

AFFAIRES GENERALES

Service Sport pour tous

Votre contact : Verhoeven Anne-Marie

Téléphone : 02 413 28 97 Fax : 02 413 22 97 – 0472 89 71 96

E-mail : anne-marie.verhoeven@cfwb.be – Points verts sur Internet : **www.adepts.be**

LES 4 JOURS D'ORIENTATION 2010

<p align="center">Site de la Piste de ski à la Baraque de Fraiture (Bihain/Vielsalm) Les vendredi 25/06, samedi 26/06, dimanche 27/06 et lundi 28/06/2010</p>
--

Chère amie sportive, cher ami sportif,

Nous avons bien enregistré votre inscription aux *4 Jours d'Orientation 2010*. Si ce n'est déjà fait, merci de régler la facture envoyée par nos services. Nous vous adressons ci-dessous une série d'informations générales que nous vous demandons de lire attentivement afin de vous faciliter la vie durant ces 4 jours.

Les secrétariats d'accueil sont situés

➤ **sur le site de la Piste de ski de la Baraque de Fraiture**

- le jeudi 24/6

- les vendredi 25/6, samedi 26/6 et dimanche 27/6

- les samedi 26/6 et lundi 28/6

de 16 à 22 h 00,

de 19 à 20 h 00,

de 7 h 30 à 8 h 30,

➤ **sur le site de départ du Parc Chlorophylle à Dochamps (grand parking)**

- le vendredi 25/6

de 8 h 30 à 9 h 30,

➤ **sur le site de départ de So Becheffa à Vielsalm (grand parking)**

- le dimanche 27/6

de 8 h 30 à 9 h 30.

<p align="center">MERCI DE VOUS MUNIR DE LA PRÉSENTE À L'ACCUEIL + PREUVE DE PAIEMENT</p>
--

- ♦ Au secrétariat d'accueil des 4 JO (Baraque de Fraiture, Parc Chlorophylle ou So Becheffa), vous recevrez, selon le cas, une enveloppe contenant vos cartes de contrôle, votre carte de repas, les instructions concernant le logement et les repas, le « Journal zéro » des 4JO comportant notamment les explications sur les coordonnées UTM et les dernières informations importantes. Les cartes I.G.N. nécessaires vous seront également remises.

Le logement

- Sous tente personnelle, en mobil home/caravane ou en dortoir/chalet (prévu par l'organisation): voir les indications sur place. N'oubliez pas votre sac de couchage !

Les repas

- ♦ Les repas se composent d'un petit déjeuner, d'un lunch paquet pour midi et d'un repas chaud le soir. Ils sont réservés aux personnes ayant opté pour la formule 4, 3, 2 ou 1 jour(s) tout compris et ayant acquitté la somme de 15 € par jour. Ces repas se prennent sur le site de la Baraque de Fraiture qui comprend également une cafétéria.
- ♦ Horaires des repas
 - jeudi soir : de 18 h à 20 h 30,
 - vendredi soir, samedi soir et dimanche soir : de 18 à 19 h 30,
 - vendredi matin, samedi matin, dimanche matin, lundi matin : de 7 à 8 h 30.

Le certificat médical :

- ◆ Pour ceux qui participent sur le circuit **C** ou **J** et qui ne sont pas affiliés dans un club fédéral d'orientation, il est indispensable de fournir un **certificat médical d'aptitude physique** dès votre arrivée au secrétariat des 4JO.

Les cartes I.G.N.

- ◆ Au secrétariat, (la) ou les cartes nécessaires à l'épreuve vous seront remises **gratuitement**.
- ◆ **Étapes 1 : cartes au 1/25.000^e**
- ◆ **Étapes 2, 3 & 4 : cartes au 1/20.000^e**
- ◆ Pensez à vous munir de sacs plastiques transparents pour protéger vos cartes (si pluie) + crayon, gomme, papier collant ?
- ◆ Les concurrents recevront les coordonnées UTM de leurs circuits **au moment du départ**.

Organisation vers les sites des départs :

1. Le **vendredi 25/6** Site de départ et de retour : Parc Chlorophylle à Dochamps. Départs organisés à partir de **10 heures**. À rejoindre au moyen de véhicules personnels ou en covoiturage.
2. Le **samedi 26/6** Site de départ : Baraque de Fraiture. Départs organisés à partir de **9 heures**. Retours organisés en minibus Adeps.
3. Le **dimanche 27/6** Site de départ et de retour: Site de So Becheffa à Vielsalm. Départs organisés à partir de **10 heures**
4. Le **dimanche 28/6** Site de départ et de retour : Baraque de Fraiture. Départs organisés à partir de **9 heures**

Organisation des départs :

- ◆ **Catégories A et B** : Au libre choix des concurrents entre 10 et 10 h 15 le vendredi et le dimanche.
Au libre choix des concurrents entre 9 et 9 h 15 le samedi et le lundi.
- ◆ **Catégories C et J** : Départ de masse, après le départ des randonneurs.

Organisation des arrivées :

- ◆ **Après les étapes 1 et 3**, les participants reprennent leur véhicule personnel. Possibilité de prendre une consommation à l'issue de l'étape **1** (Parc Chlorophylle). Petite buvette de l'organisation prévue à l'arrivée de l'étape **3**. Barbecues à disposition à So Becheffa pour les amateurs.
- ◆ **À l'issue de l'étape 2**, un véhicule Adeps assurera les navettes de retour vers la Baraque de Fraiture.
- ◆ **Étape 4** : arrivée sur le site de la Baraque Fraiture.

Durant l'épreuve :

- ◆ Un **ravitaillement** en **eau** et en **oranges** est prévu à **mi-parcours** et à **l'arrivée** de chaque étape.
- ◆ Toute assistance extérieure sur les parcours pendant l'épreuve est strictement interdite par le Département Nature et Forêts de la Région wallonne. Toute assistance « sauvage » sera sanctionnée par une mise « hors course » du concurrent assisté. Les chiens ne sont pas admis.
- ◆ Si vous abandonnez en cours de route, merci de signaler votre arrêt, soit à un poste de ravitaillement, soit à l'arrivée.

Ce qu'il faut aussi savoir :

- La **remise finale des prix** aura lieu le **lundi 28 juin 2010 à 15 heures à la Piste de ski de la Baraque de Fraiture**, sur le site d'arrivée de la quatrième étape.
- La boutique de **matériel d'orientation** « C.O.Sports asbl » (boussoles, guêtres, chaussures CO, tenues CO, boussoles, lunettes, sacs sièges, ...) sera présente :
 - le jeudi 24/6 de 17 à 20 heures.
 - le lundi 28/6 de 12 à 16 heures.
- Un stand d'info Berghen sera présent le lundi 28 juin

Vous allez avoir l'occasion de traverser les plus beaux massifs forestiers ardennais à l'occasion de ces 4 jours. **Montrez-vous dignes de la confiance** que nous ont témoignés le Département Nature et Forêts et les propriétaires privés en autorisant l'organisation de cette épreuve : *respect intégral de la nature, pas de bruits inutiles, pas d'abandon de déchet, etc.* Merci d'avance et à bientôt !

L'équipe d'organisation des 4JO 2010

N.B. : Il sera encore possible de s'inscrire sur place (sans repas). Dans ce cas, le droit d'inscription passera de 7 à 9 € par jour, comprenant, la carte, l'assurance, les ravitaillements, cartes contrôle, etc.