (idéale pour l'initiation à l'orientation).

→ **2 circuits compétition par équipes de 2** (chronométrés, avec classement et 55 balises à trouver) :

- ☞ un mini-raid au score de 5 heures pour sportifs confirmés.
- ☞ un mini-raid au score de 3 heures accessible à tous.



Ancien tunnel ayant servi à l'exploitation minière.

Départ et arrivée : Maison du Temps Libre à gauche de la D59, à la sortie Est de Rayssac.

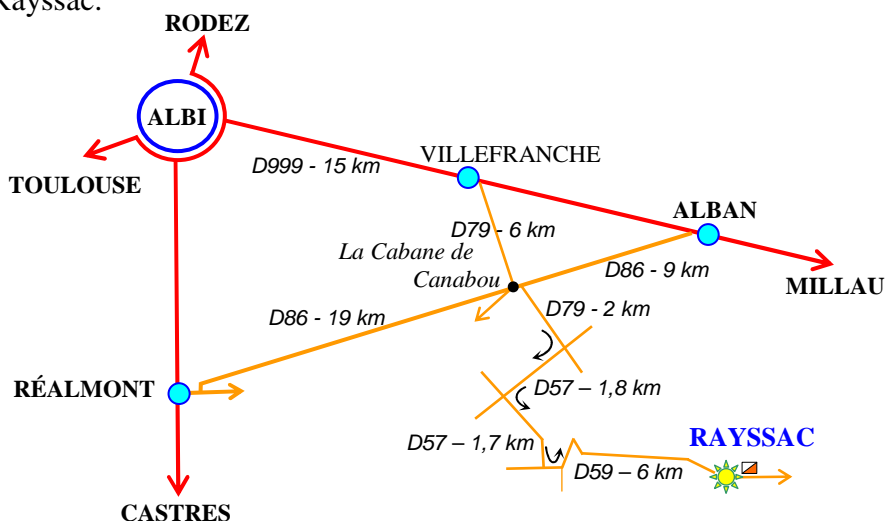
Sur place, une petite restauration et un poste de secours avec médecin seront assurés pendant la durée de la manifestation.

Plan d'accès :

- Itinéraire conseillé à partir d'Albi : Sortir de la rocade direction Millau. Aller à Villefranche. Au rond-point à la sortie de Villefranche, tourner à droite direction Rayssac. Suivre le plan ci-dessous et les panneaux routiers indiquant Rayssac.
- En venant d'Alban ou Réalmont, suivre la D86 jusqu'au hameau "La Cabane de Canabou", puis prendre la direction Rayssac.



RAYSSAC, le bourg.
Commune: 30 km², 300 habitants.



1. ORGANISATION GÉNÉRALE



Cascades en sortie
d'une ancienne mine.

L'accueil sera assuré à partir de 9 heures, à la Maison du Temps Libre, à gauche à la sortie Est de Rayssac. Pour que nous puissions vous garantir la disponibilité de cartes de qualité, renvoyez le bulletin d'inscription avant le 18 mars 2010. L'inscription après la date limite est possible, mais les cartes seront alors imprimées avec une imprimante traditionnelle.

Une buvette (sandwichs, boissons, pâtisseries, ...) sera également à votre disposition, dès 9h, jusqu'à la fin de la manifestation.

Organisation technique :

→ Cartographie 2008 – compléments 2010 : Bruno FENEUIL.

→ Traçage : Bruno, Blandine, Florent et Joseph FENEUIL.

→ Contrôle : Corine et Christian LAVAL, Valérie et Thibault FENEUIL.


La manifestation repose sur deux cartes d'orientation. La première, à l'échelle 1/4000, couvre le bourg de Rayssac, la seconde, à l'échelle 1/15000, couvre 15 km² de la commune. Un extrait de chacune des cartes est donné ci-contre.




Une partie du bourg (carte 1).



Le lieu-dit du Castelas (carte 2).

RAPPELS:  Comme pour toute course d'orientation, les abandons de course et les retours de circuits doivent être signalés à l'organisation (pour éviter une procédure de recherche inutile).

 Les participants doivent se conformer au code de la route lors de la traversée d'une route ; les coureurs ne sont pas prioritaires.

2. Les CIRCUITS LOISIR (non chronométrés)

Ces parcours sont ouverts à tout public.

→ **La randonnée:** le circuit proposé est tracé sur une carte au 1/15000. Sa durée est évaluée à 3 heures pour un marcheur moyen.

→ **Le circuit jalonné:** il permet aux débutants ou aux jeunes enfants d'effectuer un parcours en suivant des jalons tout en lisant une carte d'orientation sur laquelle le parcours est tracé.

→ **Les chasses aux balises:** sur le principe des chasses aux trésors, elles consistent à trouver des balises qui sont disséminées dans le bourg et en pleine nature et dont l'emplacement est indiqué sur une carte d'orientation (légende fournie à la demande). Les balises sont dotées d'une pince permettant de poinçonner un carton de contrôle et de valider ainsi leur découverte. La "grande chasse aux balises" est proposée sur 15 km² avec une carte au 1/15000 tandis que la petite, au voisinage du bourg de Rayssac, utilise une carte au 1/4000.

Départ à horaire libre. Départ entre 9h30 et 14h. Le retour doit être signalé à l'organisation (pour éviter une procédure de recherche inutile).

Fermeture des circuits à 16 h 00.



Chapelle dans les bois.



Entrée de galerie minière datant de
la Guerre de Cent Ans.



Ancien travail à chevaux.

3. Les CIRCUITS COMPÉTITION (chronométrés)



Calvaire occitan.

→ Principe :

Ouverts à tous les sportifs, coureurs ou marcheurs, par équipe de 2, les mini-raids au score consistent, avec les cartes fournies par l'organisation, à trouver des balises (dotées de pinces pour poinçonner un carton de contrôle) dans un temps limité. L'emplacement de ces balises est noté sur les cartes d'orientation (l'une à l'échelle 1/4000, l'autre au 1/15000) ; la légende de ces cartes est fournie à tout participant qui le souhaite. Chaque balise est dotée d'un certain nombre de points (de 10 à 40) selon sa difficulté physique et/ou technique. Les équipes établissent elles-mêmes leur circuit pour poinçonner le maximum de balises et rapporter le maximum de points. Des pénalités sont attribuées pour tout dépassement de la durée de course.

→ **Circuit de 5 heures** : Réservé aux sportifs confirmés.

Départ en masse à 10 h 00, retour sans pénalités avant 15 h 00.

→ **Circuit de 3 heures** : Adapté aux sportifs occasionnels ou aux familles.

Départ en masse à 10 h 30, retour sans pénalités avant 13 h 30.

Règlement détaillé :

1 - Les équipes sont constituées de 2 participant(e)s qui doivent effectuer leur parcours en restant toujours associés. Les équipes de la catégorie « famille » peuvent comporter plus de 2 participants.

2 - Les catégories sont définies par l'âge au 31 décembre 2010 :

Junior (**Ju**) : de 16 à 18 ans inclus. Senior (**Se**) : de 19 à 39 ans inclus.

Vétérain 1 (**V1**) : de 40 à 49 ans inclus. Vétérain 2 (**V2**) : de 50 ans et plus.

Famille (**Fam**) : 1 ou 2 adultes et au moins 1 enfant de moins de 16 ans.

3 - Circuit **5 heures** : seront classées les équipes des catégories **HSe, DSe, MixSe, HV1**.

Circuit **3 heures** : seront classées les équipes **HJu, DJu, MixJu, DV1, MixV1, HV2, DV2, MixV2** et **Famille**.

→ Les licenciés depuis plus d'un an peuvent se surclasser pour concourir et être classés sur le circuit de 5 h.

→ Si deux participants de catégories différentes souhaitent former une équipe, ils s'inscriront dans la catégorie du niveau le plus élevé. Exemple : une équipe formée d'un HV1 et d'un HV2 sera classée en catégorie HV1.

→ Les catégories rouges peuvent s'inscrire sur le circuit bleu en renonçant au classement.

4 - Les licenciés FFCO, FFME, UNSS, FNSU sont dispensés du certificat médical, mais ils devront préciser sur leur bulletin d'inscription leur fédération d'appartenance et signer leur bulletin (par un parent si participant mineur).

5 - Pour les coureurs non-licenciés dans une des fédérations ci-dessus, un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition est obligatoire**.

6 - Les mineurs de moins de 16 ans peuvent concourir sur le raid de 3 heures s'ils sont accompagnés par une personne majeure. Ils ne peuvent concourir sur le raid de 5 heures.

7 - Pendant toute la durée de la course, chaque équipe doit porter sur elle au moins une boussole, une réserve d'eau et un sifflet. Des barres énergétiques sont fortement conseillées.

8 - Le passage à une balise est validé par le poinçonnage du carton de contrôle de l'équipe. Les équipes établissent elles-mêmes leur circuit pour poinçonner le maximum de balises.

9 - Chaque balise validée rapporte à l'équipe un certain nombre de points, qui dépend de la difficulté technique ou physique du poste. A l'arrivée, les points accumulés sont totalisés, après vérification du poinçon.

10 - En revanche, chaque minute de retard (au-delà des 3 ou 5 heures allouées) sera pénalisée par une perte de 3 points.

11 - Les équipes seront classées en fonction du nombre total de points. A nombre de points égal, l'équipe la mieux classée sera celle qui a mis le moins de temps pour réaliser son circuit.

12 - **Tout abandon devra être signalé à l'organisation au centre de course.**

13 - **Toutes les équipes doivent rejoindre l'arrivée avant 16h00.** Les équipes arrivant après cette limite seront disqualifiées. A partir de 16h00, l'organisation se réserve le droit de relever les balises.

4. CONTACTS et RENSEIGNEMENTS

☞ Bruno et Valérie FENEUIL, association RESSORT (FFCO),
tél: 05 63 55 70 81, mail: bfeneuil-ressort@orange.fr .

☞ Maryse ROC, association "MONTAGNE" (FFME),
tél: 05 63 74 30 05, mail: maryse.roc@wanadoo.fr .

5. BULLETIN d' INSCRIPTION - RAYSSAC 2010

→ Il est important de s'inscrire à l'avance (jusqu'au 18 mars au plus tard) pour nous permettre de commander des cartes plastifiées de qualité. L'inscription après la date limite est possible, mais les cartes manquantes seront alors imprimées avec une imprimante traditionnelle sur papier standard.

→ Les participants non licenciés à l'une des fédérations FFCO, FFME, FNSU ou UNSS doivent obligatoirement s'acquitter d'une licence-journée (2,5 €) pour être assuré lors de la manifestation.

→ Les participants conservent leur carte à l'issue de la manifestation et peuvent la réutiliser ultérieurement en respectant les propriétés privées.

Circuits LOISIR (1 bulletin par famille)

Formule choisie : ci-dessous, indiquer le nombre de participants par type de circuit.	Représentant légal : Nom _____ Prénom _____
Randonnée : _____	<input type="checkbox"/> Licencié FFCO, FFME, FNSU, UNSS (entourer votre fédération d'appartenance).
Circuit jalonné : _____	<input type="checkbox"/> Non Licencié.
Petite chasse : _____	Tél: _____ Adresse (e-mail, à défaut postale): _____
Grande chasse : _____	
Tarifs : Licenciés, 18 ans et moins : 2,5 € x _____ = _____ € Licenciés, 19 ans et plus : 3,5 € x _____ = _____ € Non licenciés, 18 ans et moins : 5 € x _____ = _____ € Non licenciés, 19 ans et plus : 6 € x _____ = _____ € (Non-licenciés : le tarif inclut l'assurance de 2,5 €)	Signature du représentant légal (obligatoire) : _____
Total inscription : _____ €	

Circuits COMPÉTITION

Ci-dessous, entourer le circuit choisi : <b style="color: red;">5 heures <b style="color: blue;">3 heures ainsi que la catégorie : <b style="color: red;">HSe , DSe <b style="color: red;">MixSe , HV1 ----- <b style="color: blue;">HJu , DJu, MixJu, <b style="color: blue;">DV1, MixV1, <b style="color: blue;">HV2, DV2, MixV2, <b style="color: blue;">Famille (Rappel : circuit bleu avec catégorie rouge possible sans classement)	1^{er} Equipier Nom _____ Prénom _____ Sexe _____ Né(e) en _____ <input type="checkbox"/> Licencié FFCO, FFME, FNSU, UNSS (entourer votre fédération d'appartenance). <input type="checkbox"/> Non Licencié . Tél: _____ Adresse (e-mail, à défaut postale) : _____ Signature participant ou représentant légal (obligatoire) : _____	2^{ème} Equipier Nom _____ Prénom _____ Sexe _____ Né(e) en _____ <input type="checkbox"/> Licencié FFCO, FFME, FNSU, UNSS (entourer votre fédération d'appartenance). <input type="checkbox"/> Non Licencié . NB: Le 1 ^{er} équipier sert de correspondant avec l'organisation pour l'équipe. Signature participant ou représentant légal (obligatoire) : _____
Tarifs :	Licenciés FFCO, FFME, FNSU, UNSS 18 ans et moins : 5 € 19 ans et plus : 7 €	Non licenciés (le tarif inclut l'assurance de 2,5 €) : 18 ans et moins : 7,5 € 19 ans et plus : 9,5 €
ATTENTION: Pour les non licenciés FFCO, FFME, FNSU ou UNSS, fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition datant de moins d'un an le jour de la manifestation.		
Inscription : 1 ^{er} Equipier : _____ €, 2 ^{ème} Equipier : _____ € Cartes supplémentaires (famille) : 4 € x _____ = _____ €		
Total inscription : _____ €		

A envoyer par courrier à l'adresse: **Valérie FENEUIL (Association RESSORT)**
 Hameau La Sémadié, 81120 TERRE CLAPIER
 ou par mail : ressort.albi@laposte.net (envoi en parallèle du règlement par la Poste)

avant le 18/03/2010 avec le **chèque de règlement à l'ordre de "Association RESSORT"** et les copies de certificats médicaux pour les non licenciés sur circuit de compétition.