



# Entrainement Course d'Orientation

Ouverte à toutes et à tous

## Granges Malval/ Satigny

4 mai 2024

<b>Organisation</b>	Club d'Orientation CERN
<b>Traçage/contrôle</b>	L.Jirden, B Barge
<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</b> – voir explication ci-dessous
<b>Carte</b>	Grand-Bois, FM et TC 1 :7500, TM et TL 1 :10 000
<b>Equipement</b>	Tenue sportive de plein air, protection des jambes conseillée (pantalon)
<b>Centre Course</b>	Granges Malval, Route d'Allondon150 <a href="https://goo.gl/maps/DhyLF1DHiQ1D2svH6">https://goo.gl/maps/DhyLF1DHiQ1D2svH6</a> Pas de fléchage, attention travaux possible route de l'allondon au niveau salle de la tuillière, faire le tour par la chaumaz
<b>Inscription</b>	obligatoire pour impression des cartes avant vendredi 3 mai 12h ici : <a href="https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TjcMzs68Rq0Crd_OklyQNWezNKfNcjHnZRI4hRSNIro/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TjcMzs68Rq0Crd_OklyQNWezNKfNcjHnZRI4hRSNIro/edit?usp=sharing</a>
<b>Départ</b>	Rendez-vous à 13h00
<b>Parcours</b>	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
<b>Vestiaire</b>	Dans la nature
<b>Chronométrage</b>	avec l'app « UsynligO » et éventuellement L'app « Livelox » – voir explication ci-dessous
<b>Résultats</b>	dans UsynligO et Livelox
<b>Finance</b>	Gratuit
<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 « **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 « 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 avec un Montre GPS. Après la course télécharger l'enregistrement sur « Livelox ».