

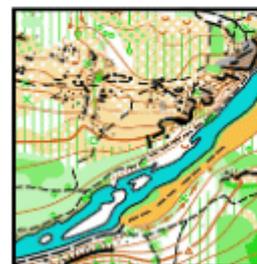
# Nationale Nord-Ouest



## LIVRET D'ACCUEIL

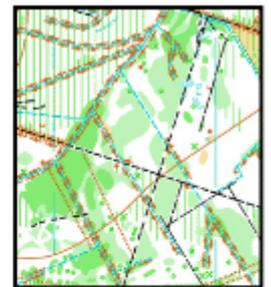
14, 15 & 16 mars

SPRINT



MOYENNE  
DISTANCE

LONGUE  
DISTANCE



[nno2025.free.fr](http://nno2025.free.fr)



## Sommaire

Version 5

1. Présentation .....	3
2. Cartographe.....	4
3. Organisation .....	4
4. Annonces de courses.....	4
5. Situation et accès .....	14
6. Sens de circulation / plan de site / Arena de Sprint et MD .....	15
7. Sens de circulation / plan de site / Arena LD.....	16
8. Accueil .....	18
9. Sondage logistique .....	18
10. Transport.....	18
11. Restauration .....	19
12. Services.....	20
13. Développement durable.....	22
14. Hébergement .....	23
15. Offices de tourisme .....	23
16. Informations de course .....	24
17. Informations générales .....	28
18. Initiation et non-licenciés.....	29
19. Equipementiers Course d’Orientation.....	30
20. Partenaires .....	31



## 1. Présentation

Bienvenue aux 3 jours de Nationale Nord-Ouest.

La Ligue des Pays de la Loire s'associe avec le Club Rennais (CRCO) pour vous accueillir à mi-chemin entre Nantes et Rennes lors de ces NNO 2025.

Nous vous invitons sur des terrains inspirants où il n'est pas fréquent de courir.

### **Vendredi 14 Mars : SPRINT - GUÉMENÉ-PENFAO EN NOCTURNE**

Afin de vous dégourdir les jambes après votre voyage, venez découvrir : Guémené-Penfao! Longtemps une zone d'influence bretonne, on l'appelle aussi "Gwenvenez Penfaou", le pays des légendes ! Ne comptez pas trouver de l'andouille ici (vous n'êtes pas à Guémené-sur-Scorff !), nous avons uniquement des terrains techniquement surprenants à vous proposer !

### **Samedi 15 Mars : MOYENNE DISTANCE - FORÊT DES ROCS DE GASCAIGNE**

La moyenne distance aura lieu dans une forêt qui s'étale sur les deux flancs de la charmante vallée du Don ! Un terrain technique et atypique où la concentration permanente devra être de mise ! Au rendez-vous : la présence de falaises, une densité importante de sentiers, un fort dénivelé mais aussi des zones de micro-reliefs. Le boisement de la forêt des Rocs de Gascaigne est majoritairement composé de pins plus ou moins dispersés, de landes sèches mais aussi de zones de végétation contrastées, composées de feuillus à la pénétrabilité variée. Vous rencontrerez aussi des marqueurs du patrimoine local en longeant les vestiges d'anciennes carrières qu'il faudra contourner.

### **Dimanche 16 Mars : LONGUE DISTANCE - FORÊT DU GÂVRE**

La longue distance aura lieu dans une forêt traditionnelle de la région. La boussole sera votre meilleure alliée pour conduire vos itinéraires sur cette carte exigeante où les courbes de niveaux ne se bousculent pas ! La forêt du Gâvre, seule forêt domaniale de Loire Atlantique, est majoritairement composée de chênes, de hêtres ainsi que de grands pins qui offrent une bonne pénétrabilité d'autant plus, que les nouvelles fougères n'auront pas encore poussé à cette saison. Vous serez également surpris de naviguer dans un secteur réduit de la forêt, au milieu de nombreux blockhaus datant de la seconde guerre mondiale.

Un beau programme en perspective.

A très bientôt.

Yann RICHARD (Président de la Ligue des Pays de la Loire de CO), Jérôme FAIVRE (Directeur de Course) et Thierry PORRET (Président du Club Rennais de CO)



## 2. Cartographe

L'ensemble de la cartographie proposée ce week-end a été réalisé par Rémi LEQUINT de la société ISOHYPSE.



## 3. Organisation

**Organisateur** : Ligue des Pays de la Loire de Course d'Orientation et le Club Rennais de Course d'Orientation

**Directeur de course** : Jérôme FAIVRE

**Merci** à tous les bénévoles, membres du club, amis et familles...

## 4. Annonces de courses



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## SPRINT nocturne

vendredi 14 mars 2025

Complexe Sportif Bellevue – 44290 GUÉMENE-PENFAO



02/03/2025



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Ligue Pays de la Loire et CRCO  
**Directeur de course :** Jérôme FAIVRE (28679)  
**Délégué – Arbitre régional :** Eric BOULET (11566)  
**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Martin MOTTET (20734)  
**Traceur régional CO à pied :** Julien SALLIOT (27867)  
**GEC :** Christophe GUEDAS (22585)  
**Configuration des boîtiers :** SIAC Air+

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Guémené-Penfao centre  
**Relevés :** 2019, mise à jour 2024  
**Cartographe :** [Isohypse Cartographie et Design](#)

**Échelle :** 1/4 000  
**Équidistance :** 2,5m  
**Type de terrain :** Urbain 80% - Bois 20%



### ACCÈS

**Fléchage :** Intersection D124 (route de Nozay) /  
Rue des Epars [47.62910, -1.81379](#)  
**Distance parking-accueil :** 0 à 800 m  
**Distance accueil-départ :** 800 m  
**Distance arrivée-accueil :** 900 m



### HORAIRES

**Accueil :** A partir de 19h  
**Départ :** A partir de 21h avec horaires de départ  
**Fermeture des circuits :** 45 min après dernier départ  
**Remise des récompenses :** Non



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 15  
**Nombre de circuits initiation :** 4



### RÉSULTATS

Sur place, sur LiveResults et sur  
<http://nno2025.free.fr/>



### SERVICES

Gymnase avec vestiaires et toilettes



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 10 euros pour les 19 ans et plus. 7 euros pour les 18 ans et moins.  
**Non-licenciés FFCO :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/>  
**Location de puce :** Inclus dans l'inscription pour les NL. +3€ pour les licenciés sans puce. Prévoir chèque caution 70€.



### INSCRIPTIONS

**Licenciés :** sur le site fédéral jusqu'au samedi 1<sup>er</sup> mars  
**Non-licenciés :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/> jusqu'au mercredi 5 mars, puis sur place dans la limite des cartes disponibles  
**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 titre de participation ad hoc 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.**



### CONTACT

[nationaleno2025@gmail.com](mailto:nationaleno2025@gmail.com)





# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## SPRINT nocturne

Vendredi 14 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUEMENE-PENFAO



### DETAILS CIRCUITS

#### ➤ Circuits Compétition selon réglementation FFCO (2025)

Parcours	Catégorie	Niveau technique en SPRINT URBAIN	Temps estimé du vainqueur (min)	Distance (km) / d+ (m)	Nombre de postes	Type de licence ou Pass'O journalier exigé
A1	H21-H20	Orange	12 à 15	3,38 / 45	19	Compétition
A2	D21-D20	Orange	12 à 15	2,98 / 38	18	Compétition
B1	H18-H35	Orange	12 à 15	3,26 / 40	19	Compétition
B2	D18-D35	Orange	12 à 15	2,74 / 45	16	Compétition
C1	H16	Orange	12 à 15	2,89 / 40	14	Compétition
C2	D16	Orange	12 à 15	2,56 / 38	14	Compétition
D	H14-D14	Jaune	12 à 15	2,55 / 35	13	Compétition
E1	H40-H45	Orange	12 à 15	3,13 / 38	17	Compétition
E2	D40-D45	Orange	12 à 15	2,50 / 40	14	Compétition
F1	H50-H55	Orange	12 à 15	2,98 / 40	15	Compétition
F2	D50-D55	Orange	12 à 15	2,23 / 40	13	Compétition
G1	H60+	Orange	12 à 15	2,47 / 38	14	Compétition
G2	D60+	Orange	12 à 15	1,94 / 33	12	Compétition
H	H12-D12	Bleu	10 à 12	1,97 / 35	13	Compétition
K	H10-D10	Vert	10 à 12	1,57 / 25	14	Compétition

#### ➤ Circuits Open accessibles aux licenciés souhaitant courir sur un autre circuit que celui de leur catégorie

Parcours	Catégorie	Niveau technique en SPRINT URBAIN	Temps estimé du vainqueur (min)	Distance (km) / d+ (m)	Nombre de postes	Type de licence ou Pass'O journalier exigé
Open J		Jaune	12 à 15	2,55 / 35	13	Découverte
Open B		Bleu	10 à 12	1,97 / 35	13	Découverte
Open V		Vert	10 à 12	1,57 / 25	14	Découverte

#### ➤ Circuits accessibles aux non licenciés

Parcours	Catégorie	Niveau technique en SPRINT URBAIN	Temps estimé du vainqueur (min)	Distance (km) / d+ (m)	Nombre de postes	Type de licence ou Pass'O journalier exigé
Score		Jaune	60	4,05 / 45	32	Loisir





# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## SPRINT nocturne

Vendredi 14 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUÉMENE-PENFAO



### Informations de course

La circulation n'est pas coupée. Vous devez impérativement respecter le code de la route en traversant les rues.

En cas d'abandon, vous devez impérativement passer à la GEC avant de quitter la zone.

Les cartes ne seront pas récupérées à l'arrivée. Merci de respecter l'équité en ne divulguant pas les informations aux autres compétiteurs.

 Le port d'un gilet réfléchissant (jaune ou orange) ou autre dispositif réfléchissant est obligatoire. Vous ne pourrez pas prendre le départ sans lui.

 S'agissant d'une course nocturne en ville, il y aura la présence d'un éclairage urbain. Pour autant, il est obligatoire de disposer d'au moins un éclairage par équipe (lampe frontale ou autre dispositif lumineux).

En cas d'incident, le numéro de téléphone de l'organisation est imprimé sur votre carte.

Rappel des symboles urbains interdits, merci de les respecter.





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE

## MOYENNE DISTANCE

Samedi 15 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUÉMENE-PENFAO



01/01/2025



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Ligue Pays de la Loire et CRCO  
**Directeur de course :** Jérôme FAIVRE (28679)  
**Délégué National :** Philippe POGU (2409)  
**Délégué National Stagiaire :** Eric PIGEON (16630)  
**Arbitre National :** Eric BOULET (11566)  
**Contrôleur des circuits National CO à pied :** Pascal MOUTAULT (537)  
**Traceur National CO à pied :** Martin MOTTET (20734)  
**GEC :** Thierry PORRET (16235)  
**Configuration des boîtiers :** SIAC Air+

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Rocs de Gascaigne  
**Relevés :** 2019, mise à jour 2024  
**Cartographe :** [Isohypse Cartographie et Design](#)

**Échelle :** 1/10 000 ou 1/7 500

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** Flancs de vallée



### ACCÈS

**Début Fléchage :** Intersection D124 (route de Nozay) / Rue des Epars [47.62910, -1.81379](#)  
**Distance parking-accueil :** 0 à 800 m  
**Distance accueil-départ :** Départ 1 : 400 m  
Départ 2 : 2300 m / 35d+  
**Distance arrivée-accueil :** sur place



### HORAIRES

**Accueil :** A partir de 12h  
**Départs :** A partir de 14h avec horaires imposées  
**Heure fermeture estimée des circuits :** 18h  
**Remise des récompenses :** Dimanche 16 mars à l'issue de la LD



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 21  
**Nombre de circuits loisir :** 6 circuits couleurs / 1 jalonné / 2 courses au score 1h - 2h / 1 type CAPEPS



### RÉSULTATS

<http://nno2025.free.fr/>



### SERVICES

**Tribune** couverte et gymnase avec vestiaires  
**Buvette et petite restauration**  
**Garderie** (si incompatibilité des horaires de courses des parents)  
**Activités :** [terrains de tennis](#), [skatepark](#), [pumptrack](#), [city-stade](#), [piscine municipale](#), [canoë-kayak](#), [cinéma...](#)



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 16€ pour les 19 ans et plus. 10€ pour les 18 ans et moins.  
**Non-licenciés :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/>  
**Location de puce :** Inclus dans l'inscription pour les NL. +2€ pour les licenciés sans puce. Prévoir chèque caution 70€.



### INSCRIPTIONS

**Licenciés :** sur le site fédéral jusqu'au samedi 1<sup>er</sup> mars  
**Non-licenciés :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/> jusqu'au mercredi 5 mars, puis sur place dans la limite des cartes disponibles  
*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 titre de participation ad hoc 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*



### CONTACT

[nationaleno2025@gmail.com](mailto:nationaleno2025@gmail.com)





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE

## MOYENNE DISTANCE

Samedi 15 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUÉMÈNE-PENFAO



### DÉTAILS CIRCUITS

#### ➤ Circuits Compétition selon réglementation FFCO (2025)

Parcours	Catégorie	Lieu Départ	Niveau technique	Temps estimé du vainqueur (min)	Distance (km) / d+ (m)	Nombre de postes	Echelle	Format carte
A	H21	Départ 2	Violet	35	5,0 / 165 d+	27	10 000°	A4
B	D21	Départ 2	Violet	35	3,9 / 120 d+	21	10 000°	A4
C	H20-H18	Départ 2	Violet	30	4,0 / 165 d+	22	10 000°	A4
D	D20-D18	Départ 2	Violet	30	3,2 / 95 d+	16	10 000°	A4
E	H35	Départ 2	Violet	35	4,3 / 145 d+	22	10 000°	A4
F	D35	Départ 2	Violet	35	3,3 / 105 d+	16	10 000°	A4
I	H40-H45	Départ 2	Violet	35	4,3 / 145 d+	22	10 000°	A4
J	D40-D45	Départ 2	Violet	35	3,2 / 100 d+	16	10 000°	A4
K	H50-H55	Départ 2	Violet	35	3,9 / 140 d+	21	10 000°	A4
L	D50-D55	Départ 2	Violet	35	3,1 / 95 d+	15	10 000°	A4
M	H60-H65	Départ 2	Violet	35	3,5 / 100 d+	17	7 500°	A4
N	D60-D65	Départ 1	Violet	35	2,9 / 50 d+	10	7 500°	A4
O	H70-H75	Départ 1	Violet	35	3,1 / 55 d+	14	7 500°	A4
P	D70-D75 H80-H85+	Départ 1	Violet	35	1,8 / 45 d+	9	7 500°	A4
P-Bis	D80-D85+	Départ 1	Violet	35	1,4 / 25 d+	6	7 500°	A4
Q	H16	Départ 2	Orange	25	3,3 / 100 d+	18	10 000°	A4
R	D16	Départ 1	Orange	25	3,0 / 55 d+	13	10 000°	A4
S	H14	Départ 1	Jaune	25	3,0 / 75 d+	15	10 000°	A4
T	D14	Départ 1	Jaune	25	2,8 / 40 d+	16	10 000°	A4
U	H12-D12	Départ 1	Bleu	25	3,0 / 60 d+	13	10 000°	A4
V	H10-D10 non accompagnés	Départ 1	Vert	20	2,3 / 45 d+	11	7 500°	A4

#### ➤ Circuits Open accessibles aux licenciés souhaitant courir sur un autre circuit que celui de leur catégorie

Parcours	Public visé	Lieu Départ	Niveau technique	Distance (km) / d+ (m) <small>(distance à vol d'oiseau. Ajouter environ 25% pour estimer la distance réelle à parcourir)</small>	Nombre Postes	Echelle	Format carte
Open N	Confirmés	Départ 2	Très Difficile	4,8 / 165 d+	26	10 000°	A4
Open Vlt	Confirmés	Départ 2	Très Difficile	3,8 / 125 d+	23	10 000°	A4
Open O	Confirmés	Départ 1	Difficile	3,0 / 60 d+	14	10 000°	A4
Open J	Débutants (jeunes ou adultes)	Départ 1	Moyen	2,7 / 45 d+	14	10 000°	A4
Open B		Départ 1	Facile	3,1 / 55 d+	13	10 000°	A4
Open V	Jeunes enfants	Départ 1	Facile	2,3 / 45 d+	11	7 500°	A4
Jalonné	Jeunes enfants	Départ 1	Très Facile	2,5 / 45 d+	10	7 500°	A4





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE MOYENNE DISTANCE

Samedi 15 mars 2025

Complexe sportif Bellevue – 44290 GUEMENE-PENFAO



➤ Circuits accessibles aux non licenciés

Parcours	Public visé	Lieu Départ	<u>Niveau technique</u>	Distance (km) / d+ (m) <small>(distance à vol d'oiseau. Ajouter environ 25% pour estimer la distance réelle à parcourir)</small>	Nombre Postes	Echelle	Format carte
Score Raideurs	Raideurs	<b>Départ 2</b>	Moyen	8,0 / 205 d+	30, ordre libre	10 000°	A4
Score Familles	Familles	Départ 1	Facile	3,9 / 85 d+	20, ordre libre	10 000°	A4
Capeps*	Capepsiens	Départ 1	Vert-Bleu	3,3 / 70 d+	10	10 000°	A4
			Vert-Bleu-Rouge	3,1 / 60 d+	12		
			Vert-Bleu-Rouge-Noir	3,4 / 75 d+	14		

\* circuit allongé par rapport à [l'épreuve officielle](#)





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE

## LONGUE DISTANCE

Dimanche 16 mars 2025

Hippodrome de la Forêt Mespras – 44130 LE GAVRE



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Ligue Pays de la Loire et CRCO  
**Directeur de course :** Jérôme FAIVRE (28679)  
**Délégué National :** Philippe POGU (2409)  
**Délégué National Stagiaire :** Eric PIGEON (16630)  
**Arbitre National :** Agnès MERCIER (23079)  
**Contrôleur des circuits National CO à pied :** Pascal MOUTAULT (537)  
**Traceur National CO à pied :** Martin MOTTET (20734)  
**GEC :** Thierry PORRET (16235)  
**Configuration des boîtiers :** SIAC Air+

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** La Croix du Chêne de la Messe  
**Relevés :** mars 2024  
**Cartographe :** [Isohypse Cartographie et Design](#)

**Échelle :** 1/15 000 ou 1/10 000 ou 1/7 500  
**Équidistance :** 5m  
**Type de terrain :** Forêt de plaine



### ACCÈS

**Fléchage :** Intersection D15/ La Gracinaie  
[47.500131, -1.779173](#)  
**Distance parking-accueil :** 0 à 1300 m  
**Distance accueil-départ :** 600 m  
**Distance arrivée-accueil :** sur place



### HORAIRES

**Accueil :** A partir de 8h  
**Départs :** A partir de 9h avec horaires imposés  
**Heure de fermeture estimée des circuits :** 14h  
**Remise des récompenses :** A partir de 13h



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 23  
**Nombre de circuits loisir :** 6 circuits couleurs / 1 jalonné / 2 courses au score 1h30 - 3h / 1 type CAPEPS



### RÉSULTATS

<http://nno2025.free.fr/>



### SERVICES

**Tribune** couverte et **toilettes** sur place  
**Buvette** et **petite restauration**  
**Garderie** (si incompatibilité des horaires de courses des parents)  
**Ravitaillement** en eau disponible en forêt pour certains circuits



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 16€ pour les 19 ans et plus. 10€ pour les 18 ans et moins.  
**Non-licenciés :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/>  
**Location de puce :** Inclus dans l'inscription pour les NL. +2€ pour les licenciés sans puce. Prévoir chèque caution 70€.



### INSCRIPTIONS

**Licenciés :** sur le site fédéral jusqu'au samedi 1<sup>er</sup> mars  
**Non-licenciés :** voir sur le site de l'organisation <http://nno2025.free.fr/> jusqu'au mercredi 5 mars, puis sur place dans la limite des cartes disponibles

*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 titre de participation ad hoc 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*



### CONTACT

[nationaleno2025@gmail.com](mailto:nationaleno2025@gmail.com)





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE

## LONGUE DISTANCE

Dimanche 16 mars 2025

Hippodrome de la Forêt Mespras – 44130 LE GAVRE



### DETAILS CIRCUITS

➤ Circuits Compétition selon réglementation FFCO (2025)

Parcours	Catégorie	Niveau technique	Temps estimé du vainqueur (min)	Distance (km) / d+ (m)	Nombre de postes	Echelle	Format de la carte	Eau en course
A	H21	Violet	80	14,2 / 10 d+	31	15 000°	A4	oui
B	D21	Violet	80	10,9 / 10 d+	26	15 000°	A4	oui
C	H20	Violet	70	11,9 / 10 d+	29	15 000°	A4	oui
D	D20	Violet	70	9,3 / 0 d+	23	15 000°	A4	oui
E	H35	Violet	70	10,5 / 10 d+	25	10 000°	A3	oui
F	D35	Violet	70	8,3 / 0 d+	20	10 000°	A3	oui
G	H18	Violet	60	9,6 / 10 d+	24	15 000°	A4	oui
H	D18	Violet	60	7,4 / 0 d+	19	15 000°	A4	non
I	H40-H45	Violet	65	10,0 / 10 d+	23	10 000°	A3	non
J	D40-D45	Violet	65	7,1 / 10 d+	22	10 000°	A4	non
K	H50-H55	Violet	55	8,0 / 10 d+	26	10 000°	A4	non
L	D50-D55	Violet	55	5,9 / 0 d+	17	10 000°	A4	non
M	H60-H65	Violet	50	6,2 / 10 d+	16	7 500°	A3	non
N	D60-D65	Violet	50	4,5 / 10 d+	16	7 500°	A3	non
O	H70-H75	Violet	50	4,7 / 10 d+	16	7 500°	A3	non
P	D70-D75- H80-H85+	Violet	50	3,1 / 10 d+	12	7 500°	A4	non
P-Bis	D80-D85+	Violet	50	2,2 / 5 d+	7	7 500°	A4	non
Q	H16	Orange	50	8,2 / 10 d+	20	10 000°	A3	oui
R	D16	Orange	50	6,8 / 5 d+	21	10 000°	A4	non
S	H14	Jaune	40	5,4 / 5 d+	20	10 000°	A4	non
T	D14	Jaune	40	5,1 / 5 d+	17	10 000°	A4	non
U	H12-D12	Bleu	30	4,2 / 5 d+	12	10 000°	A4	non
V	H10-D10 non accompagnés	Vert	20	2,8 / 0 d+	8	7 500°	A4	non





# ANNONCE DE COURSE \* NATIONALE LONGUE DISTANCE

Dimanche 16 mars 2025

Hippodrome de la Forêt Mespras – 44130 LE GAVRE



## ➤ Circuits Open accessibles aux licenciés souhaitant courir sur un autre circuit que celui de leur catégorie

Parcours	Public visé	Niveau technique	Distance (km) / d+ (m) <small>(distance à vol d'oiseau. Ajouter environ 25% pour estimer la distance réelle à parcourir)</small>	Nombre Postes	Echelle	Format carte	Eau en course
Open N	Confirmés	Très difficile	9,7 / 10 d+	22	15 000°	A4	oui
Open Vlt	Confirmés	Très Difficile	7,5 / 10 d+	21	10 000°	A3	non
Open O	Confirmés	Difficile	5,6 / 10 d+	18	10 000°	A4	non
Open J	Débutants (jeunes ou adultes)	Moyen	4,7 / 0 d+	11	10 000°	A4	non
Open B		Facile	3,5 / 10 d+	11	10 000°	A4	non
Open V	Jeunes enfants	Facile	2,8 / 0 d+	9	7 500°	A4	non
Jalonné	Jeunes enfants	Très Facile	2,6 / 10 d+	8	7 500°	A4	non

## ➤ Circuits accessibles aux non licenciés

Parcours	Public visé	Niveau technique	Distance (km) / d+ (m) <small>(distance à vol d'oiseau. Ajouter environ 25% pour estimer la distance réelle à parcourir)</small>	Nombre Postes	Echelle	Format carte	Eau en course
Score Raideurs	Raideurs	Moyen	13,0 / 20 d+	50, ordre libre	10 000°	A3	oui
Score Familles	Familles	Facile	4,6 / 10 d+	20, ordre libre	10 000°	A4	non
Capeps*	Capepsiens	Vert-Bleu	2,6	9	10 000°	A4	non
		Vert-Bleu-Rouge	3,1	12			
		Vert-Bleu-Rouge-Noir	4,1	16			

\* circuit allongé par rapport à [l'épreuve officielle](#)



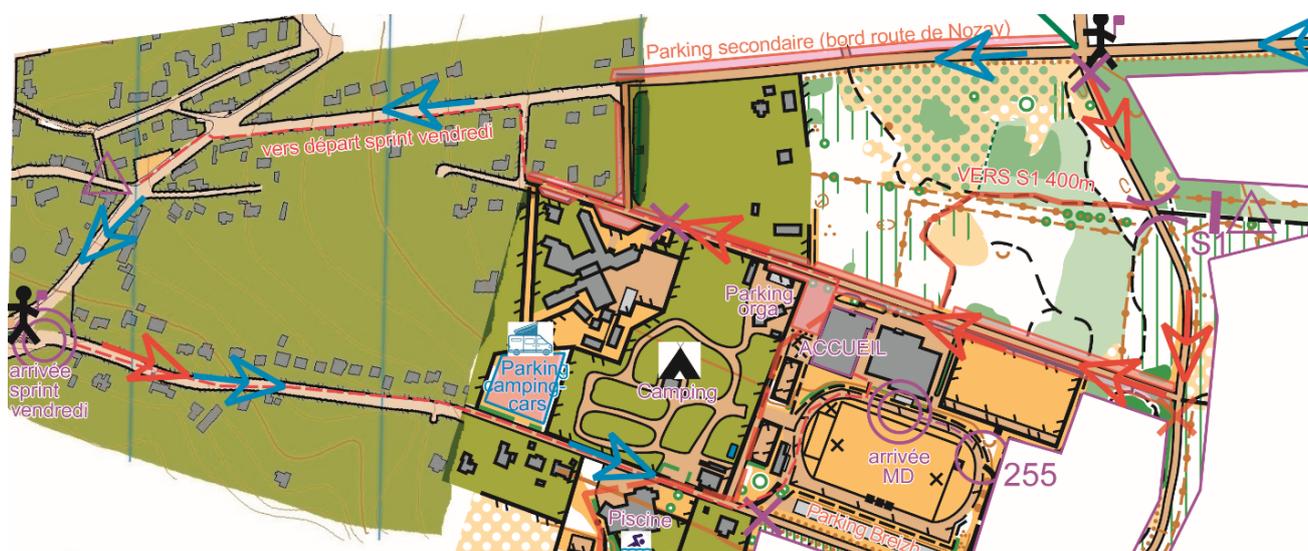


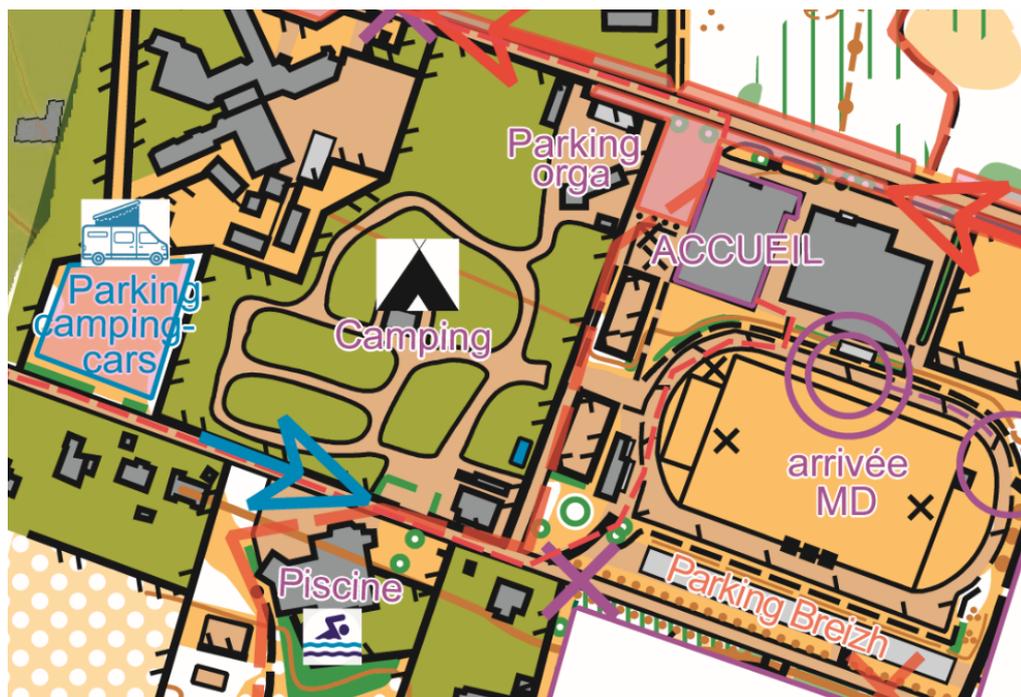
## 6. Sens de circulation / plan de site / Arena de Sprint et MD

### SENS DE CIRCULATION ACCES ARENA VENDREDI 14 ET SAMEDI 15 mars 2025

- Routes fermées au public (sauf véhicules participants)
- Routes fermées à tous les véhicules
- Accès VL (sens de circulation)
- Accès camping-cars et hébergés au camping

**ACCÈS**  
Début Fléchage : Intersection D124 (route de Nozay) / Rue des Epars 47.62910, -1.81379



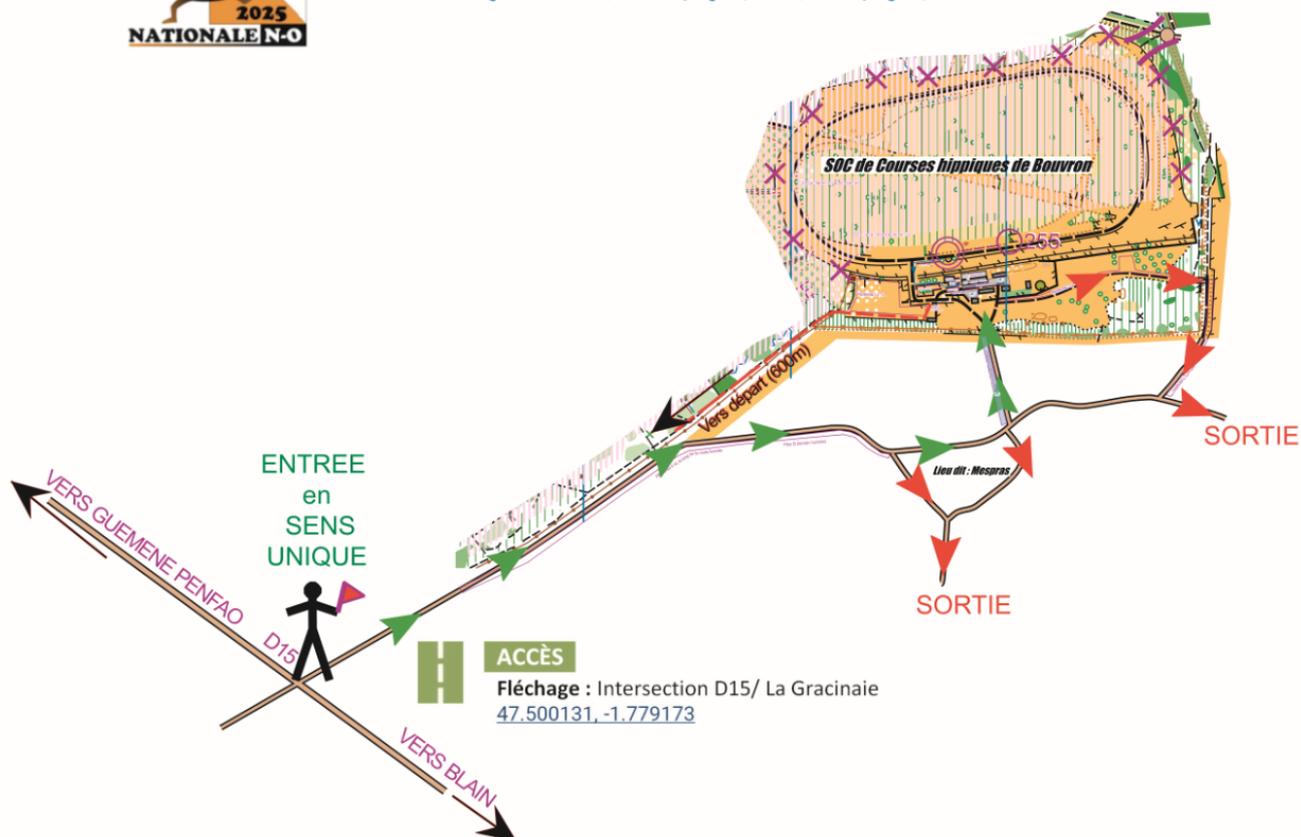


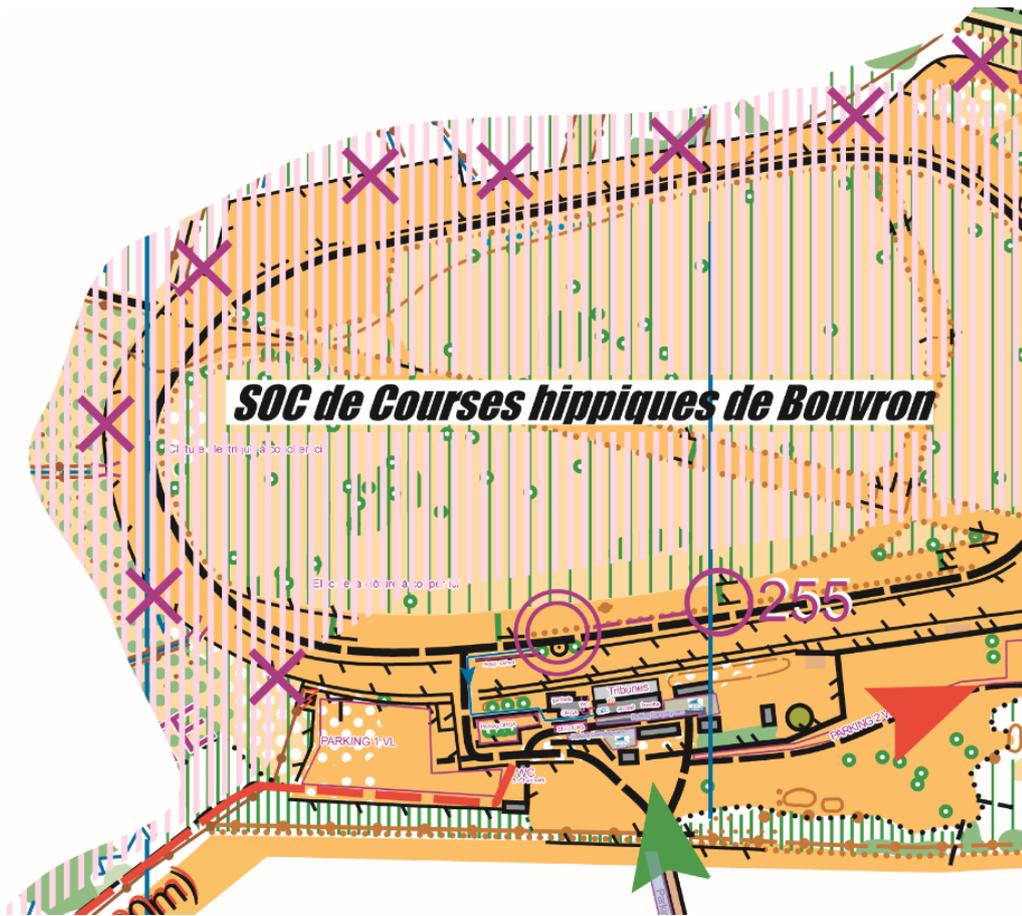
## 7. Sens de circulation / plan de site / Arena LD



### SENS DE CIRCULATION ACCES ARENA LONGUE DISTANCE DIMANCHE 16 mars 2025

16





## 8. Accueil

Accueil sur le site de course de Guémené-Penfao :

- Vendredi 14 mars à partir de 19h
- Samedi 15 mars à partir de 12h

Accueil sur le site de course de l'hippodrome de la Forêt Mespras du Gâvre :

- Dimanche 16 mars à partir de 8h

## 9. Sondage logistique

Afin de nous organiser et vous recevoir dans les meilleures conditions, nous avons besoin de connaître vos besoins et nous vous serions reconnaissants de remplir ce sondage (parking, garderie, restauration) avant le 1er mars. En cliquant sur le lien ci-dessous. Merci d'avance

<https://forms.gle/CU4iJK6Jw86oRM76>

## 10. Transport

Merci de répondre au sondage logistique, pour nous permettre de gérer au mieux une place pour chacun, surtout pour les campings car.

Le stationnement se fera dans des zones de parking prévues à cet effet (voitures ou camping-cars).

Un fléchage sera mis en place.

Une équipe de bénévoles en charge d'optimiser le stationnement vous indiquera votre place.

Tous les véhicules de plus de 2,1m de hauteur devront suivre les mêmes règles que les camping-cars.

### Cars

Dans le cas d'un déplacement en car, merci de nous le signaler à l'avance à l'adresse suivante :

[nationaleno2025@gmail.com](mailto:nationaleno2025@gmail.com)

Nous mettons à votre disposition ce lien pour du covoiturage ci-dessous :

<https://app.caroster.io/fr/e/13e63d9f-53c5-40a5-a770-d9ec0c2c646b/>

## 11. Restauration

Une restauration/buvette sera disponible.

Merci de répondre au [sondage logistique](#) , pour nous permettre de gérer au mieux votre accueil.

**Merci de venir avec de l'argent liquide le samedi.**

**Pour le dimanche, il y aura des bornes de paiement.**

**Merci de prévoir votre ecocup.**

**Merci de repartir avec vos déchets, en autonomie.**

Prestations du samedi :

<b>Crêpe</b>	<b>1,5 €</b>
Pâte à tartiner	
Sucre	
Confiture de fraise	
<b>Boisson chaude</b>	<b>1 €</b>
Café	
Thé à la menthe	
<b>Cidre</b>	<b>2,5 €</b>
<b>Bière pression</b>	<b>2,5 €</b>
<b>Soft</b>	<b>2,5 €</b>
Coca-cola	
Oasis tropical	
Jus de pomme	

Prestations du dimanche :

<b>Galette saucisse</b>	<b>3,5 €</b>
<b>Saucisse frites</b>	<b>3,5 €</b>
<b>Barquette frites</b>	<b>2,5 €</b>
<b>Sandwich jambon beurre</b>	<b>3 €</b>
<b>Bière pression</b>	<b>2,5 €</b>
<b>Soft</b>	<b>2,5 €</b>
Coca	
Perrier	
Orangina	
<b>Café</b>	<b>1 €</b>

## 12. Services

### Boite à clés

Vous pourrez laisser vos clés de voiture à l'accueil et les récupérer après votre course.

### Objets trouvés

Les objets trouvés sont à rapporter à l'accueil afin de permettre à leurs propriétaires de les récupérer. Si vous avez perdu un objet, merci de le signaler à l'accueil et de laisser vos coordonnées.

### Garderie

Merci de répondre au [sondage logistique](#), pour nous permettre de gérer au mieux votre accueil.

Une garderie, animée par une équipe de bénévoles, est à votre disposition sur les lieux de course les samedi après-midi et dimanche matin pour les enfants de 3 à 9 ans.

Rappel : La garderie n'est pas un moyen de garde pendant une longue durée. Son but est de surveiller les enfants uniquement pendant le laps de temps où les deux parents sont simultanément en course.

Quelques consignes pour que tout se passe bien : donner à votre enfant un petit sac à dos contenant au minimum de l'eau, un goûter. En fonction de son âge, vous ajouterez également son doudou, un change.

Pour limiter l'attente à l'entrée de la garderie : vous pouvez compléter la fiche de renseignements et nous la renvoyer par mail à [nationaleno2025@gmail.com](mailto:nationaleno2025@gmail.com)

✂-----

**COURSE**      Date : \_\_\_\_ mars 2025

### ENFANT

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Age : \_\_\_\_

### PARENT

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Lien de parenté : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

J'autorise mon enfant à bénéficier de toutes les mesures d'urgence justifiées par son état de santé.

Signature

✂-----

# Nationale Nord-Ouest



## **Orient'Occasion**

Nous vous proposons une bourse aux matériels et textiles d'occasion de CO pour celles et ceux qui n'en n'ont plus l'usage.

La procédure est simple et s'appuie sur le site **LeBonCoin**.

Vous déposez une annonce en mettant dans le titre **#NNO2025**.

<https://www.leboncoin.fr/recherche?text=nno2025>

Il y aura un atelier Orient'Occasion au niveau de l'accueil pour déposer votre matériel ou simplement vous retrouver pour effectuer la transaction.

Nous ne prenons aucune commission, c'est un service qui s'inscrit dans notre engagement de manifestation écoresponsable.

## 13. Développement durable

Cette manifestation se veut un évènement à développement durable et a obtenu le label en conséquence de nos engagements.



Voici nos principes directeurs :

- Se limiter à l'essentiel tout en respectant les règlements fédéraux
- Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas
- Le peu de déchets doit obligatoirement trouver une poubelle de tri sans ambiguïté
- Mutualiser, récupérer, recycler plutôt que d'acheter
- Pour tout achat, privilégier le local et l'éco-responsable
- Communiquer les informations sur notre site internet
- Partager avec toutes et tous, bénévoles comme participant(e)s, les enjeux et actions mises en place

22

### Accès – Covoiturage

Pour une circulation plus fluide et limiter le nombre de véhicules, n'hésitez pas à covoiturer :  
<https://www.blablacar.fr/>

Nous mettons aussi à votre disposition ce lien pour du covoiturage ci-dessous :  
<https://app.caroster.io/fr/e/13e63d9f-53c5-40a5-a770-d9ec0c2c646b/>

Merci également de ne pas laisser le moteur de votre véhicule en marche lorsque vous êtes à l'arrêt, vous éviterez ainsi les nuisances de bruit et de pollution.

### Gestion des déchets

Nous devons rendre les terrains que les propriétaires ont accepté de nous prêter, dans le même état de propreté qu'ils étaient auparavant.

**Merci de repartir avec vos déchets, en autonomie.**

## 14. Hébergement

Vous trouverez toutes sortes de formules d'hébergement :

- Camping de l'hermitage de Guéméné-Penfao  
proche des lieux de course du vendredi et du samedi.  
46, Avenue du paradis - 44290 Guemene-Penfao  
<https://www.campinglhermitage.com/>
- Gîtes dans le département  
[https://www.gites.fr/departement\\_gites\\_loire-atlantique\\_44.html](https://www.gites.fr/departement_gites_loire-atlantique_44.html)
- Hébergements dans la Vallée du Don  
<https://www.tourisme-pays-redon.com/dormir>
- Hébergements dans le Pays de Blain  
<https://www.erdre canalforet.fr/3774-ou-dormir.html>
- Hébergements aux alentours  
[booking.](https://www.booking.com)
- Auberge de la forêt  
<https://www.auberge-delaforet.fr/fr/>
- Emplacements Camping-cars  
Cf plan de site plus haut ou les sites internet des offices de tourisme.

## 15. Offices de tourisme

- Ille et Vilaine :  
<http://www.bretagne35.com/>
- Rennes :  
<http://www.tourisme-rennes.com/>  
<http://www.tourisme-rennes.com/fr/les-focus/visiter-rennes-bretagne>
- Redon  
<https://www.tourisme-pays-redon.com/>
- Loire Atlantique  
<https://tourisme-loireatlantique.com/>
- Nantes  
<https://www.levoyageanantes.fr/>
- Guéméné-Penfao  
<http://www.mairie-guemene-penfao.fr/office-de-tourisme-du-pays-de-redon/>
- Blain  
[https://www.erdre canalforet.fr/18581-office-de-tourisme-de-blain.html?parent\\_id=13016](https://www.erdre canalforet.fr/18581-office-de-tourisme-de-blain.html?parent_id=13016)

## 16. Informations de course

### Les cartes

Les cartes sont imprimées sur papier Antius, indéchirable et résistant à l'eau.  
Les définitions sont imprimées sur les cartes et sur papier séparé pour porte-définitions.  
Les anciennes cartes seront affichées à l'accueil et disponibles sur le site internet.  
Les cartes seront ramassées à la fin de votre circuit à l'exception des parcours loisirs et capeps.

### Les départs

La liste des départs est disponible sur le site internet. Elle est également affichée à l'accueil et au départ de chaque course. <http://nno2025.free.fr/horaires.php>

Les pré-départs sont fléchés à partir de l'accueil sur chaque site de course, par des rubalises.  
Consulter les consignes de course pour connaître la distance à effectuer pour rejoindre votre départ ainsi que le numéro de votre départ en ce qui concerne la moyenne distance de samedi qui comporte deux départs.

### Procédure de départ :

	Puces à effacer en autonomie.	
H-4	APPEL	Vérification des noms et numéros de doigt électronique
H-3	CONTROLE	Contrôle de l'effacement des doigts électroniques
H-2	DEFINITION	Prise des définitions
H-1	CARTE	Chaque coureur est derrière sa carte
H	BEEP	Top départ

Chaque coureur est responsable de sa prise de carte et de définitions (vérifier le nom du circuit et la catégorie)

Le triangle de départ : Imprimé sur la carte, il est matérialisé sur le terrain par une grosse balise. Cette balise n'est pas équipée de boîtier électronique, elle permet juste de matérialiser l'emplacement du triangle sur votre carte. Le passage à cette balise est obligatoire (suivre le balisage en place depuis la prise de carte).

Retardataires : Les retardataires doivent se signaler au départ et suivre les instructions qui leur seront données. L'horaire de départ n'est pas modifié si le retard est du fait du coureur.

### Les consignes de course

Soyez respectueux des terrains mis à notre disposition.

Routes : Des routes interdites ont été mentionnées sur les cartes par des croix de couleur violette. Il est formellement interdit de les traverser ou de les longer.

Pour le sprint, vous serez amenés à traverser des routes départementales. Des signaleurs seront présents pour votre sécurité. Pour autant, la circulation ne sera pas coupée. Merci de respecter le code de la route.

### Ravitaillement :

Uniquement à l'arrivée pour le sprint et la moyenne distance.

Un seul poste d'eau en course pour la longue distance sur certains circuits uniquement (cf. tableau annonce de course), prenez vos dispositions.

# Nationale Nord-Ouest



## Sprint du vendredi :

Pas d'horaires de départ sur les circuits I et open vert. Les accompagnants devront avoir déjà couru sur leur circuit.

## MD du samedi :

Pas d'horaires de départ sur les circuits HD10, open vert et jalonné. Les accompagnants devront avoir déjà couru sur leur circuit.

Circuits partant du Départ 2 :

Parcours	Catégorie	Lieu Départ
A	H21	Départ 2
B	D21	Départ 2
C	H20-H18	Départ 2
D	D20-D18	Départ 2
E	H35	Départ 2
F	D35	Départ 2
I	H40-H45	Départ 2
J	D40-D45	Départ 2
K	H50-H55	Départ 2
L	D50-D55	Départ 2
M	H60-H65	Départ 2

Q	H16	Départ 2
---	-----	----------

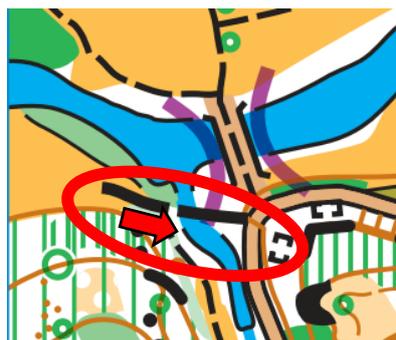
Open N	Confirmés	Départ 2
Open Vlt	Confirmés	Départ 2

Score Raideurs	Raideurs	Départ 2
-------------------	----------	----------

A mi-parcours, vous pouvez être amené à devoir traverser un cours d'eau secondaire qui peut être plus ou moins profond en fonction de la météo des jours précédents (flèche rouge sur la photo et le schéma).



En revanche, vous aurez les pieds au sec en empruntant obligatoirement la passerelle qui vous permettra de traverser la rivière principale (passage obligatoire sur votre carte).

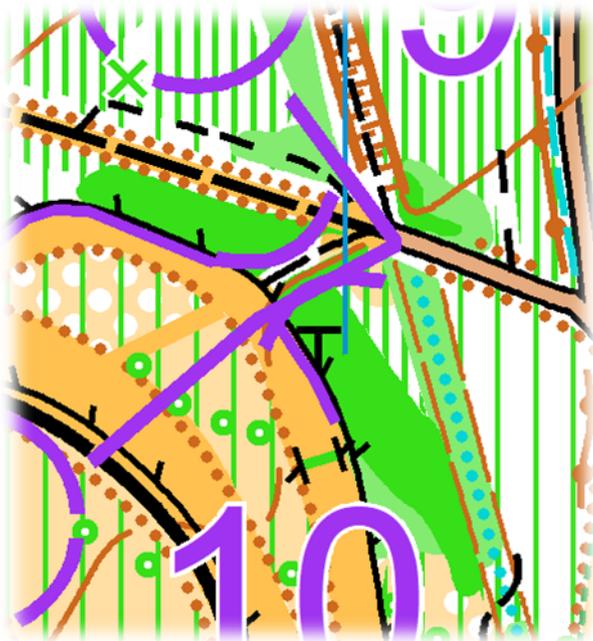


## LD du dimanche :

Pas d'horaires de départ sur les circuits HD10, open vert et jalonné. Les accompagnants devront avoir déjà couru sur leur circuit.

### Tous les circuits :

A la fin de votre parcours, vous allez retourner sur l'enceinte de l'hippodrome (zone découverte sur la carte ci-dessous) via une unique porte d'entrée à emprunter pour tous les circuits. Cette porte est symbolisée sur la carte par **un passage obligatoire** comme indiquée ci-dessous. Vous ne pouvez rentrer sur l'hippodrome par un autre endroit que cette porte.



## L'arrivée

Pointage électronique SI : A chaque fin de parcours, il est obligatoire, pour arrêter son temps de course, de pointer l'un des boîtiers situés sur la ligne d'arrivée et symbolisé sur votre carte par un double rond.

Rappel : Une fois la ligne d'arrivée franchie, il est interdit de retourner sur le terrain.

Abandon : Tout coureur qui abandonne doit obligatoirement passer à la GEC pour le signaler afin de ne pas enclencher des recherches inutiles.

Cartes : Les cartes utilisées seront conservées à l'arrivée (sacs clubs) jusqu'aux derniers départs (décision de l'arbitre).

# Nationale Nord-Ouest



Résultats :

Résultats provisoires sur <http://nno2025.free.fr/resultats.php>

Les résultats en direct seront disponibles sur Liversultat : <https://liveresultat.orientering.se/?lang=fr>



Les parcours seront disponibles le soir sur Livelox pour visualiser la dynamique de votre course après avoir téléchargé votre trace GPS.

- Sprint Nocturne du vendredi 14 mars

<https://www.livelox.com/Events/Show/149655/Sprint-nocturne-Regional-NNO2025>

- Nationale Moyenne Distance du samedi 15 mars

<https://www.livelox.com/Events/Show/149658/Nationale-Moyenne-Distance-NNO2025>

- Nationale Longue Distance du dimanche 16 mars

<https://www.livelox.com/Events/Show/149659/Nationale-Longue-Distance-NNO2025>

- Préparation Capeps 15\_03\_2025

[https://www.livelox.com/Events/Show/149661/Preparation-Capeps-15\\_03\\_2025-sur-MD\\_NNO2025](https://www.livelox.com/Events/Show/149661/Preparation-Capeps-15_03_2025-sur-MD_NNO2025)

- Préparation Capeps 16\_03\_2025

[https://www.livelox.com/Events/Show/149669/Preparation-Capeps-16\\_03\\_2025-sur-LD\\_NNO2025](https://www.livelox.com/Events/Show/149669/Preparation-Capeps-16_03_2025-sur-LD_NNO2025)

## 17. Informations générales

### Récompenses

Pas de récompense pour le sprint.

Récompenses pour la MD et la LD le dimanche à partir de 13h sur le site de course de la LD.

### Réclamations

Les réclamations sont à déposer le jour même avant la fermeture des parcours, par écrit, à l'accueil, avec une caution de 50€ (Règlement des compétitions 2016 –Article XVIII.3).

### WC

Des toilettes seront à votre disposition sur les 2 Arénas. Merci de les utiliser.

### Tentes clubs



Voyagez léger en laissant vos tentes club ! Sur cette nationale, vous aurez à disposition des tribunes et arénas entièrement couvertes sur l'ensemble des courses. Le matériel peut être laissé sur site mais l'organisation décline toute responsabilité en cas de vol.

### Sécurité

Une équipe de secours est en place à l'arrivée : médecin et secouristes.

### Droit à l'image

Pendant le weekend, vous êtes susceptibles d'être photographiés et filmés. Si vous n'êtes pas d'accord, venez nous voir.

### Photos / Vidéos :

Les photos et vidéos prises sur le we sont disponibles sur <https://photos.app.goo.gl/fzAkq7WuFkhWdhSq7>.



## **18. Initiation et non-licenciés**

Durant tout le weekend, des formules ouvertes à tous sont proposées pour découvrir la discipline, seul en famille ou entre amis.

L'ensemble des courses proposent des circuits loisirs/raid.

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 titre de participation ad hoc 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.

LES INSCRIPTION SONT CLOSES, MAIS VOUS POUVEZ ENCORE VOUS INSCRIRE SUR PLACE DANS LA LIMITE DES CARTES DISPONIBLES.

Présentez-vous à l'accueil pour déposer votre caution (chèque de 70€ à l'ordre la LIGUE PAYS DE LA LOIRE DE COURSE D'ORIENTATION) et récupérer votre doigt électronique.

## 19. Equipementiers Course d'Orientation



**ORIENTSPORT**

Equipementier de l'orienteur et des clubs depuis 1981

5 rue de beauregard  
27120 Jouy sur Eure – France

Tél : 02.32.34.06.23

Email : [infos@orientспорт.fr](mailto:infos@orientспорт.fr)



### LAB'VENTURE

1 chemin du tour de ville  
60310 Gury

France

[labventure60@gmail.com](mailto:labventure60@gmail.com)

Tél. : 03.64.21.72.09



SPORTident France  
Bruno MAES (E.I.)  
6 Kerdudan  
29310 LOCUNOLE  
FRANCE



Tél +33(0)2 98 063 587  
Mobile: +33(0)6 07 300 599



[bruno@sportident.fr](mailto:bruno@sportident.fr)



## 20. Partenaires

### Partenaires Institutionnels et sportifs



### Partenaires Locaux

	<p><u>Les Ruchers de la Forêt du Gâvre</u>                  ✉ Rue des Écoles   le Coudray   44630 Plessé                  ☎ 02 40 51 90 06                  @ <a href="mailto:ruchers.foret.gavre@gmail.com">ruchers.foret.gavre@gmail.com</a>                  🌐 <a href="https://www.lesruchersdelaforetdugavre.com/">https://www.lesruchersdelaforetdugavre.com/</a></p>
	<p><u>Les vergers de la Grigonnais</u>                  ✉ 20 route de l'Océan   44170 La Grigonnais                  ☎ 02 40 51 34 63                  @ <a href="mailto:contact@lesvergersdelagrignonnais.fr">contact@lesvergersdelagrignonnais.fr</a>                  🌐 <a href="https://www.lesvergersdelagrignonnais.fr/">https://www.lesvergersdelagrignonnais.fr/</a></p>