

# Charte d'Organisation d'une course d'orientation en Région Hauts de France

(Édition 2018-1)



Ligue  
Hauts-de-France  
Course d'Orientation

## Préambule

---

Ce document précise le cadre applicable à l'organisation d'une course d'orientation de niveau régional en Région Hauts de France.

Il a été proposé par la Commission Pratiques et Sportives et adopté par le Comité Directeur. Il est rédigé à partir du Règlement des Compétitions de la FFCO, édition novembre 2016.

Ce document est articulé en 3 parties distinctes :

- Règlement Sportif applicable au territoire de la région des Hauts de France;
- Règlement de la Coupe de la ligue des Hauts de France ;
- Un guide des bonnes pratiques pour encadrer l'organisation d'une course d'orientation régionale en Région Hauts de France.

Il vient en complément du règlement des compétitions fédéral en vigueur édité par la FFCO.

*Ce document a été approuvé en assemblée générale le 20 Janvier 2018, il est applicable à compter du 01 Janvier 2018.*

**Version 2018 10 18 : Convergence à l'issue de la réunion de bureau**

**Version 2018 10 19 : plus remarques Ludovic**

## Sommaire

Accès aux compétitions	5
Licence ou titre de participation et certificat médical	5
Choix des circuits	5
Inscriptions - tarifs	5
Les compétitions Pédestres	5
Championnat Régional Longue Distance	6
Championnat Régional Moyenne Distance	6
Championnat Régional Sprint	6
Championnat Régional de Nuit	6
Championnat Régional d'Orientation de Précision	7
Championnat Régional de Relais Mixte	7
Autres courses régionales	7
Sur-classements	7
Quotas supplémentaires pour les championnats de France	7
Les compétitions Orientation à VTT	8
Inscriptions aux courses	8
Coupe de la ligue	9
Coupe de la ligue individuelle	9
Coupe de la Ligue des Clubs	10
Récompenses	10
Les Matches	11
Les Stages	11
Autorisations préalables à la mise en place d'une organisation	12
Accueil des participants	12
Fléchage routier	13
Accueil des participants sur le site	13
Informations de course	13
Cartes fournies aux participants	13
Organisation techniques	14
Les résultats	14

Les réclamations	14
Contrôle des compétitions	14
Le jury d'appel régional	15
Courses pédestres règles spécifiques LHFCO	16
Courses VTT règles spécifiques LHFCO	17

## Règlement Sportif

---

Ce règlement sportif précise et complète les règlements fédéraux en cours afin de les adapter au format de la région, l'interprétation de ce Règlement doit toujours favoriser l'équité sportive.

Son application est du ressort de la commission pratique sportive dont les attributions sont définies dans le règlement Intérieur.

### Accès aux compétitions

Licence ou titre de participation et certificat médical.

Les recommandations du [règlement fédéral des compétitions](#) s'appliquent.

### Choix des circuits

Toutes les courses inscrites au calendrier régional doivent respecter la [méthode Fédérale](#), cependant la recommandation préconisée par la [réglementation fédérale des compétitions](#) est adaptée, voir les règles catégories d'âge / circuits [CO PEDESTRE](#) et [CO VTT](#) adaptées au format de la ligue.

### Inscriptions - tarifs

Les inscriptions se font par le biais des clubs en respectant les modalités et délais fixés sur diffusée par l'organisateur. ( *Modèles de l'annonce de course disponibles « [Site FFCO](#) / / [Organiser une course](#) : tout en bas de la page documents utiles* ).

La prise en compte des inscriptions sur place ou hors délais est laissée à la discrétion de l'organisateur, qui peut les refuser.

Les tarifs maximums sont définis dans le règlement intérieur.

### Les compétitions Pédestres

La LHFCO seule peut décerner des titres de champions régionaux de Course d'Orientation. Ces titres sont attribués dans les catégories ou les groupements de catégories correspondant à chaque format de course aux licenciés affiliés à la LHFCO.

Pour l'organisation des différents championnats régionaux les clubs devront faire acte de candidature au moment de l'élaboration du calendrier.

La structure organisatrice et le lieu de course seront choisis en comité directeur après l'élaboration du calendrier à l'année N-1, sur proposition des clubs et après avis de la Commission Pratique Sportive.

Afin de préserver l'équité des compétitions, l'entraînement individuel ou de club est interdit sur les cartes de compétition à compter de la désignation des lieux.

Ces cartes sont aussi gelées pour tous autres manifestations, telles que les Raids.

Tous les championnats régionaux :

- se déroulent avant la date définie ci-dessous,
- ils sont inscrits au Classement National,
- et doivent respecter le cahier des charges fédéral, notamment en termes d'arbitrage, de méthode de traçage et de contrôle de la course.

**Qualifications** A l'issue de chaque Championnat, la commission pratique sportive de la ligue fera parvenir au secrétariat fédéral :

- le fichier « CSV » de la course accompagné de la liste des qualifiés au plus tard 26 jours avant le championnat de France, terme de rigueur.
- Le quota supplémentaire « organisateurs » (3 personnes parmi les organisateurs, l'arbitre, le contrôleur et le cartographe) validé par le président de la ligue

Les représentants de la ligue, sélectionnés et ne pouvant participer aux championnats de France, doivent en informer la ligue en réponse du mail envoyé par le responsable de la commission pratique sportive.

## Championnat Régional Longue Distance

Référence [règlement des compétitions Les compétitions individuelles- Article 4](#)

Il se déroule avant le 1er mai, qualificatif aux Championnats de France pour les catégories -16, -18, -20 et 21. Il pourra être procédé, après validation de l'arbitre, à des regroupements de catégories sur les circuits ([CO PEDESTRE](#)) en fonction du nombre d'inscrits par catégorie.

## Championnat Régional Moyenne Distance

Référence [règlement des compétitions Les compétitions individuelles- Article 3](#)

Il se déroule avant le 26 mars, qualificatif aux Championnats de France toutes catégories, il pourra être procédé, après validation de l'arbitre, à des regroupements de catégories sur les circuits ([CO PEDESTRE](#)) en fonction du nombre d'inscrits par catégorie.

## Championnat Régional Sprint

Référence [règlement des compétitions Les compétitions individuelles- Article 2](#)

Il se déroule avant le 30 septembre, qualificatif aux Championnats de France Elite et Jeune. En raison des grandes disparités de niveau en particulier dans la catégorie élite et pour éviter un trop grand nombre d'inscrits par circuit, il est recommandé aux organisateurs de proposer d'autres circuits non qualificatifs.

Une zone de quarantaine peut être imposée par l'organisateur pour respecter l'équité entre athlètes. A défaut, une zone interdite sera déterminée.

## Championnat Régional de Nuit

Référence [règlement des compétitions Les compétitions individuelles- Article 5](#)



Ce type de championnat, non qualificatif, pourra si nécessaire être organisé en partenariat avec une Ligue voisine

Il se déroule de préférence après le 1 octobre inscrit au Classement. Le regroupement des circuits est laissé au choix de l'organisateur après avis du Contrôleur et de l'Arbitre/Délégué Fédéral, avec un minimum de 5 circuits.

## Championnat Régional d'Orientation de Précision

L'organisation de ce championnat spécifique présente trop de contraintes en terme d'organisation au regard de la taille de la ligue et du nombre de licenciés cibles potentiel. Cependant il pourrait voir le jour en partenariat avec une ligue handisport dans un format à convenir avec le partenaire.

## Championnat Régional de Relais Mixte

L'organisation de ce championnats spécifique présente trop de contraintes en terme d'organisation au regard de la taille de la ligue et du nombre de licenciés cibles potentiel.

## Autres courses régionales

Les autres courses régionales inscrites au CN doivent être organisées selon les recommandations fédérales pour prétendre au CN et doivent appliquer la « [Méthode Fédérales](#) », l'organisateur reste libre en terme de nombre de circuits et d'affectation des catégories.

Pour les courses non inscrites au CN, l'organisateur est libre, toutefois l'application de la méthode fédérale est recommandée.

## Sur-classements

Hors championnats qualificatifs, les sur-classements sont possibles sur tous les circuits de couleur régionaux en adéquation avec le niveau de compétence. Sur les courses qualificatives, les coureurs sur-classés ou sous-classés ne pourront prétendre à une qualification.

## Quotas supplémentaires pour les championnats de France

A la suite de chaque course qualificative de l'année, les clubs pourront envoyer une demande écrite par mail, à la commission pratiques sportives, pour justifier de la demande d'utilisation des quotas supplémentaires dans les délais réglementaires d'envoi des noms des qualifiés à la FFCO.

Les critères retenus par le comité de sélection seront hiérarchisés de la manière suivante :

- potentiel pour entrer en finale A et résultats antérieurs,
- raison de l'absence,
- PM et hors critères lors des qualifications.

## Les compétitions Orientation à VTT

Référence [REGLES SPECIFIQUES A LA COURSE D'ORIENTATION A VTT](#)

Le Championnat de Ligue, adapté au format de la ligue, se déroule sur une seule journée et comprend au minimum deux courses qualificatives, le choix des formats de course est laissé à la discrétion de l'organisateur en fonction des possibilités qu'offrent les terrains utilisés.

L'arbitrage et le contrôleur seront affectés au moment de l'élaboration du calendrier. Le règlement sportif fédéral s'applique avec les aménagements suivants [CO VTT](#), justifiés pour s'adapter au nombre de compétiteurs et a une organisation sur une seule journée.

## Inscriptions aux courses

L'annonce de course est élaborée en respectant le [format](#) préconisé par la FFCO, elle doit être publiée et envoyée aux responsables de clubs (président ou responsable organisation désigné) après validation de l'arbitre, dans la mesure du possible, 37 jours avant le championnat de ligue et diffusée sur le site internet du club organisateur et/ou de la LHFCO. Pour les autres courses régionales, 3 semaines avant la fin des inscriptions.

Les inscriptions devront être adressées à l'organisateur sous la forme et dans le délai requis sur l'annonce de course.

La date limite d'inscription préconisée par la ligue est la suivante :

- 5 Jours au plus tard avant la course (Ex : le mardi à 0h00 pour le dimanche).
- 7 Jours au plus tard avant la course pour les courses avec attribution d'un Horaire de départ (Championnat de Ligue). Dans ce cas les horaires après validation par l'arbitre, seront publiés au plus tard le vendredi soir à 20h00 sur le site de l'organisateur, et disponibles en téléchargement.

## Coupe de la ligue

La Coupe de la Ligue est destinée à récompenser les meilleurs orienteurs affiliés à la LHFCO de chaque catégorie selon leurs performances tout au long de l'année au cours des courses appartenant à ce Challenge.

## Coupe de la ligue individuelle

Les catégories de classement de la Coupe de la Ligue sont celles de la FFCO, en vigueur au 1er Janvier de l'année.

Le classement est effectué sur les courses CN et labellisées en tant que Coupe de la Ligue. Toutes les courses appartenant à la Coupe de la Ligue doivent être inscrites au Classement National et se conformer à son cahier des charges

Le classement sera effectué en prenant en compte au plus les **15** meilleurs résultats de l'année.

Pour les Circuits où les personnes ne marquent pas de points CN (dû au nouveau mode de calcul du CN), les points du CN a – 60 jours seront attribués aux coureurs concernés.

Un coureur PM lors d'une course se verra attribué un nombre de points égal à :

- 500pts pour les HD16 et +
- 300 pts pour les HD14 et –

Un coureur doit être « récompensé » de sa présence par rapport à un coureur absent.

Un organisateur inscrit sur l'annonce de course en tant que Directeur de course, Traceur, Contrôleur, Arbitre, responsable GEC, qui n'a pu courir se verra attribuer son meilleur score de l'année pour cette course.

Le nombre de points inscrits est celui du Classement National, selon le mode de calcul en vigueur. Ceci permet d'évaluer les orienteurs en fonction de la difficulté de la course mais aussi au regard de la densité des concurrents.

## Coupe de la Ligue des Clubs

Le Classement de la Coupe de la Ligue des Clubs est effectué en additionnant tous les points de tous les adhérents de chaque club, quel que soit leur nombre de courses effectuées.

**Autre proposition : Le Classement de la Coupe de la Ligue des Clubs est effectué en effectuant la moyenne entre tous les points de tous les adhérents de chaque club et le nombre réel de coureurs de chaque club ayant participé au championnat**

## Récompenses

Des récompenses pourront être attribuées.

## Les Matches

Lors des matches Inter ligues et/ou inter nations la composition des équipes est assurée par la commission organisation de la LHFCO en liaison avec la commission des pratiques sportives et la commission jeune.

Les critères de sélections pris en compte seront les derniers résultats sur le format de course Longue Distance mais aussi l'Etat Physique du moment.

L'esprit d'équipe et la convivialité doivent régner lors des déplacements et des compétitions de ce type

## Les Stages

La Commission organisation de la LHFCO est en charge de proposer un stage annuel de perfectionnement ouvert à tous ses membres.

L'inscription devra se faire par les clubs dans un délai préalablement défini par la commission organisation et être accompagnée de la participation des stagiaires aux frais.

La participation financière à charge des inscrits sera facturée aux clubs à l'issue de la date limite d'inscription, en cas de désistement elle ne sera pas rétrocédée.

La commission organisation pourra refuser les inscriptions hors délais

Tous les clubs représentés et leurs membres doivent contribuer au bon fonctionnement du stage, notamment en fournissant de l'aide à la création, la mise en place, l'organisation, la gestion et la désinstallation des séances.

## Organisation des courses

---

Les préconisations fédérales, [notamment les règles techniques et de sécurité](#), s'appliquent prioritairement au processus d'organisation, les recommandations suivantes doivent être perçues comme un guide des « bonnes pratiques ».

### Autorisations préalables à la mise en place d'une organisation

Le club organisateur doit s'assurer de la possibilité d'organiser à la date prévue avant de proposer une course au calendrier. Les différentes contraintes vis-à-vis des autres usagers ou du respect des sites doivent être identifiées et prises en compte : L'accord de principe avec l'ONF obtenu, ou le propriétaire/gestionnaire du site, le Maire de la commune, etc...

- [Natura 2000 Picardie](#)
- [PAS de CALAIS : Guide pratique de l'organisateur de manifestation sport & nature](#)
- [Mémento de l'organisateur des sports de nature pour le NORD](#)

Au moment de l'élaboration du calendrier, la commission organisation veillera à prendre en compte les contraintes de la chasse, et de placer plutôt les courses urbaines entre la mi septembre et la fin Février.

La législation évolue, depuis l'été 2017 les organisations ne sont plus soumises à autorisation mais à une simple déclaration, en conséquence le niveau de responsabilité s'est déplacé vers les Fédérations et par voie de conséquence sur l'organisateur qui doit prendre connaissance de la [réglementation en vigueur](#)

Au plus tard trois mois avant l'organisation un accord écrit du propriétaire ou gestionnaire de l'espace aura été obtenu.

### Accueil des participants

Par principe l'accueil et le guidage vers le point de rendez vous est conçu pour guider une personne non licenciée qui vient découvrir la course d'orientation, et l'organisateur se doit de lui donner l'envie de revenir.

Sur les publicités le point de départ du fléchage est mentionné sans ambiguïté, sur une intersection de rues, de routes... Le point doit être aisé à identifier sur un plan une carte...

ATTENTION : Les coordonnées GPS d'un lieu d'accueil en forêt ne peuvent se substituer aux coordonnées du point de départ du fléchage, les bases de données utilisées par les systèmes de guidage automobiles ignorent, bien souvent, les points géo localisés hors des voies carrossables. Un mauvais choix de coordonnées peut induire à un cheminement final hasardeux en termes de sécurité. En cas d'accident ou d'incident mécanique la responsabilité de l'organisateur pourrait être engagée.

## Fléchage routier

Le nombre de panneaux de fléchage doit permettre :

- De localiser le départ du fléchage quelque soit la direction d'arrivée sur ce point.
- De cheminer sans difficulté du début du fléchage au point d'accueil,
- Les carrefours principaux sont fléchés,
- Les longs cheminements en ligne droite sont flèches par des rappels, **on rassure le novice !**

Les panneaux devront obligatoirement mentionner « Course d'Orientation ».

## Accueil des participants sur le site

L'atelier accueil doit impérativement favoriser et prévoir l'accueil et l'accompagnement des non licenciés, être en capacité d'expliquer et de proposer des solutions d'accompagnement.

L'atelier accueil doit mettre à disposition un flyer « calendrier » de la ligue est des flyers de promotions.

**Une attention toute particulière doit être accordée aux non licenciés qui sont des licenciés potentiels.**

## Informations de course

Lors de l'accueil des concurrents, l'organisateur doit porter à leur connaissance toutes les informations qui peuvent influencer sur le bon déroulement et l'équité de la compétition. Il faut notamment préciser :

- l'heure de fermeture des circuits,
- l'identité de l'arbitre,
- Afficher les heures de départ s'il y a lieu
- Tenir à disposition le registre des réclamations

## Cartes fournies aux participants

Le dessin des cartes doit respecter la normalisation de l'IOF en vigueur pour le format de la course ISOM, ISSOM ou ISOM MTBO.

L'échelle réelle de la carte doit impérativement être celle affichée. Il convient d'être particulièrement vigilant, lors des manipulations avec OCAD dans le cas d'utilisation d'extraits, de cartes redimensionnées ou de changement d'échelle. La taille et l'espacement entre les symboles doit être conforme aux recommandations de [ISOM 2017](#).

La mise en page doit respecter la préconisation du règlement cartographique de la FFCO. Une carte de compétition doit être déclarée et avoir obtenu un numéro, ce qui garantit une qualité optimale.

Les cartes doivent être imprimées selon les [préconisations de l'IOF](#), La fourniture d'une carte résistante à l'eau type PREAC ou PRETEX doit être privilégiée,

- **La fourniture d'une carte imprimée sur imprimante de bureau est interdite.**
- La fourniture d'une carte sous pochette plastic est déconseillée

Pour les courses pédestres, l'échelle de la carte sera :

- Sprint 1/4000 ou 1/5000 : conforme à l'ISSOM,
- Hors sprint 1/7500, 1/10.000 ou 1/15.000 : En écart par rapport à ISOM 2017.

Pour les courses VTT, l'échelle de la carte sera :

- Sprint : 1/5000 ou 1/7500
- Hors sprint 1/15 000 ou 1/10 0000,
- Format A4 ou A3.

Si une ancienne carte du terrain de course existe, un exemplaire devra être clairement affiché à proximité de l'atelier accueil.

## Organisation techniques

Les [recommandations fédérales](#) du [règlement des compétitions](#) du sont applicables, Cependant sur les courses non qualificatives des évolutions, améliorations peuvent être proposées et appliquées après en avoir convenu entre l'organisateur, le contrôleur, la commission d'arbitrage et obtenu l'accord de l'arbitre.

La plage des horaires de départ proposée aux concurrents doit être de 2 heures au minimum.

Course pédestre, la prise de carte intervient au « top » départ pour l'ensemble des épreuves du calendrier.

Course à VTT, la prise carte intervient dans la minute qui précède le départ pour l'ensemble des épreuves du calendrier.

## Les résultats

Les résultats provisoires de tous les coureurs doivent être affichés sur le lieu de course.

Dans la mesure du possible, les résultats provisoires doivent être publiés le soir même de la course sur le site internet du club organisateur (au plus tard 24h00 après l'épreuve), en précisant bien qu'il s'agit de résultats provisoires.

**Rappel: Pour toute structure affiliée à la FFCO c'est une obligation statutaire de délivrer un titre de participation (pass'découverte, pass'compet) aux participants non-licenciés FFCO lors de vos manifestations (ce document constitue un droit de participation et d'assurance obligatoire, telle que stipulée par le code du sport).**

- Dans le cadre des courses CN la déclaration des PASS O est incluses pour les non licenciés classés dans la publication des résultats validés par l'Arbitre.
- Il appartient à l'organisateur de fournir à la FFCO selon le formulaire ad'hoc:
  - La liste des PASS O délivrés pour les non licenciés FFCO non classés
  - La liste des PASS O délivrés pour toutes les courses non déclarées au CN, y compris pour les RAIDS

Une copie de ce document doit être adressé au trésorier de la ligue.

Aussi, nous vous remercions par avance de bien vouloir adresser votre déclaration dans les meilleurs délais afin de régulariser cette situation et de pouvoir procéder aux facturations correspondantes.

Pour mémoire, vous trouverez en pièce jointe la liste des manifestations concernées.

## Les réclamations

Le processus de réclamations défini par le règlement des compétitions s'applique.

## Contrôle des compétitions

Pour toutes les compétitions inscrites au CN, l'organisation est soumise aux contrôles suivants :

- Un contrôleur des circuits régional (CCR) ;
  - o Pour les championnats de Ligue, cet expert est obligatoirement extérieur à la structure organisatrice et désigné par la commission arbitrage de Ligue Hauts de France.
  - o Pour les autres courses inscrites au CN celui-ci peut appartenir au club organisateur.
- Un arbitre/délégué régional.
  - o Cet expert est obligatoirement extérieur à la structure organisatrice et désignés par la commission arbitrage de la Ligue Hauts de France.

Pour valider l'épreuve :

- Dans la mesure du possible, l'arbitre doit mettre en ligne sur le site du classement national au plus tard 48 heures après la course. Les résultats deviennent officiels.
- Dans la mesure du possible, l'arbitre doit rédiger et faire parvenir par voie informatique, dans un délai de 5 jours maximum qui suivent la compétition le fichier CSV et un compte rendu selon le [modèle en ligne](#) sur le site de la FFCO. Ce délai est aménagé pour laisser le temps à l'arbitre de traiter les éventuelles réclamations adressées après la publication des résultats officiels.
  - o au secrétariat FFCO, à la commission juge et arbitre de la ligue et à l'organisateur pour les manifestations inscrites au Classement National ;
  - o à la commission juge et arbitre de la ligue et à l'organisateur pour toutes les autres manifestations.
- Le contrôleur des circuits doit faire parvenir un compte rendu à la ligue et à la commission arbitrage de la ligue sous 8 jours selon le sur le site de la FFCO.
- De surcroît si nécessaire, les experts doivent transmettre à la commission formation de la ligue, sous 8 jours, les fiches d'évaluation des experts stagiaires le cas échéant.

## Le jury d'appel régional

- Il est composé de trois membres :
  - o Deux membres du corps arbitral désignés par la commission d'arbitrage régionale,

- o Un membre du comité directeur désigné par le président de la ligue,

Le jury d'appel statue sur les décisions de l'arbitre régional et sur toutes les réclamations faites auprès de la ligue. L'appel est adressé par pli recommandé au jury d'appel régional dans les 8 jours ouvrables suivant la publication des résultats, il est accompagné d'une somme de 50 euros qui est restituée si la réclamation est jugée recevable.

## Courses pédestres règles spécifiques LHFCO

CHAMPIONNATS DE LIGUE				COURSES REGIONALES			
CATEGORIES		TPS DE COURSE	COULEURS	CATEGORIES		TPS DE COURSE	COULEURS
<b>SPRINT</b>				<b>SPRINT</b>			
A	H Elites	12-15 minutes	4	D20 et +	12-15 minutes	4	
B	D Elites	12-15 minutes	4	H20 et +	12-15 minutes	4	
C	H Jeunes	12-15 minutes	3	D14-D18	12-15 minutes	3	
D	D Jeunes	12-15 minutes	3	H14-H18	12-15 minutes	3	
E	HD < 14	12-15 minutes	2	HD < 14	12-15 minutes	2	
<b>MOYENNE DISTANCE</b>				<b>MOYENNE DISTANCE</b>			
A	H20 et +	30-35 minutes	5	Violet Long	30-35 minutes	5	
B	D20 et +	30-35 minutes	5	Violet Moyen	30 minutes	5	
C	H-D18/H 50 D 45et +	25-30 minutes	5	Violet Court	20-25 minutes	5	
D	H-D16	20-25 minutes	4	Orange	20-25 minutes	4	
E	HD14	20-25 minutes	3	Jaune	20-25 minutes	3	
F	HD12	20-25 minutes	2	Bleu	20-25 minutes	2	
G	HD10	20-25 minutes	1	Vert	20-25 minutes	1	
Jal	Jalonné	20-25 minutes	1	Jalonné	20-25 minutes	1	
<b>LONGUE DISTANCE</b>				<b>LONGUE DISTANCE</b>			
A	H21E	100 minutes	5	Violet Très Long	80 minutes	5	
B	H20E-21A/D21E	75 minutes	5	Violet Long	60 minutes	5	
C	H20A-35/D20E	70 minutes	5	Violet Moyen	45 minutes	5	
D	H18-40-45/D20A-21A	70 minutes	5	Violet Court	30 minutes	5	
E	H50-D18	55 minutes	5	Orange Long	55 minutes	4	
F	H55/D35-40-45	55 minutes	5	Orange Moyen	40 minutes	4	
G	D50-55/H60-65	45 minutes	5	Jaune	40 minutes	3	
H	D60+/H70+	40 minutes	5	Bleu	30 minutes	2	
I	H16	55 minutes	4	Vert	25 minutes	1	
K	D16	45 minutes	4	Jalonné	25 minutes	1	
L	HD14	35-40 minutes	3				
M	HD12	30 minutes	2				

N	HD10	25 minutes	1	
Jal	Jalonné	25 minutes	1	

## Courses VTT règles spécifiques LHFCO

Sprint			
Catégorie	Circuit	Temps	Niveau
H 20 et +	A	20 à 25'	5-VTT
D 20 et +			
H14, 17	B	15 à 20'	3-Orange
D14, 17			
H10, 12	G	10 à 15'	2-Bleu
D10, 12			
Moyenne Distance			
H 20, 21, 40	A	45/50'	4/5 Violet
D 20, 21			
H 50, 60, 17	B	40/45'	4 Orange
D 40, 50, 17			
H14, 70	C	30/35'	4 Orange
D 14, 60, 70			
H 10, 12	G	15/20'	2-Bleu
D 10, 12			
Longue Distance			
H 20, 21, 40	A	70/75'	5 Violet
D 20, 21			
H 50, 60, 17	B	60/65'	4 Orange
D 40, 50, 17			
H14, 70	C	40/45'	4 Orange
D 14, 60, 70			
H 10,12	G	25/30'	2-Bleu
D 10,12			