

FINO
Figeac Nature
Orientation

FFCO
Course d'Orientation
Association Française

COURSES D'ORIENTATION

NATIONALE

SUD-OUEST 2017

EN QUERCY



17 JUI **MOYENNE DISTANCE**
REILHAC (46)

18 JUI **LONGUE DISTANCE**
QUISSAC (46)

www.fino46.org Tél: 06.73.46.19.61

Parc régional des Causses du Quercy
NATURA 2000

LE DÉPARTEMENT **LOT**
Imprime par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

LANGUEDOC-ROUSSILLON
LA REGION MIDI-PYRÉNÉES

LIVRET D'ACCUEIL

08/06/2017



20 ANS DU FINO

- ❑ Pour ses 20 ans, « Figeac Nature Orientation » vous attend pour deux jours de courses d'orientation au cœur du Parc Naturel des Causses du Quercy, dans le Lot.
- ❑ Une Régionale Moyenne Distance au CN sur la commune de Reilhac et la Nationale Sud-Ouest 2017 dans la forêt de la Braunhlie sur la commune de Quissac.
- ❑ Des terrains caussenards, semi-ouverts avec beaucoup d'éléments rocheux.
- ❑ Des villages typiques du causse de Gramat à 3/4h de Figeac, Brive ou Cahors.
- ❑ Buvette et restauration sur place.



OÙ?

Cité	Distance (km)
Paris	810
Nantes	510
Limoges	110
Bordeaux	245
Pau	320
Toulouse	125
Clermont Ferrand	230
Lyon	400
Montpellier	320

www.fino46.org
Tél: 06.73.46.19.61

Sommaire

MOTS DE BIENVENUE	3
Le mot du président	3
Le mot de la présidente du Parc Naturel des Causses et du Quercy.....	4
Le mot de l'Office Intercommunal du Sport du grand figeac	5
Le mot de Monsieur le Maire de Figeac	5
Le mot de Madame le Maire de Reilhac	5
INFORMATIONS GENERALES	6
Programme	6
Localisation	6
Distance lieux de courses	7
Restauration.....	7
Toilettes.....	7
Garderie	7
Secours	7
Environnement.....	8
Stand Exposants	8
REGIONALE MOYENNE DISTANCE	9
Donnees générales.....	9
Cartographie	9
Horaire	9
Accès et distances	9
Plan de l'aréna	10
Consignes de course	10
Détail des circuits.....	11
NATIONALE LONGUE DISTANCE.....	12
Donnees générales.....	12
Cartographie	12
Horaire	12
Accès et distances	12
Plan de l'aréna	13
Consignes de course	13
Détail des circuits.....	15
PARTENAIRES	16
CONTACTS POUR PLUS D'INFORMATIONS.....	16

MOTS DE BIENVENUE

LE MOT DU PRESIDENT



20 ans, quel bel âge pour se lancer de grands défis. Organiser une course nationale en est un, et pas des moindres pour un club seul: le FiNO, unique club lotois, l'a relevé avec ses 70 licenciés et le dynamisme qui le caractérise ces dernières années.

Nous allons vous faire partager notre terrain de jeu, le causse du Quercy: un pays à la fois magique et insolite, où l'eau est rare, et les hivers comme les étés peuvent être rudes.

Le département du Lot avait jusqu'à peu comme slogan: "une surprise à chaque pas". Cela devrait s'appliquer à merveille à votre week-end de C.O. dans le Figeacois !

Nous vous souhaitons bon séjour, et du plaisir à courir en Quercy.

Frédéric Ramblière
Président du FiNO et du CDCO46



L'équipe FiNOprête à vous accueillir !



LE MOT DE LA PRESIDENTE DU PARC NATUREL DES CAUSSES ET DU QUERCY



Bienvenue dans le Parc naturel des Causses du Quercy, au cœur d'un espace préservé où l'histoire, la nature et l'art de vivre vous attendent. Ici, grottes et gouffres, paysages sculptés par les rivières du Lot, du Célé et de la Dordogne, grands sites patrimoniaux, architecture rurale typique (murets de pierres sèches, caselles, gariottes, lavoirs-papillons...) ainsi qu'une faune et une flore riches en espèces rares, sont le témoin d'une histoire humaine multimillénaire et composent un paysage à nul autre pareil.

Je me réjouis qu'en cette année des 20 ans du Figeac Nature Orientation, le club organise 2 jours de course d'orientation nationale qui vous emmèneront à la découverte des Causses du Quercy. C'est dans la continuité du travail engagé par le Parc et ses partenaires, notamment dans le cadre du Pôle de pleine nature en Vallée du Célé, pour développer les activités de pleine nature sur le territoire.

Des hébergeurs (chambres et tables d'hôtes, gîtes, hôtels), des sites de visite, des accompagnateurs ou des artisans bénéficient de la Marque « Valeurs Parc ». Ambassadeurs de ce territoire, ils sauront vous accueillir, vous guider et vous faire partager leur passion des Causses du Quercy. Je vous invite à les rencontrer pendant votre séjour afin de profiter pleinement des richesses de notre territoire.

Encore merci pour votre venue et bonne course.

*Catherine Marlas
Présidente du Parc naturel régional
Des Causse du Quercy*



Caselle et Lac de Saint Namphaise (crédit photo PNRCQ)



LE MOT DE L'OFFICE INTERCOMMUNAL DU SPORT DU GRAND FIGEAC



Parmi les grands évènements sportifs du Grand Figeac qui ont jalonné l'année 2017, les journées de Course d'Orientation Nationales organisées par le Club Figeac Nature Orientation (FiNO) se placent dans les plus importants.

Figeac Nature Orientation travaille depuis de nombreuses années pour être un ambassadeur de la course d'orientation sur notre territoire. Ce club, toujours présent pour participer à la vie de l'OIS et des diverses manifestations sportives sur le Figeacois permet à un large public de découvrir cette activité. Un grand merci à eux.

L'office Intercommunal du Sport est fier d'avoir dans ces rangs un club tel que le FiNO pour sa politique sportive (jeunes, entraide entre les adhérents, compétitive).

La locomotive du club est notre ami Loïc Marty, par ses résultats, par l'ambiance qu'il fait régner auprès des jeunes et des moins jeunes.

A cette occasion, le bureau de l'OIS Grand Figeac souhaite un bon anniversaire pour les 20 ans du club.

A tous les athlètes (environ 600), accompagnateurs, familles, responsables de clubs, l'Office Intercommunal du Sport du Grand Figeac vous souhaite la bienvenue et surtout le succès dans cette compétition.

Si vous avez du temps, découvrez notre beau pays qui est le Quercy.

Le Bureau exécutif de l'OIS Grand Figeac

LE MOT DE MONSIEUR LE MAIRE DE FIGEAC



20 ans déjà, le jeune Club Figeac Nature Orientation, qui porte haut les couleurs de Figeac par ses participations nombreuses au plus haut niveau international et par une activité très soutenue sur le figeacois, vous accueille les 17 et 18 juin.

C'est l'occasion pour le Maire et le Conseil Municipal de Figeac de remercier l'ensemble des bénévoles qui permettent la réalisation de cette grande épreuve nationale et de souhaiter à l'ensemble des coureurs et à leurs accompagnateurs le plaisir de découvrir nos magnifiques paysages du Causse qui font la renommée du Lot. Bonne courses à tous.

André MELLINGER, Maire de Figeac, Vice-Président du Département du Lot

LE MOT DE MADAME LE MAIRE DE REILHAC

Je serais heureuse d'accueillir les participants de la course d'orientation sur la commune de Reilhac le 17 juin. Notre mairie et la salle polyvalente sont en travaux d'accessibilité mais je ferai une petite visite à l'équipe d'organisation sur le terrain. J'espère que ce jour là le soleil sera de la partie et je souhaite bonne chance à tous les participants pour cette course d'orientation sur ces terrains du causse.

Je souhaite également bonne chance, pour le lendemain, sur la commune voisine de Quissac.

*Huguette Edde
Maire de Reilhac*



INFORMATIONS GENERALES

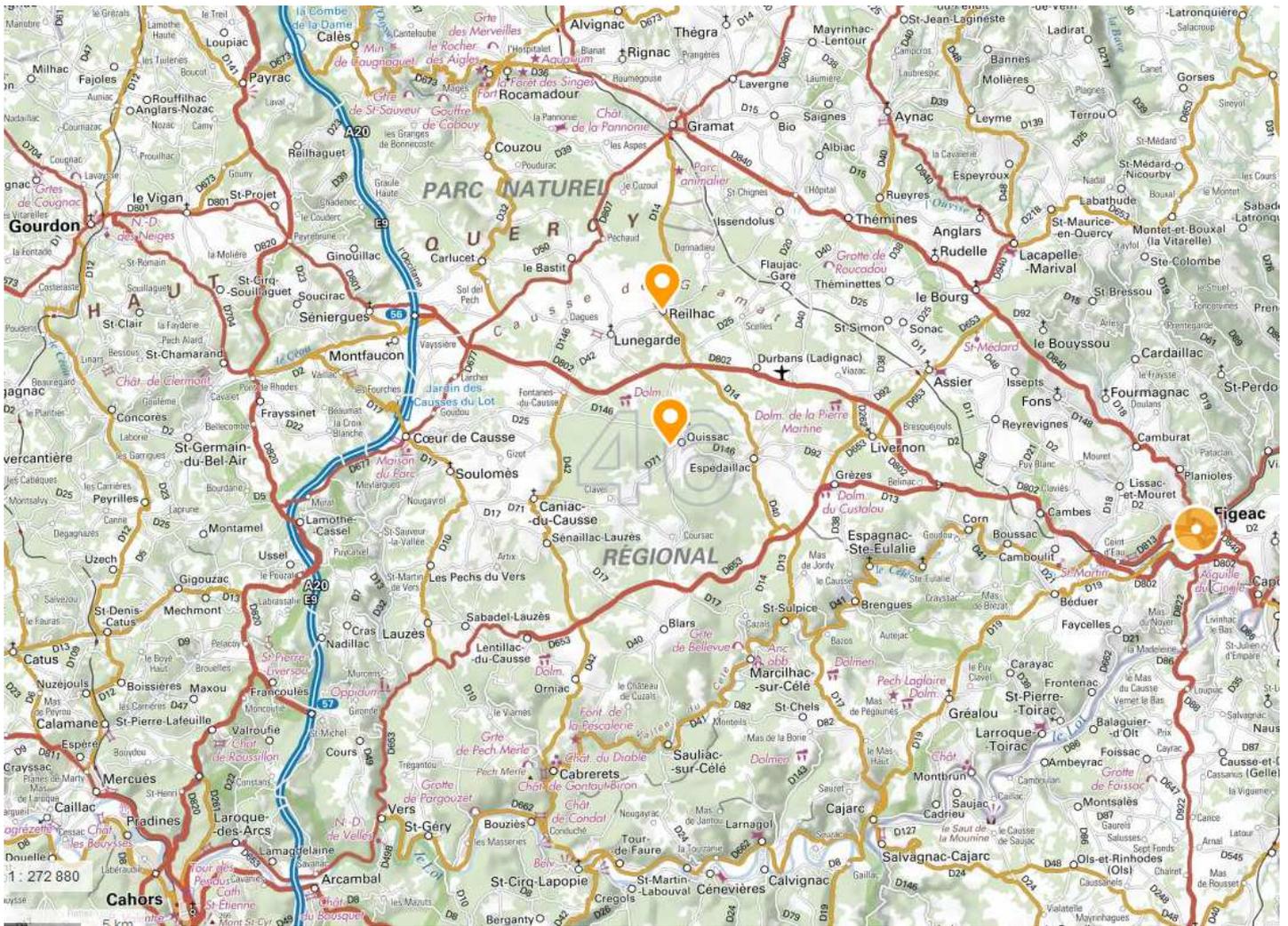
PROGRAMME

Pour ses 20 ans, le club de Figeac Nature Orientation à l'honneur de vous inviter pour 2 jours de course au cœur du Parc Naturel des Causses et du Quercy :

- **Samedi 17 juin** : Régionale Moyenne Distance à Reilhac,
- **Dimanche 18 juin** : Nationale Longue Distance à Quissac,

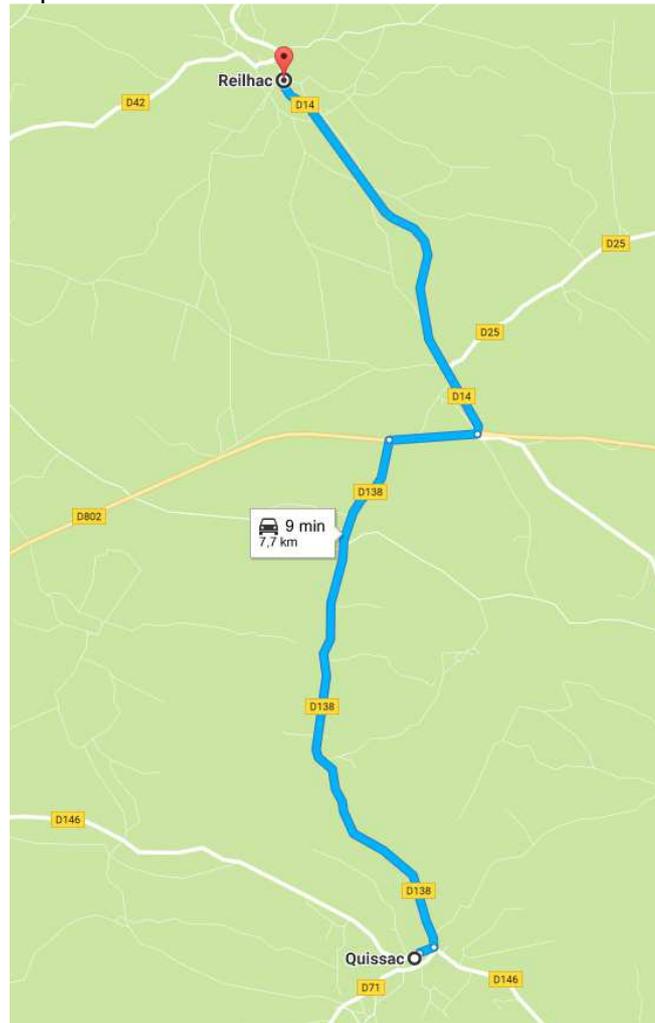
LOCALISATION

Situés dans le département du Lot, les deux sites de courses sont situés à seulement 15 minutes de l'Autoroute A20.



DISTANCE LIEUX DE COURSES

Moins de 10 minutes séparent les deux sites de course.



RESTAURATION

Un stand de restauration est mis à votre disposition pour les deux jours :

- Samedi midi et après-midi : gâteaux, boissons chaudes et froides.
- Dimanche : sandwiches, saucisses grillées, gâteaux, boissons chaudes et froides.

TOILETTES

Des toilettes sèches sont à votre disposition sur les deux sites de course. Ces équipements seront gérées par l'entreprise « Le Trône SARL ».

GARDERIE

Pas de garderie sur le week-end.

SECOURS

Un poste de secours est présent sur les deux sites.

Sur la Nationale, il y aura un poste radio au nord de la carte en cas de besoin urgent (blessés notamment) sur les grands circuits.



ENVIRONNEMENT



Les courses ont lieu au cœur du Parc Naturel des Causses et du Quercy sur un site NATURA 2000. Les coureurs redoubleront d'effort vis-à-vis du respect de ces sites naturels.

STAND EXPOSANTS

Le dimanche 18 juin un marché de producteur sera présent :

- La savonnerie de Cardaillac,
Le Mercadiol 46100 CARDAILLAC
<http://www.savonnerie-de-cardaillac.fr/index.html>



- Les pâtes d'Espédaillac,
46320 ESPEDAILLAC



REGIONALE MOYENNE DISTANCE

DONNEES GENERALES

- Date : Samedi 17 juin,
- Directeur de course : Frédéric Ramblière,
- Traceur : Sébastien Cazelle,
- Arbitre: Patrick Mathé,
- Délégué: Michel Parzych
- Contrôleur des circuits : Isabelle Champtiaux
- GEC : Marc Pivaudran.

CARTOGRAPHIE

- Intitulé carte : Reilhac « Lac des Fargues » ,
- Cartographe : Marian Cotirta,
- Date relevé : Décembre 2010, reprises 2013 et 2017
- Echelle : 1/10 000
- Equidistance 5 m,

Terrain de type caussenard semi-ouvert, plat boisé avec une forte densité de zone rocheuses, lapiaz et dépressions. Nombreux murets. Jambes couvertes conseillées, présence de tiques.



HORAIRE

- Accueil : à partir de 11h00,
- Départ : à partir de 12h30,
- Remise des récompenses : 17h00 au premier (1^{er}) sur chaque catégorie,
- Fermeture des circuits : 17h00.

ACCES ET DISTANCES

- Fléchage depuis le croisement de la D802 – D14
- Distance Accueil/Parking : 100 m,
- Distance Accueil/Départ : 300 m,
- Distance Arrivée/Accueil : 100 m,



PLAN DE L'ARENA



CONSIGNES DE COURSE

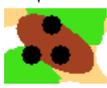
- Les définitions de poste sont imprimées sur la carte pour tous les circuits,
- La totalité des circuits sont imprimés au 1/10 000^{ème},
- **Murs et clôtures** : la carte comprend de nombreux murs en pierres sèches et quelques clôtures. Merci de respecter ces ouvrages :
 - Respectez les murs infranchissables
 - Privilégiez le passage entre les murs ouverts.
 - Quelques clôtures sont à franchir, merci de ne pas les détériorer.
- **Igues** : le terrain comporte des igues ou trous rocheux profonds de plusieurs mètres ; ils seront entourés par une rubalise



- Symboles :

-  Construction due à l'homme de forme circulaire (caselle...),

-  Trou rocheux,

-  Butte rocheuse,

- **Ravitaillement:** Un ravitaillement sec sera à votre disposition à l'arrivée, et une bouteille d'eau minérale de 50cl y sera remise à chaque coureur. Pas de poste d'eau en course ni à l'arrivée.
- Merci de respecter les routes et zones interdites,
- Arrivée : Les cartes seront gardées dans des poches club jusqu'au dernier départ.
- En cas d'abandon, le coureur doit impérativement le signaler à la GEC pour enregistrer son retour et ainsi éviter des recherches inutiles.
- En cas d'absence de coureurs au sein d'un club, celle-ci est à signaler à l'accueil pour transmission à la GEC.

Attention : les consignes de courses sont susceptibles d'être modifiées jusqu'au départ de l'évènement.

DETAIL DES CIRCUITS

Catégorie	Circuit	Temps (min)	Distance (km)	Dénivelé (m)
H21	A	35	5,58	110
H20 H35 D21	Abis	35	4,78	95
D20 H45 D35	B1	35	4,22	80
H18 H40	B2	35	4,46	85
H50 D18	C	35	4,08	80
D40 D45	D1	35	3,41	75
H55	D2	30	3,14	75
D50 D55	E1	30	2,84	65
H60 H65	E2	30	2,83	50
D60 D65 D70+ H70+	F	30	2,37	40
H16	G	25	3,36	75
D16	Gbis	25	2,84	55
H14	H	25	3	65
D14	Hbis	25	2,55	50
H12 D12	I	20	2,13	45
H10 D10	K	15	1,95	45
Jalonné	IJ		2,09	35



NATIONALE LONGUE DISTANCE

DONNEES GENERALES

- Date : Dimanche 18 juin,
- Directeur de course : Frédéric Ramblière,
- Traceur : Philippe Bailly,
- Arbitre: Philippe Masson,
- Délégué: Michel Parzych,
- Contrôleur des circuits : Daniel Poedras / Philippe Vergé (stagiaire),
- GEC : Marc Pivaudran.

CARTOGRAPHIE

- Intitulé carte : Quissac,
- Cartographe : Bruno Marchegay / Marian Cotirta,
- Date relevé : Avril 2016,
- Echelle : 1/15 000 et 1/10 000,
- Equidistance 5 m,

Terrain de type caussenard semi-ouvert avec de nombreux éléments rocheux. Nombreuses dolines. Jambes couvertes conseillées, présence de tiques.



HORAIRE

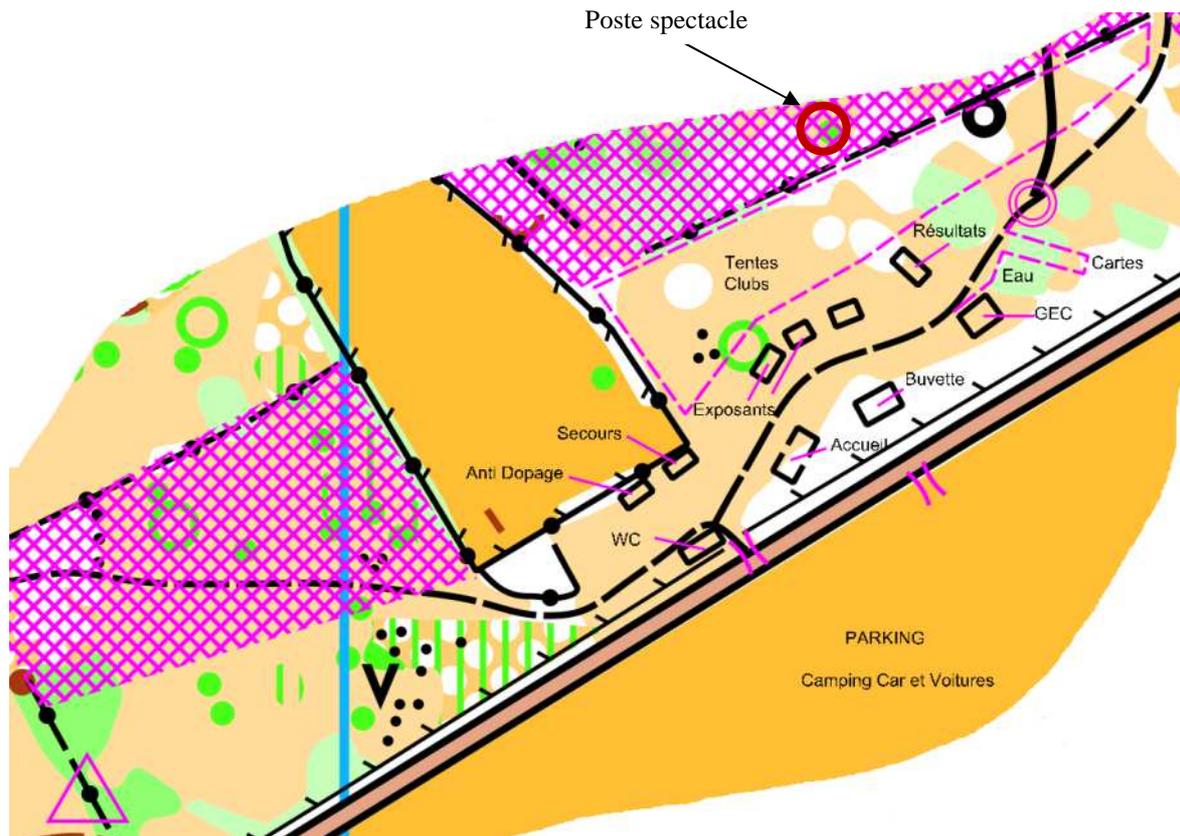
- Les camping-cars pourront s'installer sur place dès le samedi à partir de 18h,
- Accueil : à partir de 8h30,
- Départ : à partir de 9h30,
- Remise des récompenses : 14h00 aux 3 premiers de chaque catégorie,
- Fermeture des circuits : 14h30.

ACCES ET DISTANCES

- Fléchage depuis le croisement de la D802 - D138
- Distance Accueil/Parking : 100 à 300 m,
- Distance Accueil/Départ : 300 m,
- Distance Arrivée/Accueil : 0 m,

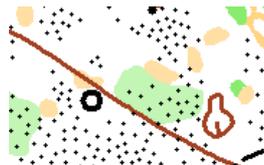


PLAN DE L'ARENA



CONSIGNES DE COURSE

- Les définitions de poste ne sont pas imprimées sur la carte, sauf pour les circuits N, IJ, IC, IM, IL,
- Les circuits A, Abis, B, Bbis et C passent par un poste spectacle à proximité immédiate de l'arena après 60 à 80% de course,
- Pour faciliter la lecture, les cartes seront imprimées recto-verso sur le circuit A (catégorie H21E). Au verso le dernier poste du recto sera indiqué par un triangle.
- Sur le circuit N (D10 H10), à partir du poste 11, quelques jalons jaune/rouge permettront d'éviter une zone un peu trop difficile sur 50m.
- Les sentiers peu visibles sont très peu visibles, ils indiquent cependant des cheminements intéressants au travers des zones de lapiaz,
- Les lapiaz sont symbolisés par des points dont la densité est inversement proportionnelle à la courabilité.



- **Clôture** : Merci de respecter les clôtures. Nos futures possibilités de course dans ce secteur dépendent totalement de notre capacité à rendre des clôtures indemnes de tout dégât. C'est pourquoi nous avons créé de nombreux passages. Des limites infranchissables sont indiquées sur la carte et sont matérialisées sur le terrain par des clôtures ou des murs. Les passages seront signalés par de la rubalise en forme d'entonnoir, donc visibles de loin.



- Un poste secours (symbole croix rouge) sera sur la carte à l'extrémité nord (il s'agira d'un contact radio, les secouristes seront présents sur l'arena),
- A l'heure où nous mettons sous presse, des travaux sont en cours sur un chemin dans le coin Nord-Ouest de la carte. Vous pourrez rencontrer un tas de sable ou un engin. Tous deux seront à l'arrêt...
- Vu le risque de chaleur possible, bien prévoir d'apporter à boire avec soi, surtout sur les circuits longs.
- **Ravitaillement**: Un ravitaillement sec sera à votre disposition à l'arrivée, et une bouteille d'eau minérale de 50cl y sera remise à chaque coureur. Pas de poste d'eau en course ni à l'arrivée.
- Merci de respecter les routes et zones interdites,
- Arrivée : Les cartes seront gardées dans des poches club jusqu'au dernier départ.
- En cas d'abandon, le coureur doit impérativement le signaler à la GEC pour enregistrer son retour et ainsi éviter des recherches inutiles.
- En cas d'absence de coureurs au sein d'un club, celle-ci est à signaler à l'accueil pour transmission à la GEC.

Attention : les consignes de courses sont susceptibles d'être modifiées jusqu'au départ de l'évènement.

DETAIL DES CIRCUITS

Catégorie	Circuit	Echelle	Distance (km)	Dénivelé (m)
H21E	A	1/15000	13,2	230
H20E	Abis	1/15000	10	160
H21A	Abis	1/15000	10	160
H20A	B	1/15000	9,3	150
H35	B	1/15000	9,3	150
D21E	B	1/15000	9,3	150
D20E	Bbis	1/15000	8,3	140
H45	Bbis	1/10000	8,3	140
H18A	C	1/15000	9,4	180
H40	C	1/10000	9,4	180
D20A	D	1/15000	5,4	100
D21A	D	1/15000	5,4	100
D35	D	1/15000	5,4	100
H50	E	1/10000	6,3	120
D18A	E	1/15000	6,3	120
H55	F	1/10000	5,2	110
H21C	F	1/10000	5,2	110
D40	F	1/10000	5,2	110
D45	F	1/10000	5,2	110
D50	G	1/10000	4,1	90
D55	G	1/10000	4,1	90
H40C	G	1/10000	4,1	90
D21C	G	1/10000	4,1	90
H60	G	1/10000	4,1	90
H65	G	1/10000	4,1	90
D60	H	1/10000	3	70
D65	H	1/10000	3	70
H70+	H	1/10000	3	70
D70+	H	1/10000	3	70
D40C	H	1/10000	3	70
H16A	I	1/10000	6,8	150
H18B	I	1/10000	6,8	150
D16A	K	1/10000	4,5	100
D18B	K	1/10000	4,5	100
H14	L	1/10000	4,6	110
H16B	L	1/10000	4,6	110
D14	Lbis	1/10000	3,7	80
D16B	Lbis	1/10000	3,7	80
D12	M	1/10000	3	50
H12	M	1/10000	3	50
D10	N	1/10000	2,2	40
H10	N	1/10000	2,2	40
Jalonné	IJ	1/10000	2	40
Initiation Court	IC	1/10000	2,2	40
Initiation Moyen	IM	1/10000	3,6	50
Initiation Long	IL	1/10000	5,4	80



PARTENAIRES



CONTACTS POUR PLUS D'INFORMATIONS

www.nationale-sud-ouest-2017.fr

fino46@orange.fr

Frédéric Ramblière : 06.73.46.19.61

<http://www.fino46.org/>

Facebook: [nationale S/O 2017](https://www.facebook.com/nationale_S/O_2017)

