

LIVRET D'ACCUEIL

Du 8 au 12 mai

Océan
Grand Crohot - Le Porge 2024



SOMMAIRE

- 1 Message de bienvenue**
- 2 Le programme**
- 3 Informations générales**
 - Inscriptions
 - Horaires de départ
 - Location de puces
 - Accueil et retrait des dossards
 - Entraînements
 - Résultats
 - Buvette - restauration
 - Camping-cars et covoiturage
- 4 Mercredi 8 mai: Entraînement**
- 5 Jeudi 9 mai: Régionale MD**
- 6 Vendredi 10 mai: Entraînement**
- 7 Samedi 11 mai: Relais**
- 8 Dimanche 12 mai: Championnat Ligue Longue Distance**
- 9 Conclusion & remerciements**

MESSAGE DE BIENVENUE

Bonjour à tous,

C'est avec une grande fierté que les clubs du **SMOG** et de l'**ASM** s'apprêtent à vous accueillir pour 5 jours de course d'orientation sur le littoral girondin du 8 au 12 mai 2024. Cet événement baptisé **Océan 2024** est à la fois un grand challenge en lui-même mais également une belle session de répétition générale avant d'accueillir les Championnats de France de relais Sprint, de Moyenne Distance et des Clubs en 2025.

C'est un grand challenge parce que vous, les clubs de Nouvelle-Aquitaine mais aussi de toute la France et de l'étranger, avez répondu à notre appel et que vous vous apprêtez à être bien plus que 500 participants à profiter de nos paysages dunaires et de nos forêts de pins (520 à 8 jours de la fin des inscriptions !!). C'est un grand challenge, car mettre en commun les compétences de deux clubs est un exercice délicat et très motivant pour tout un groupe de bénévoles très investis dans la préparation et impatients de vous accueillir le jour J. C'est un grand challenge enfin car cela va jeter les fondations de notre organisation du CFC et que nous avons tous à coeur de vous donner envie de revenir encore plus nombreux du 1er au 4 Mai 2025.

Alors n'oubliez pas vos chaussures, vos boussoles et vos puces mais pensez également à la crème solaire, aux lunettes de soleil et à votre serviette de plage pour passer un grand moment de CO et de vacances dans notre belle région !

Karine et Cyril

PROGRAMME

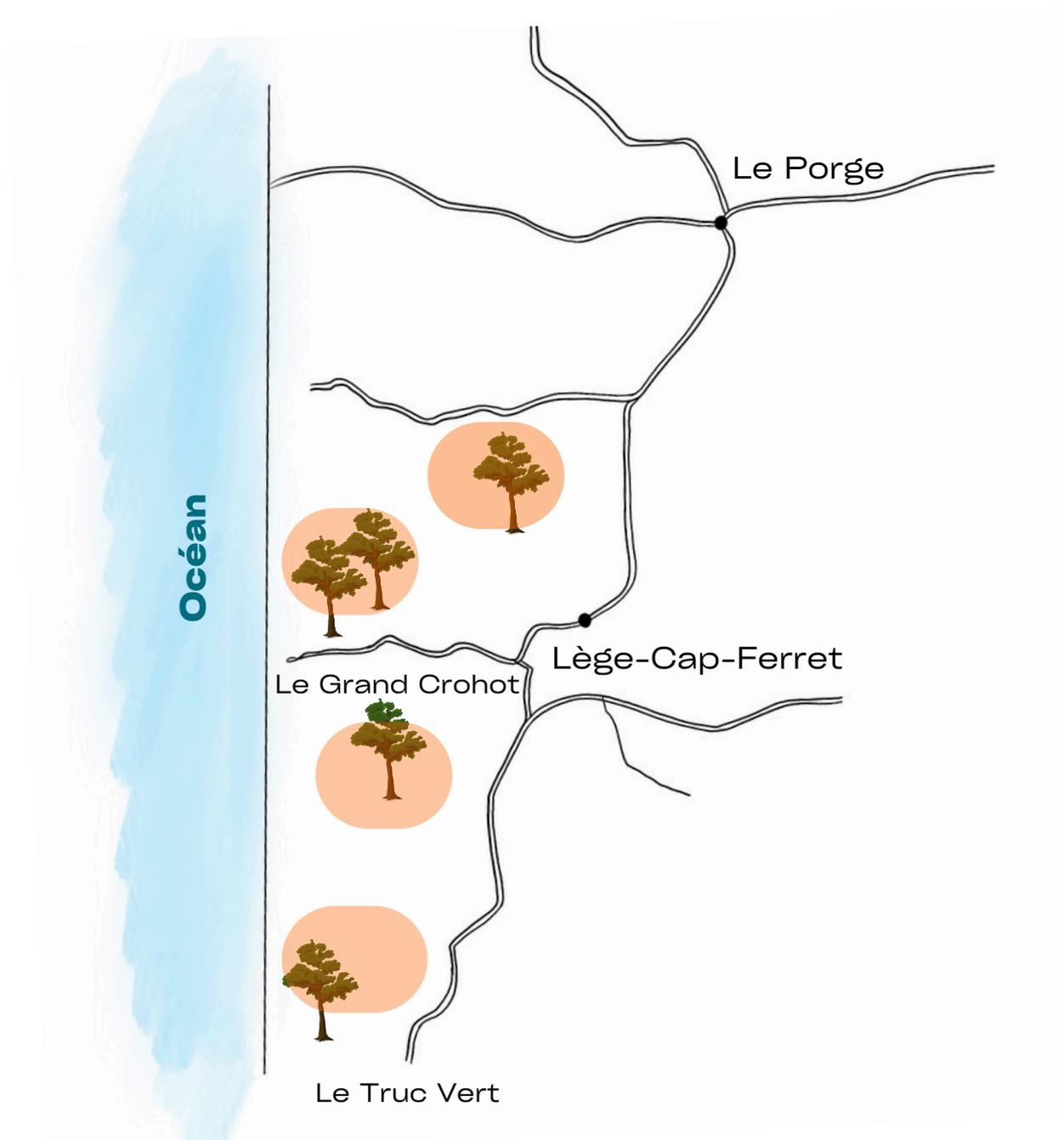
8/05 Entraînement à Lège-Cap ferret (Truc Vert)

9/05 Régionale MD à Lège-Cap Ferret (Grand Crohot Sud)

10/05 Entraînement à Lège-Cap Ferret (Grand Crohot Sud)

11/05 Relais à Lège-Cap Ferret (Grand Crohot Nord)

12/05 Championnat de ligue LD au Porge (nouvelle carte)



INFORMATIONS GENERALES

- **Inscriptions**

Pour toute question concernant les inscriptions, vous pouvez communiquer avec nous via l'adresse suivante : contact@o-cean.fr

Les inscriptions aux trois courses seront clôturées le 30 avril 2024 à minuit. **Aucune inscription ne sera prise en compte après cette date.**

Les inscriptions loisirs (circuits non-chronométrés) restent possibles sur place dans la limite des cartes disponibles.

Conditions de remboursement d'une inscription après la date de clôture :

Remboursement possible si l'annulation a lieu avant le 2 mai (date de commande pour l'impression des cartes).

Le remboursement se fera par virement bancaire (RIB). Pour les clubs ou individuels étrangers, remboursement des frais d'inscription moins les frais bancaires.

Si l'annulation a lieu après cette date, 3 euros seront retenus par personne.

Ces demandes sont à envoyer à contact@o-cean.fr

- **Horaires de départ**

Les horaires de départ sont imposés et seront diffusés sur notre site après validation des arbitres. Pour toute demande particulière, l'indiquer dans les commentaires sur la fiche d'inscription FFCO.

- **Location de puces**

Location de puce : Prêt gratuit avec pièce d'identité ou caution de 30€, à récupérer à l'accueil des courses.

INFORMATIONS GENERALES

- **Accueil**

Chaque club aura une enveloppe à retirer à l'accueil dès le jeudi 9 mai. Elle contiendra les **dossards pour le relais du samedi**. **Pensez à prendre vos épingles (non fournies)**.

Charge à chaque club de redistribuer les dossards à ses licenciés.

- **Les entrainements**

Vous pouvez acheter les cartes des deux jours d'entraînement sur le site [Helloasso](https://www.helloasso.com).

Le tarif est de 5€ la carte recto-verso avec 2 à 3 exercices et de 8€ pour le lot des deux cartes (Truc vert et Grand Crohot). Trois niveaux d'exercices sont proposés : violet - jaune/orange - vert/bleu

Les entrainements sont ouverts à partir 10h jusqu'à 22h seulement les jours indiqués (autorisation ONF).

Quelques cartes supplémentaires seront en vente sur place en nombre limité au tarif de 5€.

Pour l'entraînement du mercredi 8 mai, les cartes seront distribuées de 10h à 14h.

Il faudra retirer les cartes auprès de Christian HERVE, camping car Challenger, à l'entrée du **parking Super U du village de Claouey**, presqu'île du Cap Ferret

Tel: 06 63 57 75 96

Coordonnées GPS: N44° 45' 0" 01° 10' 54"

Latitude 44.750723 Longitude -1.181252

Pour l'entraînement du vendredi 10 mai, les cartes seront à retirer à l'accueil après la course du jeudi .

- **Résultats**

Vous pourrez retrouver tous les résultats en live sur le site internet [Live result](#) ou avec le QRcode affiché à la GEC et à l'accueil sur les lieux de course. Les résultats seront publiés sur notre site, sur le site de la ligue LNACO et de la FFCO.



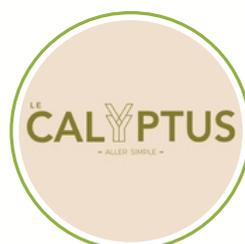
- **Buvette - restauration**

Il n'y aura pas de buvette. **Prévoyez d'être autonome en eau et nourriture.**

Pour cet événement nous avons fait le choix de vous offrir un ravitaillement après votre course près de l'accueil plutôt que des récompenses pour les vainqueurs, l'occasion d'un débrief convivial et d'échanges autour d'un goûter partagé par tous. Réglez vous bien ! **Il y aura une remise des récompenses pour le championnat LD.**

Le dimanche 12 mai, vous pourrez déjeuner au restaurant **Le Calyptus** du Porge à côté de l'arena ([sur réservation 05.56.03.46.67](#)). Il y aura également possibilité de boissons dès le matin et tout au long de la journée : café machine ou filtre, bière blonde pression, thé glacé, eau minérale, limonade italienne...

Carte du restaurant en ligne sur [Facebook](#) et Instagram



INFORMATIONS GENERALES

• **Camping-cars**

Concernant le stationnement des camping-cars, vous trouverez un parking au Grand Crohot ainsi que 2 aires de services, une au Porge et une à Claouey.

Il est interdit de stationner la nuit en dehors des parkings et des aires dédiées.

Privilégiez le vélo et le covoiturage pour le dimanche 12.

GRAND CROHOT SUD

Aire de camping-cars (sans services) gratuite

PRESQU'ILE DU CAP FERRET

Aire de camping-cars (avec services) à coté du camping "Les Pastourelles", village de Claouey (gratuite)

ARES

Aire de camping-cars (avec services) avenue de la Libération (payante)

LE PORGE

Aire attenante au camping La Grigne (avec services, payant)
Camping La Grigne (sur réservation)

• **Covoiturage**



Vous pouvez proposer un covoiturage ou compléter une voiture sur le site covoitribu. Des liens sont à votre disposition pour chaque journée.

J1 : [Mercredi 8 mai](#)

J2 : [Jeudi 9 mai](#)

J3 : [Vendredi 10 mai](#)

J4 : [Samedi 11 mai](#)

J5 : [Dimanche 12 mai](#)

Des gestes simples

POUR UN WEEK-END ECO-RESPONSABLE

1

J'apporte ma gourde, je suis autonome en eau et j'utilise une écocup



J'évite les emballages inutiles, j'apporte mes contenants



2

J'évite d'imprimer, les résultats sont disponibles sur écran et en ligne

3



Je trie mes déchets dans les poubelles à disposition



4

Récompenses en produits locaux

5



J'économise l'eau et j'utilise les toilettes sèches



6

Je me déplace le plus possible à pieds ou à vélo ou je covoiture

7



MERCREDI 8 MAI

ENTRAÎNEMENT

LÈGE-CAP FERRET (TRUC VERT)

• Présentation des exercices

Niveau vert/bleu : 1 exercice corridor (avec carte secours)

Niveau jaune/orange : 1 exercice corridor + 1 exercice relief (uniquement les courbes de niveau)

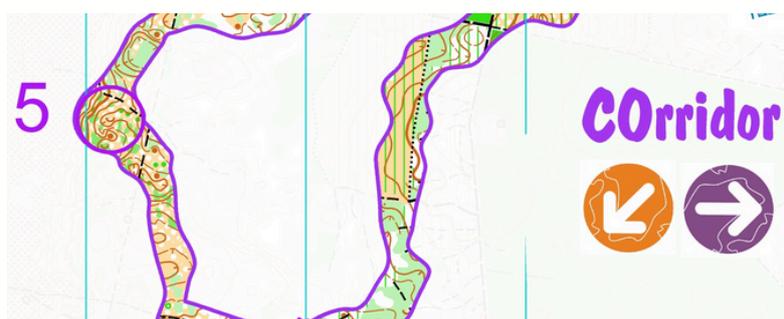
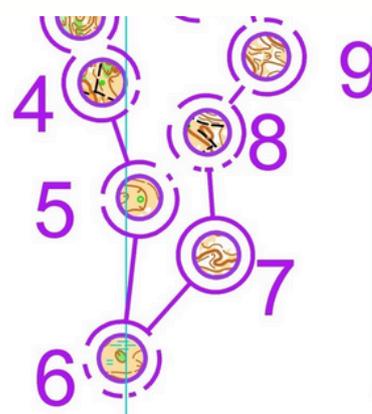
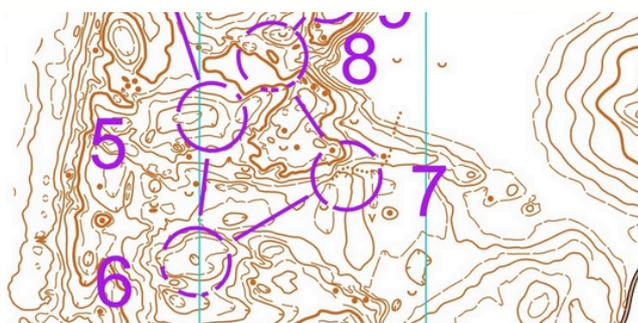
Niveau violet : 1 exercice corridor + 1 exercice relief + 1 exercice azimut

Les exercices seront imprimés sur papier Antius. Une carte tous postes sera disponible à prendre en photo.



Point GPS du parking de l'entraînement
44,72650° N, 1,23240° O

Point GPS du départ
44,72940° N, 1,24022° O



JEUDI 9 MAI

RÉGIONALE MD

LÈGE-CAP FERRET (GRAND CROHOT SUD)

- **Accès**

Fléchage à partir de l'Intersection D106 / D106 E5

Distance parking-accueil : 2000 m (**accessible en vélo**)

Distance accueil-départ : D1 : 150m - D2 : 200m

Distance arrivée-accueil : sur place

Départ 1 : circuits orange - violet moyen / violet moyen bis violet long / violet long bis - violet XL

Départ 2 : jalonné - vert - bleu - jaune - violet court - violet moyen ter

**MERCI D'APPORTER VOS GOURDES / CAMELBACKS
POUR ÊTRE AUTONOME EN EAU**

- **Horaires**

Accueil : 9h

Départ : 10h - 12h (horaires imposés)

Les circuits vert et jalonné partent au boitier

Fermeture des circuits : 14h30

Pas de récompenses

- **Résultats**

<https://2024.o-cean.fr/>

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr>

<https://liveresultat.orienting.se>

- **Services**

Toilettes sèches

Un parking pour camping-cars est disponible sur place.

- **Contacts**

Karine Champ: 07 83 47 27 54

Cyril Hervé: 06 14 28 05 94

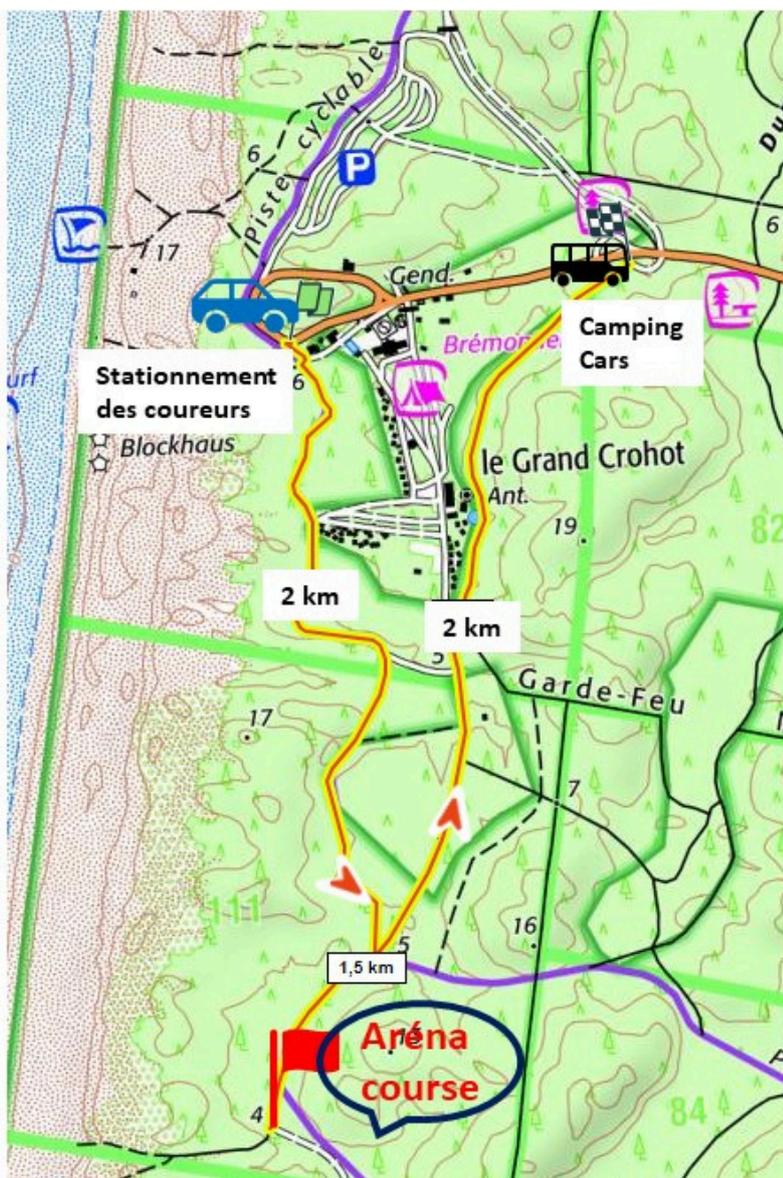
Mail: contact@o-cean.fr

• **Détails des accès**

Venir à vélo à la course :

(pas de surveillance prévue sur l'arena, organisez-vous...)

6 km dans la forêt depuis la ZA Bredouille à Lège



Accès à la zone de course

2 km, à pied, en vélo, en trottinette... depuis parking voiture

2 km, à pied, en VTT depuis parking camping-cars

**Attention à ne rien oublier au parking avant son départ !
La distance est grande...**

• Informations générales

Organisation : SMOG / ASM

Directeur de course : Karine Champ et Cyril Hervé

Délégué – Arbitre régional : Chantal Burbaud

Contrôleur des circuits régional :

Maxime Peyron (Stg) / Xavier Tastet

Traceur régional :

Thibaud Pigeon (Stg) / Anne-Francoise Le Roux

GEC : Ludovic Pouvrasseur / James Gonzalez

• Carte

Nom : Grand Crohot Sud

Relevés : 2024

Cartographe : Cart'O Landes

Échelle : 1/15000

Équidistance : 2,5m

Type de terrain : Forêt de pins typique des massifs dunaires des landes girondines

Course comptant pour le Classement National

SI AIR : oui

Pour rappel, le coureur est responsable de la validation du poste. En cas de dysfonctionnement du système SportIdent et conformément aux règlements, vous devez poinçonner votre carte, à l'aide de la pince présente sur le piquet du poste (les cartes ne comportent pas d'emplacement dédié pour un poinçon, vous pouvez poinçonner n'importe où). Si la puce SIAC ne fonctionne pas (aucun bip ou voyant) vous avez très probablement un problème de batterie ou d'activation. Vous pouvez tout de même l'utiliser comme une puce classique.

• Inscriptions

Date limite : 30 avril 2024 à 23h59

Pour les licenciés FFCO et les non-licenciés : <https://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

Pour les jalonnés : [Helloasso](#)

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un Pass Compet ou Découverte-compétition respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs, questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs.

• Tarifs

Licenciés FFCO : H/D 20 et plus : 10€ H/D 18 et moins : 6€

Non-licenciés FFCO : PASS'O à rajouter au tarif ci-dessus:
Pass Loisir-Santé 3€ (circuits hors championnat maximum jusqu'au circuit jaune, non chronométré, non classé)

Pass Découverte-Compétition : 4€ (circuits hors championnat maximum jusqu'au circuit jaune, chronométré avec attestation questionnaire médical, disponible sur notre site et à l'accueil, classé)

Pass Compet 6€ (tous circuits, chronométré, avec attestation questionnaire médical, disponible sur notre site et à l'accueil)

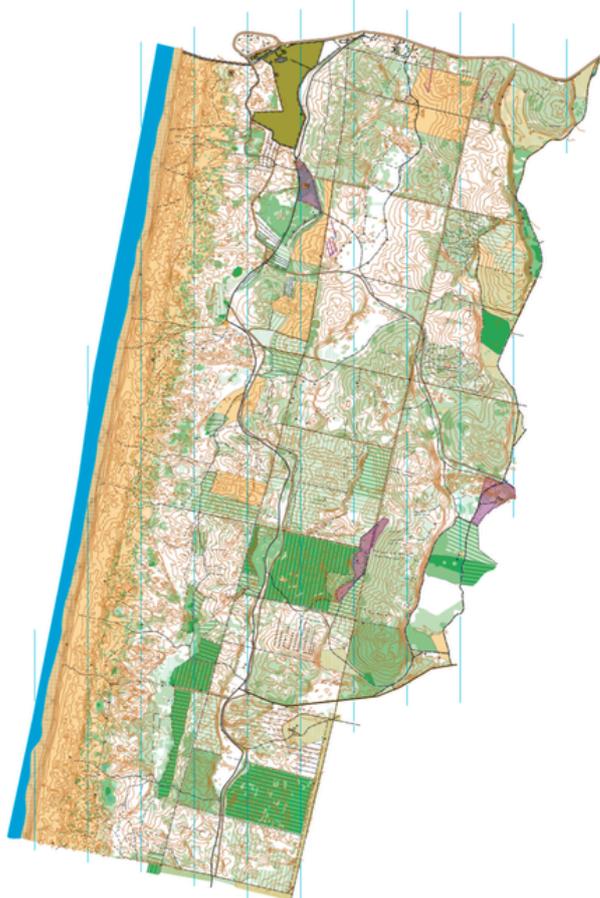
Jalonnés : licenciés FFCO : 3€ / non licenciés 5€

Location de puces : prêt gratuit avec pièce d'identité ou caution de 30 €

- **Détails des circuits**

Circuits	Distance	Dénivelé +	Balises	Echelle
Violet XL	5,6 km	75 m	23	1/10000
Violet long	4,4 km	55 m	22	1/10000
Violet long bis	4,4 km	60 m	21	1/10000
Violet moyen	3,4 km	60 m	16	1/10000
Violet moyen bis	3,5 km	45 m	16	1/10000
Violet moyen ter	3,6 km	55 m	19	1/10000
Violet court	2,7 km	40 m	16	1/7500
Orange	3,3 km	65 m	17	1/10000
Jaune	2,9 km	60 m	12	1/10000
Bleu	2,3 km	35 m	10	1/7500
Hors compétition et initiation				
Jalonné	2,2 km	30 m	10	1/7500
Vert	1,9 km	25 m	10	1/7500
Bleu	2,3 km	35 m	10	1/7500
Jaune	2,9 km	60 m	12	1/10000

- **Extrait de l'ancienne carte**



VENDREDI 10 MAI

ENTRAINEMENT

LÈGE-CAP FERRET (GRAND CROHOT SUD)

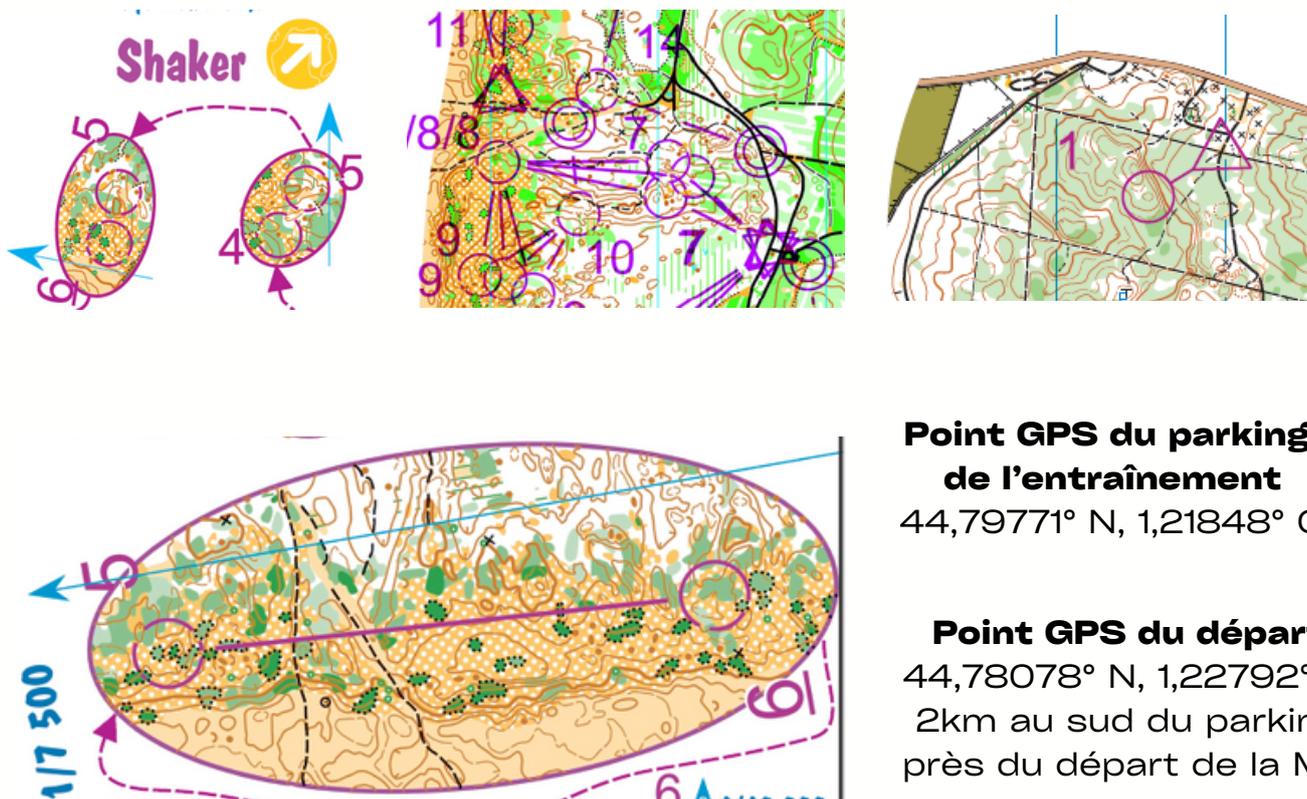
- **Présentation des exercices**

Niveau vert/bleu : 1 circuit sur carte entière

Niveau jaune/orange : 1 circuit sur carte entière
+ 1 exercice shaker

Niveau violet : 1 circuit en version "mass start" avec 3 variantes sélectionnées (AAAA, BBBB et CCCC) pour se confronter à 3 terminé par 1 exercice shaker (noir) + 1 exercice de mémo

Les exercices seront imprimés sur papier Antius. Une carte tous postes sera disponible à prendre en photo. Pour les violets, exercice mémo pour aller au départ, pour les autres niveaux, il est recommandé d'emprunter la piste cyclable de la veille.



SAMEDI 11 MAI

RELAIS

LÈGE-CAP FERRET (GRAND CROHOT NORD)

- **Accès**

Fléchage : Intersection D106 / D106 E5

Distance parking-accueil : 0 m à 1000 m

Distance accueil-départ : sur place

Distance arrivée-accueil : sur place

- **Horaires**

Accueil : 8h

Départ : Départ en masse à partir de 9h30 puis tous les 1/4 d'heure

Fermeture des circuits : 1h30 après le départ en masse des derniers relais

Pas de récompenses

- **Résultats**

<https://2024.o-cean.fr/>

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr>

<https://liveresultat.orientering.se>

- **Services**

Toilettes sèches

Interdiction aux camping-cars de stationner la nuit en dehors des parkings dédiés et des aires de service.

Une aire de parking camping-car est disponible sur place.

- **Contacts**

Karine Champ: 07 83 47 27 54

Cyril Hervé: 06 14 28 05 94

Mail: contact@o-cean.fr

- **Informations générales**

Organisation : SMOG / ASM

Directeur de course : Karine Champ et Cyril Hervé

Contrôleur des circuits régional : Monique Thiébault

Traceur régional CO : Fabrice Lapergue

GEC : Jean-Luc Lagarrigue / Christophe Poulain / Monique Thiébault

- **Carte**

Nom : Grand Crohot Nord

Relevés : 2018 (mise à jour 123CO en 2024)

Cartographe : Marian Cortirta

Échelle : 1/15000

Équidistance : 2,5m

Type de terrain : Forêt de pins typique des massifs dunaires des landes girondines

CN : non

SI AIR : oui

Pour rappel, le coureur est responsable de la validation du poste.

En cas de dysfonctionnement du système SportIdent et conformément aux règlements, vous devez poinçonner votre carte, à l'aide de la pince présente sur le piquet du poste (les cartes ne comportent pas d'emplacement dédié pour un poinçon, vous pouvez poinçonner n'importe où).

Si la puce SIAC ne fonctionne pas (aucun bip ou voyant) vous avez très probablement un problème de batterie ou d'activation. Vous pouvez tout de même l'utiliser comme une puce classique.

- **Inscriptions**

Date limite : 30 avril 2024 à 23h59

Pour les licenciés FFCO et les non-licenciés :
<https://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

Pour les jalonnés : [Helloasso](#)

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un Pass Compet ou Découverte-compétition respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs, questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs.

- **Tarifs**

Licenciés FFCO : Relais Violet Long : 36€ / Relais Violet Moyen : 27€ / Relais Jaune/Orange : 18€ / Relais Vert/Bleu : 12€

Non-licenciés FFCO : PASS'O à rajouter au tarif ci-dessus :

Pass Loisir-Santé 3 € (circuits hors championnat maximum jusqu'au circuit jaune, non chronométré, non classé)

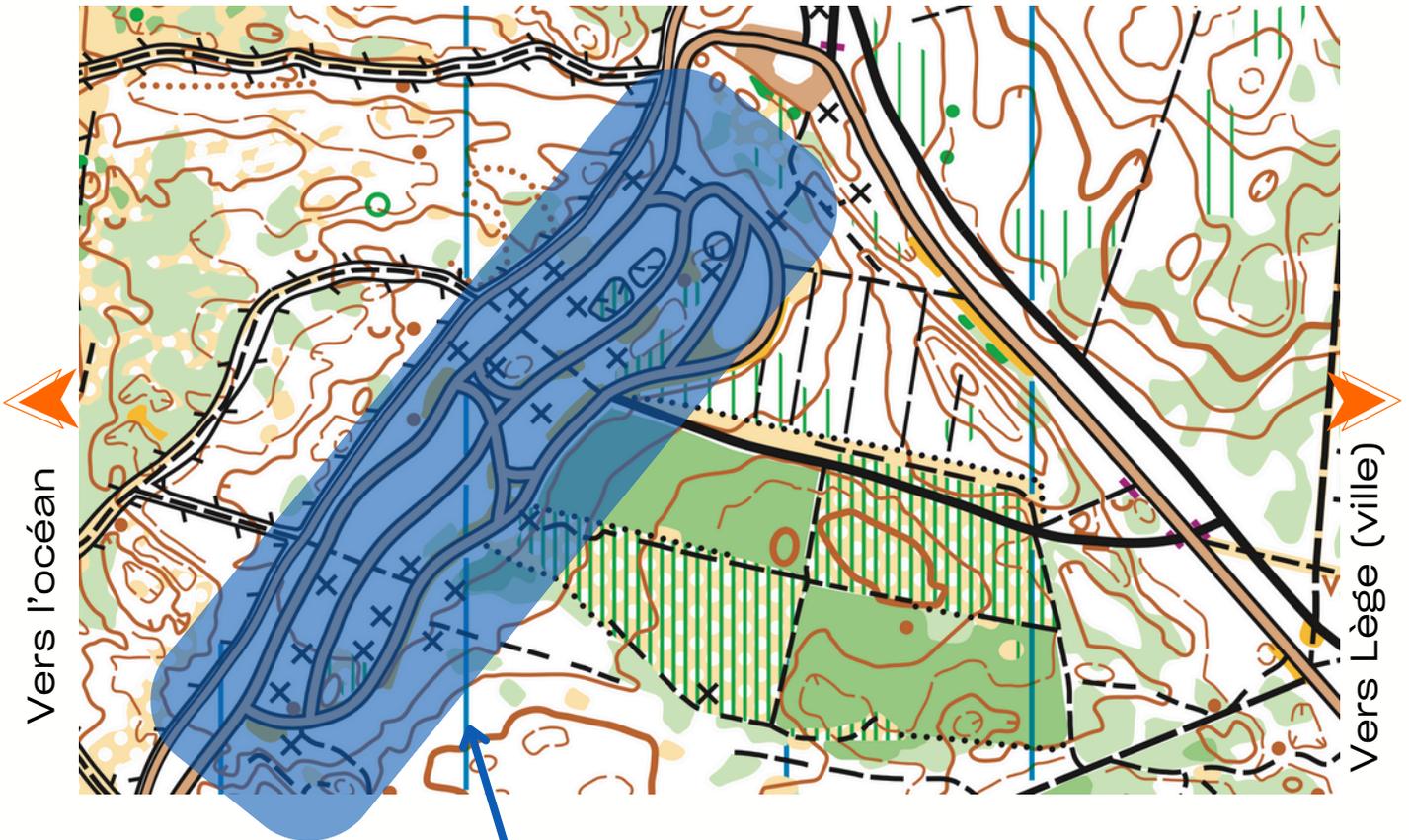
Pass Découverte-Compétition 4€ (circuits hors championnat maximum jusqu'au circuit jaune, chronométré avec attestation questionnaire médical, disponible sur notre site et à l'accueil, classé)

Pass Compet 6 € (tous circuits, chronométré, avec attestation questionnaire médical, disponible sur notre site et à l'accueil)

Location de puces : prêt gratuit avec pièce d'identité ou caution de 30 €

• **Parkings**

Tout sera fléché et des bénévoles vous guideront

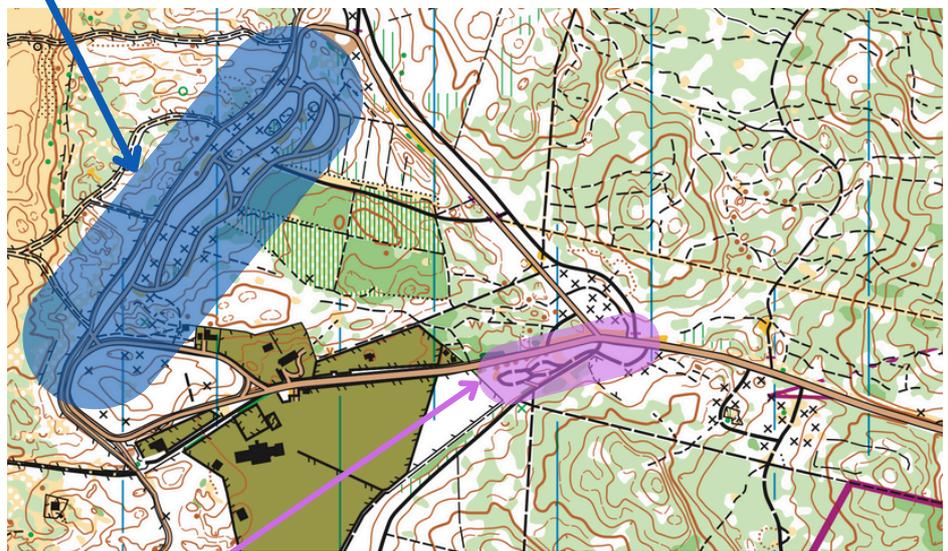
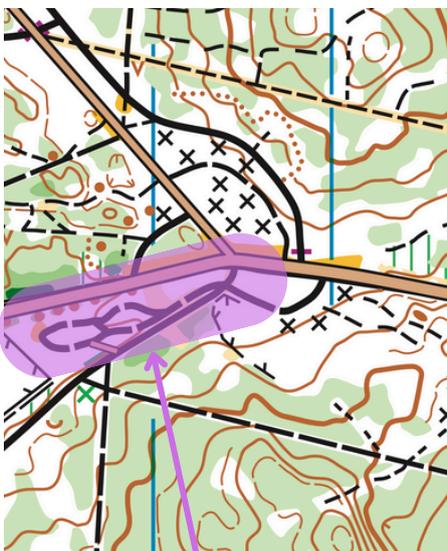


Vers l'océan

Vers Lège (ville)

Parking voitures

Vue d'ensemble

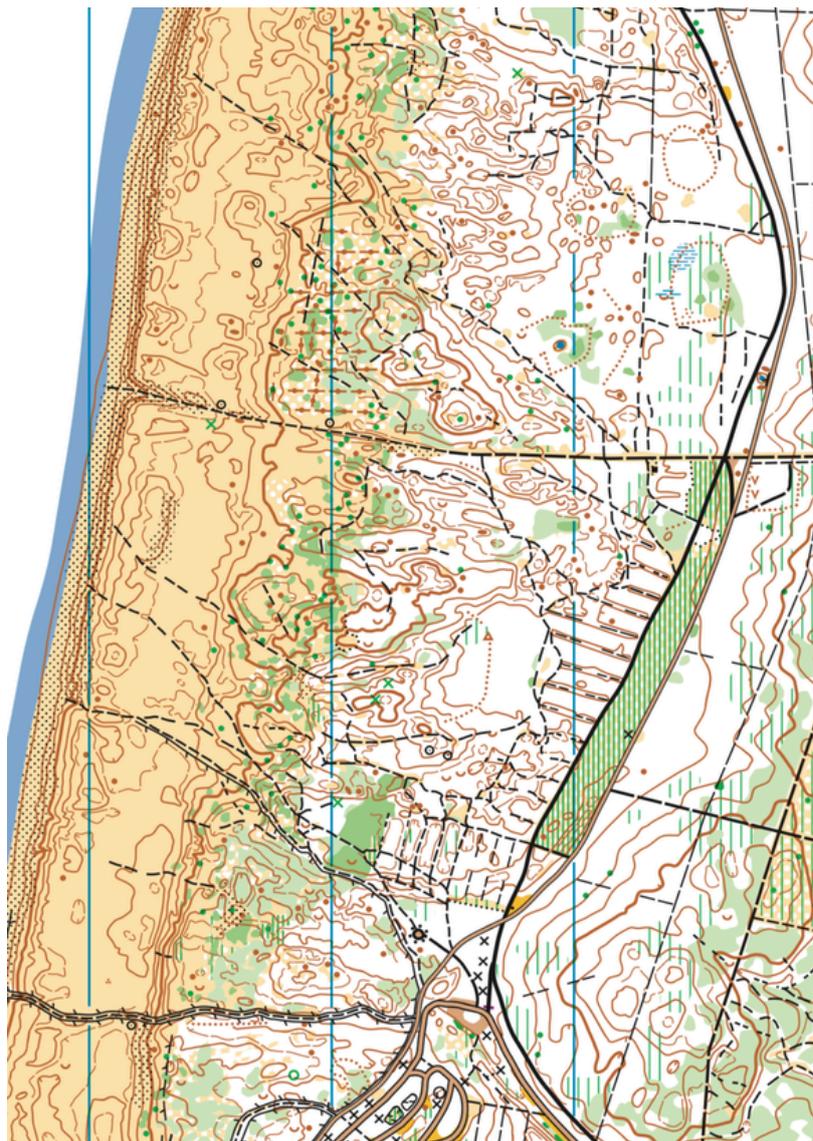


**Parking
Camping-cars**

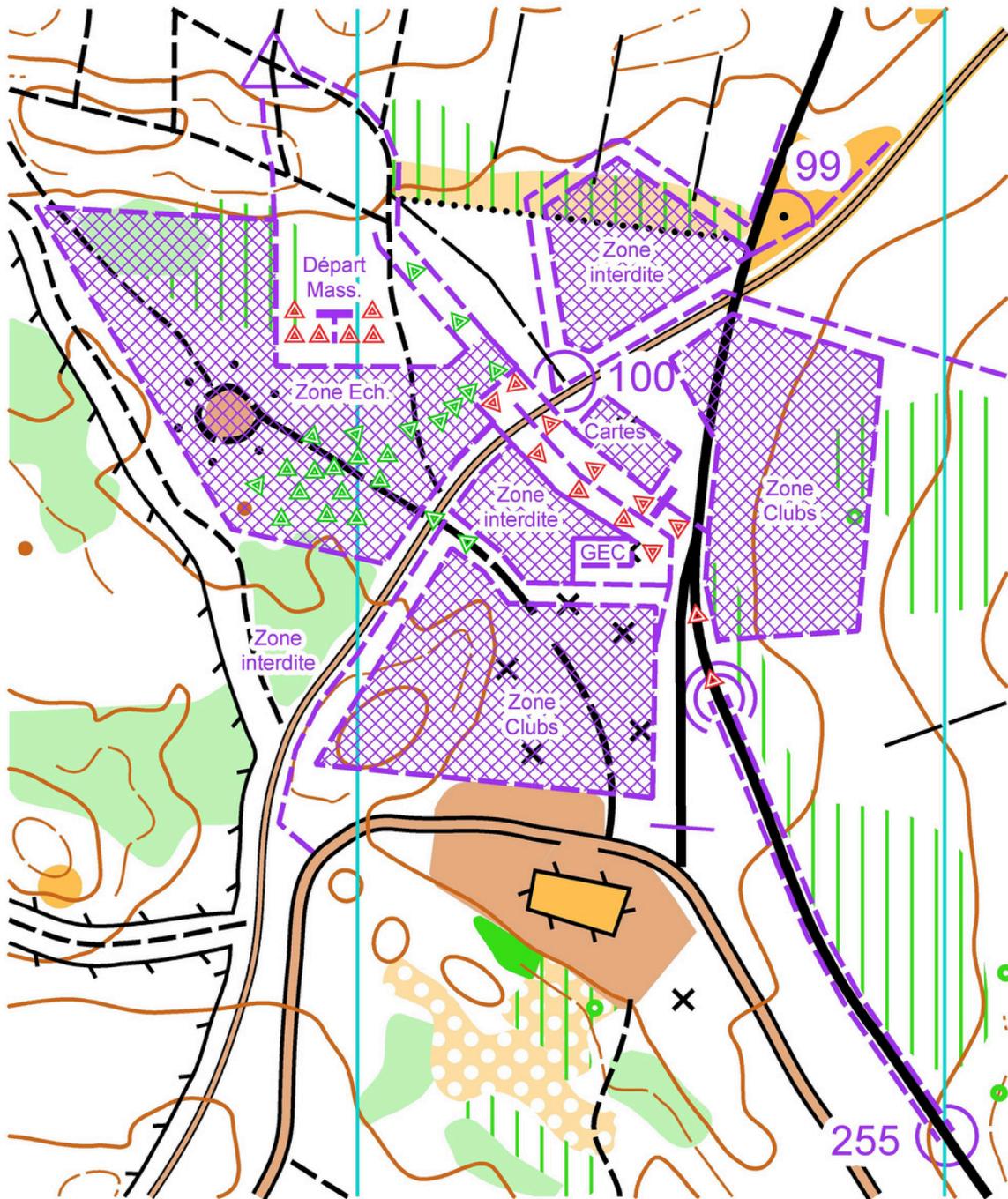
• **Détails des circuits**

	Circuits	Distance	Dénivelé +	Balises	Echelle
Relais violet long D/H sans contrainte	Violet 40'	6.1 km	130m	24	1/10000
	Violet 30'	4.4 km	95m	18	1/10000
	Violet 40'	6.1 km	130m	24	1/10000
	Violet 30'	4.4 km	95m	18	1/10000
Relais violet moyen D/H sans contrainte	Violet 30'	4.1 km	80m	18	1/10000
	Violet 20'	2.3 km	50m	13	1/10000
	Violet 30'	4.1 km	80m	18	1/10000
Relais jaune-orange D/H sans contrainte	Jaune 20'	2.4 km	50m	14	1/10000
	Orange 30'	3.7 km	65m	17	1/10000
	Jaune 20'	2.4 km	50m	14	1/10000
Relais vert-bleu D/H sans contrainte	Vert 20'	1.8 km	30m	10	1/7500
	Bleu 20'	2.0 km	30m	11	1/7500

• **Extrait de l'ancienne carte**



• **Plan de l'arena**



DIMANCHE 12 MAI

CHAMPIONNAT LIGUE LD

LE PORGE (NOUVELLE CARTE)

- **Accès**

Fléchage : Intersection D3 / Route de La Jenny

Accueil :

Distance parking-accueil : 200 m à 1000 m

Distance accueil-départ : 1300 m

Distance arrivée-accueil : 800 m

- **Horaires**

Accueil : 9h

Départ : 10h-12h (horaires imposés)

Les circuits vert et jalonné partent au boitier

Fermeture des circuits : 14h30

Remise des récompenses : 14h30

- **Résultats**

<https://2024.o-cean.fr/>

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr>

<https://liveresultat.orienting.se>

- **Services**

Toilettes sèches

Interdiction aux camping-cars de stationner la nuit en dehors des parkings dédiés et des aires de service.

Aire de camping-cars sur le parking de l'Intermarché du Porge (3 km)

Buvette-restauration : [Restaurant Le Calyptus](#) (sur place)

Stand Orientsport



- **Contacts**

Karine Champ: 07 83 47 27 54

Cyril Hervé: 06 14 28 05 94

Mail: contact@o-cean.fr

- **Informations générales**

Organisation : SMOG / ASM

Directeur de course : Karine Champ et Cyril Hervé

Délégué – Arbitre régional : Frédéric Jordan

Contrôleur des circuits : Patrick Chasseur

Traceur régional CO : Matthieu Barrière

GEC : Jean-Luc Lagarrigue / Christophe Poulain

- **Carte**

Nom : Le Pas du Bouc

Relevés : Janvier 2024

Cartographe : Cart'O Landes

Échelle : 1/15000

Équidistance : 2,5m

Type de terrain : Forêt typique des massifs dunaires des landes girondines, pins maritimes avec zones de petits chênes ou de végétation basse (brande / fougères). Nombreuses pistes, chemins, layons et pares-feux.

Course comptant pour le Classement National

Championnat de Ligue LD qualificatif pour le championnat de France

SI AIR : oui

Pour rappel, le coureur est responsable de la validation du poste.

En cas de dysfonctionnement du système SportIdent et conformément aux règlements, vous devez poinçonner votre carte, à l'aide de la pince présente sur le piquet du poste (les cartes ne comportent pas d'emplacement dédié pour un poinçon, vous pouvez poinçonner n'importe où).

Si la puce SIAC ne fonctionne pas (aucun bip ou voyant) vous avez très probablement un problème de batterie ou d'activation. Vous pouvez tout de même l'utiliser comme une puce classique.

- **Inscriptions:**

Date limite : 30 avril 2024 à 23h59

Pour les licenciés FFCO et les non-licenciés :

<https://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

Pour les jalonnés : [Helloasso](#)

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un Pass Compet ou Découverte-compétition respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs, questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs.

- **Tarifs:**

Licenciés FFCO : H/D 20 et plus : 11€ H/D 18 et moins : 7€

Non-licenciés FFCO : PASS'O à rajouter au tarif ci-dessus :

Pass Loisir-Santé 3€ (circuits OPEN maximum jusqu'au circuit jaune, non chronométré, non classé)

Pass Découverte-Compétition 4€ (circuits OPEN maximum jusqu'au circuit jaune, chronométré avec attestation questionnaire médical, disponible sur notre site et à l'accueil, classé)

Pass Compet 6€ (tous circuits OPEN, chronométré, avec attestation questionnaire médical, disponible sur notre site et à l'accueil)

Jalonnés : licenciés FFCO : 3€ / non licenciés 5€

Location de puces : prêt gratuit avec pièce d'identité ou caution de 30 €

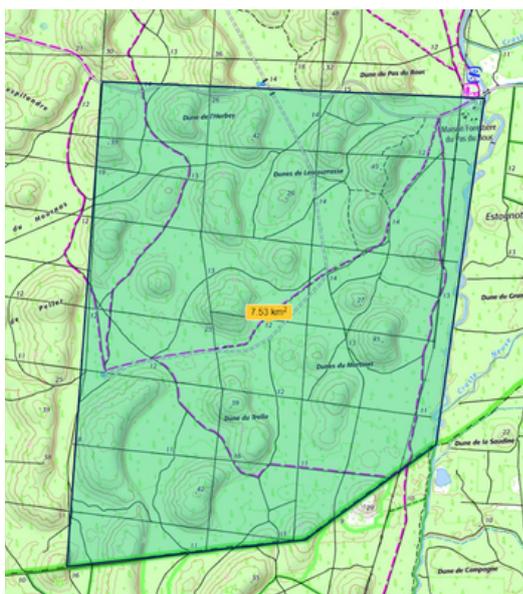
- **Parkings**

Stationnement limité en nombre pour les camping-cars, privilégiez de venir en vélo ou covoiturage.

Merci de suivre les indications des bénévoles pour les parkings afin de faciliter le stationnement de tous.



- **Zone de course**



• **Détails des circuits**

Circuit	Catégories	Temps	Longueur	Dénivelé +	Balises	Echelle
A	H21	80'	12,6	235	24	1/15000
B	D21	80'	9,5	165	21	1/15000
C-E	H20	70'	10,9	220	20	1/15000
	H35					1/10000
D-F	D20	70'	9,3	170	20	1/15000
	D35					1/10000
G	H18	60'	9,4	160	18	1/15000
H	D18	60'	7,7	145	18	1/15000
I	H40-H45	65'	10,3	195	20	1/10000
J	D40-D45	65'	7,0	125	17	1/10000
K	H50	55'	8,0	140	15	1/10000
K bis	H55					
L	D50-D55	55'	5,4	80	12	1/10000
M	H60-H65	50'	6,3	65	14	1/7500
N	D60-D65	50'	4,8	60	11	1/7500
O	H70-H75-H80+	40'	4,2	60	10	1/7500
P	D70-D75-D80+	40'	3,2	30	11	1/7500
Q	H16	50'	7,6	125	14	1/10000
R	D16	50'	6,6	85	13	1/10000
S	H14	40'	5,6	35	11	1/10000
T	D14	40'	4,9	30	9	1/10000
U	H12-D12	30'	4,2	5	10	1/10000
HORS CHAMPIONNAT et initiation						
V	H10-D10	20'	2,6	5	9	1/7500
JD	Jalonné	15'	2,0	15	7	1/7500
L bis	Open Violet	55'	5,8	65	12	1/10000
R	Open Orange	50'	6,6	85	13	1/10000
T	Open Jaune	40'	4,9	30	9	1/10000
U	Open Bleu	30'	4,2	5	10	1/7500

REMERCIEMENTS ET PARTENAIRES

Un grand merci aux **collectivités territoriales** qui accompagnent nos clubs toute l'année : le Département de la Gironde pour son aide financière, l'ONF, les communes de Saint-Médard-en-Jalles, Le Haillan, Martignas sur Jalle, Lège-Cap Ferret et Le Porge pour leur soutien logistique.

Un grand merci à des partenaires qui se sont joints à nous à l'occasion de cet événement, **Les Jardins d'Alexandre** de Lacanau pour ses magnifiques fleurs, la **Biocoop** de Parempuyre pour ses biscuits, le restaurant **Le Calyptus** pour son accueil.

Un grand merci également à vous tous qui allez parfois traverser la France pour venir à la rencontre de nos dunes et nous avez fait confiance pour passer un bon moment de CO entre amis ou en famille. Et enfin et surtout, **un immense merci à nos équipes de bénévoles** qui se préparent ardemment depuis plusieurs mois pour être à la hauteur de cet événement.

Karine et Cyril



**On vous donne rendez-vous
pour le week-end du CFC
du 1er au 4 mai 2025**

