



**ACTIVITÉ SPORTIVE**

**COURSE D'ORIENTATION**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :**

- Dès le 11 mai.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les licenciés par groupe de 10 maximum (encadrants inclus)

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

- Deux disciplines de course d'orientation sont autorisées après le confinement : la course d'orientation à pied et à VTT, selon les modalités suivantes :
1. Mise en place de circuits de CO et utilisation des parcours permanents d'orientation en forêt pour une pratique individuelle d'entraînement (non chronométrée),
  2. Reprise des entraînements des clubs en local et des écoles de CO (jusqu'à 10 personnes encadrants inclus).

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE  
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

Tout pratiquant disposera de son matériel personnel (boussole, VTT...) dont il fera un usage exclusif et qu'il sera le seul à manipuler. Lors de pratiques sur sites naturels, le rendez-vous est fixé sur place pour permettre l'acheminement individuel.

**Préparation des circuits de CO temporaires par les clubs :**

- Pose des balises et éventuellement boîtiers sur piquets. Se laver les mains avant et après toute manipulation,
- Départ matérialisé au sol en espaçant les sas de départ (4m<sup>2</sup> minimum par personne),
- Protocole sécurisé de distribution des cartes avec les circuits et les définitions de postes,
- Nettoyage des boîtiers/piquets après chaque utilisation - Les balises sont aérées pendant au moins 24 h puis rangées.

## COURSE D'ORIENTATION

*Liberté*

*Égalité*

### **Consignes concernant la pratique chronométrée ou non :**

- Atelier départ :
  - Cartes imprimées à domicile par chaque pratiquant ou mises à disposition par le club : le pratiquant se lave les mains avec du gel hydro-alcoolique (fourni) avant de récupérer sa carte, la glisse dans son plastique apporté individuellement, puis se lave à nouveau les mains,
  - Les pratiquants prennent des départs échelonnés en respectant les marquages au sol.
- Pendant la course :
  - Aucun contact avec le matériel commun : balises, boîtiers de chronométrage,
  - Ne pas s'attarder au poste et se décaler pour lire la carte si besoin. Veiller à respecter les distances entre coureurs (10 mètres minimum) au poste et en course.
- Après la course :
  - Pas d'impression des temps intermédiaires - Lavage de puce électronique après chaque utilisation. Les débriefings sont déconseillés sur la zone d'arrivée, privilégier la visio-conférence après l'analyse individuelle.

**Prévention : partir avec son téléphone portable chargé.**