

Livret d'accueil

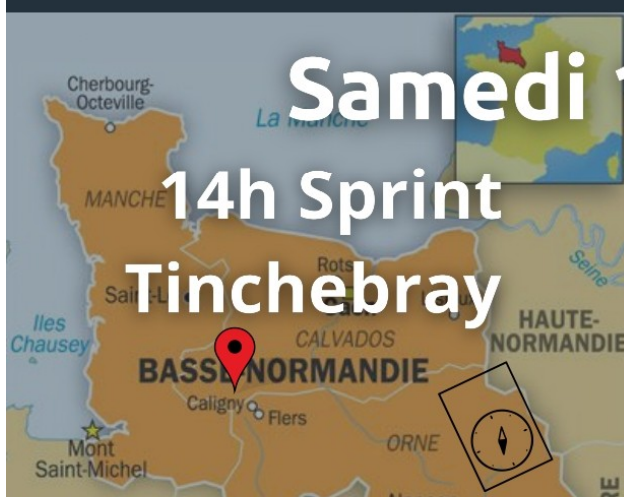


O'VIKING

1ER WEEK-END DE CO DANS L'ORNE

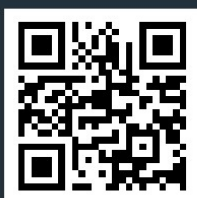
4 COURSES AU CN

3 RÉGIONALES, 1 CHAMPIONNAT DE LIGUE DE SPRINT



INSCRIPTION ET INFORMATIONS

[HTTPS://VIKAZIM.FR/](https://vikazim.fr/)



[HTTPS://WWW.VIRKINGRAID.ORG/](https://www.virkingraid.org/)

*MD = MOYENNE DISTANCE



Les clubs VIKAZIM et VIR'KING RAID s'associent pour organiser la 1ère édition de ce week-end de course d'orientation dans le département de l'Orne. En plein cœur du bocage ornais, vous découvrirez un terrain de jeu unique pour la région où se mêlent cités médiévales, massifs forestiers, landes sèches et curiosités géologiques. Avec le soutien financier du Département de l'Orne et de la région Normandie, nous sommes heureux de partager avec vous notre passion des sports de nature, et de vous permettre de découvrir ou de pratiquer à nouveau la course d'orientation. Avec ce guide d'accueil et dans le respect des règles sanitaires en vigueur, nous espérons que cette O'Viking sera une belle aventure humaine et sportive !

Au nom des 2 clubs,
Emmanuelle FEAUX et Olivier FAUDET,
Présidents

NOS PARTENAIRES



Conseil départemental de l'Orne



Commune de Domfront en Poirais



Flers Agglo.



Commune de Tinchebray Bocage



Commune de Saint Georges de Rouelley



Fédération Française de Course d'Orientation



AU PROGRAMME

4 courses comptant pour le classement national : 3 régionales et 1 championnat de ligue de sprint.

► Samedi 11 septembre

- 13h : sprint à Tinchebray
- 17h : moyenne distance au Mont Cerisy

► Dimanche 12 septembre

- 10h : championnat de ligue de sprint à Domfront
- 13h : moyenne distance à la Fosse Arthur



sprint

1 216

2 217

3 218

ACCUEILS

A chaque course, un lieu d'accueil sera en place.

Tous les participants devront s'y rendre au moins une fois pour :

- Faire contrôler son Pass sanitaire (informations page suivante)
- Recevoir son lot si vous participez aux 4 courses
- Consulter les informations de courses

Pour les loisirs, un accueil spécifique vous sera dédié. Vous y recevrez vos cartes et les informations essentielles par des bénévoles expérimentés pour réussir votre parcours.

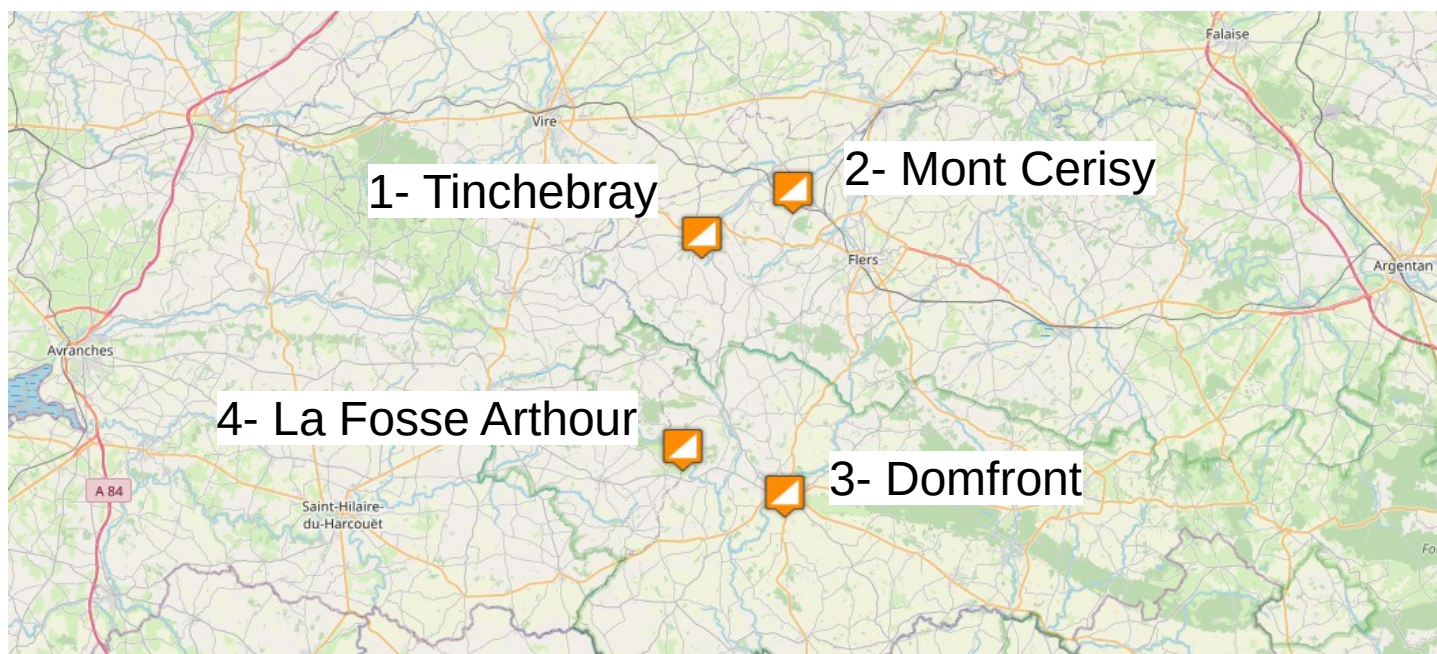
Location de doigts SIAC :

Le système SIAC sera actif pour les deux Sprints de Tinchebray et de Domfront. L'organisation dispose de puces SIAC qu'elle propose à la location pour les compétiteurs intéressés (doigts à utiliser uniquement pour les Sprints, location 2€ pour le week-end).

Réservation à faire par mail à e.feaux@gmail.com, en précisant votre nom, numéro de licence, et à quel sprint vous participez. Ne tardez pas, nombre de doigts SIAC limités!

Pour les participants qui ne disposent pas de doigt personnel et souhaitent en "louer" un pour le week-end, un doigt classique (non SIAC) sera mis gratuitement à votre disposition à l'accueil, sans démarche préalable de votre part. Prévoir un chèque de caution de 60€.

PLAN



Protocole sanitaire relatif au COVID19

Quelques règles à respecter :

Port du masque obligatoire en tout point des sites (hors pratique sportive).

Utilisation de gel hydroalcoolique mis à votre disposition.

Respecter les entrées et les sorties des lieux d'accueils indiquées par les organisateurs.

Le respect des gestes barrières reste essentiel :



Pass sanitaire :

Le Pass sanitaire est obligatoire pour tous les participants et les bénévoles.

Nous vous demandons de tous passer par l'accueil de la première course à laquelle vous participez pour faire contrôler votre Pass sanitaire. S'il est valide, nous vous remettons un bracelet à conserver tout le week-end et à présenter au départ des courses.



Les ravitaillements

Pas de ravitaillements pendant les courses.

Après l'arrivée, remplissage autonome de vos gobelets personnels à partir de plusieurs bidons (Jerricans) d'eau mis à disposition.

Dans les deux semaines qui suivront la O'Viking :

Merci de prévenir les directeurs de courses en cas de positivité au Covid-19 afin de prévenir les éventuels cas contacts.

Services

► Besoin de vous équiper ?

Une boussole, des chaussures, un porte-définitions, un sac à dos...
Retrouvez les stands d'Orientsport (<https://orientsport.fr/>) et de Lab'venture (<https://www.labventure.fr/>) lors des 2 jours de compétition.



► Besoin de vous restaurer ?

Samedi : sur le site du mont Cerisy, le snack-Bar des Rhodos se propose de vous accueillir avant ou après la course.

<https://www.flerstourisme.fr/savourer/snack-bar-des-rhodos/>

Dimanche : sur le site de la Fosse Arthour, c'est l'Auberge de la fosse Arthour qui prendra le relais.

<http://aubergedelafossearthour.com/>

(Attention, si vous êtes nombreux à vouloir vous restaurer là-bas, n'oubliez pas de passer un coup de téléphone car la réouverture d'après congés sera encore toute proche : 09 71 72 26 95 - aubergedelafossearthour@gmail.com)

Au menu de ces 2 établissements : paninis, gaufres, crêpes, glaces, boissons...

► Le lot vous a plu ?

Les bouteilles de poiré et de jus de pomme reçues en lot viennent de la Ferme de la Motte située à Saint-Cyr-du-Bailleul. Ils font de la vente directe à la ferme.

<http://www.gitepaysanmortainais.fr/> - 02 33 49 64 62





ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Régionale Sprint
Samedi 11 septembre 2021
Tinchebray (61)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : 1406 - VIR'KING RAID
Directeur de course : FAUDET Olivier
Délégué / Arbitre : Expert Régionale
Contrôleur des circuits : Expert Régionale
Traceur : DIVAY Maxime
GEC : BOCQUET Jean-Baptiste

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Tinchebray
Relevés : 2017 / **Révision :** 2021
Cartographe : Chareyre Valentin

Échelle : 1 / 4 000

Équidistance : 2,5m

Type de terrain : Ancienne cité médiévale → Carte à majorité urbaine, lotissements et bourg historiques, avec partie en forêt et parc.

SIAC : utilisable sur cette course



ACCÈS

Fléchage : croisement D924-D898
Distance parking-accueil : 0 à 100 m
Distance accueil-départ : 200 m
Distance arrivée-accueil : 600 m



HORAIRES

Accueil : à partir de 12h30
Départ : 13h 1^{er} départ



CIRCUITS

Format : Circuits de couleur
Nombre de circuits compétition : 5
Bleu
Jaune Dame
Jaune Homme
Orange Dame
Orange Homme
Loisirs : 3 circuits (jalonné / jaune et orange)



RÉSULTATS

Publication des résultats : Sur place et sur internet
<https://virkingraid.org/>
<https://vikazim.fr>



TARIFS

Licenciés FFCO : 6€ adulte et 5€ enfant
Non-licenciés FFCO :
Pass loisir : 6€ adulte et 5€ enfant
Pass Famille : 10€
Pass Compet : 14€



INSCRIPTIONS

Inscription jusqu'au : 06/09/2021
Voir modalités des inscription et inscriptions sur le site fédéral FFCO pour les licenciés et sur le site Vir'king Raid pour les non licenciés.

!/ Pour les non licenciés pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

DIVAY Maxime : 06-11-86-42-46 divay.max@gmail.com
PIGEON Eric : 06-51-74-20-96 pigeon.eric@vikazim.fr



Informations complémentaires pour la Régionale de Tinchebray

Vigilances :

- La carte comprend de nombreuses routes, nous vous demandons de respecter au maximum le code de la route. Des signaleurs seront présents sur les plus grands axes.
- Le parcours est ouvert aux puces SIAC, pour les coureurs qui le souhaitent une location est mise à disposition à l'accueil.
- Pas de toilettes, ni de douches disponibles.

Parkings :

Depuis le croisement D924 – D898, vous serez dirigés vers différents parkings par des affiches puis des signaleurs. Merci de bien serrer les voitures et de privilégier le covoiturage. Depuis chacun d'entre eux, vous serez guidé aux différentes zones de courses par des chemins rubalisés évitant la zone de course. Merci de les respecter. Prévoir 15 – 20 minutes de plus pour rejoindre l'accueil et le départ.

Arrivée :

La GEC se trouvera sur l'Aréna dans la zone d'arrivée.

Circuit :

Circuit	Distance	Dénivelé	Nombre de poste
Bleu	2,20 km	20m	13
Jaune femme	2,620 km	20m	16
Jaune homme	2,880 km	30m	16
Orange dame	3,890 km	40m	21
Orange homme	4,310 km	50m	22
Loisir vert-bleu	2,320 km	20m	12
Loisir jaune	2,980 km	30m	14
Jalonné	1,900 km	10 m	11

Restauration et produits locaux :

Vous pourrez vous restaurer et acheter des produits locaux chez les différents partenaires de la O'Viking et chez les commerçants de la ville.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : 1406 - VIR'KING RAID
Directeur de course : FAUDET Olivier
Délégué / Arbitre : Expert Régionale
Contrôleur des circuits : Expert Régionale
Traceur : DIVAY Maxime
GEC : BOCQUET Jean-Baptiste

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Mont de Cerisy II
Relevés : 2009 / **Révision :** 2016 et 2021
Cartographe : Chareyre Valentin

Échelle : 1/7500

Équidistance : 5m

Type de terrain : Mont typique du bocage virois : Forêt à fort dénivelé, alternant zone technique et zone agricole.



ACCÈS

Fléchage : Mairie de Cerisy-Belle-Etoile
(croisement D18-D257)
Distance parking-accueil : 0 à 300 m
Distance accueil-départ : 50 m
Distance arrivée-accueil : 175 m



HORAIRES

Accueil : à partir de 16h

Départ : 17h 1^{er} départ



CIRCUITS

Format : Circuits de couleur
Nombre de circuits compétition : 7
Vert / Bleu / Jaune / Orange
Violet moyen / Violet long
Loisirs : 3 circuits (jalonné bleu et jaune)



RÉSULTATS

Publication des résultats : Sur place et sur internet
<https://virkingraid.org/>
<https://vikazim.fr>



TARIFS

Licenciés FFCO : 8€ adulte et 6€ enfant
Non-licenciés FFCO :
Pass loisir : 8€ adulte et 6€ enfant
Pass Famille : 10€
Pass Compet : 14€



INSCRIPTIONS

Inscription jusqu'au : 06/09/2021
Voir modalités des inscription et inscriptions sur le site fédéral FFCO pour les licenciés et sur le site Vir'king Raid pour les non licenciés.

!/ Pour les non licenciés pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

DIVAY Maxime : 06-11-86-42-46 divay.max@gmail.com
PIGEON Eric : 06-51-74-20-96 pigeon.eric@vikazim.fr



Informations complémentaires pour la Régionale du Mont Cerisy

Vigilances :

- La carte comprend de nombreuses falaises et zones rocheuses, dont certaines sont recouvertes de végétation. Soyez très vigilant à ne pas vous blesser.
- La carte a été mise à jour en 2021, normes ISOM 2017, éléments remarquables, etc. En revanche, les limites de végétation ont bien évoluées, elles ont été prise en compte par le traceur pour éviter que vous ne soyez trop gêné durant la course, soyez vigilant.

Parkings :

Merci de suivre les consignes des signaleurs et de rester dans les zones prévues à cette effet et signalées à l'arrivée sur le site. Merci de bien serrer les voitures et de privilégier le covoiturage. Des toilettes publiques seront à votre disposition à proximité du parking.

Départs :

Les horaires de courses seront données à titre informatif, et sont susceptibles d'être légèrement décalés le jour même en fonction du déroulement de la première course, Ces informations vous seront transmises par affichage si nécessaire.

Arrivée :

La GEC se trouvera près de l'accueil, à proximité du parking.

Circuit :

Les distances et dénivelés sont susceptibles d'évoluer (validation en cours).

Circuit	Distance	Dénivelé	Nombre de poste
Vert	1,910 km	45m	15
Bleu	2,330 km	60m	9
Jaune	3,200 km	110m	14
Orange	3,340 km	105m	17
Violet moyen	3,530 km	135m	15
Violet long	4,930 km	160m	22
Loisir vert-bleu	2,290 km	55m	12
Loisir jaune	2,780 km	105m	13
Jalonné	1,620 km	35 m	9

Restauration :

Vous pourrez vous restaurer et/ou boire au Snack bar des Rhodos. Des paninis, des gaufres, des crêpes, des glaces, des boissons sont proposés. Il se situe à coté de l'aréna

CLUB DE COURSE D'ORIENTATION



DOMFRONT
Championnat de ligue de
Normandie, de Bretagne et Pays de
Loire de Sprint
O'Viking Etape n°3
12 Septembre 2021
Domfront (61)



INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : VIK'AZIM (1408)
Directeur de course : Emmanuelle Féaux Delacroix (35458)
Arbitre : CALANDOT Jean-Pierre (2926)
Contrôleur des circuits : Valentin Chareyre (26790)
Traceur : PIGEON ERIC (16630)
GEC : Emmanuelle Féaux Delacroix (35458)
Course en mode SIAC (location doigts SIAC possible : 2€)

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : La vieille ville - Domfront
Relevés : Juillet 2020
Cartographe : Eric Boulet

Échelle : 4000
Équidistance : 2,5 m
Type de terrain : Zone Urbaine et ruines
médiévales



ACCÈS

Centre de Course : 68 rue du maréchal Foch -
Domfront
Distance parking-Départ : 400m
GPS : 48.58975073564177,
-0.6392159866199687 ou Génération Moto

HORAIRES

Accueil : 9h00
Départ : à partir de 10h00
Remise des récompenses : 12h15 à Domfront
Fermeture des circuits : 13h00



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition championnat : 5
(H/D20+,H/D14-18,H/D10-12)
Nombre de circuits de couleur : 3
Orange Jaune, Bleu
Nombre de circuits Initiation : 1



RÉSULTATS

Présents sur les sites :
<http://www.vikazim.fr/> et
<https://www.virkingraid.org/>



TARIFS

Licenciés FFCO : 6€ à partir de 19 ans sinon 5 €
Non-licenciés :
Pass loisir : 8€ adulte et 6€ enfant
Pass Famille : 13€
Pass Compet : 14€
Location de puce : Chèque de caution de 60€



INSCRIPTIONS

Site FFCO pour les licenciés et clubs FFCO,
Site Vir'king Raid et Office du tourisme de Domfront pour les non licenciés.
Date limite d'inscription : 07/09/2021

/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an.

/!\ En fonction de l'évolution des consignes fédérales, la présentation d'un PASS Sanitaire pourra être exigée,



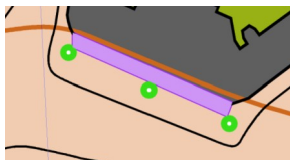
CONTACT

eric.pigeon@vikazim.fr

Informations complémentaires pour le sprint de Domfront

Vigilances :

- La course a lieu en milieu urbain donc vous devez respecter le code de la route, Vous n'êtes pas prioritaire lors des traversées de route en particulier. Des signaleurs seront présents sur les plus grands axes.
- Des zones sont colorées en roses afin de signaler la présence de nombreux piétons qui risquent de ralentir votre course.



- Des zones sont hachurées en violette sont interdites. Il s'agit de zones de travaux entourées de barrières en général.
- Le parcours est ouvert aux puces SIAC, pour les coureurs qui le souhaitent une location est mise à disposition à l'accueil.

Parkings :

- Le stationnement se fera devant le magasin Génération Moto et sur la rue du Maréchal Foch (D976). Merci de bien serrer les voitures et de privilégier le covoiturage.
- Des toilettes sont présentes à l'accueil. Pas de douches disponibles.

Départs :

L'itinéraire Accueil-départ est rubalisé.

Arrivée :

La GEC se trouvera près de l'accueil, soit 500m après le boîtier « Arrivée ». Itinéraire balisé et l'accueil sera mentionné sur la carte de course.

Circuits :

Circuit	Distance Interposte	Dénivelé	Nombre de poste
H 20+	2400m	60m	23
D 20+	2100m	55m	18
JH14-18	2000m	45m	19
JD 14-18	1900m	40m	18
HD Bleu	1700m	40m	20

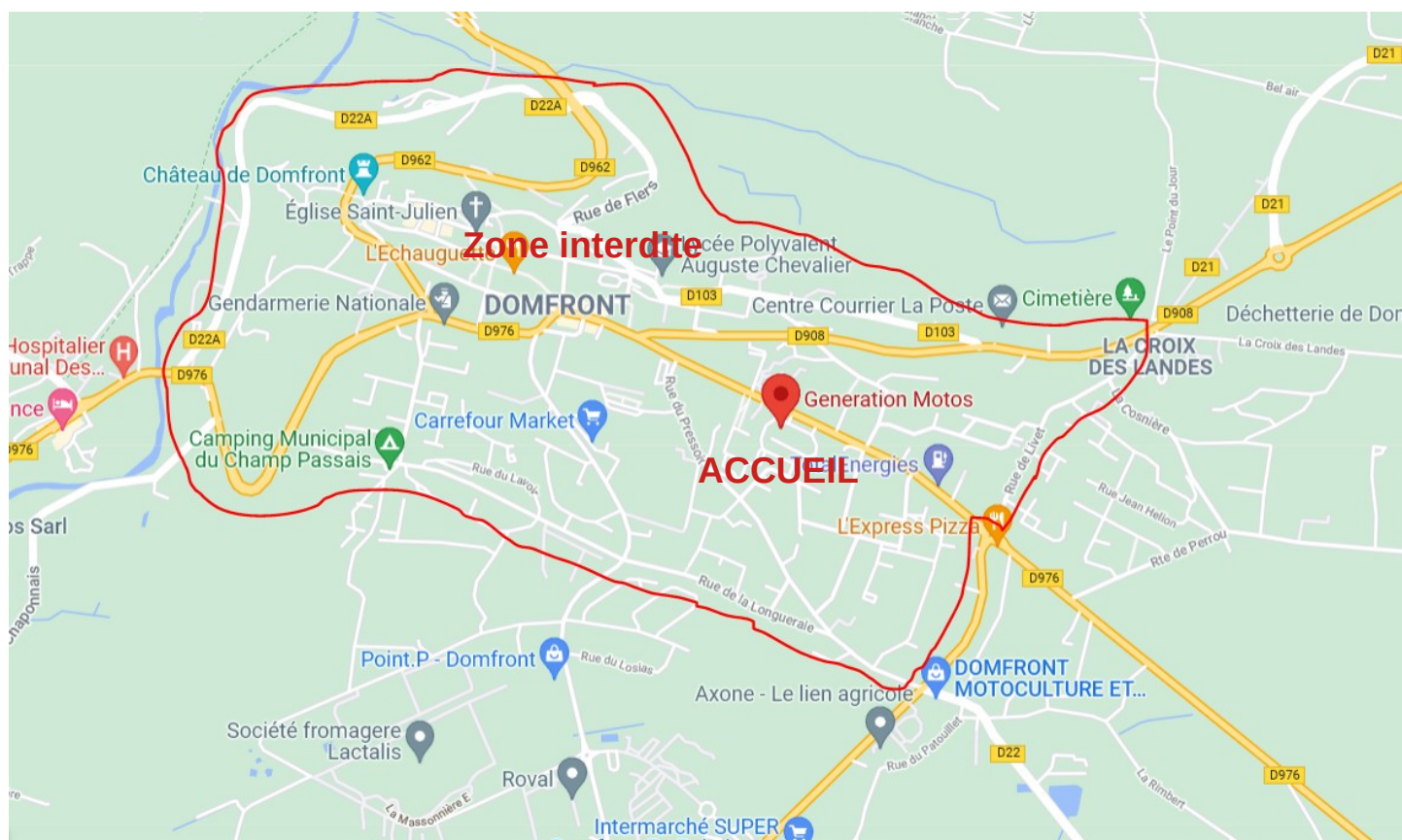
Deux circuits initiations seront proposés, un long et un court. Rendez-vous à l'accueil pour s'inscrire ou sur le site des Virking Raid.

Zone Interdite :

Le sprint de Domfront servant de support au championnat de ligue de sprint des ligues de Normandie, Bretagne et Pays de Loire, tout le centre ville de Domfront est zone interdite pour les participants jusqu'au 12/09/2021 midi. Il s'agit de la zone à l'intérieur du contour rouge,

Tout orienteur vu à l'intérieur de cette zone avant la course sera disqualifié.

Les routes D976 et D962 sont autorisées pour accéder à l'accueil. Un fléchage sera posé à partir de l'intersection D976 et D962, Un autre fléchage sera présent à partir de l'intersection D21-D908.





ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

O'Viking – étape 4 / Régionale MD
12/09/2021

La Fosse Arthour (Saint-Georges de Rouelley - 50)



INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : Vik'Azim - <https://vikazim.fr/oviking-2021/>
Directeur de course : Emmanuelle Féaux
Délégué : Joël Delalande
Arbitre : Joël Delalande
Contrôleur des circuits : Eric Pigeon
Traceur : Vincent Voiveneil
GEC : Emmanuelle Féaux

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : La Fosse Arthour
Relevés : 2017
Cartographes : Adam Banakiewicz et Valentin Chareyre

Échelle : 1:7500

Équidistance : 5m

Type de terrain : forêt variée avec zones rocheuses.



ACCÈS

Fléchage : carrefour D907-D134 (centre du bourg de Saint-Georges de Rouelley)
Distance parking-accueil : 0m
Distance accueil-départ : 400m
Distance arrivée-accueil : 500m



HORAIRES

Accueil : 13h

Départ libre : 13h30 à 16h

(horaires définis à l'accueil : pour un même circuit, départs toutes les 2 minutes et toutes les 4 minutes pour 2 coureurs d'un même club)

Fermeture des circuits : 17h30



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 6 (conforme au règlement de la Ligue de Normandie de CO)
Nombre de circuits initiation : 2



RÉSULTATS

<https://vikazim.fr/> et <https://virkingraid.org/>



SERVICES

Restaurant
WC sur le parking de l'accueil



TARIFS

Licenciés (FFCO, UNSS, UGSEL) : Adultes 8€ - Jeunes 6€
Non-licenciés : Adultes 8€ - Jeunes 6€ (circuits initiations et jusqu'à jaune), 13€ (circuits orange et violet)
Familles :
Location de puce : 0€ (prévoir un chèque de caution de 60€)



INSCRIPTIONS

Fin des inscriptions le 07/09/2021
Inscription des licenciés : sur le site FFCO
Inscriptions des non licenciés : <https://www.virkingraid.org/?Inscriptions-OViking-2021>

!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an.

!/ Conformément aux consignes gouvernementales, le pass sanitaire sera demandé.



CONTACT

association@vikazim.fr



Commune de Saint-Georges de Rouelley



Informations complémentaires pour la Régionale à La Fosse Arthour

Vigilances :

- Nombreuses zones d'herbes hautes et de fougères. Vérifiez après la course la présence de tiques ou non sur votre corps.
- Plusieurs zones de pierriers recouvertes de mousse masquant les trous. Soyez très vigilant à ne pas vous blesser.
- Chiens interdits dans la zone de course (zone de pâturage).

Parkings :

Merci de ne pas vous garer sur le parking devant l'auberge qui se trouve dans la zone de course, mais sur ceux avant l'accueil.

Merci de bien serrer les voitures et de privilégier le covoiturage.

Des toilettes publiques seront à votre disposition à proximité du parking.

Départs :

A l'accueil, vous pourrez choisir votre heure de départ.

A l'heure choisie, présentez-vous au premier sas (vérification du numéro de doigt et de votre bracelet « Pass sanitaire ») qui se trouvera à côté de l'accueil. Les sas 2 et 3 se trouveront 400m plus loin. Il vous faudra suivre les jalons.

Arrivée :

La GEC se trouvera près de l'accueil, soit 500m après le boîtier « Arrivée ».

Circuits :

Circuit	Distance	Dénivelé	Nombre de poste
Vert	1490m	55m	8
Bleu	1990m	90m	8
Jaune	2410m	105m	11
Orange	2760m	120m	16
Violet court	3440m	125m	18
Violet long	4120m	160m	23
Initiation vert-bleu	2070m	90m	9
Initiation jaune	2340m	105m	12

Restauration :

Vous pourrez vous restaurer et/ou boire un verre à l'Auberge de la Fosse Arthour. Des paninis, des gaufres, des crêpes, des glaces, des boissons sont proposés. Ça sera à proximité de l'accueil et des parkings.

Prévenez-les par téléphone si vous êtes nombreux à vouloir vous y restaurer.