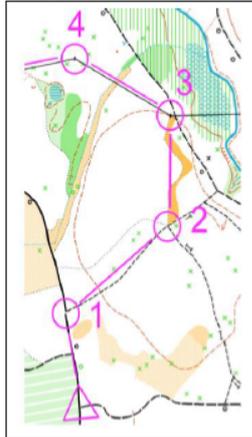


## LES CIRCUITS DE COULEUR : COMMENT ÇA MARCHE ?

Les couleurs donnent le niveau technique du circuit (difficulté des postes et des itinéraires). Quelques exemples, extraits de la Méthode Fédérale (FFCO) :

### Le Circuit « VERT » :

Les postes sont toujours sur des lignes identiques et aux changements de direction. Un seul itinéraire possible. Le point d'attaque est confondu avec le poste. Choisir des postes faciles : bâtiment, jonction ou croisement de chemins.



### Le Circuit « BLEU » :

La difficulté du parcours reste identique au niveau précédent : éléments de planimétrie évidents et reliés entre eux par des chemins, des sentiers des espaces découverts, bâtiments, ... Postes évidents faciles à identifier. Possibilités d'utiliser des rochers falaises, clôtures...

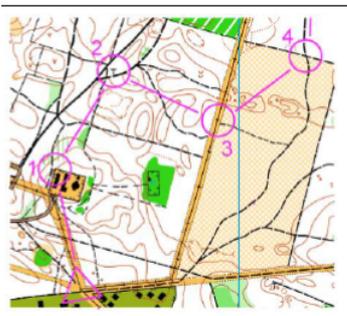
T4 : Les postes sont à proximité des lignes et du point d'attaque mais parfaitement visibles de celui ci et facile à identifier, avec des lignes d'arrêt évidentes derrière le poste. Des choix d'itinéraires sur des lignes de nature et de « courabilité » identiques peuvent être proposés

T5 : orientation sur diverses lignes de nature et de difficultés différentes

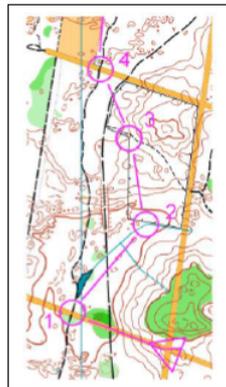
T6 : Possibilité de couper sur des terrains totalement ouverts avec des lignes d'arrêt évidentes. La visibilité des lignes doit être parfaite

T7 : orientation sommaire facile vers des lignes d'arrêt sûres. La visibilité est bonne et les distances sont inférieures à 200m

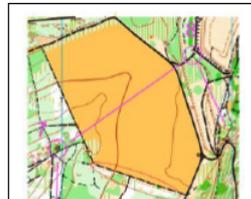
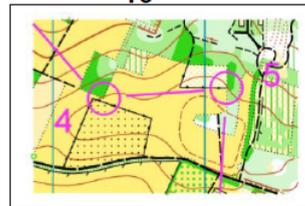
T4



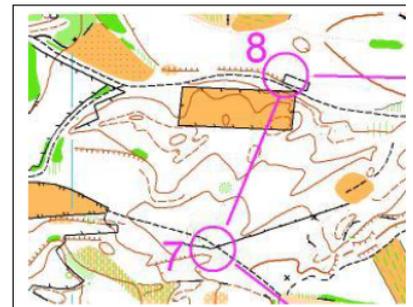
T5



T6



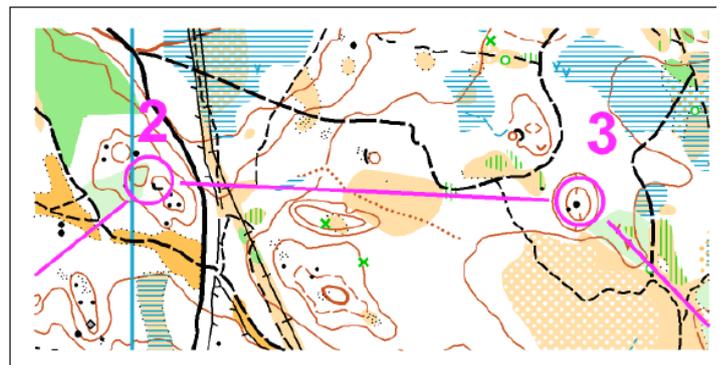
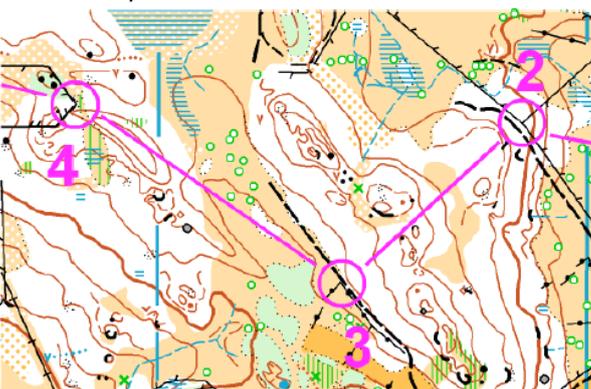
T7



### Le Circuit « JAUNE » :

Le parcours est tracé sur un terrain plus difficile mais la pénétrabilité doit rester bonne. Le terrain doit être constitué d'un réseau de lignes de nature différentes (sentiers, fossés, limite de végétation) et de zones découvertes.

Les postes deviennent plus difficiles (sommet de colline, entre les collines, rocher évident) mais toujours précédés d'un point d'attaque net

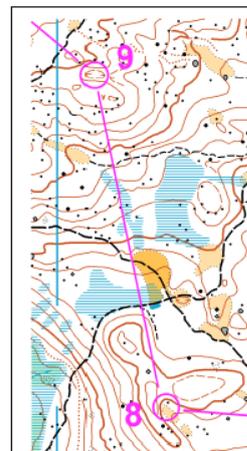
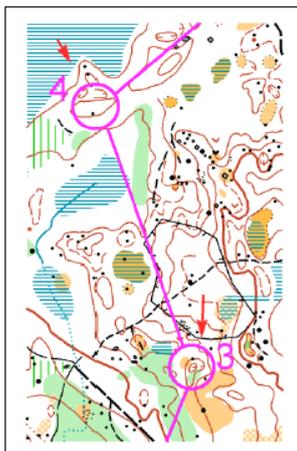
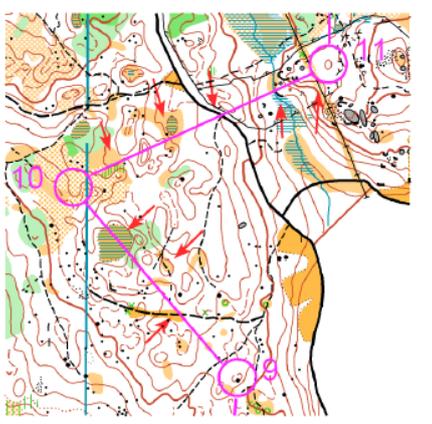


## Le Circuit « ORANGE » :

Les tracés doivent se faire sur des terrains très pénétrables moyennement accidentés dans des zones boisées avec de nombreuses parties découvertes. Éviter les terrains difficilement pénétrables. Les détails du terrain sont facilement identifiables. A la différence des circuits faciles, les postes peuvent être des éléments de relief (colline, dépression, avancée bien marquée ou falaise) avec obligatoirement un point d'attaque précis situé à moins de 200m du poste et une ligne d'arrêt claire

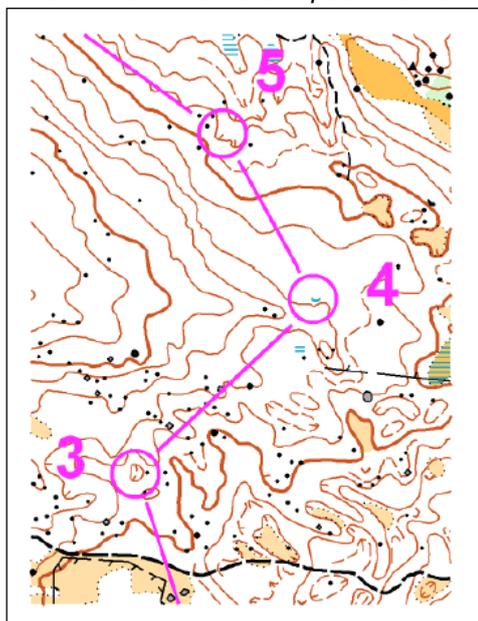
Il est nécessaire d'aller progressivement vers de l'orientation dans tous types de terrain en évitant des zones peu riches en éléments d'orientation qui privilégient uniquement la course

- ▲ orientation sommaire avec des points d'appui et des points d'attaque évidents
- ▲ orientation de précision en direction de postes relief facile avec des lignes d'arrêt évidentes
- ▲ orientation de précision en direction de postes de relief simple

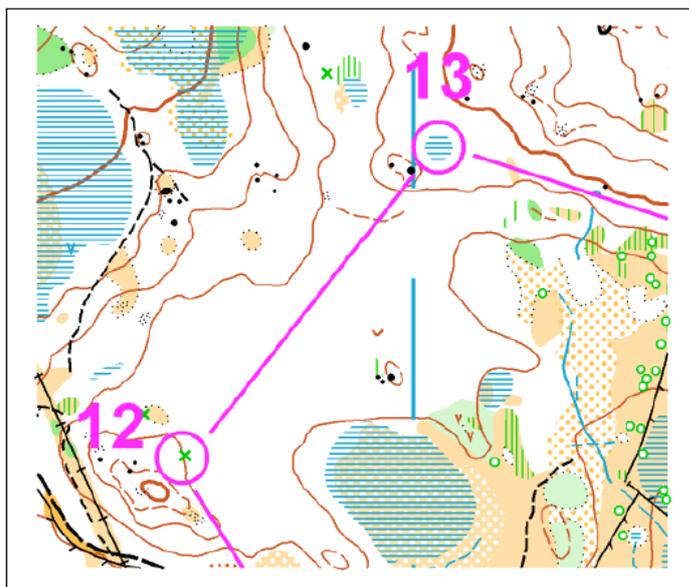


## Le Circuit « VIOLET »

Les parcours doivent, à ce niveau, faire appel à des capacités à planifier son itinéraire et d'adapter sa vitesse de course (sûreté et prise de risque) en fonction du terrain et de ses capacités personnelles. L'attaque du poste se fera sans ligne d'arrêt évidente derrière le poste. Utilisation de tous les types de terrain sauf les très difficiles physiquement



T14



## Le Circuit « NOIR »

Ces circuits doivent être adaptés aux coureurs du plus haut niveau. Les caractéristiques de ces circuits sont les suivantes : orientation dans les zones de relief difficiles, utilisation de terrains riches en détails et petits détails, absence de mains courantes, visibilité réduite

