



# Entrainement Course d'Orientation

Ouverte à toutes et à tous

## Chartreuse de Pomier

à partir de 26 novembre 2022

<b>Organisation</b>	Club d'Orientation CERN
<b>Traçage/contrôle</b>	L.Jirden
<b>Genre de course</b>	LD avec des <b>postes virtuelles</b> : <b>Note : il n'y a pas de postes visibles sur le terrain – voir explication ci-dessous</b>
<b>Carte</b>	Chartreuse de Pomier FC 1:5000, FM, TC et TM 1 :7500, TL 1 :10 000
<b>Equipement</b>	Tenue sportive de plein air, protection des jambes conseillée (pantalon)
<b>Centre Course</b>	Parking au dessus de Chartreuse de Pomier <a href="https://goo.gl/maps/ZsPmAWHdMZFfgBk36">https://goo.gl/maps/ZsPmAWHdMZFfgBk36</a> Pas de fléchage particulier, suivre les panneaux routiers
<b>Inscription</b>	pas d'inscription nécessaire
<b>Départ</b>	libre à partir de 26 novembre
<b>Parcours</b>	FC Facile Court : 2.0 km 10 postes FM Facile Moyen : 2.8 km 14 postes TC Technique Court : 3.1 km 15 postes TM Technique Moyen : 4.0 km 18 postes TL Technique Long : 5.6 km 22 postes
<b>Vestiaire</b>	Dans la nature
<b>Chronométrage</b>	avec app « UsynligO » et éventuellement app « Livelox » – voir explication ci-dessous
<b>Résultats</b>	dans UsynligO et Livelox
<b>Finance</b>	Gratuit pour membres CO CERN
<b>Assurance</b>	Est l'affaire des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident
<b>Renseignement</b>	Traceur : <a href="mailto:lennart.jirden@cern.ch">lennart.jirden@cern.ch</a> Site club : <a href="http://cern.ch/club-orientation">http://cern.ch/club-orientation</a>

### 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 « **Pomier Training** » ; sélectionnez un parcours et imprimez la carte ; vous êtes maintenant prêt pour aller sur le terrain. Au départ, appuyer sur Start et posez le téléphone dans la poche/sac. Quand vous arrivez au lieu du 1<sup>er</sup> poste le téléphone sonne pour indiquer que vous êtes bien au bonne endroit. **Note** : Sous « Settings » vous pouvez ajuster la proximité d'une poste vous devrait être pour que la téléphone sonne (5m à 35m) – la recommandation est de l'ajuster à 5m ou 10m

**Note :** vérifiez que le téléphone est en plein charge et que le service de localisation est activé et que l'accès par « UnsynligO » a 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'UnsynligO.

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 d'enregistrer avec un Montre GPS. Après la course télécharger l'enregistrement sur « Livelox ».