



LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE

DE COURSE D'ORIENTATION

**REGLEMENTS
DES
COMPETITIONS
2024**

*Ce présent règlement est adopté par le Conseil
d'administration LNACO*

Il est applicable à compter de 2024

**LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE DE
COURSE D'ORIENTATION**



SOMMAIRE

COMPÉTITIONS PÉDESTRES

1	Codification des groupes de compétitions	page 3
2	Championnats de ligue - Compétitions interrégionales et régionales	page 3
2.3.4	Quotas administratifs	page 4
2.3.5	Championnat de ligue longue distance	page 4
2.3.6	Championnat de ligue moyenne distance	page 7
2.3.7	Championnat de ligue de sprint	page 9
2.4	Championnats inter-régionaux par circuits de catégories	page 11
2.5	Compétitions régionales et autres	page 12
2.5.1	TR et Experts	page 12
2.5.2	Compétitions régionales LD et MD sur circuits de couleurs	page 13
2.5.3	Compétitions régionales de sprint	page 14
2.5.4	Départementales au CN	page 14
2.5.5	Championnat de ligue des Clubs (relais)	page 15
2.5.6	Cartes	page 17
2.5.7	Conditions de participation	page 17
2.5.8	Points attribués à un coureur sur les courses organisées en NA	page 18

COMPÉTITIONS ORIENTATION À VTT

1	Compétitions régionales	page 19
2	Championnat de ligue	page 22

COMPÉTITIONS ORIENTATION DE PRÉCISION **page 23**

CLASSEMENTS INDIVIDUELS ET CLUB

1	Classement individuel pédestre	page 24
2	Classement individuel VTT	page 24
3	Classement Club	page 25

Annexe 1 - Tarifs des courses **page 26**

Annexe 2 - Fonctions des experts – Directives **page 27**

COMPÉTITIONS PÉDESTRES

1. - CODIFICATION DES GROUPES DE COMPÉTITIONS

Via : FFCO Chapitre III -classifications des compétitions (page 9 à 11)

Ce règlement ligue ne concerne que les organisations du

- **Groupe B2**

Il correspond aux championnats de ligue, courses par catégories d'âge,

- **Groupe C**

Il correspond aux courses à étapes, aux courses par catégories d'âge organisées par les ligues,

- **Groupe D**

Les courses sur circuits de couleurs ou de catégories inscrites au CN.

2. - CHAMPIONNATS DE LIGUE - COMPÉTITIONS INTERRÉGIONALES ET RÉGIONALES

2.1 – Objectif

Les courses Interrégionales et Régionales ainsi que les championnats de ligue ont pour objectif de créer un rendez-vous régulier afin de motiver tous les coureurs de la région Nouvelle-Aquitaine.

2.2 – Calendrier

L'organisation d'une ou plusieurs courses régionales est nécessaire lorsqu'aucun autre rendez-vous (compétitions fédérales ou Championnats) n'est prévu dans le mois, sauf juillet et août.

Les contraintes du calendrier peuvent obliger à déroger à cette règle. Seul le conseil d'administration est habilité à prendre cette décision.

2.3 – Championnats de ligue (groupe B2)

2.3.1 - Traceurs et contrôleurs

Pour les 3 championnats de ligue qualificatifs aux championnats de France, le traceur et contrôleur de chaque championnat devront être de clubs différents l'un de l'autre.

Les frais des experts titulaires extérieurs à la structure pour ces 3 championnats sont pris en charge par la ligue.

2.3.2 - Clôture des inscriptions

La clôture des inscriptions en ligne des championnats devra être programmée 10 jours avant le jour de la compétition.

2.3.3 - Cas des circuits de championnat avec très peu d'inscriptions

En fonction de l'affluence prévisionnelle, des regroupements de catégories peuvent être proposés par l'organisateur sous le contrôle du délégué-arbitre. Voir Article 7 règlement FFCO.

2.3.4 Quotas administratifs des 3 championnats de ligue

Pour la saison 2024, le quota administratif est de 10 maximum.

4 places seront attribuées au club organisateur du CL.

Les experts (titulaires et stagiaires) peuvent aussi demander une qualification.

Les places restantes du quota seront attribuées aux coureurs n'ayant pu participer au championnat qualificatif pour raison valable. C'est au président du club d'en faire la demande à la ligue.

Ce volume de place ne doit pas nécessairement être attribué si le nombre de demandes est inférieur au quota.

2.3.5 - Championnat de ligue longue distance

Ce championnat se déroule comme le Championnat de France longue distance, sur une carte neuve ou remise à jour.

Il est qualificatif au Championnat de France LD.

Sont qualifiés d'office dans chaque catégorie selon les 3 critères définis par la FFCO, au championnat de France LD :

1- les coureurs figurant sur la liste haut-niveau pédestre diffusée pour la saison en cours

2- les 5 premiers coureurs de nationalité française du championnat de France LD de l'année N-1

3- les 3 premiers coureurs de nationalité française issus du championnat de ligue non encore qualifiés aux deux titres précédents

Sont qualifiés sur un quota sportif accordé à la ligue par la FFCO selon le nombre de licenciés au 31/12 de l'année N-1, un nombre X, réparti à la convenance de la ligue sur les différentes catégories.

Ce quota de qualifiés supplémentaires/catégorie sera publié vers les clubs et licenciés à la suite de la clôture des inscriptions au championnat.

Tableau Catégories / Circuits / Temps / Niveaux techniques / Qualifications CF

Catégorie *1	Circuits	Temps du vainqueur	Niveaux techniques *2	Qualifiés pour CF LD
H21	A	80'	6 - NOIR	3 premiers
D21	B	80'		3 premières
H20	C-E	70'		3 premiers
H35				3 premiers
D20	D-F	70'		3 premières
D35				3 premières
H18	G	60'		3 premiers
D18	H	60'		3 premières

H40	I	65'	6 - NOIR	3 premiers	
H45				3 premiers	
D40	J	65'		3 premières	
D45				3 premières	
H50	K	55'		3 premiers	
H55				3 premiers	
D50	L	55'		3 premières	
D55				3 premières	
H60	M	50'		5 - VIOLET	3 premiers
H65					3 premiers
D60	N	50'	3 premières		
D65			3 premières		
H70	O	40'	3 premiers		
H75			3 premiers		
H80 et +			3 premiers		
D70	P	40'	3 premières		
D75			3 premières		
D80 et +			3 premières		
H16	Q	50'	4 - ORANGE	3 premiers	
D16	R	50'		3 premières	
H14	S	40'	3 - JAUNE	3 premiers	
D14	T			3 premières	
H12	U	30'	2 - BLEU	3 premiers	
D12				3 premières	

*1 Il est obligatoire de courir sur le circuit de sa catégorie d'âge

*2 Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Circuits hors championnat LD

Catégories	Circuits	Temps du vainqueur	Niveaux techniques
D / H 10	V	20'	1 - VERT
Jalonné	I.J	15'	

Pour les licenciés compétitions qui ne veulent pas courir sur leur circuit de référence, mettre en place des circuits de couleur (pris dans les circuits existants) bleu (M), jaune (L bis), orange (K), violet court (H) et violet moyen (G). Ils partent après le championnat.

2.3.5.1 - Départ

Toutes les deux minutes.

Les horaires de départ ne sont pas libres. L'organisateur est responsable de l'ordre des départs.

Il veille à ce que les coureurs d'un même club soient espacés de 4 minutes.

Dans le cas où il y aurait trop de compétiteurs sur un circuit, l'arbitre peut décider de rallonger la plage horaire de 30 minutes, puis si cela ne suffit pas d'autoriser un départ toutes les minutes.

2.3.5.2 - Cartes

Les cartes comportent le circuit et si possible les définitions.

Elles sont au format 1/15000 ou 1/10000 selon les catégories ou/et la complexité du terrain.

Possibilité d'employer le format 1/7500 pour les circuits vert, bleu, jalonné et pour les catégories H/D60+ au choix de l'organisateur.

Interdiction d'utiliser une carte à l'échelle 1/15000 si celle-ci a été cartographiée à l'échelle 1/10000.

2.3.5.3 - Déroulement

La prise de carte se fait au top départ pour toutes les catégories.

2.3.5.4 - Récompenses

Le 1^{er} licencié compétition de chaque catégorie appartenant à la Ligue Nouvelle-Aquitaine (même étranger) se verra décerner un titre et sera ainsi déclaré "Champion de Ligue LD de Nouvelle-Aquitaine".

Les récompenses des trois premiers H et D de chaque catégorie sont à charge de la Ligue (médailles).

Les organisateurs se chargent des récompenses des 10 ans et moins, des récompenses en plus des médailles (éventuellement) et des concurrents hors ligue.

2.3.6 – Championnat de ligue moyenne distance

Ce championnat se déroule comme le Championnat de France moyenne distance.

Il est qualificatif au Championnat de France MD.

Sont qualifiés d'office dans chaque catégorie selon les 3 critères définis par la FFCO, au championnat de France MD :

- 1- les coureurs figurant sur la liste haut-niveau pédestre diffusée pour la saison en cours
- 2- les 5 premiers coureurs de nationalité française du championnat de France MD de l'année N-1
- 3- les 3 premiers coureurs de nationalité française issus du championnat de ligue non encore qualifiés aux deux titres précédents**

Sont qualifiés sur un quota sportif accordé à la ligue par la FFCO selon le nombre de licenciés au 31/12 de l'année N-1, un nombre X, réparti à la convenance de la ligue sur les différentes catégories.

Ce quota de qualifiés supplémentaires/catégorie sera publié vers les clubs et licenciés à la suite de la clôture des inscriptions au championnat.

Tableau Catégories / Circuits / Temps / Niveaux techniques / Qualifications CF

Catégorie *1	Circuits	Temps du vainqueur	Niveaux techniques *2	Qualifiés pour CF MD
H21	A	35'	6 - NOIR	3 premiers
D21	B			3 premières
H20	C-G	30'		3 premiers
H18				3 premiers
D20	D-H	30'		3 premières
D18				3 premières
H35	E	35'		3 premiers
D35	F			3 premières
H40	I	35'		3 premiers
H45				3 premiers
D40	J	35'		3 premières
D45				3 premières
H50	K	35'		3 premiers
H55		35'		3 premiers
D50	L	35'		3 premières
D55		35'		3 premières


H60	M	30'	5 - VIOLET	3 premiers
H65				3 premiers
D60	N	30'		3 premières
D65				3 premières
H70	O	30'		3 premiers
H75				3 premiers
H80 et +				3 premiers
D70	P	30'		3 premières
D75				3 premières
D80 et +				3 premières
H16	Q	25'	4 - ORANGE	3 premiers
D16	R	25'		3 premières
H14	S	25'	3 - JAUNE	3 premiers
D14	T	25'		3 premières
H12-D12	U	25'	2 - BLEU	3 premiers - 3 premières

*1 Il est obligatoire de courir sur le circuit de sa catégorie d'âge.

*2 Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale »

Circuits hors championnat MD

Catégorie	Circuit	Temps du vainqueur	Niveau technique
D10	P	20''	1 - VERT
H10			
Jalonné	I.J	15'	



2.3.6.1 - Départ

Toutes les deux minutes.

Les horaires de départ ne sont pas libres. C'est l'organisateur qui est responsable de l'ordre des départs. Il veille à ce que les coureurs d'un même club soient espacés de 4 minutes.

Dans le cas où il y aurait trop de compétiteurs sur un circuit, l'arbitre peut décider de rallonger la plage horaire de 30 minutes, puis si cela ne suffit pas d'autoriser un départ toutes les minutes.

2.3.6.2 - Cartes

Les cartes comportent le circuit et si possible les définitions. Elles sont au format 1/10000.

Possibilité d'employer le format 1/5000 ou 1/7500 pour les circuits vert, bleu, jalonné et 1/7500 pour les catégories de 60 ans et + au choix de l'organisateur.

2.3.6.3 – Déroulement

La prise de carte se fait au top départ pour toutes les catégories.

2.3.6.4 – Récompenses

Le 1^{er} licencié compétition de chaque catégorie appartenant à la Ligue Nouvelle-Aquitaine (même étranger) se verra décerner un titre et sera ainsi déclaré "Champion de Ligue MD de Nouvelle-Aquitaine".

Les récompenses des trois premiers H et D de chaque catégorie sont à charge de la Ligue (médailles).

Les organisateurs se chargent des récompenses des 10 ans et moins, des récompenses en plus des médailles (éventuellement) et des concurrents hors ligue.

2.3.7 – Championnat de ligue de sprint

Ce championnat se déroule selon les modalités du RC fédéral en une seule manche.

Il est qualificatif au Championnat de France de SPRINT.

Sont qualifiés d'office dans chaque catégorie selon les 4 critères définis par la FFCO, au championnat de France Sprint :

- 1- les coureurs figurant sur la liste haut-niveau pédestre diffusée pour la saison en cours
- 2- les coureurs figurant sur la liste haut-niveau CO à VTT diffusée pour la saison en cours
 - 3 - les 5 premiers coureurs de nationalité française du championnat de France SPRINT de l'année N-1
 - 4 - les coureurs sélectionnés par le DTN dans le cadre de la pré-détection du groupe France -18
- 5 - **les 3 premiers coureurs de nationalité française issus du championnat de ligue non encore qualifiés aux quatre titres précédents**

Sont qualifiés sur un quota sportif accordé à la ligue par la FFCO selon le nombre de licenciés au 31/12 de l'année N-1, un nombre X, réparti à la convenance de la ligue sur les différentes catégories.

Ce quota de qualifiés supplémentaires / catégorie sera publié vers les clubs et licenciés à la suite de la clôture des inscriptions au championnat.

Tableau Catégories / Circuits / Temps / Niveaux techniques / Qualifications CF

Catégories *1	Circuits	Temps de course	Niveaux techniques *2	Qualifiés pour CF Sprint
D14	D2	12' à 15'	3 – JAUNE	3 premières
H14	D1			3 premiers
D16	C2		4 – ORANGE	3 premières
H16	C1			3 premiers
D18-20	B2			3 premières
H18-20	B1			3 premiers
D21-35	A2			3 premières
H21-35	A1			3 premiers
D40-45	E2			3 premières
H40-45	E1			3 premiers
D50-55	F2			3 premières
H50-55	F1			3 premiers
D60-65	G2	12' à 15'	4 – ORANGE	3 premières
D70-75				3 premières
D80+				3 premières
H60-65	G1	12' à 15'		3 premiers
H70-75				3 premiers
H80+				3 premiers

*1 Il est obligatoire de courir sur le circuit de sa catégorie d'âge.

*2 Les couleurs correspondent à la « méthode fédérale, spécificité du sprint urbain »

Circuits hors championnat

En plus des circuits compétition qualificatif, l'organisateur doit prévoir un circuit open pour les D/H10-12

Catégories	Circuit	Temps de course	Niveau technique
H/D 10 - 12	OPEN	12' à 15'	2 - BLEU

* Accompagnement obligatoire H/D10

2.3.7.1 - Quarantaine et Départ

Aménagement d'une zone de quarantaine - Fermeture de celle-ci 10' avant le premier départ.
Quarantaine obligatoire pour les catégories 14, 16, 18-20 et 21-35.

Départ toutes les minutes.

Les horaires ne sont pas libres. L'organisateur est responsable de l'ordre des départs. Il veille à ce que les coureurs d'un même club soient espacés de 2 minutes.

2.3.7.2 - Cartes

En plus du circuit figure sur la carte les définitions des postes, la carte doit être à la norme ISSprOM à l'échelle 1/4000.

Il est toutefois possible d'agrandir la carte pour les plus jeunes ou les plus âgés. Cet élargissement s'applique à tous les symboles y compris ceux relatifs au parcours. Le format maximal est désormais le format DIN A3.

2.3.7.3 - Récompenses

Le 1^{er} licencié compétition de chaque catégorie appartenant à la Ligue Nouvelle-Aquitaine (même étranger) se verra décerner un titre et sera ainsi déclaré "Champion de Ligue SPRINT de Nouvelle-Aquitaine ».

Les récompenses des trois premiers H et D de chaque catégorie sont à charge de la Ligue (médailles).

Les organisateurs se chargent des récompenses des D/H12 ans et -, des récompenses en plus des médailles (éventuellement) et des concurrents hors ligue.

2.4 – Championnats inter-régionaux par circuits de catégories (groupe C2)

2.4.5 - Championnat inter-régional longue distance par catégories

Voir championnat longue distance au 2.3.3

2.4.5.1 - Tarifs (Voir annexe 1)

2.4.6 - Championnat inter-régional moyenne distance par catégories

Voir championnat moyenne distance au 2.3.4

2.4.6.1 - Tarifs (Voir annexe 1)

2.5 - Compétitions Régionales et autres (groupe D)

2.5.1 – TR et Experts

Chaque épreuve doit être tracée par un traceur régional diplômé ou en formation.

Chaque épreuve devra avoir 2 experts : un Contrôleur des Circuits Régional et un Délégué/Arbitre Régional (le DAR doit être extérieur à la structure organisatrice, la présence du contrôleur est fortement souhaitée le jour de la course).

Le contrôleur des circuits, l'arbitre et les organisateurs, pouvant tirer un avantage (même minime) de leur poste d'organisation, ne doivent pas participer à la compétition.

Une course régionale est inscrite au CN et doit donc répondre au cahier des charges des courses au CN.

La Ligue nomme les DAR des courses Régionales (championnats inclus) et Départementales au CN.

Les structures organisatrices doivent être en mesure de fournir autant de prestations d'arbitrage que de compétitions ou journées de compétitions qu'elles organisent pendant l'année. C'est la règle utilisée pour la construction du calendrier arbitral annuel.

La ligue sollicitera aussi des DAR extérieurs à ces structures afin de maintenir leurs compétences ou dans des situations particulières (remplacement, logique géographique).

Modalités de validation des TR et CCR :

VALIDATION hors temps de formation	TR titulaire	TR stagiaire	CCR stagiaire	CCR titulaire
Le club A organise une épreuve régionale ou départementale au CN et en format forêt (circuits Vert à Violet)	Aucun	Licencié au club A	Licencié au club B	Licencié au club C
	Aucun	Licencié au club A	Aucun	Licencié au club B ou C
	Licencié au club A	Aucun	Licencié au club B	Licencié au club A ou C
	Aucun	Licencié au club B	Aucun	Licencié au club A
	Licencié au club A	Aucun	Aucun	Licencié au club A <i>Dans le règlement LNACO, seul l'arbitre doit être extérieur à la structure organisatrice (1)</i>
Les SPRINT ne sont pas des épreuves éligibles à la validation d'un TR ou CCR.				

2.5.2 – Régionales LD et MD sur circuits de couleurs

Une course régionale propose des circuits identifiés par une couleur représentant la difficulté technique et une longueur de course.

Il est rappelé que les LD doivent privilégier les choix d'itinéraire avec une forte charge physique (terrain urbain non admis), que les MD doivent privilégier la recherche de postes dans un terrain complexe techniquement (terrain urbain non admis, sauf zone partielle de la carte) et que les sprints doivent privilégier les choix d'itinéraires sous une charge mentale forte.

Regroupement possible quand le nombre est inférieur à 6 et sur un circuit adéquat.

Le coureur a le choix de son circuit de couleur.

Couleurs du circuit	Niveaux techniques (Méthode fédérale)	Distances /Dénivelé cumulées *1 LD	Distances /Dénivelée cumulées *1 MD	Sprint *2
Violet extra Long (VXL) ou Noir	5-6 (violet)	11 km	5,5 km	Pas de correspondance mais temps de Course de 12/15 min
Violet Long (VL)	5-6 (violet)	8,5 km	4,5 km	
Violet Moyen (VM)	5-6 (violet)	6 km	3,7 km	
Violet Court *3 (VC)	5-6 (violet)	4 km	3,2 km	
Orange (O)	4 (orange)	6,5 km	3,8 km	
Jaune (J)	3 (jaune)	4,5 km	3,2 km	
Bleu (B)	2 (bleu)	3,5 km	2,8 km	
Vert (V)	1 (vert)	2,5 km	2,3 km	

Jalonné	Jalons – proposer des coupes à l'intérieur des jalons	2 km hors coupe	2 km hors coupe	
Labyrinthe ou jeu d'orientation				

*1 On entend par distance/dénivelée cumulée la somme de la distance + dénivelée x 10

Exemple : circuit de 8 Km et 50 m de dénivelée = un circuit Violet Long de 8,5 Km

Le calcul de la dénivelée s'effectue selon l'itinéraire à vol d'oiseau et/ou sur le meilleur itinéraire supposé.

*2 Concernant le sprint, la distance affichée dans le tableau des définitions doit être calculée sur le meilleur itinéraire supposé.

*3 Le circuit violet court doit pouvoir s'effectuer sans traverser des zones de progression difficiles pouvant mettre en danger des hommes ou des dames de 70 ans et +.

2.5.3 - Régionales sprint

La quarantaine n'est pas obligatoire pour les régionales et départementales CN Sprint.

Le format des sprints pédestres régionaux sera calqué sur l'ancien format de catégories ci-dessous.

Par contre, en accord avec l'arbitre-délégué de la compétition, l'organisateur pourra basculer sur le nouveau format de catégories (voir article 2.3.6) par exemple en cas de nombreux participants.

Tableau Catégories / Circuits / Temps / Niveaux techniques

Dénomination CIRCUITS	CATÉGORIES	TEMPS	NIVEAUX	
Jeunes Dames	D14-D18	12-15'	4-ORANGE	
Jeunes Hommes	H14-H18	12-15'	4-ORANGE	
Dames	D20 et +	12-15'	4-ORANGE	
Hommes	H20 et +	12-15'	4-ORANGE	
H/D60 et +	H/D60 et +	12-15'	4-ORANGE	
Open *	H/D 10-12, initiation	12-15'	2-BLEU	3-JAUNE

* Accompagnement obligatoire si H/D10

2.5.4 - Départementales CN

Les courses départementales sont encadrées par les règlements départementaux, toutefois pour être inscrites au CN et figurer au calendrier de Nouvelle-Aquitaine, celles-ci doivent respecter les principes généraux de la FFCO.

Exception est faite pour les départementales CN ou les frais d'arbitrage sont à la charge de l'organisateur. Les organisateurs régleront directement les frais de déplacements (transports, hébergement, restauration) aux arbitres nommés sur ces compétitions.

Les montants minimums des remboursements seront calculés sur la base des taux définis par la ligue pour l'année en cours.

2.5.5 - Championnat de ligue des Clubs (relais)

2.5.5.1 - Organisation

Ce championnat de relais permet de décerner le titre de « Champion de Nouvelle-Aquitaine des Clubs ».

Les niveaux (balises) des compétiteurs inscrits sont libres mais restent sous la responsabilité des clubs.

2.5.5.2 - Composition

Le championnat sera constitué d'équipes de 4, toutefois le panachage entre clubs est possible pour compléter ou créer une équipe, tout comme la constitution d'équipes départementales ou d'équipes hors ligue.

Néanmoins 1 seule équipe par club respectant les critères pourra concourir au podium.

Les autres équipes ne pourront prétendre au podium, mais seront classées.

CHAMPIONNAT de LIGUE DES CLUBS		
Relais comprenant 1 Dame Jeune (D18 et moins), 1 Homme Jeune (H18 et moins), 1 Dame (D18 et plus), 1 Homme (H18 et plus)		
Relayeur 1	Circuit Jaune	30'
Relayeur 2	Circuit Violet	40'
Relayeur 3	Circuit Jaune	30'
Relayeur 4	Circuit Violet	40'

2.5.5.3 - Horaires championnat

Le départ du Championnat est fixé à une heure H par l'organisateur, le départ en masse des retardataires sera à H + 3H. Les équipes sont classées au total du temps des quatre compétiteurs.

2.5.5.4 - Trophée relais

En complément du championnat, un trophée est organisé en faveur des orienteurs plus jeunes et débutants sur une base de circuits « bleus » et « jaune ». Il est composé d'équipes de 3, panachables librement entre clubs. Il ne permet pas de décerner de titre, aussi les équipes clubs et panachées sont classées sans distinction et peuvent toutes prétendre au podium.

Les niveaux (balises) des compétiteurs inscrits sont libres mais restent sous la responsabilité des clubs.

Le départ en masse du trophée est fixé à H + 30 min, le départ en masse des retardataires à H + 3H. Les équipes seront classées au total du temps des trois compétiteurs.

Il peut être baptisé en hommage à un orienteur marquant de la région.



TROPHÉE RELAIS		
Relais sans contrainte de composition.		
Relayeur 1	Circuit Bleu	20'
Relayeur 2	Circuit Jaune	30'
Relayeur 3	Circuit Bleu	20'

2.5.5.5 - Circuit jalonné et Open

Un circuit jalonné individuel ou en relais de 2 peut être proposé, de même qu'un relais Open sans contrainte de composition et de niveaux.

2.5.5.6 - Traçage & contrôle

L'Equipe Technique Régionale, si elle existe, peut être sollicitée pour assurer partie ou totalité du traçage et/ou du contrôle.

A noter que le traçage doit permettre de préserver le contact tout au long de la course afin de bien préserver l'esprit relais. Les niveaux techniques doivent donc être adaptés aux couleurs et au format, et les combinaisons simples afin de limiter les erreurs et de faciliter le contrôle, mais surtout de simplifier l'organisation.

2.5.5.7 - Arbitrage

L'arbitrage sera assuré par un collège formé par les arbitres présents sur place, ils pourront être sollicités en cas de litige.

2.5.5.8 - Divers

Une bourse aux équipiers est mise en place par l'organisateur.

Des dossards doivent être réalisés pour l'épreuve (les couleurs/marquage de préférence en adéquation avec celles du CFC).

Rappel relais : les classements sont établis au franchissement de la ligne d'arrivée sous contrôle de l'arbitre ou de l'un de ses assesseurs.

2.5.5.9 - Tarifs (Voir annexe 1)

2.5.6 - Cartes

Les cartes des régionales longue distance et moyenne distance doivent respecter la norme ISOM 2017 en vigueur.

Pour les longues distances, figurent sur les cartes le circuit et si possible les définitions.

Elles sont au format 1/10000 et 1/15000 si possible pour circuit violet XL (ou noir) et éventuellement 1/5000 ou 1/7500 pour les circuits vert, bleu et jalonné et pour les catégories de 60ans et + au choix de l'organisateur.

Il est interdit d'utiliser une carte à l'échelle 1/15000 si celle-ci a été cartographiée à l'échelle 1/10000.

Pour les moyennes distances, figurent sur les cartes le circuit et si possible les définitions.

Elles sont au format 1/10000. Possibilité d'utiliser au 1/5000 ou 1/7500 pour les circuits vert, bleu, jalonné et pour les catégories de 60ans et + au choix de l'organisateur.

Les cartes de SPRINT doivent respecter la norme ISSprOM 2019 en vigueur.

Figurent sur les cartes le circuit et si possible les définitions.

Elles sont au format 1/4000.

Il est toutefois possible d'agrandir la carte pour les plus jeunes ou les plus âgés. Cet élargissement s'applique à tous les symboles y compris ceux relatifs au parcours. Le format maximal est désormais le format DIN A3.

2.5.7 - Conditions de participation

2.5.7.1 – Coureurs non licenciés

L'accès aux circuits chronométrés est autorisé aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès :

- attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs
- attestation parentale suite au questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs

2.5.7.2 – Coureurs jeunes

Le choix des circuits pour les coureurs de H/D 18 et moins est laissé à l'appréciation des encadrants des clubs en fonction des compétences et capacités acquises. Toutefois, pour tenir compte de la progression logique sur les plans physique et technique des tous jeunes coureurs H/D 14 et moins, il est fortement conseillé de respecter le tableau de progression ci-dessous

Couleur du circuit	Catégories
Jaune	D/H14
Bleu	D/H12
Vert	D/H10



2.5.8 . - Points attribués à un coureur sur les courses organisées en Nouvelle Aquitaine

Les modalités d'attribution des points sur les courses organisées en Nouvelle Aquitaine sont conformes à celles préconisées par le CN dans le règlement fédéral des compétitions.

Ces résultats seront utilisés pour le calcul de la coupe de Nouvelle Aquitaine individuelle ou par club. Seuls les coureurs licenciés compétition ou découverte compétition dans les clubs de Nouvelle Aquitaine seront pris en compte.

2.5.9. - Récompenses

Au choix de l'organisateur. Il est préconisé de faire apparaître les récompenses sur l'annonce de course. Il est fortement préconisé de récompenser les jeunes (HD 18 et moins).

2.5.10 - Surclassement

Les coureurs concourent dans la catégorie de leur licence. Le règlement FFCO régleme l'obtention d'une licence surclassée.

COMPÉTITIONS à VTT

**Le règlement régional est soumis aux principes de fonctionnement
de la CO à VTT émis dans le règlement fédéral.**

1 - COMPÉTITIONS RÉGIONALES

1.1 - Objectif

Pour assurer le développement de cette discipline sur la région Nouvelle-Aquitaine, il est nécessaire d'organiser au moins une compétition dans chaque département dans la mesure du possible, répartie toute l'année afin d'assurer une pratique régulière de la CO à VTT et par tous les temps.

1.2 - Formats de course / Circuits / Catégories / Temps / Distances / Niveaux techniques

CIRCUITS	CATÉGORIES		LD *1	Mass-start*1	MD *1	SPRINT *1	NIVEAUX
			1/12500 ème, 1/15000 ème,	1/7500 ème, 1/10000 ème, 1/12500 ème, 1/15000 ème,	1/7500 ème, 1/10000 ème, 1/12500 ème, 1/15000 ème,	1/5000 ème, 1/7500 ème,	
A Violet Long	H 20 H 21 H 40	D 21	100'	75'- 85'	55'	20' à 25'	Exigences en maniabilité Forte endurance physique Bonne technique d'orientation Au moins 2 choix d'itinéraire et > à 2 changements de direction
B Violet	H 17 H 50	D 20 D 40	75'	55' à 65'	45'	20' à 25'	Compétences en maniabilité Bonne endurance physique Bonne technique d'orientation Au moins 2 choix d'itinéraire et >à 2 changements de direction
C Orange	H14 H 60 H 70	D 14 D 17 D 50 D 60 D 70	45'	35' à 40'	35'	20' à 25'	Peu exigeant physiquement Orientation correcte Au moins 2 choix d'itinéraire et > à 1 changements de direction

D Bleu	H12 / D12	30'	25' à 30'	25'	15 à 20'	Peu exigeant techniquement Peu exigeant physiquement Orientation facile *2 1 changement de direction
E*3	H 10 / D10 Initiation	25' - 30'	20' - 25'	20' - 25'	10 à 15'	Facile techniquement Facile physiquement Accompagnement autorisé mais obligatoire si moins de 8 ans

*1 Calcul au meilleur itinéraire et en tenant compte de la dénivelée en plus : 100m=1km, et de la qualité des chemins.

*2 Éviter les traversées de route.

*3 Accompagnement autorisé mais obligatoire si moins de 8 ans

Correspondance catégories de licence avec catégories VTT

Catégorie de licence	Catégorie CO à VTT
D/H10	D/H10
D/H12	D/H12
D/H14	D/H14
D/H16	D/H17
D/H18 1 ^e année	
D/H18 2 ^e année	D/H20
D/H20	
D/H21	D/H21
D/H35	
D/H40	D/H40
D/H45	
D/H50	D/H50
D/H55	
D/H60	D/H60
D/H65	
D/H70 et +	D/H70

Autorisation d'utiliser un Vélo à Assistance Électrique (VAE) à condition que le concurrent parte 10 min après les autres concurrents sur un circuit au choix clairement identifié dans les inscriptions en ligne, ce circuit ne donnant pas lieu à classement.



1.3 - Cartes

Les cartes doivent respecter les spécifications de l'ISMTBOM2022 et la charte graphique de la FFCO.
L'échelle est adaptée au terrain et au format de course : 1/5000, 1/7500, 1/10000, 1/12500 ou 1/15000 (Voir tableau en 1.2).

Le format de carte privilégié sera le A4 sans excéder le A3 impérativement.

1.4 - Règles d'organisation

Postes de contrôle

Cartes

Moyens de contrôle (La mise en place de boitiers pour le pointage à distance est obligatoire.)

Ravitaillement

Inscriptions

Sécurité

Voir règlement fédéral

1.4.1 - Récompenses

Elles sont laissées à l'initiative de l'organisateur.

1.4.2 - Tarifs (voir tableau annexe 1).



2 - LE CHAMPIONNAT DE LIGUE

Format au choix de l'organisateur après avis commission VTT Ligue

Ce championnat se déroule en une manche, comme les Championnats de France, sur une carte neuve ou à jour.

Il est organisé sous le format choisi par l'organisateur : LD ou MD ou Mass-Start ou Sprint selon les règles techniques édictées dans le règlement des compétitions de la LNACO (voir chapitre 1.2).

Il est obligatoire de courir dans le circuit de sa catégorie d'âge.

Pour les licenciés compétitions qui ne veulent pas courir sur leur circuit de référence, mettre en place des circuits de couleur (pris dans les circuits existants) bleu (D), orange (C), violet court (B). Ils partent après le championnat.

Toutefois, si le nombre de participants par circuits est faible (inférieur à 6), des regroupements de catégories peuvent être mis en place sous le contrôle du délégué-arbitre.

2.1 – Classement individuel Championnat de Nouvelle-Aquitaine

Le 1^{er} licencié compétition de chaque catégorie appartenant à la Ligue Nouvelle-Aquitaine se verra décerner un titre et sera ainsi déclaré "Champion de Ligue de Nouvelle- Aquitaine".

Les récompenses des trois premiers H et D de chaque catégorie sont à charge de la Ligue (médailles).

Les organisateurs se chargent des récompenses des 10 ans et moins, des récompenses en plus des médailles (éventuellement) et des concurrents hors ligue.

Il figure au classement coupe individuelle et club.

2.2 - Tarifs : (voir tableau annexe 1).

Pour tout litige non détaillé dans ce règlement régional, la référence est le règlement fédéral de la CO à VTT (FFCO).



ORIENTATION DE PRÉCISION

Elles se déroulent selon les modalités du règlement des compétitions FFCO



CLASSEMENT INDIVIDUEL ET CLUB DE LA COUPE **DE NOUVELLE-AQUITAINE**

1 - CLASSEMENT INDIVIDUEL PEDESTRE

Les coupes individuelles sont attribuées chaque année aux meilleurs compétiteurs de Nouvelle Aquitaine dans chaque catégorie d'âge F.F.C.O, ayant participé aux courses prises en compte pour le classement individuel.

La coupe est attribuée aux catégories suivantes :

DAMES 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 et +

HOMMES 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 et +

Pour le classement individuel sur la saison sont comptées les courses régionales et championnats de ligue ainsi que les courses relevant du règlement sportif de la FFCO organisées en Nouvelle-Aquitaine : (championnats de France et Nationales).

Sont exclus les départementales au CN.

Le calcul du classement est effectué en ajoutant les points des 7 meilleures courses réalisées dans la saison. La coupe peut être attribuée à des coureurs n'ayant pas réalisé ces 7 courses dès lors qu'ils sont les mieux classés au nombre de points.

Les points sont ceux déterminés par le CN national.


En cas d'égalité, les coureurs sont départagés selon les classements des courses suivantes (dans l'ordre d'importance) :

1. Le championnat de ligue Longue Distance,
2. Le championnat de ligue Moyenne Distance,
3. Le championnat de ligue Sprint.

2 - CLASSEMENT INDIVIDUEL VTT

Les coupes individuelles sont attribuées chaque année aux meilleurs compétiteurs de Nouvelle Aquitaine dans chaque catégorie d'âge F.F.C.O., ayant participé aux courses prises en compte pour le classement individuel.

Pour le classement individuel sur la saison sont comptées les courses régionales et championnats de ligue ainsi que les courses relevant du règlement sportif de la FFCO organisées en Nouvelle Aquitaine : (championnats de France et Nationales).



Le classement se fait par catégorie :

DAMES 12, 14, 17, 20, 21, 40, 50, 60, 70, 80 et +

HOMMES 12, 14, 17, 20, 21, 40, 50, 60, 70, 80 et +

Le calcul du classement est effectué en ajoutant les points des N meilleures courses réalisées dans la saison. La coupe peut être attribuée à des coureurs n'ayant pas réalisé ces N courses dès lors qu'ils sont les mieux classés au nombre de points.

Les points sont ceux déterminés par le CN national.

N = La moitié + 1 des courses organisées dans la saison.

3 - CLASSEMENT CLUB

La coupe de Nouvelle-aquitaine des clubs est attribuée chaque année au meilleur club selon le principe suivant :

- Prise en compte des points obtenus à la coupe INDIVIDUELLE, pédestre et VTT par le meilleur coureur de chaque club dans chaque catégorie :

PEDESTRE

DAMES 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 et +

HOMMES 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 et +

VTT

DAMES 12, 14, 17, 20, 21, 40, 50, 60, 70, 80 et +

HOMMES 12, 14, 17, 20, 21, 40, 50, 60, 70, 80 et +

- Addition des points obtenus par club.
- Le club vainqueur sera celui qui obtiendra le plus de points.

ANNEXE 1

TARIFS DES COURSES 2023

Epreuves / Catégories	H/D 20 ans et +	H/D 18 ans et -	Part LNACO
Régionale pédestre LD, MD	10 €	6 €	0.50 €
Régionale O.VTT			
Championnat de ligue LD et MD	11 €	7 €	
Championnat O.VTT			
Inter-régionale LD et MD			
Régionale pédestre Sprint	7 €	5 €	0,20 €
Championnat de ligue Sprint	8 €	6 €	0.50 €
Championnat O Pré	Libre	Libre	
Courses non CN / Départementale			
Courses à étapes	Libre	Libre	0,50 € /course au classement LNACO
Championnat LNACO des clubs (relais)	9 €/coureur	6 €/coureur	0.50 €

Nota 1 : Les prix affichés sont des tarifs maximums applicables sur des événements régionaux classiques. Si des prestations ou services supplémentaires le justifient, si la compétition accueille un nombre élevé de participants entraînant des dépenses et redevances accrues, ces tarifs peuvent être ré-évalués par l'organisateur.

L'organisateur peut bien sûr proposer des tarifs inférieurs sur toutes les courses citées, notamment lorsque des épreuves sont combinées (Ex : 2 sprints le même jour ou 1 sprint + une MD).

Nota 2 : Les tarifs des circuits « jalonné » et « vert » sont libres.

Nota 3 : Les clubs organisateurs peuvent facturer les licenciés inscrits absents aux clubs participants au titre des dépenses engagées, pour part ou totalité du tarif d'engagement.

Toutes les courses régionales et inter-régionales sont au CN

Prix des Pass'Loisir Santé, Pass'Découverte Compétition, Pass'Compet, Pass'Event

Rappel FFCO :

	Pass'Loisir Santé	Pass'Découverte Compétition	Pass'Compet	Pass'Event
Part FFCO	1,10 €	1,83 €	3,66 €	3,66 €

Attention : Aucun Pass'O ne peut être délivré à un licencié.

ANNEXE 2

FONCTIONS DES EXPERTS

- **Le Contrôleur des Circuits (CCR) :**

Il est chargé de valider les choix techniques des zones de départ et d'arrivée de la compétition,
Il valide la qualité de la carte, son ancienneté et son exactitude,
Il conseille le traceur et valide les circuits théoriques,
Il vérifie l'exactitude des définitions et des emplacements de tous les postes sur le terrain,
Il autorise le tirage des cartes équipées des circuits,
Il vérifie la conformité des cartes qui seront remises aux coureurs,
Il rend compte à l'arbitre de la fin de mise en place des boîtiers pour autoriser le premier départ.

- **Le Délégué Régional (DR) :**

Il est le conseiller permanent de l'organisateur depuis le dépôt du dossier,
Il veille à l'obtention de toutes les autorisations,
Il veille au respect du cahier des charges, établi par la FFCO ou la version régionale,
Il rend compte à l'arbitre* des difficultés qui pourraient avoir un impact sur le bon déroulement de l'épreuve,
Il rend compte à l'organisme responsable des difficultés pouvant mettre en jeu la faisabilité de l'épreuve,
Le jour de la course, il est en relation avec l'arbitre* pour assurer le bon déroulement de l'épreuve.

- **L'Arbitre (AR) :**

Il n'intervient directement que le jour de la course ; en amont il reçoit le compte rendu des autres acteurs,
Il veille au respect des règlements de la course,
Il valide la course comptant pour le CN auprès de la FFCO en communiquant le fichier de la course,
Il règle les litiges constatés ou signalés,
Il reçoit les réclamations écrites,
Il peut s'entourer du conseil de 2 autres experts sur place avant de prendre sa décision,
Sa décision ne pourra être contestée que devant la commission d'arbitrage régionale,
Il possède avec lui le RS FFCO, le mémento du corps arbitral, le RS AQ et le mémento AQ.

(*Les fonctions de DR et AR sont cumulées sur les courses du Groupe Régional)

Un échéancier des actions du délégué / arbitre dans le cadre de l'organisation des courses régionales est mis en ligne sur le site de la LNACO (Vie de la Ligue / Réglementation générale).

Celui-ci sera également utile aux organisateurs afin de rappeler les tâches à réaliser en amont et pendant les compétitions.



DIRECTIVES

Pour éviter des problèmes, il est souhaitable que les définitions soient imprimées sur les cartes. Cette disposition n'empêche pas la distribution de définitions volantes, mais ce sont celles sur la carte qui feront foi.

Le coureur est seul responsable de sa prise de carte. Il doit s'assurer qu'elle correspond bien au parcours qu'il doit effectuer. Pour cela il doit pouvoir lire très distinctement sur la carte le nom du circuit et, en plus, sur les Championnats, l'intitulé des catégories affectées à ce circuit.

L'organisateur doit fournir les moyens pour que la carte "survive" aux intempéries (plastique ou papier et encre résistants).

Afin d'avoir une homogénéité dans la qualité des supports cartographiques fournis aux coureurs, la LNACO recommande de solliciter les services de professionnels pour l'impression des cartes de compétition.

L'organisateur est gestionnaire des heures de départ, en particulier pour ce qui concerne des retardataires sur des courses avec départ à heure fixe.

Dans le cas où il y aurait trop de compétiteurs sur un circuit, l'arbitre peut décider de rallonger la plage horaire de 30 minutes, puis si cela ne suffit pas d'autoriser un départ toutes les minutes.

Pour alléger l'organisation des compétitions régionales sur circuits de couleurs, il est autorisé de supprimer le ramassage des cartes à l'arrivée sauf si l'arbitre en fait la demande contraire, suffisamment en amont de la compétition (7 jours minimum).

Nous comptons sur le fairplay des coureurs afin que cette disposition puisse être maintenue durablement.

