

A partir de Janvier 2016, nos régionales FRSO seront colorées en

VERT - BLEU - ROUGE – NOIR

A partir de janvier 2016, lors des courses régionales FRSO d'hiver et d'été, vous ne choisirez plus un parcours en fonction de notre âge, mais selon sa couleur vert, bleu rouge ou noir qui caractérisera son niveau de difficulté technique, et selon la distance que vous avez envie de parcourir. A l'instar des pistes de ski, le parcours vert sera très facile, le bleu facile, le rouge difficile et le noir très difficile.

Cette modification de la présentation des parcours avait été évoquée en AG FRSO 2014, puis acceptée comme principe en AG FRSO 2015. Son application pour janvier 2016 a été votée lors de l'AG FRSO extraordinaire du 21 juin 2015 à Wéris.

Cette présentation par code couleur poursuit 2 objectifs principaux :

- 1- rendre compréhensible pour les néophytes, le niveau technique et physique d'un circuit proposé à nos régionales, et leur permettre une progression technique par étape.
- 2- Permettre à tout le monde de participer au circuit de son choix en fonction de ses capacités techniques et physiques du moment et non en fonction de son âge.

En effet, actuellement dans toutes nos courses, les parcours sont définis en fonction de l'âge.

Ce système présente au moins 2 gros désavantages.

1° C'est impossible de contenter tout le monde. C'est difficile de juger quelle est la distance normale à parcourir pour un H40 ou une D60, alors que, à chaque âge, il y a des personnes de niveau physique et technique très différents !

2° C'est inadapté, voire repoussant ou décourageant pour les nouveaux venus.

Un jeune de 16 ans qui débarque pour la première fois à une compétition devrait s'inscrire sur un parcours facile, car le parcours H16 est trop technique pour une première fois, mais il n'a pas envie qu'on le prenne pour un gamin de 10 ou 12 ans.

Cette idée vient des pays nordiques, et est maintenant appliquée en France dans une version beaucoup plus compliquée (7 couleurs).

Les classements se feront par parcours et permettrons donc aux coureurs de se comparer et d'évaluer leur progression par rapport à un niveau technique et physique à la place d'une comparaison et évaluation par âge et sexe.

Il est important de noter que ces codes couleurs seront d'application pour toutes les courses régionales FRSO, excepté les 4 championnats FRSO individuels (Longue, Moyenne, Sprint, Nuit) et les relais.

Des compétitions avec classement par âges subsistent donc au niveau régional (les 4 championnats individuels FRSO) et au niveau national (toutes les courses individuelles ABSO). Ce qui représente en tout 15 courses individuelles par an.

Explication du résultat de cette proposition :

Le CA FRSO propose 2 types de configuration pour les régionale FRSO :

- Régionale FRSO avec 9 parcours de 4 couleurs
- Régionale FRSO 'réduite' à 4 parcours et 3 couleurs

Pratiquement, il s'agira pour le club organisateur de préparer 9 parcours de 4 couleurs, comme détaillé ci-dessous. Ce nombre de parcours est équivalent au nombre actuel de parcours (7 parcours coureurs + 2 parcours randO).

Afin de permettre aux clubs d'organiser occasionnellement des courses avec une logistique plus simple (les anciennes courses hors challenge avec 3 ou 4 parcours), un canevas de course régionale modèle réduit, avec 4 parcours et 3 couleurs (voir ci-dessous) est aussi prévu.

Nous souhaitons cependant que les courses 9 parcours soient le canevas de base et soient envisagées prioritairement aux courses modèles réduites.

Rendez-vous début 2016 pour une première course colorée !

Pour le CA FRSO,

Aline Hermans

Grille pour course régionale FRSO avec 9 parcours:

Couleur	N°	Technicité	Distance en km effort (*)		Public cible	Équivalence catégories FRSO à titre informatif, ne fera pas partie du règlement !!!
			Hiver	Été		
Vert	9	Très facile : tous les cheminements sur des lignes directrices et les postes aux croisements de lignes directrices Et sans danger : sans traversée de route non-gardée par un signaleur, sans passage dangereux (rivière sans pont, falaise,...)	2.5 km.e	2.5 km.e	H/D-10 Enfants débutants (-14 ans)	H/D-10, H/D-12 débutants
Bleu court	8	Facile : cheminements sur des lignes directrices et les postes visibles depuis des lignes directrices	3 km.e	3.5 km.e	H/D-12 Ado et adultes débutants en orientation	H/D-12 expérimentés ~Rando Court
Long(**)	7		7 km.e	7 km.e	Adultes débutants en orientation et ayant une bonne condition physique (typiquement le joggeur qui essaie la CO)	~Rando Long
Rouge court	6	Technique : poste en dehors des lignes directrice, mais points d'attaque clairs et possibilité de cheminement en passant par une ou des lignes directrices claires. Et sans difficulté physique majeur : pas de forte pente, pas de traversée de marais, de ravin abrupt,...	3 km.e	4 km.e	Ado et adultes ayant déjà une expérience en orientation et une condition physique moyenne	H/D-14 H75+, D60+
long(**)	5		7 km.e	8 km.e	Ado et adultes ayant déjà une expérience en orientation et une très bonne condition physique	
Noir court	4	Très technique ou le plus technique possible qu'on peut faire sur la carte en question = parcours technique actuels	3.5 km.e	4.5 km.e	Orienteurs confirmés âgés ou avec une condition physique moyenne	H/D-14 confirmés H70, D-16, D50, D55, D60
moyen	3		6 km.e	7 km.e	Orienteurs confirmés ayant une bonne condition physique	H-16, H55, H60, H65 D-18, D-20, D35, D40, D45
long	2		8.5 km.e	10 km.e	Orienteurs confirmés ayant une très bonne condition physique	H-18, H-20, H40, H45, H50, D21
très long	1		11 km.e	14 km.e	Orienteurs confirmés ayant une excellente condition physique	H21, H35

* Le nombre de Kms effort = le nombre de Km parcourus à vol d'oiseau + le dénivelé ascendant en mètre multiplié par 10.

** Les parcours bleus et rouges étant à priori peu fréquentés, les versions courtes peuvent être des raccourcis des versions longues (et utiliser les mêmes postes)

Grille pour course régionale FRSO réduite à 4 parcours:

Couleur	N°	Technicité	Distance hiver km effort	Distance été km effort	Public cible	Équivalence catégories FRSO à titre informatif, ne fera pas partie du règlement !!!
Bleu court	4	Facile (cheminements sur des lignes directrices et les postes visibles depuis des lignes directrices) Et sans danger pour les enfants (Pas de traversée de route ou gros ruisseaux,... sans signaleurs)	3 km.e	4 km.e	H/D-12, enfants accompagnés, Ado et adultes débutants en orientation	
Rouge court	3	Technique, poste en dehors des lignes directrice, mais avec des points d'attaque clairs et la possibilité de cheminement en passant par une ou des lignes directrices claires. et sans difficulté physique majeur :	4 km.e	5 km.e	Ado et adultes ayant déjà une expérience en orientation et une condition physique moyenne, ou orienteurs confirmés âgés.	
Noir Moyen	2	Très technique ou le plus technique possible qu'on peut faire sur la carte en question = parcours technique actuels	5 km.e	6 km.e	Orienteurs confirmés ayant une bonne condition physique.	
long	1		8 km.e	9 km.e	Orienteurs confirmés ayant une très bonne condition physique	