

Objectif Balises

Pour vous préparer à la randonnée d'orientation, participez à une ou plusieurs journée(s) Objectif Balises, organisée(s) de fin mars à la mi-septembre.

Quel apprentissage ?

Ce sont des randonnées sportives d'orientation d'une quinzaine de kilomètres qui vous feront connaître les trucs et les ficelles du bon orienteur. La lecture de carte, le maniement de la boussole, les coordonnées UTM au travers de différents exercices n'auront plus de secret pour vous. Des conseils sur le bon équipement du randonneur vous seront également donnés.

Qui peut participer à cette Rando d'orientation ?

Toute personne, quel que soit son âge, capable de parcourir, en marchant, une bonne quinzaine de kilomètres sur l'ensemble de la journée. En famille, entre collègues ou entre copains, venez à une ou plusieurs des 6 journées programmées spécialement pour vous.

- **Le samedi 13 MARS 2010** à CHEVETOGNE. Rendez-vous à l'entrée du domaine provincial. Carte I.G.N. 54 /5-6.
- **Le samedi 20 MARS 2010** à AUDERGHEM. Rendez-vous dans le hall d'entrée du centre sportif Adeps de la Forêt de Soignes, chaussée de Wavre 2057. Carte I.G.N. 31/7-8.
- **Le samedi 27 MARS 2010** à SPA. Rendez-vous sur le parking de la cafétéria du centre sportif Adeps La Fraieuse. Carte I.G.N. 49/3-4.
- **Le samedi 24 AVRIL 2010** à STAMBRUGES. Rendez-vous aux barbecues de la mer de sable. Carte I.G.N. 45/1-2.
- **Le samedi 1 MAI 2010** à RIENNE. Rendez-vous à l'église. Carte I.G.N. 63/3-4.
- **Le samedi 4 SEPTEMBRE 2010** à la BARAQUE DE FRAITURE. Rendez-vous à la piste de ski de la Baraque de Fraiture (Vielsalm). Carte I.O.F.

Possibilité de

- prolonger la journée par le **RAID D'ORIENTATION** qui se déroulera le dimanche **5 SEPTEMBRE** à la Baraque de Fraiture et, éventuellement,
- d'y loger sous tente personnelle ou dans les dortoirs et chalets.

Infos sur internet : www.adeps.be

Le rendez-vous des journées **Objectif balises** est fixé à 9 heures précises. Les journées se terminent vers 16-17 heures.

Comment s'inscrire ?

Sur place, un droit d'inscription de **3 €** par personne présente et par journée vous sera demandé. Gratuité pour les enfants de moins de 12 ans.

Les cartes I.G.N. comporteront le marquage UTM*. Elles pourront être achetées sur place au prix de **5 €**.

Soyez en tenue adéquate pour cette journée d'initiation : chaussures de marche, pull pour les temps de pause, coupe-vent et sac à dos pour la journée. N'oubliez pas d'emporter votre pique-nique, collations et suffisamment à boire pour toute la journée. Prenez également de quoi écrire et un plastique pour protéger votre carte. Une boussole peut vous être prêtée sur place.



Visitez les sites des organisateurs



avec le soutien de la Députation permanente de la province du Luxembourg

avec le parrainage de M. Bernard Caprasse, Gouverneur de la province de Luxembourg

Éditeur responsable : R. Hamatte, bd Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles



LES 4 JOURS D'ORIENTATION

Du vendredi 25 au lundi 28 JUIN 2010
Baraque de Fraiture – Piste de ski asbl



16^E ÉDITION



BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : LOCALITÉ :

DATE DE NAISSANCE : SEXE : H - D

TÉL. PRIVÉ : / TÉL. PROF.: / FAX : /

ADRESSE ÉLECTRONIQUE :

Catégorie* A B C G J * Attention : nouvelles catégories !

I. Inscription et étape(s) choisie(s) : 1 2 3 4*

La carte I.G.N. nécessaire à chaque étape est comprise dans le droit de participation individuel qui s'élève à 7 € par jour.

Soit jour(s) x 7 € = €

II. Repas Le forfait repas d'une journée comprend le repas chaud du soir, le petit déjeuner du lendemain matin et le pique-nique du lendemain midi au prix forfaitaire de 15 €.

Du jeudi soir au vendredi midi
Du vendredi soir au samedi midi
Du samedi soir au dimanche midi soit ... jour(s) x 15 € =€
Du dimanche soir au lundi midi

III. Logement

- Soit dans un gîte ou à l'hôtel, à vos frais (hors site)
 Soit sous tente personnelle au prix forfaitaire de 5 € par campeur (douches et sanitaires à disposition)
 Soit en caravane ou en mobil-home, au prix forfaitaire de 12 € par emplacement (douches et sanitaires à disposition)
 Soit en dortoir, au prix de 4 € par nuitée et par personne.

Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4

IV. Total du droit d'inscription

I. Inscription individuelle : jours x 7 € = €
II. Repas : jours x 15 € = €
III. Logement : Sans objet, 5 €, 12 € ou jours x 4 € = €
Total : €

Selon les options que vous aurez choisies, le service comptable de la D.G. du Sport vous enverra une facture avec les modalités d'acquiescement.

Bulletin d'inscription à renvoyer à A.D.E.P.S. Sport pour Tous c/o A.M. Verhoeven - Bd Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles pour le vendredi 12 juin au plus tard. Tél.: 02 413 28 97 - Fax : 02 413 22 97 - E-mail : anne-marie.verhoeven@cfwb.be

* Les informations donnent lieu aux droits prévus par la loi du 8/12/1992 relative à la protection de la vie privée.

Du vendredi 25 au lundi 28 JUIN 2010

Baraque de Fraiture – Piste de ski asbl

La Fédération régionale des sports d'orientation et la Direction générale du sport vous proposent LES 4 JOURS D'ORIENTATION, permettant aux amateurs d'orientation de participer à une épreuve spécialement conçue pour eux.

Les étapes

Les parcours se déroulent à travers les belles forêts de la province de Luxembourg.

Vendredi 25/06/10 étape 1 Dochamps (en boucle)
Samedi 26/06/10 étape 2 Baraque de Fraiture - Odeigne
Dimanche 27/06/10 étape 3 So Becheffa (en boucle)
Lundi 28/06/10 étape 4 Baraque de Fraiture (en boucle)

Les parcours et les catégories

5 types de parcours sont organisés :

CATÉGORIE A = Randonneurs « courts ».

À pratiquer seul ou à plusieurs. Sans chronométrage. Parcours de 10 km à vol d'oiseau. Techniquement très facile. Moniteur d'orientation présent au départ de chaque étape. Participation à 1, 2, 3 ou 4 jour(s).

CATÉGORIE B = Randonneurs « longs ».

À pratiquer seul ou à plusieurs. Sans chronométrage. Parcours de 15 km à vol d'oiseau. Participation à 1, 2, 3 ou 4 jour(s).

CATÉGORIE C = Compétiteurs « longs ».

À pratiquer seul ou à plusieurs. Chronométrage. Parcours technique de 15 km à vol d'oiseau. Participation à 1, 2, 3 ou 4 jour(s). Présenter un certificat médical d'aptitude physique ou être membre d'un club d'orientation.

CATÉGORIE G = Run and Bike d'orientation.

Pour jeunes entre 10 et 14 ans. Par équipe de 2 (1 joggeur et 1 vététiste). Participation uniquement le lundi 28 juin. Parcours de 12 km à vol d'oiseau pour les moins de 12 ans et de 16 km pour les 12-14 ans. Plus d'infos au 063 21 31 80 ou adeps.ccs.arlon@cfwb.be.

CATÉGORIE J = Compétiteurs « courts ».

À pratiquer seul ou à plusieurs. Chronométrage. Parcours technique de 10 km à vol d'oiseau. Participation à 1, 2, 3 ou 4 jour(s). Présenter un certificat médical d'aptitude physique ou être membre d'un club d'orientation.



LES 4 JOURS D'ORIENTATION

Classes d'âge en catégories C :

Hommes		Dames
H Juniors	né(e)s en 1990 et après	D Juniors
H Seniors	né(e)s entre 1989 et 1969	D Seniors
H 40 + Vétérans	né(e)s entre 1970 et 1961	D40 + Vétérans
H 50 + Vétérans	né(e)s entre 1960 et 1951	D50 + Vétérans
H 60 + Vétérans	né(e)s en 1950 et avant	D60 + Vétérans

L'hébergement - Les repas Les transports - Les frais de participation

L'implantation des 4 Jours d'Orientation est située à la Baraque de Fraiture asbl – Piste de ski. L'accueil y est organisé à partir du jeudi 24 juin à 16 heures.

Les jours 1 et 3, les concurrents se rendront sur la zone de départ avec leurs véhicules personnels. Covoiturage possible. Le jour 2, un retour minibus sera mis en place par l'organisation. Le jour 4, aucun déplacement en véhicule n'est nécessaire.

Les personnes à la recherche d'un logement hors site (hôtel, chambre d'hôte, gîte, etc.) peuvent s'adresser au Royal syndicat d'initiative de Vielsalm, Avenue de la Salm 50 - 6690 VIELSALM - Tél. : +32 (0) 80 21 50 52 - Fax : +32 (0) 80 21 74 62. - Email : info@vielsalm-gouv.org

Pour tous les participants

Les cartes nécessaires à l'épreuve sont fournies par l'organisation et sont comprises dans le droit de participation individuel.

L'inscription et le paiement

La réservation se fait au moyen d'un formulaire individuel. Une facture vous sera envoyée selon les options que vous aurez choisies. Remboursement possible, uniquement sur présentation d'un certificat médical (retenue d'un montant de 10 € pour frais administratifs).

Les personnes en ordre d'inscription et de paiement recevront les informations complémentaires pour le 19/06/2010 au plus tard.

