



Entrainement Course d'Orientation

Gratuit ouvert à toutes et à tous

Trelex

Samedi 1.06.2024

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	Trelex FC, FM, TC, TM et TL 1 :7500, FL 1 :10 000
Equipement	Tenue sportive de plein air, protection des jambes conseillée (pantalons)
Centre Course	Parcours VITA Trelex ici : https://maps.app.goo.gl/NwcnABsvy55fzQ8z8 Pas de fléchage particulier, suivre les panneaux routiers

Inscription obligatoire avant vendredi 12h pour prévoir les cartes ici :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14LZQqyzj8lrrtA3htjCcK3j7v91ZLEPkQmV7fJKsQfM/edit?usp=sharing>

Départ Rendez-vous : 13 :00 Départ : a.p.d. 13 :30

Entrainement collectif « balise humaine » ou individuel avec l'application usynligo

Parcours	FC Facile Court : 2.6 km 11 postes
	FM Facile Moyen : 4.2 km 14 postes
	FL Facile long 7,5 km 15 postes
	TC Technique Court : 3.6 km 11 postes
	TM Technique Moyen : 4.5 km 14 postes
	TL Technique Long : 5 km 19 postes

Vestiaire Dans la nature

Chronométrage avec app « UsynligO » et app « Livelox » – voir explication ci-dessous

Résultats dans UsynligO et Livelox

Finance Gratuit pour membres CO CERN

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 « **Trelex training 1** » ou vous allez trouver les 6 parcours. Vous êtes maintenant prêt pour aller sur le terrain.

Nous allons imprimer les cartes nécessaires suivant les inscriptions. Au départ, appuyer sur Start et posez le téléphone (ou montre GPS) dans la poche/sac. Quand vous arrivez au lieu du 1^{er} poste le téléphone sonne pour indiquer que vous êtes bien au bon 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 c'est de l'ajuster à 15m

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 ».