



Entrainement Course d'Orientation

Ouverte à toutes et à tous

Granges Malval/ Satigny

à partir de 10 novembre 2022

Organisation	Club d'Orientation CERN
Traçage/contrôle	L.Jirden
Genre de course	LD avec des postes virtuelles : Note : il n'y a pas de postes visibles sur le terrain – voir explication ci-dessous
Carte	Grand-Bois, FC 1:5000, FM et TC 1 :7500, TM et TL 1 :10 000
Equipement	Tenue sportive de plein air, protection des jambes conseillée (pantalon)
Centre Course	Granges Malval, Route d'Allondon150 https://goo.gl/maps/DhyLF1DHiQ1D2svH6 Pas de fléchage particulier, suivre les panneaux routiers
Inscription	pas d'inscription nécessaire
Départ	libre pendant 1 mois à partir de 10 novembre
Parcours	FC Facile Court : 2.5 km 12 postes FM Facile Moyen : 3.7 km 17 postes TC Technique Court : 3.7 km 16 postes TM Technique Moyen : 4.7 km 16 postes TL Technique Long : 6.0 km 20 postes
Vestiaire	Dans la nature
Chronométrage	avec l'app « UsynligO » et éventuellement L'app « Livelox » – voir explication ci-dessous
Résultats	dans UsynligO et Livelox
Finance	Gratuit
Assurance	Est l'affaire des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident
Renseignement	Traceur : lennart.jirden@cern.ch Site club : http://cern.ch/club-orientation

[UsynligO](#)

C'est une application qui rend les parcours d'orientation disponibles toute l'année sans avoir besoin d'installer de balises aux points de contrôle. L'application suit votre position grâce au GPS du téléphone, vibre et émet un appui sonore lorsque vous avez trouvé le point de contrôle suivant.

Que faut-il faire ? Téléchargez l'app « UsynligO » (App Store ou Google Play) sur votre téléphone ; créez un compte (votre nom, CO CERN, etc.) et Login ; sélectionnez « UsynligO events » et cherchez la course « **Malval Training** » ; sélectionnez un parcours, imprimez la carte ; vous êtes maintenant prêt pour aller au départ, appuyer sur Start et mettre le téléphone dans la poche/sac

Note : vérifiez que le téléphone est en plein charge et que le service de localisation est activé et que l'accès par « UsynligO » à la localisation est sur Toujours

Livelox

Livelox est surtout utilisé pour des courses avec postes/marquage visibles dans le terrain mais aussi pour postes virtuelles en complément d'UsynligO.

C'est un outil de visualisation de votre itinéraire GPS qui, après la course permet l'analyse d'éventuelles erreurs et choix d'itinéraires sur une carte CO. Vous pouvez enregistrer votre itinéraire de plusieurs manières ; le plus facile c'est de télécharger l'app sur votre téléphone que vous amenez avec vous pendant la course. C'est aussi possible avec un Montre GPS. Après la course télécharger l'enregistrement sur « Livelox ».