



# Activité Physique et Sport de pleine Nature Sport d'Orientation



à pieds, à VTT, en raid multi-sport et autres.

<https://club-co17.com>

Club: Charente Maritime Orientation ( CMO)



**ATTENTION :** ce livret ne sera pas imprimé, il vous est proposé pour compléter les infos déjà communiquées dans l'annonce de course.



Il sera affiché à l'accueil  
ouvert à partir de 15 h 00 le mercredi 25 octobre  
au Centre de course (hippodrome de La Palmyre)



## Jeudi 26 octobre à Rochefort Sprint Urbain

Toute l'équipe d'organisateur et nos partenaires vous souhaitent la bienvenue pour cette mise en jambe.

L'accueil est situé sur place à la Corderie Royale à partir de 10 h 00.

Récupération de l'enveloppe Club comprenant notamment :

- un dossard personnel, unique et obligatoire pour toutes les courses hormis CNE,
- les dossards d'équipe pour le CNE.



Un carnet de tickets d'une valeur de 10 euros vous est proposé pour accéder à la buvette.

La buvette, au même endroit, vous accueille pour vous sustenter en échange des tickets que vous aurez pris soin d'acheter à l'accueil.

Pour la MD, demain vendredi, il n'y aura pas de buvette sur place, elle restera ouverte au centre de course (hippodrome).

Vous avez au préalable stationné votre véhicule sur les parkings prévus, à partir du fléchage Avenue du 11 Novembre à Rochefort 17300 (Parking gratuit zone des Fourriers, Auberge de jeunesse et CARO).

Vous avez 1600 m pour nous rejoindre par le Chemin bord de Charente, départ et arrivée à proximité.

Vous allez évoluer dans un parc et dans cette agglomération historique du 17<sup>ème</sup> siècle.

Premier départ à 11 h 00.

Ainsi, après votre course, pourquoi ne pas prendre un peu de hauteur à « l'Accro-mats » que vous avez pu voir sur l'itinéraire pour nous rejoindre et visiter les formes de radoub



Puis, à la fermeture des circuits, revenir sur vos pas et profiter de ce cadre pour flâner à la Corderie Royale.

Enfin terminer votre visite en rejoignant le pont transbordeur de Ferdinand Arnodin.



Vous êtes à moins d'une heure de route du Centre de course et peut-être de votre hébergement si vous l'avez choisi à proximité.

Aujourd'hui, en lisant ces quelques lignes, vous avez tout le temps pour organiser votre première journée dans cette cité historique du 17<sup>ème</sup> siècle <https://www.ville-rochefort.fr/la-ville>



Bien sûr vous avez déjà apprécié ces lieux au cours de votre participation sur le circuit que vous a concocté Marianne.

Echelle 1/4 000 Equidistance 2,5m									
Catégorie	circuit	Distance	postes	niveau	catégorie	circuit	distance	postes	niveau
Open	IC	2,7	15	3 - jaune	D21-35	A2	3,8	23	4 - orange
HD/10-12	init	1,7	15		H21-35	A1	4,5	25	
D14	D2	2,7	18		D40-45	E2	3,3	22	
H14	D1	2,7	18		H40-45	E1	4,2	23	
D16	C2	3,1	20	4 - orange	D50-55	F2	3,1	21	
H16	C1	3,2	23		H50-55	F1	3,1	21	
D18-20	B2	3,7	21		D60 et +	G2	2,3	18	
H18-20	B1	4,1	23		H60 et +	G1	2,9	18	



<http://www.fforientation.fr/licencie/covoiturage/>





## Vendredi 27 octobre La Coubre Inter-régionale moyenne distance



L'accueil est situé à 20 mn du Centre de course, petite grasse matinée possible.  
Vous le croiserez forcément sur la D25 entre La Palmyre et Ronce-les-Bains.

**Alimentation : la vente est interdite sur le domaine ONF, la buvette reste ouverte au Centre de course (hippodrome).**

Bienvenue dans cette magnifique forêt de dunes au micro relief, pins, et chênes verts.

**Premier départ à 10 h 00**

ATTENTION :

Distance parking – accueil : 300m à 1 km

Accueil – départ : 400m

Arrivée – accueil : 150m

catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau	catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau
H21	A	5,94 km	50	25	6 - noir	H70 et +	K	3,0 km	20	18	5 - violet
D21	B	5,54 km	50	24		D70 et +	L	2,5 km	20	13	
H18-20	C	5,06 km	20	23		H16	M	3,7 km	20	16	4-orange
D18-20	D	4,77 km	20	21		D16	Mbis	3,4 km	20	15	3 - jaune
H35-40	E	5,75 km	40	25		H14	N	3,2 km	10	15	
D35-40	F	4,78 km	40	22		D14	Nbis	2,9 km	10	13	
H45-50	G	4,99 km	40	22		Open Loisir	IC	3,2 km	20	17	2 - bleu
D45-50	H	4,09 km	20	20		H/D12	O	2,2 km	10	12	
H55-60-65	I	4,13 km	20	21	5 - violet	H/D10	initiation	2,1 km	10	12	1 - vert
D55-60-65	J	3,09 km	20	15		jalonné	jalonné	1,5 Km	10	11	

Après votre course vous aurez tout le temps pour :

visiter le zoo de La Palmyre, principale attraction locale,

découvrir la Cité de l'Huitre à Marennes,

visiter Royan et ses maisons, son église, son marché, reconstructions remarquables après destructions en 1944.

Vous détendre tout simplement en prévision des épreuves qui vous attendent...





## Samedi 28 octobre la Palmyre Championnat de France de sprint Et comptant au classement mondial (WRE)



Accueil ouvert à l'hippodrome, Centre de course, départ et arrivée... secrets !

La Palmyre, station balnéaire de la commune Les Mathes-La Palmyre, est à l'origine un village anciennement appelé le Clapet (écluse), grand centre d'élevage de sangsues destinées à la pharmacopée.

L'été bouillonnante de touristes, aujourd'hui quelques habitants gardiens de sa tranquillité et vous, éphémères désireux de réveiller ses rues et parcs, son peu de relief, ses pins clairsemés.

Hippodrome : Location possible de box pour le 28 et 29 octobre pour chaque club comme vestiaire et abri hors d'eau clos ou non (20 et 15 euros à réserver sur le site de la FFCO CNE)

### Une journée sans véhicules.

Parking : hippodrome

**Le matin le déplacement est assuré en bus à partir du centre de course (Priorité aux coureurs en quarantaine).**

**L'Après-midi, information à partir du Centre de course Hippodrome.**

Résumons le « règlement des compétitions fédéral 2023 » article 2.3 et précisons :

**QUALIFICATIONS** pour ceux qui ont eu le bonheur de se qualifier lors des championnats de ligue et concurrents WRE.

### Quarantaine :

**Ouverture à 07 h 30 fermeture à 08 h 00**

pour les D/H18-20, D/H21-35 et pour les D/H14 et D/H16

Pensez à ne rien oublier pour votre course, vous ne pourrez pas communiquer avec les personnes à l'extérieur, uniquement avec les organisateurs présents.

### Qualifications :

**Départs de 09 h 00 à 10 h 30**

pour les D/H18-20, D/H21-35 (4 départs toutes les minutes)

Temps de course 12 – 15 mn - Echelle 1/4 000 Equidistance 2,5m

catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau
H21-35	A1*	2,9 km	20 m	25	4 - orange
D21-35	A2*	2,3 km	15 m	21	
H18-20	B1*	2,5 km	15 m	22	
D18-20	B2*	2,1 km	15 m	21	



### De 10 h 30 à 11 h 00 Championnat de France

pour les D/H14 et D/H16 (4 départs toutes les minutes)

Temps de course 12 – 15 mn - Echelle 1/4 000 Equidistance 2,5m

catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau
H16	C1	2,6 km	15 m	22	4 - orange
D16	C1	1,9 km	10 m	20	
H14	D1	2,0 km	15 m	22	3 - jaune
D14	D2	1,8 km	10 m	18	

## 11 h 00 Course Open inscription FFCO idem qualif = Open devant la catégorie

Temps de course 12 – 15 mn - Echelle 1/4 000 Equidistance 2,5m											
catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau	catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau
Open H21-35	A1*	2,9 km	20 m	25	4 - orange	Open D14	D2	1,8 km	10 m	18	3 - jaune
Open D21-35	A2*	2,3 km	15 m	21		Open H40-45	E1	2,6 km	15 m	22	4 - orange
Open H18-20	B1*	2,5 km	15 m	22		Open D40-45	E2	2,0 km	15 m	19	
Open D18-20	B2*	2,1 km	15 m	21		Open H50-55	F1	2,0 km	15 m	18	
Open H16	C1	2,6 km	15 m	22		Open D50-55	F2	1,9 km	10 m	21	
Open D16	C2	1,9 km	10 m	20		Open H60 et +	G1	1,8 km	10	21	
Open H14	D1	2,0 km	15 m	22	3 - jaune	Open D60 et +	G2	1,8 km	10	18	2 - bleu
						Open H/D12		1,6 km	10	16	

### FINALES

#### Quarantaine (Horaires non figées)

Ouverture à 14 h fermeture à 14 h 30 pour les 25 premiers des D/H18-20 et des 30 premiers D/H21-35 français

Pensez à ne rien oublier pour votre course, vous ne pourrez pas communiquer avec les personnes à l'extérieur, uniquement avec les organisateurs présents.

15 h 30 4 départs toutes les minutes pour ces finalistes

Temps de course 12 – 15 mn - Echelle 1/4 000 Equidistance 2,5m					
catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau
H21-35	A1*	3,92 km	40	22	4 - orange
D21-35	A2*	3,20 km	30	19	
H18-20	B1*	3,75 km	45	45	
D18-20	B2*	2,73 km	30	18	

Puis Championnat de France pour les D/H40-45, D/H50-55 et les D/H60 et +

Temps de course 12 – 15 mn - Echelle 1/4 000 Equidistance 2,5m					
catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau
H40-45	E1	3,04 km	35	17	4 - orange
D40-45	E2	2,43 km	25	18	
H50-55	F1	2,80 km	20	16	
D50-55	F2	2,17 km	25	14	
H60 et +	G1	2,24 km	25	25	
D60 et +	G2	1,63 km	15	15	

Récompenses à l'issue (18 h00)





## Dimanche 29 octobre la Palmyre Critérium National des Equipes



Accueil à l'hippodrome à partir de 05 h 00, Centre de course, départ et arrivée en visuel.

### Rappel :

Service de restauration à l'hippodrome (petit déjeuner, boissons et repas).

Location possible de box pour le 28 et 29 octobre pour chaque club comme vestiaires et abri hors d'eau clos ou non (20 et 15 euros à réserver sur le site de la FFCO CNE)

Les explications concernant les départs, relais et arrivées seront démontrées sur place le jour même.

**Lever du soleil 7h32 attention au changement d'heure** (Premier départ 1h30 avant lever du jour)

### Départ en masse (horaire dépendant de l'Arbitre)

06 h 00 relais hommes (les 2 premiers de nuit)

07 h 00 relais dames (la 1<sup>ère</sup> de nuit)

08 h 30 relais jeunes

09 h 00 mini relais

08 h 45 trophée de La Palmyre

09 h 15 trophée des Flamants rose



Vous connaissez par cœur la composition de vos équipes et elles se sont entraînées...ou pas !

Cependant, et sans vous offenser, un simple rappel :

Equipe Homme = 7 relayeurs dont 2 départs de nuit

Equipe Femme = 5 relayeuses dont 1 départ de nuit

Equipe Jeunes Mixte = 4 relayeurs : Trophée Jeunes âgés de 13 à 16 ans (D/H14, D/H16)

Mini relais Jeunes = 3 relayeurs H/D 10 et H/D 12 ans

Trophée la Palmyre = 4 relayeurs – circuits : 1 jaune, 1 violet, 1 jaune, 1 violet.

Trophée les flamants roses = 3 relayeurs – circuits : orange, bleu, orange.

Les modifications seront acceptées au plus tard la veille au soir (blessure ou maladie)

Vous êtes dans un hippodrome, vous trouvez ça beau (de cheval), alors en selle et sans être trop bourrin, lâchez la bride, cravachez dur le mors aux dents, mais faites-vous plaisir pour placer votre équipe dans le tiercé gagnant.

Dunes, pins et chênes verts vous enveloppent d'un doux silence pour vous aider à oublier vos équipiers, à vous concentrer sur terrain, carte, boussole, balise, à respirer cet air iodé aux senteurs estivales.

Récompenses 14 h 00

Bonne chance à toutes et à tous et évitez les PM.

Transmission audiovisuelle de 6 h à 12h  
sur les chaînes TV8 Mont Blanc  
(TV sur les box et internet) et 100% outdoor (TV internet)  
avec le concours de l'Agence Nationale du Sport (ANS),  
la FFCO et les Partenaires.



### Relais hommes

Relais	Temps estimé du vainqueur	distance	dénivelé	postes	Niveau technique	Echelle	Temps estimé dernière boucle
1 (Nuit)	40'	5,5/5,6 km	100 m	17	5 - violet	1/10 000	3'
2 (Nuit)	40'	5,6 km	100 m	17		1/10 000	3'
3 (Mixte)	50'	6,6 km	190 m	19		1/10 000	4'
4	30'	3,7 km	85 m	15		1/10 000	2'
5	50'	6,5/6,6 km	180 m	23		1/10 000	3'
6	30'	3,7 km	85 m	15		1/10 000	2'
7	50'	6,6/6,7 km	180 m	23		1/10 000	3'

### Relais dames

Relais	Temps estimé du vainqueur	distance	dénivelé	postes	Niveau technique	Echelle	Temps estimé dernière boucle
1 (Nuit)	30'	3,9/4 km	70 m	19	5 - violet	1/10 000	4'
2	40'	4,6 km	80 m	22		1/10 000	7'
3	30'	3,9/4 km	70 m	19		1/10 000	4'
4	40'	4,6 km	80 m	22		1/10 000	7'
5	30'	4 km	70 m	19		1/10 000	3'

### Relais jeunes

Relais	Temps estimé du vainqueur	distance	dénivelé	postes	Niveau technique	Echelle	Temps estimé dernière boucle
1	30'	4,2 km	75 m	19	4 - orange	1/10 000	5'
2	30'	3,8/3,9 km	25 m	15	3 - jaune	1/10 000	3'
3	30'	3,8 km	75 m	15	3 - jaune	1/10 000	3'
4	30'	4,1/4,2 km	25 m	19	4 - orange	1/10 000	5'

### Mini relais

Relais	Temps estimé du vainqueur	distance	dénivelé	postes	Niveau technique	Echelle	Temps estimé dernière boucle
1	20'	2,9/3 km	35 m	12	2 - bleu	1/10 000	3'
2	20'	3 km	10 m	11	1 - vert	1/10 000	3'
3	20'	2,9/3 km	35 m	12	2 - bleu	1/10 000	3'

### Trophée de la Palmyre

Relais	Temps estimé du vainqueur	distance	dénivelé	postes	Niveau technique	Echelle	Temps estimé dernière boucle
1	20'	3,1 km	30 m	14	3 - jaune	1/10 000	3'
2	30'	4 km	75 m	15	5 - violet	1/10 000	5'
3	20'	3,1 km	30 m	14	3 - jaune	1/10 000	3'
4	30'	4 km	75 m	15	5 - violet	1/10 000	5'

### Trophée des Flamands roses

Relais	Temps estimé du vainqueur	distance	dénivelé	postes	Niveau technique	Echelle	Temps estimé dernière boucle
1	30'	3,9 km	55 m	15	4 - orange	1/10 000	3'
2	20'	2,8 km	30 m	11	bleu	1/10 000	3'
3	30'	3,9 km	55 m	15	4 - orange	1/10 000	3'



# Lundi 30 octobre St Augustin sur Mer

## Championnat de France de nuit



L'accueil, à l'hippodrome pour la journée, rejoint la Salle des fêtes de Saint Augustin-sur-Mer à 17 h 00.  
Premier départ à **18 h 50** et le **vôtre** ??

**CAR le parking obligatoire** est situé à **1200** mètres du départ ... pour bénéficier d'un échauffement conseillé pour ce genre de compét'.

Bien sûr vous n'aurez pas oublié votre sac à dos pour change, doigt, boussole et lampe (piles neuves).

Dunes, pins et chênes verts (on ne s'en lasse pas) dans la fraîcheur de la nuit vous empêchent de rêver pour mieux vous orienter à la clarté frontale.



Comme à la télé, s'il pleut : couvrez-vous, s'il fait froid : couvrez-vous, s'il ne pleut pas et s'il ne fait pas froid : couvrez-vous quand même... au cas où il pleuvrait ou il ferait froid !

Echelle 1/10 000 Equidistance 2,5 m													
catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau	catégorie	circuit	distance	dénivelé	postes	niveau		
H21	A	7,76 km	150 m	19	5 - violet	H55	I	3,82 km	115 m	13	4 - orange		
H20	A bis	6,61 km	145 m	14		H60							
D21	B	6,10 km	145 m	14		H65							
D20	B bis	5,94 km	130 m	13		D55	J	3,38 km	85 m	11			
H18	C	5,49 km	140 m	14		D60							
D18	D	4,05 km	130 m	12		D65							
H35	E	5,17 km	105 m	12		H70 et +	K	2,52 km	40 m	9			
H40						D70 et +	L	2,34 km	55 m	9			
D35	F	4,39 km	110 m	11		H16	M	3,99 km	115 m	14			
D40						D16	M bis	3,46 km	95 m	13			
H45	G	4,72 km	125 m	13		H14	N	3,00 km	100 m	10			
H50						D14	N bis	2,44 km	70 m	10			
D45	H	4,32 km	90 m	12		D12	O	2,44 km	60 m	9			
D50						H12							
open	IC	2,47 km	70 m	11		3 - jaune	open	init	1,85 km	50 m		9	1 - vert

Remise des récompenses à 22 H 00

Plus grand chose à dire sinon bonne chance à toutes et à tous.

Ah si, pour les jours à venir faites les visites que vous n'avez pas pu faire depuis votre arrivée.

Toute l'équipe et nos partenaires vous remercient pour votre présence, votre sportivité, votre gentillesse et bon retour.

*Nous souhaitons bon courage et bonne chance à nos successeurs TOUT AZIMUT FAMECK 5703, organisateurs des CDF et CNE en 2024.*





**CASINO**  
LA TREMBLADE | RONCES LES BAINS

**SUPER U**  
Arvert  
**COOP**  
ATLANTIQUE

PARTENAIRE DE LA VIE SPORTIVE  
**Crédit Mutuel OCEAN**  
www.cmocean.fr

**Intermarché**  
ZAC DES BREGAUDIERES - 17390 LA TREMBLADE  
Tél. 05 46 36 52 22  
www.intermarche.com

Les maisons  
by  
Chantal B.

LES PINS  
DE LA  
COÛBRE

**Cesoo**  
Club des Entrepreneurs  
Seudre Océan

**OF**

