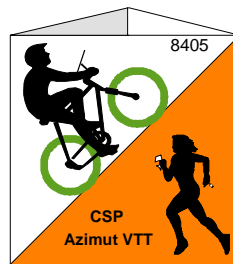


# Livret d'accueil



## Championnat de France de Sprint Championnat de France de Nuit 3 Jours de Provence



Organisé par l'AC Aurélien, CS Pertuis et Balise 04

**Du samedi 24 au mercredi 28 octobre 2009**  
(Vacances de la toussaint)

Sous l'égide de la Fédération Française de Course d'Orientation et de la Ligue de Provence de Course d'Orientation



[www.provence2009.com](http://www.provence2009.com)

# Sommaire

Sommaire .....	2
Programme des 5 jours.....	2
Bienvenue en Provence .....	3
Céline DODIN, marraine des 3 Jours de Provence.....	3
ERDF –Partenaire officiel .....	4
Les messages de bienvenue .....	5
L'équipe d'organisation .....	13
Localisation des étapes .....	14
Informations Générales.....	15
Animation de course .....	17
Informations courses .....	18
Tarif Buvette.....	38
Notes Personnelles.....	39
Nos partenaires .....	40

## Programme des 5 jours

- **Samedi 24 octobre : Meyrargues**
  - Championnat de France de Sprint -  $\frac{1}{2}$  finales - pour les qualifiés
  - Course « Open » pour les non-qualifiés
  - Championnat de France de Nuit
- **Dimanche 25 octobre : Sisteron**
  - Championnat de France de Sprint - Finales - pour les qualifiés
  - Course « Open » pour les non-qualifiés
- **Lundi 26 octobre : Aix en Provence**
  - Etape 1 - 3 Jours de Provence  
Moyenne Distance
- **Mardi 27 octobre : Venelles**
  - Etape 2 - 3 Jours de Provence  
Longue Distance
- **Mercredi 28 octobre : Beaurecueil**
  - Etape 3 - 3 Jours de Provence  
Longue Distance



# Bienvenue en Provence

La ligue de Provence de Course d'orientation et les clubs AC Aurélien, Balise 04 et CS Pertuis sont heureux de vous accueillir en terres provençales. Nous vous souhaitons la bienvenue en Provence.

L'équipe d'organisation

## Céline DODIN, marraine des 3 Jours de Provence



***Céline DODIN, un palmarès époustouflant :***

Championne de France 2001 de **Relais**

Championne de France **Universitaire** 2002 et 2004

Championne de France 2003 de **Sprint et Longue Distance**

Championne de France 2004 de **Sprint et Moyenne Distance**

Championne de France 2005 de **Sprint et Longue Distance**

Championne de France 2006 de **Sprint, Longue Distance, Course de nuit et relais**

Championne de France 2007 de **Sprint**

Championne de France 2008 **des Clubs, de Moyenne Distance, de Longue Distance, de Relais, de Sprint, de Course de Nuit**

# ERDF –Partenaire officiel

ERDF – Électricité Réseau Distribution France – s’associe à la fédération française de course d’orientation en tant que partenaire officiel.

Pour tous et partout, ce sont les points communs entre la CO et la distribution d’électricité qui ont conduit ERDF à devenir partenaire de ce sport nature.

ERDF distribue l’électricité à 33 millions de clients sur 95 % du territoire français. En choisissant de soutenir la course d’orientation, elle souhaite participer au développement de la pratique de ce sport accessible à tous les publics et praticable sur tous les terrains ; milieux naturels comme zones urbaines ou complexes sportifs, dans le respect et la découverte de la nature et de l’environnement.

Au travers de ce partenariat, ERDF s’investit localement auprès du public et s’engage auprès des collectivités pour valoriser leurs territoires.

ERDF distribue l’énergie électrique auprès de plus de **4,8 millions** de clients en Région Méditerranéenne.

Ce partenariat constitue un formidable moyen de favoriser la pratique des sports d’orientation et de mieux faire connaître l’entreprise.

*ERDF - Électricité Réseau Distribution France est la filiale de distribution publique d’électricité du groupe EDF depuis le 1er janvier 2008. Elle gère le réseau de distribution d’électricité le plus important en Europe avec 1,2 millions de km de lignes haute et basse tension soit 95 % du territoire métropolitain. ERDF rassemble 36 000 salariés et dessert 33 millions de clients.*

*Elle assure au quotidien le développement du réseau afin de garantir une bonne qualité de fourniture pour l’ensemble des clients. Elle réalise à ce titre de nombreuses interventions sur ce réseau telles que les raccordements, les mises en service, les dépannages et les changements de fournisseurs. Dans le contexte de l’ouverture du marché de l’électricité, son rôle est également de garantir un accès équitable et non discriminatoire au réseau afin de permettre à tous les fournisseurs d’énergie de livrer leurs clients dans les mêmes conditions.*



# Les messages de bienvenue



## MOT DU PRESIDENT DU GRAND SITE DE STE VICTOIRE

Chers amis,

Amoureux de la nature, c'est toujours dans des lieux splendides que vous pratiquez votre activité de course d'orientation. Sainte-Victoire, aujourd'hui labellisé Grand Site de France, est ainsi un des sites de prédilection de votre sport.

Cette manifestation est placée sous le sceau de la charte des manifestations sportives et de loisirs de nature du Grand Site Sainte-Victoire.

En effet, la cohabitation de tous les usagers et la pression de la demande sociale pour organiser des manifestations telles que la vôtre nous ont amenés à réfléchir à des critères d'organisation des manifestations dans le Grand Site, car l'espace doit être partagé. C'est ainsi qu'un large collectif a élaboré dans la concertation une charte, véritable document cadre dont je voudrais ici rappeler la finalité et les principales orientations.

« La montagne Sainte-Victoire a été classée au titre de la loi de 1930 en 1983. Elle est inscrite avec les massifs Concors, Ligourès et Vautubière au Réseau Européen Natura 2000.

Cet espace de 35 000 hectares est tout autant un réservoir biologique qu'une terre d'activités économiques, de résidence et de pratiques sociales diverses. Les manifestations sportives et de pleine nature y ont toute leur place dans la mesure où elles respectent la vie du site sans en perturber durablement le rythme et le caractère.

Il s'agit de conserver les valeurs qui constituent l'identité du territoire, prévenir l'altération des milieux, éviter le dérangement des espèces, préserver la quiétude des résidents, favoriser une cohabitation entre les pratiques récréatives et permettre au lieu de conserver une image d'excellence.

**Considérant que les manifestations culturelles et sportives répondent aux objectifs du Grand Site Sainte-Victoire, les signataires de la présente Charte recherchent une utilisation des milieux naturels dans le cadre d'une démarche éco citoyenne globale.**

Cela passe notamment par :

- la conservation des milieux et des équilibres écologiques ainsi que des caractéristiques économiques et sociales du site



- la préservation de l'image et du caractère sauvage de cet espace de nature qui se mérite
- la meilleure cohabitation entre les propriétaires, les usagers, les organisateurs de manifestations, le milieu associatif et les institutions publiques
- la diffusion de l'information sur la fragilité des milieux naturels, de la faune et de la flore, les risques incendie, le respect des autres pratiques et la promotion de comportements éco citoyens. »

L'équipe du Comité Départemental de course d'orientation a participé activement à l'élaboration de cette charte. Elle veille à ce que cette pratique, par définition hors pistes et sentiers balisés, n'occasionne pas d'impacts dommageables sur les milieux en organisant ses manifestations à des saisons et dans des secteurs où les enjeux naturalistes sont limités. Je voudrai ici la remercier de son engagement et de son rôle pédagogique.

Je vous invite à découvrir avec plaisir et respect des lieux ce beau territoire du Grand Site Sainte-Victoire.

**André Guinde**

Président du Grand Site Sainte-Victoire



### **MOT DU MAIRE de MEYRARGUES (13)**

Samedi 24 octobre notre commune sera le centre d'un évènement d'importance puisque nous accueillerons le championnat de France de course d'orientation.

Cette discipline sportive qui allie réflexion et performance physique dans le respect de l'environnement, véhicule des valeurs fortes et a toute sa place sur notre territoire.

Le nombre important de participants attendus promet de nombreux échanges dans un esprit de convivialité et de partage.

Cette journée permettra à chacun de profiter de notre village et de nos espaces naturels et aux Meyrarguais de s'initier à cette pratique.

Je souhaite bonne chance à toutes et à tous.

**Mireille JOUVE**

Maire de Meyrargues

Vice-présidente de la

Communauté du Pays d'Aix





## MOT DU DEPUTE MAIRE de SISTERON (04)

Une fois de plus, la Ville de Sisteron affiche son attachement à la pratique du sport. Et c'est avec un immense plaisir que nous accueillons la finale du Championnat de France 2009 de Course d'Orientation Sprint.

Entre 400 et 500 coureurs sont attendus à cette occasion dans la Cité de Paul Arène dont la configuration se présente comme un site exceptionnel, particulièrement bien adapté pour la circonstance avec son dédale de ruelles et passages souterrains.

Le club de Course d'Orientation de Sisteron « Balise 04 » présidée par Anne CLERC - co-organisateur de cette importante manifestation sportive avec les autres clubs de la Ligue de Provence et sous l'égide de la Fédération Française de la Course d'Orientation - est très actif dans notre département et a largement contribué à la reconnaissance de cette discipline qui allie qualités sportives et intellectuelles.

Je souhaite que cette première soit une totale réussite ! Que le sport soit le roi de ce qui promet d'être une belle fête de la course d'orientation, et je remercie tous les participants et tous ceux qui ont contribué à son organisation.

**Daniel SPAGNOU**  
Député Maire de Sisteron







## MOT DU MAIRE ADJOINT d'AIX EN PROVENCE (13)

### L'Académie des Acadiens

Acadiens, c'est le nom donné à tous ces amateurs de course d'orientation qui ont rejoint l'association du Club Aurélien d'Aix...dont la création s'est fait face au Mont Aurélien. Une naissance et un baptême où l'élément naturel s'est logiquement imposé dans cet espace sportif.

Classé dans le Top 5 des meilleurs clubs français parmi les 156 recensés en Coupe de France, le club Aurélien dispose depuis une vingtaine d'années d'un beau palmarès national en la matière.

Les récentes performances dans les catégories jeunes, dont un titre de champion de France en benjamin, confirme l'étendue du potentiel et la pérennité de cette discipline parfaitement confondue dans son élément naturel.

Au travers de la grandeur et de la splendeur des sites forestiers du Pays d'Aix, ce club est né de la passion de Pierre Delenne, vice président de l'ACA et secrétaire général de la Ligue de course d'orientation. Sous la houlette de sa présidente Colette Jouve depuis 13 ans, le nombre de licenciés de tout âge n'a cessé de croître autour de cette activité. Le prix spécial du dirigeant au Trophées des sports 2008 décerné à Pierre Delenne n'est pas étranger au travail de formation et de sensibilisation environnemental du club.

Cette année, l'ACA va vivre de nouvelles sensations fortes : celles d'organiser deux championnats de France sur sa terre et autres circuits de prédilection : celui du sprint et de nuit. Une consécration fédérale qui démontre et témoigne de la compétence à tous les niveaux de l'ACA dans cet univers où la notion de repère est déterminante. La fédération a trouvé l'un des siens dans le grand sud est.

Bien ancrée au Sud de la Provence, l'ACA n'est à l'évidence pas prête de perdre le Nord. Depuis plus de 20 ans, boussole en main, ses dirigeants savent parfaitement où ils vont.

### **Francis TAULAN**

Maire adjoint de la ville d'Aix-en-Provence  
En charge de la délégation sportive  
et des équipements sportifs







## MOT DU MAIRE DE VENELLES (13)

Depuis la nuit des temps, l'homme, comme d'ailleurs toute structure vivante, a eu la nécessité de se situer dans l'espace et dans le temps. Il s'agit là probablement d'une loi fondamentale de l'équilibre. S'orienter est pour chaque être humain une nécessité écologique, économique et sociale.

Écologique, car il convient que chacun d'entre nous ait une orientation, une inclinaison à prendre en compte la place de l'homme dans son environnement.

Économique, car l'orientation (plus subie que vécue) de nos modèles de développement doit être radicalement remise en cause.

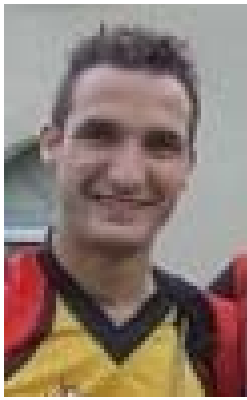
Social, car à chaque étape de la vie, l'homme a besoin de faire le point sur son orientation éducative ou professionnelle et pour d'autre philosophique ou religieuse.

Faire de l'orientation en milieu naturel constitue donc la synthèse et le penchant le plus sympathique de ce terme.

Je remercie particulièrement Pierre Delenne, que j'ai eu le bonheur de rencontrer il y a plus de 20 ans, ainsi que toute l'équipe d'organisation.

Au nom de notre communauté villageoise, je m'associe bien évidemment à eux pour souhaiter à tous les participants de ce rassemblement national la meilleure des bienvenues.

**Jean-Pierre SAEZ**  
Maire de Venelles  
Vice-président de la CPA,  
Délégué à l'Environnement et  
au Développement Durable



## MOT DU RESPONSABLE DU COMITE D'ORGANISATION

"Bonjour à tous et à toutes,

Au nom du Comité d'Organisation de Toussaint 2009 en Provence, nous vous souhaitons la bienvenue en Provence pour vivre ces 5 Jours de Course d'Orientation.

Un programme chargé attend les compétiteurs, venus des quatre coins de France, Des Championnats de France de Sprint et de Nuit aux 3 Jours de Provence, les orienteurs vont découvrir des terrains à la fois techniques et physiquement exigeants, entre urbain et pleine nature.

Du Massif de la Sainte Victoire aux ravines de Venelles, du centre-ville d'Aix en Provence à la Citadelle de Sisteron, tous les paysages de Provence seront à portée de boussole;

Votre itinéraire s'arrête en Provence, profitez-en !

**Mathieu PETIT GOUNELLE**

Responsable du comité d'organisation  
Toussaint en Provence 2009



## MOT DU PRESIDENT DE LA LIGUE DE PROVENCE

### TOUSSAINT EN PROVENCE

La Ligue de Provence de Course d'Orientation est heureuse d'accueillir une manifestation nationale : les Championnats de France de sprint et de course de nuit.

A cette occasion nous avons cru bon d'offrir aux orienteurs français mais aussi des pays voisins, 3 journées supplémentaires de course d'orientation. Ainsi, voici lancé "TOUSSAINT EN PROVENCE" du 24 au 28 octobre sur des terrains bien connus et appréciés des connaisseurs, dans la région d'Aix en Provence, Pertuis et Sisteron. Vous aurez ainsi le plaisir de découvrir de nouvelles cartes !

Nous espérons que ces 5 jours d'orientation seront appréciés à la hauteur des efforts de nos sponsors et de l'engagement des nombreux organisateurs provençaux sans qui rien ne se produirait.

Merci à eux tous et un très bon séjour en Provence.

**Daniel ANDRE**

Président de la ligue de Provence  
<http://liproco.ouvaton.org/>





## MOT DU CLUB A. C. AURELIEN

Bonjour à tous.

Et bienvenue dans notre Pays d'Aix, que, j'espère, vous trouverez charmant -et sous le soleil !- et que vous prendrez le temps de visiter. Après 2 ans de préparation, de doutes, de joies, de craintes, nous voilà sur les chapeaux de roues pour la dernière ligne droite. (et les angoisses qui vont avec !!) Nous sommes heureux de vous faire courir sur nos plus beaux terrains -même s'ils peuvent être « piquants »!- et de vous faire découvrir la ville aux quarante fontaines, grâce aux circuits concoctés par nos traceurs et le très chaleureux accueil de la ville d'Aix en Provence, ainsi que les nouveaux terrains de Meyrargues, ceux plus connus de Venelles, l'extraordinaire site de Beaurecueil et bien sûr Sisteron et ses ruelles pleines de mystère. L'ACA, le CSP Pertuis, Balise 04 et la ligue de Provence sont heureux de vous accueillir et vous souhaitent de très bonnes courses.

**Colette JOUVE**

Présidente du club AC AURELIEN

<http://ac.aurelien.free.fr/>



## MOT DU CLUB BALISE 04

Balise 04, coorganisateur de Toussaint en Provence, se réjouit de participer à cette manifestation. Le club est basé à Sisteron. Cette ville a été choisie pour l'organisation de la finale du championnat de France de sprint. Vous avez peut-être été surpris en vous disant que c'était loin des autres courses proposées, mais il y a fort à parier que c'est une course dont vous vous rappellerez longtemps : un sprint dans un véritable labyrinthe de ruelles, de placettes, de venelles, d'escaliers, de passages couverts... Et peut-être découvrirez-vous « le secret des andrônes » !

**Anne CLERC**

Présidente du club Balise 04

<http://balise04.free.fr/>





## MOT DU CLUB SPORTIF PERTUISIEN ORIENTATION

Soleil garanti .....

....Probablement pas durant les Championnats de France de Course d'Orientation de Nuit, mais pour les autres épreuves, nous l'espérons.

En tous cas, qu'il fasse beau ou non, tous les membres du Club Sportif Pertuisien participant à l'organisation sont heureux de vous accueillir durant les 5 jours.

En fonction de ses capacités et de ses disponibilités, chacun s'est, en effet, employé au mieux pour vous proposer de belles journées de CO chez nous. C'est donc avec plaisir que nous partageons avec vous nos terrains de jeu et pour ceux qui sont inédits, nous sommes carrément pressés de les faire découvrir.

Alors place à l'action et régalez vous.

**Bertrand PELUSO**

Président du C. S. PERTUIS ORIENTATION

<http://csp-azimut.ouvaton.org/>



# L'équipe d'organisation

**Directeur de course** : Mathieu Petit Gounelle  
**Responsables technique** : Pierre Delenne / Olivier Estela  
**Responsables Administratif** : Colette Jouve / Michel Roux / Bertrand Peluso  
**Responsable Financier** : Nathalie Lemaire  
**Responsable CF Sprint  $\frac{1}{2}$  finale** : Pierre Delenne  
**Responsable CF Sprint finale** : Frédéric Gibiat  
**Responsable CF Nuit** : Pierre Delenne  
**Responsable Etape1 3jours de Provence** : Gilles Macherey  
**Responsable Etape2 3jours de Provence** : Gilles Magdinier  
**Responsable Etape3 3jours de Provence** : Olivier Estela  
**Traçage CF** : Pierre Delenne / Frédéric Gibiat / Olivier Estela  
**Traçage 3JP** : Hélène Krol / Mathieu Petit Gounelle / Pierre Elias  
**Responsable Communication et partenariat** : Laurent Muscarnera  
**Responsable Site internet** : Mathieu Moutel  
**Responsable Logistique** : Sylvie Jussian  
**Responsable Inscriptions** : Mathieu Moutel  
**Responsables GEC** : Frédéric Gibiat / Pierre Sciora  
**Responsables Accueil** : Danielle Gibiat / Sophie Picazo / Colette Jouve  
**Responsables Loisirs** : Jean Luc Grauer / Alain Brunerie / Stéphanie Chevrier  
**Responsable Parking** : François Coulier  
**Responsable Départ** : Bertrand Peluso  
**Responsable Arrivée** : Michel Roux  
**Responsables Animation** : Jérôme Monclard / Xavier Gibiat  
**Responsables Buvette** : Jean-Jacques Picazo / Matthieu Delenne  
**Responsables Récompenses** : Laurence Macherey / Sandrine Grosse

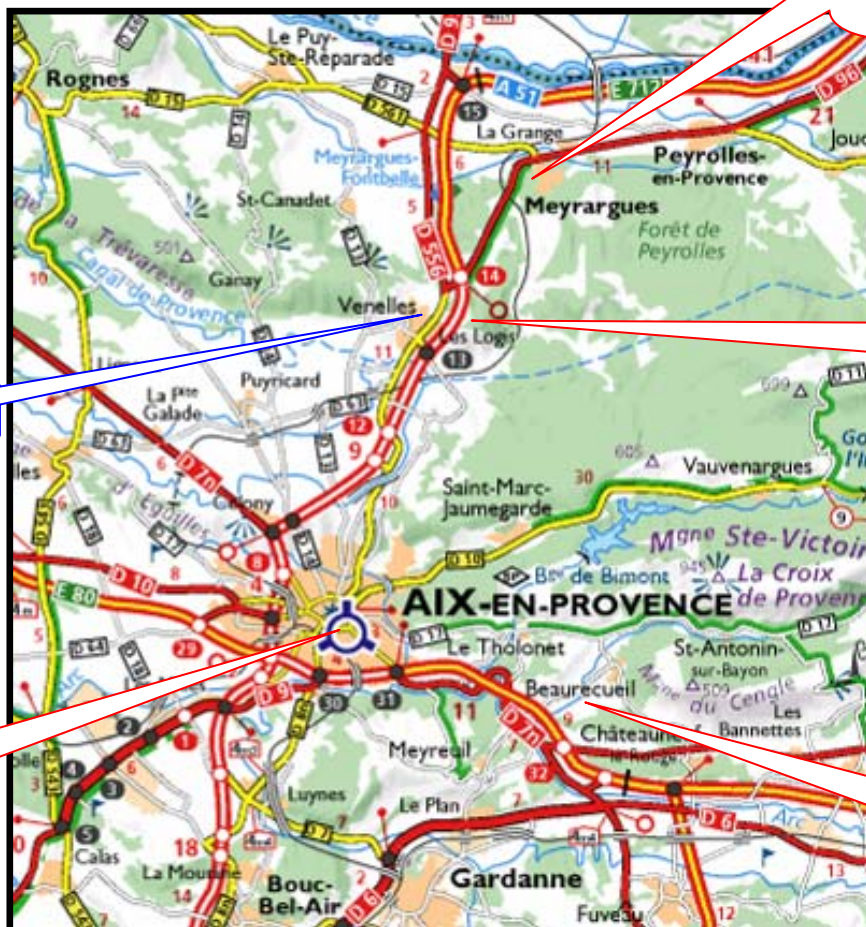
Avec la participation de tous les membres des clubs A.C.AURELIEN, C.S.PERTUIS et BALISE 04.





# Localisation des étapes

**SAMEDI 24  
OCTOBRE 2009**  
- CF Sprint (1/2 Finale)  
- CF Nuit

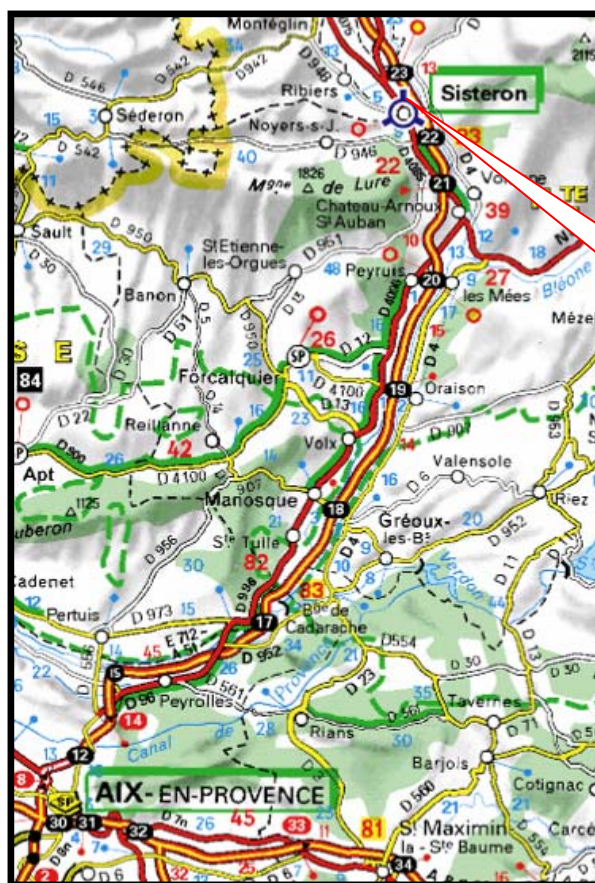


Centre de Course

**LUNDI 26  
OCTOBRE 2009**  
3 Jours - Etape 1

**MARDI 27  
OCTOBRE 2009**  
3 Jours - Etape 2

**MERCREDI 28  
OCTOBRE 2009**  
3 Jours - Etape 3



**DIMANCHE 25  
OCTOBRE 2009**  
- CF Sprint (Finale)



# Informations Générales

- **Centre de course**

Le centre de course est situé à Venelles, Salle de la Grande Terre. Fléchage à partir de la sortie d'autoroute Venelles N°13, A51 .

Le centre de course sera ouvert :

- Lundi 26 octobre de 8h à 11h

- **Dossards**

Un dossard est prévu pour les championnats de France de sprint, un autre différent est prévu pour les 3 jours de Provence. Des épingles sont mises à la disposition à l'accueil.

- **Buvette**

Une buvette sera présente sur tous les sites de courses sauf pour la course d'Aix en Provence.

Des contres marques, pour tout achat à la buvette, sont en vente à l'accueil.

- **Garderie**

Aucune garderie ne sera assurée durant les 5 jours.

- **Vérification licences**

Une vérification des licences sera effectuée pour les courses du Championnat de France de Sprint (Demi-Finale et Finale)

- **Tourisme**

Un grand nombre de dépliants touristiques seront mis à la disposition au stand « Accueil ».

- **Camping-car**

La plupart des courses organisées durant ces 5 jours sont sur des sites protégés. Il est demandé aux camping-cars de ne pas stationner sur les lieux de course la nuit précédent chaque compétition.

Une aire de stationnement à Venelles sera mise à disposition durant les 5 jours.

- **Vente matériel CO**

AirXtrem sera présent durant les 5 jours.





- **Toilettes**

Meyrargues : toilettes dans bâtiments près de l'accueil.

Sisteron : des toilettes municipales sont présentes sur l'aire d'arrivée et le chemin menant au départ.

Aix en Provence : toilettes sèches présentes aux deux parkings, en ville les toilettes municipales sont rares ... prenez donc vos précautions ...

Venelles : toilettes dans bâtiment près de l'accueil et toilettes sèches au départ

Beaurecueil : toilettes sèches présentes sur le lieu de course.

- **Circuits Loisirs**

L'atelier loisir proposera des circuits initiations à toutes les courses (sauf Beaurecueil). Inscription sur place.

- **Secouristes**

Une équipe de secouristes sera présente sur chaque course.

- **Réclamations**

Les réclamations relatives à une course ou aux résultats doivent être adressées par écrit à l'arbitre et déposées à l'arrivée avant la fermeture des circuits de la course considérée.

- **Récompenses**

Seront récompensés :

- CF sprint : les 3 premiers de chaque catégorie (Elite et Jeune)
- CF nuit : les 3 premiers de chaque catégorie
- Course Open Meyrargues : le premier de chaque catégorie
- Course Open Sisteron : le premier de chaque catégorie
- 3 jours de Provence :
  - Etapes 1 et 2 : le premier de chaque catégorie
  - Etape 3 : les 3 premiers de chaque catégorie au classement général des 3 courses

- **Classement des 3 Jours :**

Le classement des 3 jours ne se fera pas par addition des temps des 3 étapes (ce qui entrainerait une dévalorisation de l'étape 1 plus courte) mais par addition de points.

Les points marqués à chaque étape seront calculés pour chaque catégorie de la manière suivante :  $1000 * \text{Temps du vainqueur} / \text{Temps du coureur}$  (méthode écossaise). Un coureur pm ou absent marque 0 point.

# Animation de course

Pendant ces 5 jours, une animation de course vous permettra de vivre grâce à notre speaker tous les temps forts de ces rencontres.

Plusieurs postes radio sur les circuits nous permettrons de vous tenir informés en temps réel des batailles qui se jouent en forêt.

Dans la zone de course, comme sur Internet, de nombreuses informations seront diffusées à l'aide de serveurs web en complément des panneaux d'affichage.

Sur le lieu de course les détails techniques nécessaires à la connexion de votre PC, de votre PDA ou de votre téléphone WiFi au serveur seront affichés à l'accueil ainsi que sur le podium d'animation situé sur l'aire d'arrivée.

Grâce à cet accès WiFi, il vous sera notamment possible d'accéder :

- En temps réel à tous les temps de passage aux postes radio, avec possibilité de trier par place, nom, club et temps à chaque poste radio
- En temps réel au classement pour toutes les catégories
- A tous les horaires de départ, pour toutes les courses,
- Aux résultats complets des courses précédentes,
- Aux résumés multimédia des courses précédentes.

Pour les personnes qui ne seront pas sur les lieux de course, toutes ces informations seront également accessibles par Internet à partir de [www.provence2009.com](http://www.provence2009.com). Tous les commentaires diffusés sur le lieu de course seront également retransmis sur Internet grâce à la web-radio accessible sur ce site.

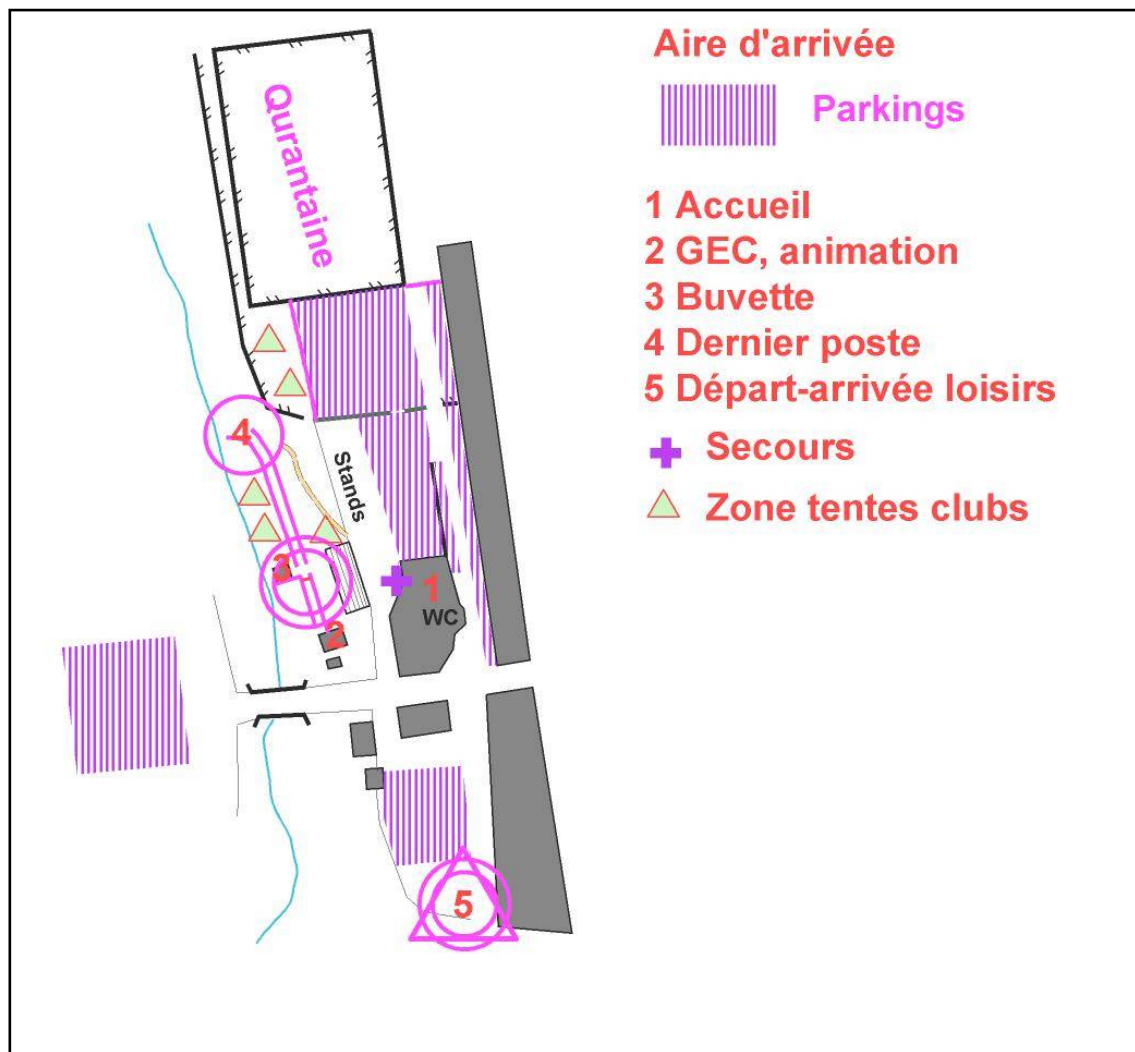
Enfin, pour vous permettre de récupérer ou d'envoyer vos mails, nous essayerons de laisser notre accès Internet disponible sous la forme d'un Hot spot WiFi gratuit, environ une heure avant et après la course. La bande passante étant limitée et devant être partagée entre tous les utilisateurs, nous comptons sur votre fair-play pour limiter les volumes.

# Informations courses

**Samedi 24 octobre – Meyrargues**

**Sprint**

**Plan zone Accueil-Arrivée :**



**Carte :** Norme ISSOM (zones urbaines) et ISOM (zones naturelles) Relevés 2009 - Pierre Delenne

Echelle : 1/4000, équidistance 5m

**Traceur :** Pierre Delenne

**Contrôleurs :** Thomas Antoine, Alain Matton

**Délégué fédéral** : Eric Mermin

**Arbitre** : Olivier Bénévello

**Fléchage routier** : Entrée Nord du village, carrefour D561-N96

**Terrain** : Zones urbaines et zones naturelles (pinèdes provençales)

**Infos courses :**

- Equidistance 5m
  - Numéros postes uniquement sur boitiers
  - Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.
  - Prise de carte à H0 (pas de temps de lecture).
  - La distance minimale entre deux postes (de définition différente) est de 15m (règle internationale)
  - **Attention** : la circulation automobile n'est pas fermée sur l'ensemble du village. De nombreux signaleurs sont en place pour réguler cette circulation mais prudence néanmoins dans la traversée des rues.
  - Présence dans les rues de commissaires de course chargés de veiller au respect des zones et franchissements interdits. Tout concurrent vu en train de franchir ces zones sera disqualifié.
- Rappel sur la norme ISSOM : Il est interdit de franchir les éléments marqués infranchissables (murs, clôtures, végétation, terrains privés ...), même si ils sont physiquement franchissables.



**Samedi 24 octobre - Meyrargues**  
**Championnat de France de Sprint**  
**Demi-finale**

**Catégories** : H Elites, H Jeunes, D Elites, D Jeunes.

**Distances** :

- Parking - Accueil : 0 à 200 m
- Accueil - Quarantaine : 100 m
- Quarantaine - Départ : 200m
- Accueil - Arrivée : sur place

**Horaires** :

- 10h00 : Ouverture de l'accueil sur le lieu de la course
- 12h30-13h : Entrée en quarantaine
- 13h-14h : Quarantaine
- 14h : 1<sup>er</sup> départ

**Circuits** :

Catégories	Distance	Dénivelé	Nb. de postes
<b>H Elites (4 séries)</b>	2430 m à 2540 m	90 m	15
<b>H Jeunes (3 séries)</b>	1950 m à 1970 m	80 m	11
<b>D Elites (4 séries)</b>	1930 m à 1950 m	70 m	11
<b>D Jeunes (3 séries)</b>	1920 m à 1940 m	70 m	11

Les 10 premiers de chaque série Elites et les 7 premiers de chaque série Jeunes sont qualifiés pour la finale A.

**Samedi 24 octobre – Meyrargues**  
**Sprint « Open » (non qualifiés)**

**Catégories :** Toutes catégories IOF, pas de circuit jalonné

**Distances :**

- Parking - Accueil : 0 à 200 m
- Accueil - Départ : 100 m
- Accueil - Arrivée : sur place

**Horaires :**

- 10h00 : Ouverture de l'accueil sur le lieu de la course
- De 14h à 15h30 : Demi-finales du Championnat de France
- 16h : 1<sup>er</sup> départ « OPEN »

**Circuits :**

	Catégories	Distance	Dénivelé
A	H21	2510 m	90 m
B	H20 - H35	2430 m	90 m
C	H40	2510 m	90 m
D	H45	2540 m	90 m
E	H50 - H55	1970 m	80 m
F	H16 - H18	1960 m	80 m
G	H60 - H65 - H70	1960 m	80 m
H	D20 - D21 - D35	1950 m	70 m
I	D40 - D45 - D50	1940 m	70 m
J	H14 - D16 - D18 - D55 - D60+	1930 m	70 m
K	H10 - H12 - D10 - D12 - D14	1600 m	40 m
L	Enfant débutant	1100 m	10 m

**Récompenses :**

- à 18H, au premier de chaque catégorie, sur le lieu de course

**Samedi 24 octobre – Meyrargues**  
**Championnat de France de nuit**

**Carte :** Relevés 2009 - Pierre Delenne

Echelle : 1/10000, équidistance 5m (circuits A à F)

Echelle : 1/5000, équidistance 5 m (circuits G, H et I)

**Traceur :** Olivier Estela

**Contrôleurs :** Thomas Antoine, Alain Matton



**Délégué fédéral :** Eric Mermin

**Arbitre :** Olivier Bénévello

**Fléchage routier :** Entrée Nord du village, carrefour D561-N96

**Terrain :** Pinèdes provençales assez largement débroussaillées. Dénivelés pouvant être importants. Final en zone urbaine

**Infos courses :**

- Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.
- Les souches renversées sont cartographiées avec le symbole butte 
- Les restanques (anciennes terrasses de cultures) sont dessinées 
- les balises sont équipées de dispositifs réfléchissants

**Catégories :** toutes catégories IOF. Pas de circuit jalonné

**Distances :**

- Parking - Accueil : 0 à 200 m
- Départ 1 (circuits A à F): 1100 m (10 mn)
- Départ 2 (circuits G, H, I, loisirs) : 500 m (7 mn)
- Accueil - Arrivée : sur place

**Horaires :**

- 10h00 : Ouverture de l'accueil sur le lieu de la course
- Départs entre 20H et 22H
- Fermeture des circuits à minuit



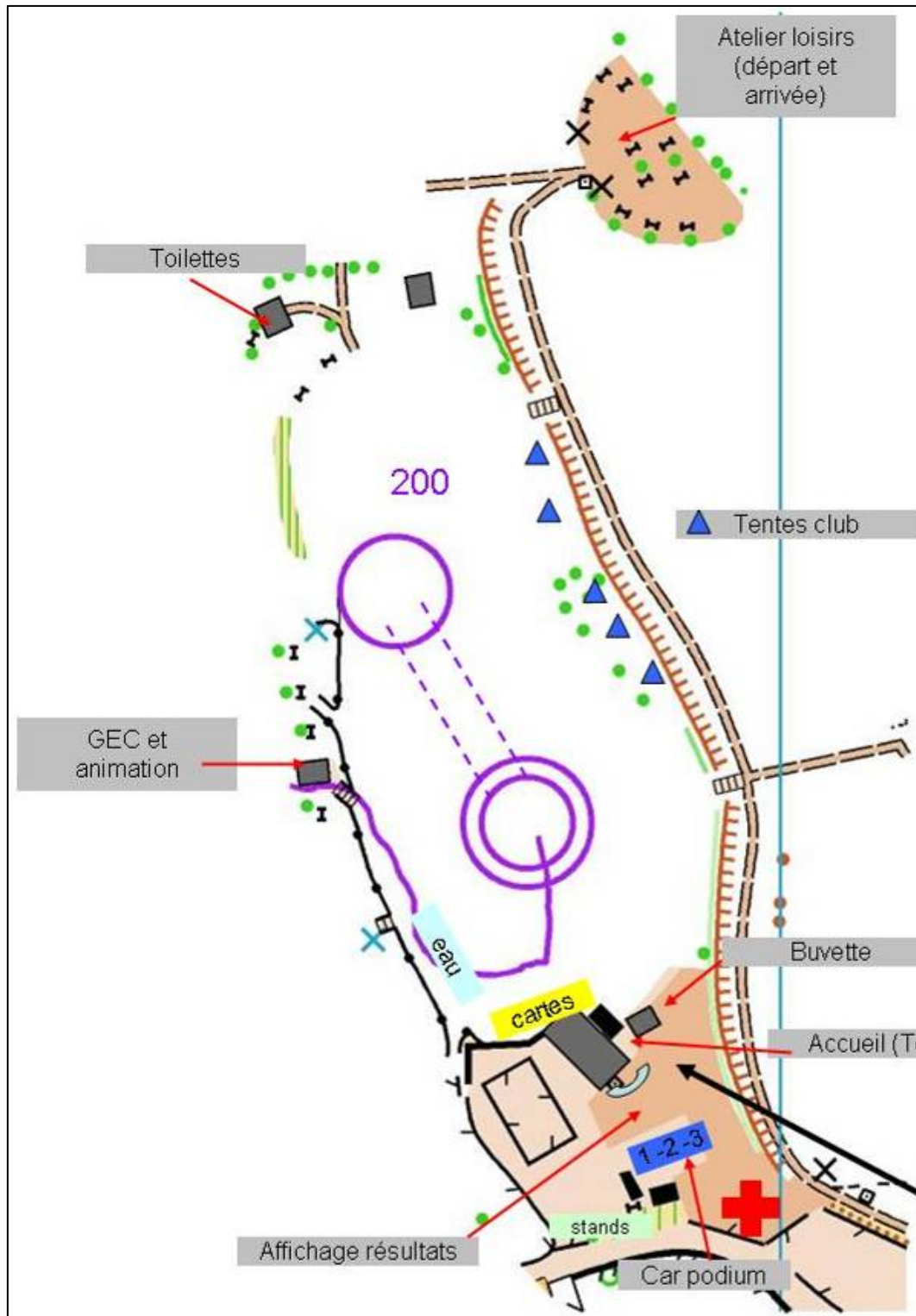
**Circuits :**

<b>Circuit</b>	<b>Catégories</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Nb. de postes</b>
<b>A</b>	<b>H21E</b>	6430 m	280	22
<b>B</b>	<b>H21A, H20E</b>	5050 m	220	21
<b>C</b>	<b>H20A, H35, D21E, D20E, H18, H40</b>	3740 m	190	16
<b>D</b>	<b>H45, D20A, D21A, D35</b>	3360 m	175	15
<b>E</b>	<b>H50, H55, D18, D40, D45, H16</b>	2830 m	110	15
<b>F</b>	<b>D50, D55, H60, H65, D16</b>	2400 m	90	12
<b>G</b>	<b>D60, D65, D70, H70</b>	2260 m	30	13
<b>H</b>	<b>H14, D14</b>	1660 m	30	11
<b>I</b>	<b>H12, H10, D12, D10</b>	1620 m	0	11

**Récompenses** : le lendemain à Sisteron

**Dimanche 25 octobre - Sisteron**  
**Championnat de France de Sprint – Finale**

**Plan de zone Accueil - Arrivée :**



**Carte :** Ville de Sisteron - Relevé 2009 - J. Monclard  
Norme ISSOM  
Echelle : 1/4000, équidistance 5m

**Traceur :** Frédéric Gibiat

**Contrôleurs :** Thomas Antoine, Alain Matton

**Délégué fédéral :** Eric Mermin

**Arbitre :** Olivier Bénévello

**Fléchage :** Sortie A51 N°22 - Fléchage à la sortie de l'autoroute

**Terrain :** Zones « naturelles » ouvertes et zones urbaines  
(Picots métalliques interdits)

**Catégories :** H Elites, H Jeunes, D Elites, D Jeunes.

**Distances :**

- Parking - Accueil : 100m
- Accueil - Quarantaine : 900m - 10 à 15min
- Quarantaine - Départ : 200m
- Accueil - Arrivée : sur place

**Horaires : Attention : passage à l'heure d'hiver (on gagne 1h)**

- 8h00 : Accueil sur le lieu de la course
- 9h00 - 9h30 : Entrée en quarantaine
- 9h30 -10h15 : Quarantaine
- 10h15 : 1<sup>er</sup> départ

**Infos courses :**

- Equidistance 5m pour une meilleure lisibilité de la carte
- Numéros postes uniquement sur boitiers
- La définition « puits » est utilisée à la fois pour les fontaines et les bornes à incendie.
- Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.
- La distance minimale entre deux postes (de définition différente) est de 15m (règle internationale)
- **Attention, maîtrisez votre vitesse :** les ruelles sont étroites et les piétons nombreux, de plus la circulation automobile n'est pas fermée dans l'ensemble de la ville. De nombreux signaleurs sont en place pour assurer votre sécurité mais restez prudents !

### **Déroulement de l'épreuve** (extrait RS 2009) :

Les ordres des départs de la finale sont déterminés selon les classements des séries. Le coureur dernier qualifié de la 1ère série part le 1er, le coureur dernier qualifié de la 2ème série part le 2ème, etc. Enfin, le coureur qui prendra le dernier départ sera le coureur qui aura réalisé le meilleur temps de la dernière série.

Seuls les coureurs qualifiés pour la finale A peuvent y participer. Aucun remplacement n'est autorisé en cas de défection.

L'échelonnement des heures de départ est de 1 minute.

### **Circuits :**

<b>Catégories</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Nb. de postes</b>
<b>H Elites A</b>	2.370	100	25
<b>H Jeunes A - H Elites B</b>	2.150	85	23
<b>D Elites A - H jeunes B</b>	2.190	75	23
<b>D Jeunes A - D Elites B</b>	1.740	35	18
<b>D Jeunes B</b>	1.620	45	18

## **Dimanche 25 octobre – Sisteron**

### **Sprint « Open »**

**Carte :** Ville de Sisteron - Relevé 2009 - J. Monclard  
Echelle : 1/4000 (sauf circuit F 1/3000), équidistance 5m

**Traceur :** Frédéric Gibiat

**Fléchage :** Sortie A51 N°22 - Fléchage à la sortie de l'autoroute

**Terrain :** Zones « naturelles » ouvertes et zones urbaines  
(Picots métalliques interdits)

**Catégories :** catégories IOF

#### **Distances :**

- Parking - Accueil : 100m
- Accueil - Départ : 1100m - 15 à 20 min
- Accueil - Arrivée : sur place

#### **Horaires : Attention : passage à l'heure d'hiver (on gagne 1h)**

- 8h00 : Accueil sur le lieu de la course
- De 10h15 à 11h30 : possibilité d'assister au championnat de France (animation de course et postes spectacle)
- 11h30 : 1<sup>er</sup> départ

#### **Infos courses :**

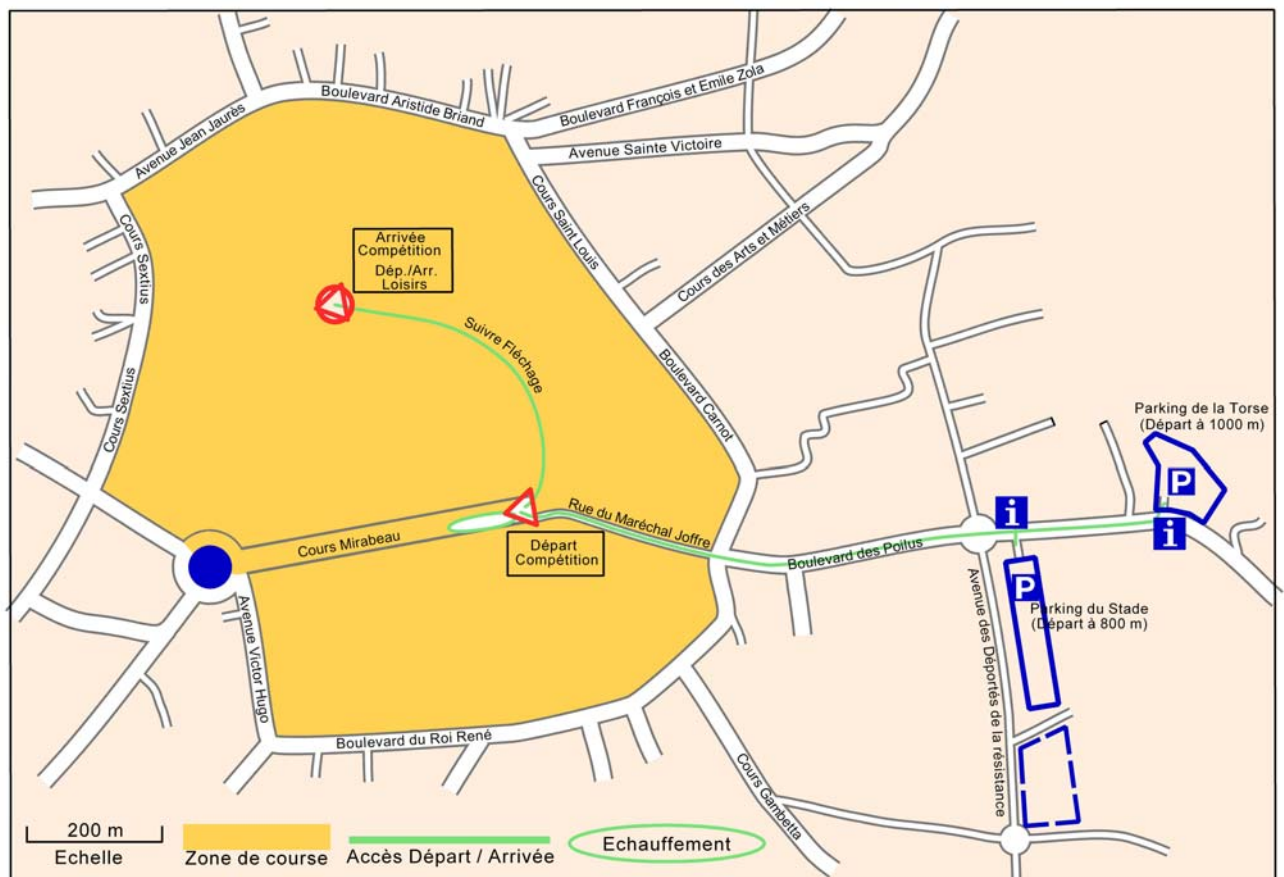
- Equidistance 5m pour une meilleure lisibilité de la carte
- Numéros postes uniquement sur boitiers
- La définition « puits » est utilisée à la fois pour les fontaines et les bornes à incendie.
- Définitions distribuées au départ. Elles ne sont pas imprimées sur la carte.
- La distance minimale entre deux postes (de définition différente) est de 15m (règle internationale)
- **Attention, maîtrisez votre vitesse :** les ruelles sont étroites et les piétons nombreux, de plus la circulation automobile n'est pas fermée dans l'ensemble de la ville. De nombreux signaleurs sont en place pour assurer votre sécurité mais restez prudents !
- La prise de carte se fait à H0 (pas de temps de lecture)

**Circuits :**

	<b>Catégories</b>	Distance	Dénivelé	Nb. de postes
<b>A</b>	<b>H21 - H20 - H35</b>	2.370	100	25
<b>B</b>	<b>H40 - H45 - H18</b>	2.150	85	23
<b>C</b>	<b>H50 - H55 - D20 - D21 - D35 - H16</b>	2.190	75	23
<b>D</b>	<b>D18 - D40 - D45 - D50 - D55 - H60+</b>	1.740	35	18
<b>E</b>	<b>D16 - D60+ - H14</b>	1.620	45	18
<b>F</b>	<b>H10 - H12 - D10 - D12 - D14</b>	1.450	25	17
<b>G</b>	<b>Enfant Débutant</b> (départ à l'atelier Loisir)	920	10	10

**Lundi 26 octobre – Aix en Provence**  
**3 JOURS DE PROVENCE - Etape 1**

**Plan de zone Accueil - Arrivée :**



**Carte :** Ville d'Aix-en-Provence - Relevé 2009 - J-L. Grauer et G. Macherey  
Echelle : 1/4000, équidistance 5m

**Traceur :** Hélène Krol

**Contrôleur :** Thomas Antoine

**Délégué fédéral :** Fabrice Erdinger

**Arbitre :** Alain Matton

**Fléchage :** Sortie autoroute A8 N°31 - Fléchage à la sortie de l'autoroute, en direction du Nord.



**Parkings** : 2 parkings gratuits à la disposition des coureurs. Attention, places limitées. Il est recommandé de covoiturer au maximum. Des parkings payants sont disponibles en périphérie d'Aix, mais souvent limités à 1m90 en hauteur.

**Terrain** : Zone 100% urbaine.

**Catégories** : catégorie IOF

**Distances** :

- Parking - Accueil : 800 à 1000m
- Accueil - Arrivée : 500 m
- Arrivée - Parkings : 1300 à 1500 m

**Horaires** :

- 11h00 : Ouverture des Parkings (voir fléchage)
- 12h00 : Ouverture de l'Accueil sur l'aire de départ
- 13h00 : Premiers Départs
- 15h30 : Derniers Départs
- 16h30 : Remise des Récompenses sur l'aire d'arrivée

**Accès au départ des coureurs** :

- Départs Compétition : en haut (à l'est du Cours Mirabeau, accès indiqué sur le plan joint et par les signaleurs des 2 parkings)
- Loisirs (Inscriptions, Départ et Arrivée) : Place de l'Hôtel de Ville. Suivre le balisage depuis le Départ Compétition.

**Affaires Personnelles des Coureurs** :

Une aire de dépôt des affaires des coureurs est mise en place à proximité de l'accueil (départ compétition). Cette aire est GARDEE.

**Infos courses** :

La carte représente le centre historique d'Aix-en-Provence. La circulation automobile y est faible mais ne sera pas interrompue. La carte indique clairement les rues ouvertes à la circulation : des trottoirs y sont reportés. Cependant de nombreux véhicules (2-roues, résidents, livreurs, taxis) empruntent aussi les voies piétonnes.

**NOUS RAPPELONS AUX COUREURS QU'ILS NE SONT EN AUCUN CAS PRIORITAIRES SUR LES VEHICULES OU LES PIETONS DE LA VILLE.**

Nous demandons en particulier une grande vigilance à l'abord des angles de rue, les risques de collision sont importants. A chaque fois que c'est possible, il faut passer à l'écart ou ralentir.

Des signaleurs sont postés à certains endroits délicats : les coureurs doivent respecter leurs consignes.

Equidistance 5m pour une meilleure lisibilité, mais les dénivelés sont négligeables.

Numéros des postes uniquement sur les boitiers

Une légende particulière est utilisée pour :



- Les bancs publics, cabines téléphoniques et containers à déchets fixes
- Les points d'eau, les petites fontaines, et les fontaines monumentales
- Les terrasses de café et restaurants (très nombreux à Aix, leur traversée est interdite).
- Les trottoirs et autres séparations d'avec la chaussée de circulation.  
Cette légende sera affichée sur l'aire de départ et rappelée sur la carte.

### Déroulement de l'épreuve :

- Prise de carte à H0 (pas de temps de lecture).
- L'échelonnement des heures de départ est de 1 minute.
- La zone d'échauffement est située à proximité du départ. Nous demandons aux coureurs d'en respecter les limites.

### Récompenses :

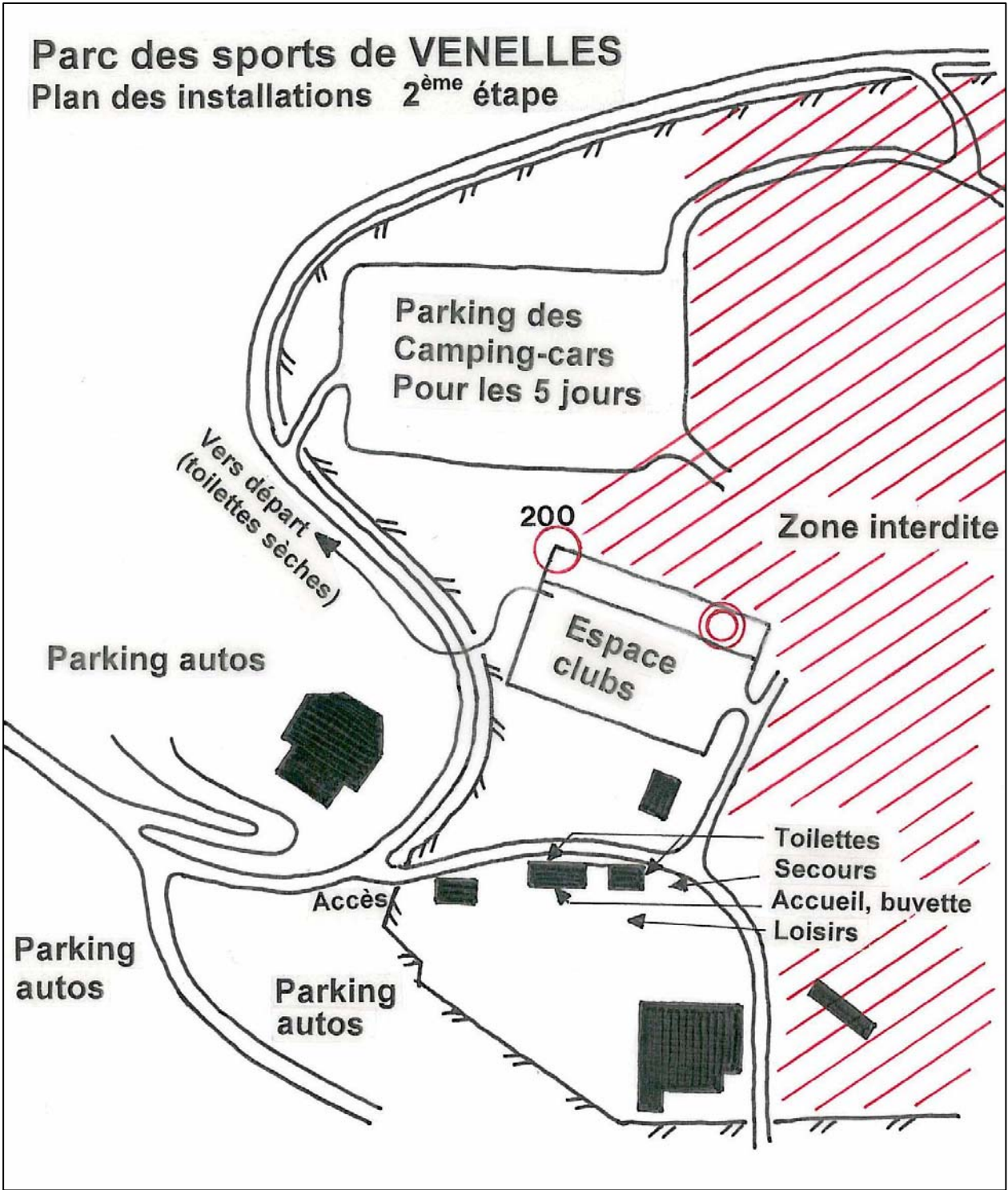
- Au premier de chaque catégorie - récompenses offertes par l'organisation.
- Au premier (homme et femme) de chaque circuit - récompenses offertes par la ville d'Aix en Provence
- Pour les performances des circuits « Loisirs » - récompenses offertes par notre partenaire ERDF.

### Circuits :

Circuit	Catégories	Distance	Nombre de postes
<b>A</b>	<b>H21 - H20 - H35</b>	5300 m	27
<b>B</b>	<b>H40 - H45 - H18</b>	4200 m	21
<b>C</b>	<b>H50 - H55 - D20 - D21 - D35 - H16</b>	3600 m	20
<b>D</b>	<b>D18 - D40 - D45 - D50 - D55 - H60+</b>	2400 m	17
<b>E</b>	<b>D60+ - H14 - D14 - D16</b>	2000 m	16
<b>F</b>	<b>H10 - H12 - D10 - D12</b>	1400 m	12
<b>J</b>	<b>Enfant Débutant</b>	1000 m	10
	<b>LOISIRS long</b>	3600 m	22
	<b>LOISIRS court</b>	2300 m	16

**Mardi 26 octobre – Venelles**  
**3 JOURS DE PROVENCE - Etape 2**

Plan de zone Accueil - Arrivée :



**Carte :** Venelles - Mise à jour 2009 - Pierre Delenne

Echelle : 1/10000, équidistance 5m

Echelle : 1/5000 pour circuits K, L et jalonné

**Traceur :** Mathieu Petit-Gounelle

**Contrôleur :** Thomas Antoine

**Délégué fédéral :** Fabrice Erdinger

**Arbitre :** Alain Matton

**Fléchage :** Sortie A51 N°13 - Fléchage à partir de la sortie d'autoroute

**Terrain :** Terrain typique de Provence, Végétation basse très présente.

**Catégories :** Catégories IOF.

**Distances :**

- Parking - Accueil : 200m
- Accueil - Départ : 800m
- Accueil - Arrivée : 100m

**Horaires :**

- 8h00 : Accueil sur le lieu de la course
- 9h00 - 13h00 : Départs des coureurs
- 15h30 : Fermeture des circuits

**Infos courses :**

- Une voie ferrée traverse la carte. **Il est strictement interdit de la traverser, il s'agit d'une voie en fonctionnement.**

**Pour le A et Abis :** les traversées de voie se font en sous terrain et sont gérées par l'organisation. **Respectez les passages obligés.**

- Certaines sentes ne sont pas indiquées sur la carte, seuls les sentiers sont marqués.
- Le terrain est physiquement exigeant. **Prévoyez les guêtres.**
- Les souches renversées sont cartographiées avec le symbole butte
- Les bancs et ateliers sportifs sont représentés par une croix noire X
- les postes du parcours permanent d'orientation (poteau bois) ne sont pas cartographiés
- Prise de carte à H0 (pas de temps de lecture).

**Récompenses :**

- A 15h, au premier de chaque catégorie, sur le lieu de course.

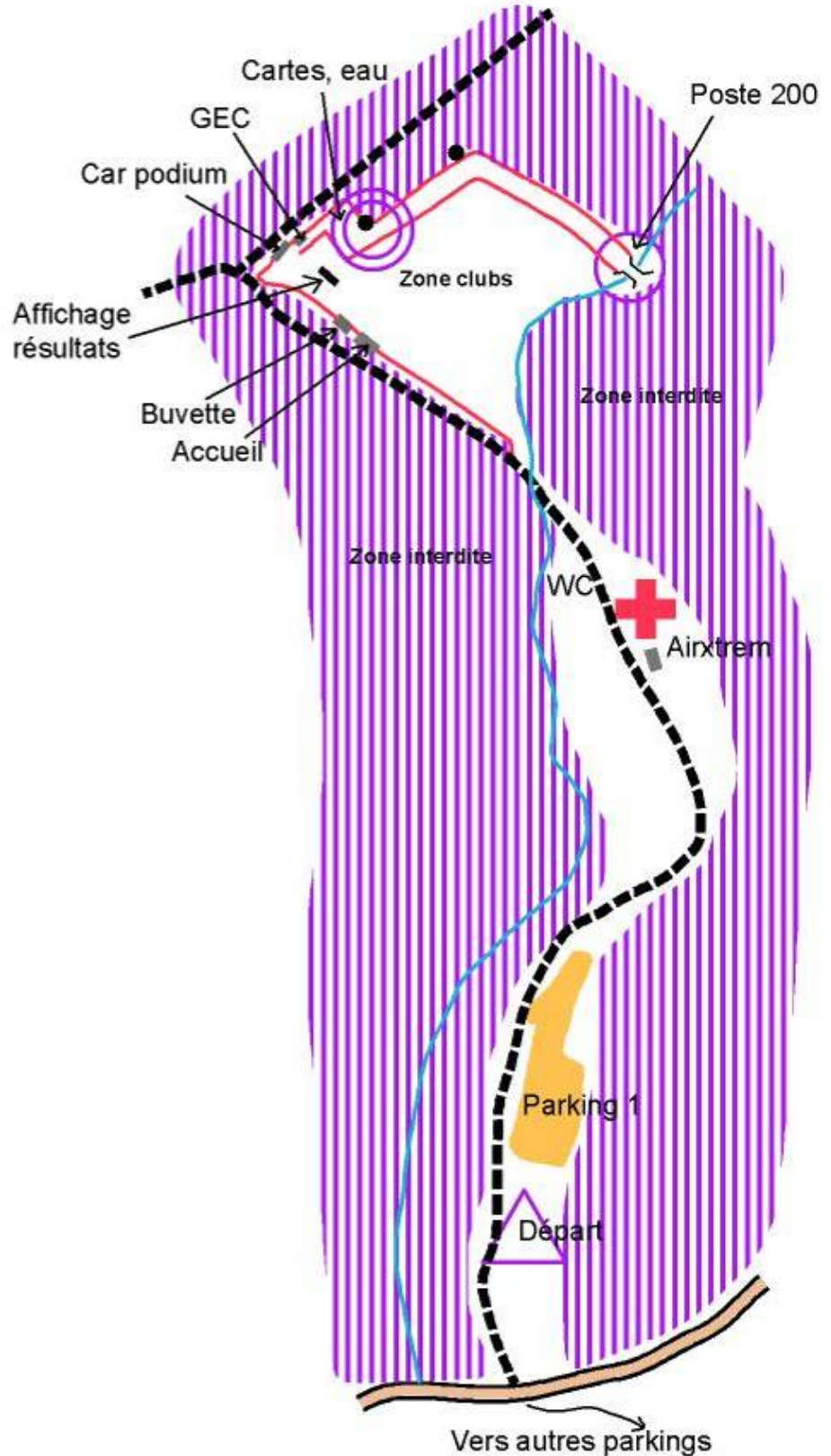
**Circuits :**

<b>Circuit</b>	<b>Catégories</b>	<b>longueur</b>	<b>déniv</b>	<b>nb postes</b>
<b>A</b>	H21E	8 330m	360m	26
<b>Abis</b>	H21A-H20E	7360m	330m	24
<b>B</b>	H20A-H35-D21E	6270m	260m	21
<b>Bbis</b>	D20E-H45	5650m	250m	19
<b>C</b>	H18-H40	5060m	180m	18
<b>D</b>	D20A-D21A-D35-H21B- OpenLong	4270m	160m	17
<b>E</b>	H50-H55-D18-D40-D45	4490m	150m	17
<b>F</b>	D50-D55-H60-H65-D21B	3850m	135m	15
<b>G</b>	D60-D65-D70-H70	3350m	135m	15
<b>H</b>	H16	4670m	115m	14
<b>I</b>	H14-D16	3140m	70m	15
<b>Ibis</b>	D14-OpenCourt	2710m	60m	13
<b>K</b>	H12-D12	1920m	55m	10
<b>L</b>	H10-D10	1520m	20m	10
<b>Jal</b>	Jalonné	2 010m	30m	8



**Mercredi 28 octobre – Beaurecueil**  
**3 JOURS DE PROVENCE – Etape 3**

**Plan de zone**  
**Accueil -**  
**Arrivée :**





La course se déroule à l'intérieur du site classé de la Montagne Sainte Victoire (site labellisé « Grand Site de France »). Par dérogation aux règles ordinaires qui régissent ce site et qui limitent le nombre de participants aux manifestations sportives, nous avons le plaisir de vous y accueillir.

Nous vous demandons bien sûr d'avoir un comportement exemplaire (déchets, sanitaires) et d'appliquer strictement les consignes quand à l'organisation des parkings.

Ces parkings sont relativement éloignés (1500 à 2000 m) de la zone d'arrivée. Un parking plus proche (300m) sera réservé dans la limite des places disponibles aux personnes privilégiant le covoiturage.

**Traceur** : Pierre Elias

**Contrôleur** : Thomas Antoine

**Délégué fédéral** : Fabrice Erdinger

**Arbitre** : Alain Matton

**Carte** : Relevés 2009 Pierre Delenne



Echelle : 1/7500, équidistance 5 m

Echelle : 1/5000, pour circuits K, L et Jalonné

**Fléchage** : Sortie 32 (A8) Fuveau, Trets

**Terrain** : Ouvert et peu boisé (pinède en cours de reconstitution après l'incendie de 1989), nombreux détails planimétriques (rochers, ravines, barres rocheuses...), fort dénivelé.

#### **Infos courses :**

- Définitions distribuées au départ
- Prise de carte à H0 (pas de temps de lecture).
- Symboles spécifiques :
  - restanques (anciennes terrasses de culture) : 
  - dalles rocheuses discontinues : 
- La course peut être difficile et éprouvante (cailloux roulants, branches au sol, course en dévers). Les chaussures à crampons sont fortement conseillées.

#### **Distances :**

- Parking - Accueil :
  - 1<sup>er</sup> parking réservé aux véhicules transportant au moins 5 personnes : 300m
  - 2<sup>ème</sup> parking : 1500m
  - 3<sup>ème</sup> parking : 2000m
- Accueil - Départ : 350m
- Accueil - Arrivée : 200m

## Horaires :

- 8h00 : accueil sur le lieu de la course
- 9h00 - 13h00 : Départs des coureurs
- 15h00 : récompenses
- 15h00 : fermeture des circuits.

## Circuits :

Circuit	Catégories	longueur	déniv	nb postes	Echelle
<b>A</b>	H21E	7,320	490	32	1/7500°
<b>Abis</b>	H21A-H20E	6,870	420	29	1/7500°
<b>B</b>	H20A-H35-D21E	6,380	370	26	1/7500°
<b>Bbis</b>	D20E-H45	6,030	320	24	1/7500°
<b>C</b>	H18-H40	5,920	380	22	1/7500°
<b>D</b>	D20A-D21A-D35- H21B-OpenLong	5,200	300	20	1/7500°
<b>E</b>	H50-H55-D18- D40-D45	4,570	270	18	1/7500°
<b>F</b>	D50-D55-H60- H65-D21B	3,690	170	16	1/7500°
<b>G</b>	D60-D65-D70- H70	3,130	150	12	1/7500°
<b>H</b>	H16	4,820	240	18	1/7500°
<b>I</b>	H14-D16	3,590	150	12	1/7500°
<b>Ibis</b>	D14-OpenCourt	2,920	120	11	1/7500°
<b>K</b>	H12-D12	2,160	70	10	1/5000°
<b>L</b>	H10-D10	2,150	50	10	1/5000°
<b>Jal</b>	Jalonné	2,680	60	8	1/5000°

# Tarif Buvette

- sandwich simple (jambon ou saucisson & beurre) : 2 €
- sandwich composé 2.5 € (tomate, jambon, emmenthal)
- sandwich végétarien : 2 € (tomate, emmenthal ou brie)
- frites barquette 200 gr : 1 €
- frites barquette 200 gr avec ketchup/mayonnaise : 1.50 €
- boissons canette (coca, orangina, sprite, lipton tea) : 1 €
- boisson sucré servi au verre ou bouteille d'eau 0,5 l, café ou thé : 0.50 €
- bière à la pression : 1,5€
- tarte, gâteau au chocolat, crêpe au sucre ou confiture : 1 €
- crêpe au Nutella : 1,5 €
- Fruits : raisins : 1 €, pommes : 0.50 €

## **Le Samedi à Meyrargues :**

- un repas froid est proposé entre 18 et 20 h, composé d'une salade composée à base de pâtes avant votre départ en course de nuit.
- A votre retour de course, une soupe chaude et un vin chaud vous seront servis. Ce réconfort étant offert par l'organisation.
- En complément de ces repas, la buvette vous est ouverte et vous propose des boissons (chaudes et fraîches), desserts (gâteaux et crêpes), fruits et frites.

## **A Sisteron, à Venelles et Beaurecueil :**

- la buvette est placée à côté de l'accueil et vous y trouverez des sandwiches, des frites, des boissons (chaudes et fraîches), desserts (gâteaux et crêpes, fruits).

# Notes Personnelles



# Nos partenaires



LIGUE DE PROVENCE DE  
COURSE D'ORIENTATION

Place du Ventoux, 13770 Venelles

<http://liproco.ouvation.org>



Département des Bouches du Rhône  
MAIRIE  
DE  
MEYRARGUES



Région  
PACA



ÉLECTRICITÉ RÉSEAU DISTRIBUTION FRANCE

Et l'électricité vient à vous



L'OCCITANE  
EN PROVENCE

