



Hennebont · 24 mai 2025

Règlement

L'Orient Défi 2025

Version initiale le 16 avril 2025.

Présentation

Le Club d'Orientation Lorientais, association loi 1901, organise **L'Orient Défi 2025** qui se déroulera le samedi 24 mai 2025 à HENNEONT (56), conformément aux dispositions du présent règlement.

L'Orient Défi 2025 comporte deux parcours de distances différentes : 29 balises (environ 10 km) et 56 balises (environ 14 km).

L'Orient Défi 2025 est une épreuve sportive d'orientation en course à pied et en vélo tout terrain organisée en milieu naturel et urbain, conçue de façon ludique. Le but étant de s'amuser en famille, de se surpasser sportivement, d'apprendre aux plus jeunes à lire une carte et à se repérer dans l'espace.

Le défi sera réalisé par équipe de 2 personnes (un adulte et un adolescent ou deux adultes) qui devront faire ensemble, la totalité des épreuves.

L'organisateur se réserve le droit, s'il le juge nécessaire, de modifier les parcours.

Chaque concurrent reconnaît par sa signature de la fiche d'inscription, avoir pris connaissance du règlement du raid et s'engage à le respecter.

L'organisateur se réserve le droit de modifier le présent règlement en fonction des nécessités de l'organisation. Dans ce cas, il en informera les concurrents déjà inscrits.

1. Programme

Le samedi 24 mai 2025 au lieudit « La Poterie » à HENNEBONT (56700), dans l'enceinte murée.

Un parking se trouve juste à côté au 7 rue du Champ de Foire à HENNEBONT (56700).

L'Orient Défi (29 ou 56 balises)

- à partir de 12h00 : Accueil des participants
- Entre 12h00 et 13h30 : Accueil VTT parc fermé
- 13h15 : Briefing
- 13h30 : Premiers départs sur chaque circuit (29 et 56 balises), puis toutes les minutes (ou toutes les 30 secondes).
- Votre horaire de départ vous sera communiqué lors du pointage à l'accueil
- Fermeture des circuits 2h30 après le dernier départ.

2. Parcours

2.1. Distance et dénivelé :

- **Défi 29 balises** : environ 10 km, dénivelé +229 m
- **Défi 56 balises** : environ 14 km, dénivelé +266 m

2.2. Le parcours est tracé principalement en milieu naturel et urbain. La progression se fait soit en course à pied (courses d'orientation) ou en VTT (suivi d'itinéraire). Les modes de déplacement motorisés ou à assistance électrique ne sont pas autorisés.

2.3. La progression des équipes se fait principalement en lecture de carte FFCO. Savoir s'orienter est indispensable. Les équipes reçoivent de l'organisation, les documents support, elles s'engagent à respecter les indications portées sur ces documents. Les aides électroniques à la navigation sont interdites.

2.4. Les concurrents doivent respecter impérativement le code de la route, les autres usagers, la nature et les propriétés privées.

2.5. Spécificité du VTT : le port du casque est obligatoire et il doit être attaché. Si vous utilisez un support carte (recommandé), il doit être réalisé sans bord saillant. Les extrémités et protubérances doivent être protégées. Déposez votre VTT au lieu indiqué par l'organisation.

2.6. L'organisation se réserve le droit d'interdire à un concurrent de partir ou de poursuivre la compétition, si l'état de santé du concurrent est jugé préoccupant.

2.7. Aucune assistance n'est admise pendant la course et les concurrents effectueront le Défi en autonomie totale.

3. Engagement

3.1. Ouverture des inscriptions le 17 avril 2025 et clôture le 18 mai 2025. Pas d'inscription sur place.

- 3.2. Le nombre d'équipes de deux concurrents est limité à 50 pour le **Défi 29 Balises** et à 50 pour le **Défi 56 Balises**. Une liste d'attente sera établie au-delà de ce nombre et tout dossier incomplet sera mis en liste d'attente.
- 3.3. L'épreuve est ouverte à tout adolescent âgé de 12 ans et plus dans l'année. Il devra être accompagné impérativement d'une personne âgée de 18 ans le jour de l'épreuve.
- 3.4. Le formulaire d'inscription est accessible en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/club-d-orientation-orientais/evenements/l-orient-defi-2025-hennebont>
- 3.5. La liste des équipes dont l'inscription est confirmée par l'organisation à réception du dossier complet sera accessible sur le site : <https://www.orientdefi.co-orient.fr/>
- 3.6. Tout renseignement sur l'inscription peut être demandé par courriel à : lorientraid@co-orient.fr
- 3.7. Les résultats seront visibles les jours suivants sur le site du Club d'Orientation Lorientais. Il n'y a pas de classement.

3.8. **Pièces à fournir** (tout dossier incomplet sera mis en liste d'attente) :

- Formulaire d'inscription renseigné en ligne sur le site HelloAsso (la validation du formulaire vaut signature par les deux équipiers et prise de connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or FFCO)
 - Formulaire inscription d'une personne majeure et/ou mineure (deux formulaires distincts) non-licenciée FFCO à une compétition le cas échéant
 - Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation en compétition datant de moins de six mois uniquement si le questionnaire relatif à l'état de santé d'un participant mineur a donné lieu à une réponse négative.
 - Le paiement en ligne à l'inscription et la caution par équipe (chèque de 50 € caution si location de puce à remettre le jour de l'épreuve à l'accueil et remis ou détruit à la restitution du matériel) à l'ordre du Club d'Orientation Lorientais.
- ➔ **Les documents peuvent être envoyés par courriel à l'adresse lorientraid@co-orient.fr (à privilégier) ou sinon présentés à l'accueil le jour de l'épreuve avec le chèque de caution.**

3.9. Droits d'engagement :

Défi 56 balises : 26 € (par équipe)

Défi 29 balises : 20 € (par équipe)

Réductions :

- 4 € pour les équipes qui comptent au moins un licencié FFCO déjà couvert par l'assurance (numéro de licence à préciser lors de l'inscription) **code promo : FFCO2025**
- 15 % pour les équipes inscrites jusqu'au 1^{er} mai inclus **code promo : PREM'S**

Chèque de caution (pour le prêt de puce électronique le cas échéant, restitué en fin d'épreuve ou détruit) : 50 €.

Si un doigt électronique est prêté, le chèque de caution sera remis lors du pointage à l'accueil le jour du défi en échange de celui-ci.

3.10. Tout désistement devra être signalé au plus tôt. Les frais d'inscription ne seront remboursés, après le 17 mai 2025, que si l'organisation remplace l'équipe par une équipe de la liste d'attente.

4. Équipement

4.1. Fourni par l'organisation :

- 2 cartes course d'orientation et 2 cartes VTT orientation (norme IOF) + roadbook
- 1 puce électronique par équipe (si l'équipe n'en possède pas de capacité suffisante)

4.2. Obligatoire par équipe :

- Le téléphone portable (dont le numéro a été donné à l'organisation)

4.3. Obligatoire par équipier :

- Chaussures et tenue adaptées aux l'activités
- VTT
- Casque rigide homologué CE et gants
- Gourde ou Sac à dos avec réserve d'eau 1 litre minimum. Éventuellement vivres de course pour la durée de l'épreuve. Le sac permet aussi de ramener vos déchets.

4.4. Recommandé :

- Matériel d'orientation (boussole, crayon)
- Kit de réparation VTT
- Trousse de premier secours avec une couverture de survie
- Sifflet

5. Chronométrage

5.1. Le chronométrage de ce l'Orient Défi 2025 est réalisé avec du matériel électronique SPORTident.

5.2. Une puce électronique appartenant à l'équipe ou fournie par l'organisation, est à porter au doigt, lien de sécurité serré au poignet.

5.3. Le parcours comporte un certain nombre de points de contrôle, matérialisés par une toile orange et blanche accrochée à une balise électronique. Ces points de contrôle doivent impérativement être pointés en équipe.

5.4. Le temps de référence sera celui du dernier membre de l'équipe. Cependant, les concurrents doivent aussi rester à tout moment à vue et à voix.

5.5. Les équipes sont responsables de la bonne validation des points de contrôle sur la puce tout au long du parcours (flash lumineux et bip sonore). Le non-pointage des points de contrôle entraîne des pénalités.

- 5.6. La lecture de la puce à l'arrivée permet de fournir les informations pour valider le parcours (nombre de balises pointées + temps). Si cette puce est fournie par l'organisation, elle est à rendre lors de l'arrivée finale, même en cas d'abandon.
- 5.7. L'objectif de l'Orient Défi 2025 est donc de rallier l'arrivée dans un minimum de temps avec toutes les balises poinçonnées.
- 5.8. Un concurrent contraint d'abandonner doit prévenir avec l'aide de son coéquipier, le point d'organisation le plus proche ou téléphoner au numéro donné par l'organisation. L'abandon d'un concurrent entraîne la mise hors course de l'équipe. Le coéquipier peut cependant poursuivre l'épreuve hors classement après autorisation de l'organisation et/ou prise en charge de son équipier.
- 5.9. Une trousse de secours sera présente sur l'évènement à l'accueil.
- 5.10. Les concurrents ont obligation de porter assistance à toute personne qui se trouverait en difficulté.
- 5.11. Un concurrent ou une équipe ne respectant pas le présent règlement sera pénalisé ou disqualifié.
- 5.12. Aucun lot, ni récompense ne sera remis aux participants à l'issue du Défi.

6. Assurance et responsabilité

- 6.1. L'épreuve est couverte par une assurance en responsabilité civile souscrite par l'organisation, conformément aux dispositions des articles mentionnés dans le livre III du Code du Sport (L321-1 / L331-9 / D321-1).
- 6.2. Les participants s'engagent à cette épreuve sous leur propre responsabilité. Les concurrents doivent être en possession d'une couverture responsabilité civile et individuelle accident garantissant les risques inhérents à leur participation.
- 6.3. Par le fait de s'inscrire à **L'Orient Défi 2025** chaque concurrent déclare être pleinement conscient des risques inhérents à la pratique des disciplines sportives (VTT, course d'orientation) en milieu naturel et sur des routes ouvertes à la circulation.
- 6.4. Les concurrents s'engagent à n'emprunter les itinéraires proposés que sous leur propre responsabilité et appréciation. Ils dégagent par avance les organisateurs de toutes responsabilités pénales et civiles en cas d'accident corporel ou matériel qui pourraient survenir. Ils s'engagent à renoncer à tout recours contre l'organisation pour les dommages ou vols de matériel personnel survenant avant, pendant ou après le raid.
- 6.5. En cas de force majeure (par exemple, alerte météorologique orange ou rouge, avis de l'autorité publique, etc.) l'organisation se réserve le droit d'annuler la manifestation à tout moment.

7. Environnement

- 7.1. Certaines zones du parcours peuvent se trouver en zone spéciale de conservation Natura 2000 ou appartenir au Département au titre des espaces naturels sensibles, ou à des propriétaires privés qui nous autorisent à y accéder.
- 7.2. En respectant les tracés autorisés, la signalisation des zones de nidification, l'organisation s'engage et contribue ainsi au respect de l'environnement, à la protection de l'habitat et de la faune et de la flore.
- 7.3. Les concurrents s'engagent à respecter les consignes données par l'organisation.
- 7.4. En cas d'abandon de déchet ou dégradation des sites par un concurrent, l'équipe sera mise hors course, sans toutefois dégager le concurrent de sa responsabilité civile.

8. Droit à l'image et CNIL

- 8.1. Les concurrents acceptent l'exploitation par l'organisation des prises de son, images et photos prises sur les lieux de course, ceci sans limitation ni dans le temps, le support, la quantité ou le mode de diffusion.
- 8.2. Ils acceptent aussi le port de toutes marques attachées à ce raid, sur toutes les parties ou support prédéfinis.
- 8.3. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.
- 8.4. L'organisateur s'engage à protéger et ne pas diffuser les données personnelles à des tiers, à l'exception de la Fédération Française de Course d'Oriente / FFTRI et des autorités publiques le cas échéant. Les données sont conservées un an.

Fin du règlement

Lorient, le 16 avril 2025

Le président du Club d'Oriente Lorientais

Élie Pradeilles-Rivoal



Club d'Oriente Lorientais
Maison des Associations
5 place Louis Bonneaud
56100 LORIENT
contact@co-lorient.fr
Siret 448 652 719 0023



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)



5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

QUESTIONNAIRE DE SANTE (Première licence ou renouvellement de licence)

Ce questionnaire de santé doit vous conduire en cas de réponse positive à une des questions à prendre des dispositions médicales, à faire le point avec votre médecin traitant sur votre état de santé et à adapter votre pratique sportive à votre état de santé du moment.

| Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON* | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| Durant les 12 derniers mois | | |
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ? | | |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? | | |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? | | |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? | | |
| 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ? | | |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | | |
| A ce jour | | |
| 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ? | | |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? | | |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? | | |
| <i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du répondant.</i> | | |

La FFCO recommande d'effectuer une visite médicale comme définie dans le règlement médical lors de la première demande de licence ou reprise de sport ou à chaque modification de son état de santé ceci sous la responsabilité du seul répondant (sans contrôle fédéral).

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

ANNEXE II-23 (Art. A. 231-3)

Arrêté du 7 mai 2021 fixant le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

| Tu es une fille un garçon | Ton âge : ____ ans | |
|--|--------------------|-----|
| | OUI | NON |
| Depuis l'année dernière | | |
| Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ? | | |
| As-tu été opéré (e) ? | | |
| As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ? | | |
| As-tu beaucoup maigri ou grossi ? | | |
| As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ? | | |
| As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ? | | |
| As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ? | | |
| As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ? | | |
| As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> un effort ? | | |
| As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ? | | |
| As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ? | | |
| As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ? | | |

| Depuis un certain temps (plus de 2 semaines) | OUI | NON |
|---|------------|------------|
| Te sens-tu très fatigué (e) ? | | |
| As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ? | | |
| Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ? | | |
| Te sens-tu triste ou inquiet ? | | |
| Pleures-tu plus souvent ? | | |
| Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ? | | |
| Aujourd'hui | OUI | NON |
| Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ? | | |
| Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ? | | |
| Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ? | | |
| Questions à faire remplir par tes parents | OUI | NON |
| Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ? | | |
| Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ? | | |
| Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.) | | |

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.



INSCRIPTION D'UNE PERSONNE MAJEURE NON-LICENCIÉE FFCO A UNE COMPETITION

ATTESTATION

Je soussigné(e)

Nom, prénom

Sexe

Année de naissance

Atteste auprès de la Fédération Française de Course d'Orientation avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Fait à

, le

Signature



INSCRIPTION D'UNE PERSONNE MAJEURE NON-LICENCIÉE FFCO A UNE COMPETITION

ATTESTATION

Je soussigné(e)

Nom, prénom

Sexe

Année de naissance

Atteste auprès de la Fédération Française de Course d'Orientation avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Fait à

, le

Signature



INSCRIPTION D'UNE PERSONNE MINEURE NON-LICENCIÉE FFCO A UNE COMPETITION

ATTESTATION

Nous soussignons

Nom, prénom

Nom, prénom

exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur _____

attestons auprès de la Fédération Française de Course d'Orientation avoir renseigné conjointement avec lui le questionnaire relatif à son état de santé et que chacune des rubriques du questionnaire a donné lieu à une réponse négative.

Dans le cas contraire, produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation en compétition datant de moins de 6 mois.

Date

Signature



INSCRIPTION D'UNE PERSONNE MINEURE NON-LICENCIÉE FFCO A UNE COMPETITION

ATTESTATION

Nous soussignons

Nom, prénom

Nom, prénom

exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur _____

attestons auprès de la Fédération Française de Course d'Orientation avoir renseigné conjointement avec lui le questionnaire relatif à son état de santé et que chacune des rubriques du questionnaire a donné lieu à une réponse négative.

Dans le cas contraire, produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation en compétition datant de moins de 6 mois.

Date

Signature