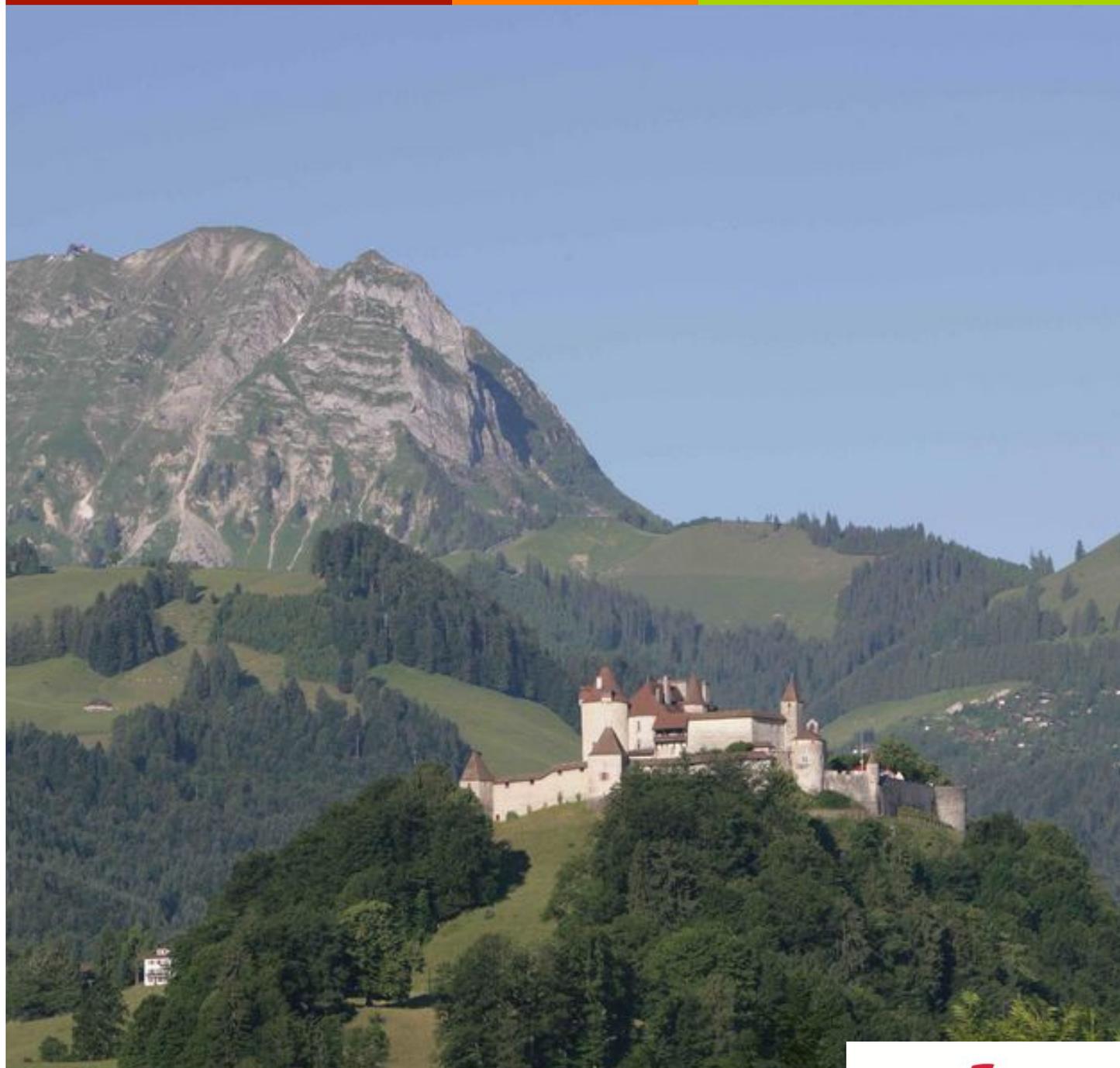


1<sup>ère</sup> CO

Nationale

Bouleyres

12.04.15



**swiss**  
orienteering





« Le succès n'est complet que si l'on y mêle une touche d'amour et de bonheur qui estompe les différences. »

Yves Menoud, Syndic de la Ville de Bulle

Le mot des autorités bulloises:

Le CA Rosé organise en collaboration avec le GCO Gruyère la 1ère course d'orientation nationale dans la forêt de Bouleyres, à La Tour-de-Trême. C'est dès lors l'occasion pour les Autorités bulloises de féliciter les initiateurs de leur engagement et de leur volonté de faire découvrir aux coureurs et à leurs accompagnants tant la magie de ce sport que les charmes des espaces verts bordant notre dynamique commune.

Bulle se réjouit de la confiance qui lui est accordée pour cette première et demeure certaine que le succès de cette manifestation confirmera ce choix. Que chacun puisse alors, au-delà des exploits sportifs, profiter aussi de la douceur et des attraits de notre cité.

C'est dès lors avec fierté et reconnaissance que la ville et ses autorités mettent tout en œuvre pour que ces courses auxquelles vont se mesurer plus de 1000 athlètes se déroulent dans les meilleures conditions.

Et c'est encore dans ce même élan qu'elles formulent

tous leurs vœux de succès mérité aux organisateurs et aux participants. Grâce à leur investissement et à leur saine préparation, cet événement procurera des instants inoubliables.

Au nom des Bulloises et des Bullois, les autorités vous souhaitent des rencontres festives et imprégnées non seulement d'exigence, mais aussi d'amitié, de joies et d'échanges. Qu'elles vous apportent à vous toutes et tous des instants d'émotion dans le respect de chacun.

Certes chacune et chacun s'investit pour gagner, pour récolter les fruits de son intense préparation. Mais le succès n'est complet que si l'on y mêle une touche d'amour et de bonheur qui estompe les différences ; nul doute que vous le démontrerez avec passion dans le cadre de cette course.

Alors que ces instants bullois vous réjouissent autant qu'ils nous honorent...

Voilà notre plus fervent souhait!



« Amis sportifs, bienvenue dans la forêt de Bouleyres! »

François Bossel, ingénieur forestier du 4e arrdt du Service des forêts de la faune

« Comme chaque être humain, nous et vous sommes les invités qui partageons ce magnifique espace de calme et de nature qu'est la forêt. »

Le mot des autorités forestières :

Située à l'Est de la Ville de Bulle, la forêt de Bouleyres est un véritable poumon, un lieu de détente et d'évasion hautement apprécié par les habitants de l'agglomération bulloise et de la Gruyère. Il s'agit en effet d'un endroit très fréquenté durant toute l'année par les promeneurs, les familles et vous, les sportifs. La forêt de Bouleyres est un excellent exemple de forêt multifonctionnelle.

**Accueil du public :** En raison de sa proximité de l'agglomération bulloise, la forêt de Bouleyres constitue un lieu de promenade, de ressourcement, de jeux et de sport pour la population locale. Elle est une véritable halle de sport en plein air, grâce à un bon réseau de chemins gravelés.

**Production de bois :** Du fait de ses stations forestières fertiles, la forêt de Bouleyres est très favorable à la production de bois. Elle couvre une surface de 260 ha, soit l'équivalent de 350 terrains de football environ. L'accroissement de bois annuel moyen est estimé à 2'500 m<sup>3</sup>. Cela représente le chargement de 2 à 3 camions chaque semaine durant toute l'année. La forêt de Bouleyres est exploitée selon le principe du rendement soutenu, c'est-à-dire que seul le volume d'accroissement du bois (intérêt du capital) est prélevé afin de garantir une production durable. L'exploitation du bois permet de répondre aux besoins du marché local en bois de sciage et en bois de feu, tout en maintenant l'équilibre général de l'écosystème forestier.

**Protection et milieux naturels :** La forêt de Bouleyres constitue aussi un milieu naturel qui abrite une faune, une flore variées ainsi que quelques biotopes particuliers : d'une part une tourbière d'importance nationale dans la partie Sud, d'autre part les pentes boisées escarpées et les forêts alluviales qui sillonnent la Sarine dans la partie Est, du côté Broc.

Comme chaque être humain, nous et vous sommes les invités qui partageons ce magnifique espace de calme et de nature qu'est la forêt. Je vous souhaite une belle course et de bons moments d'amitié sportive dans la forêt de Bouleyres.



« A mon avis, c'est la plus belle forêt de plateau du canton de Fribourg ! »

Térence Risse, Traceur

Le mot du traceur des parcours:

Le bois de Bouleyres est une forêt de haut-plateau située juste à côté de la ville de Bulle. On y trouve logiquement un vaste réseau de chemins. Le terrain de course se situe entre 700 et 800 mètres d'altitude. Cela se ressent au niveau de la végétation avec beaucoup de fourrés de sapins denses qui réduisent la visibilité. L'absence de bois mort au sol et le peu de ronces montrent que la forêt est bien entretenue. A mon avis, c'est la plus belle forêt de plateau du canton de Fribourg !

Cette première course nationale sera un bon test pour démarrer la saison. Maîtrisez-vous encore votre boussole après les longs mois hivernaux ? Attention, certains postes seront plus fins que vous ne le pensez et il faudra faire preuve d'une grande précision. Les juniors auront le droit à un départ en masse avec des boucles. Avec 48 variantes de parcours pour les H20, il faudra rester vigilant.

Après la course, la récompense ! Admirez le magnifique panorama avec vue sur le château de Gruyères, le Moléson et d'autres sommets des Préalpes fribourgeoises. Ce sera aussi le moment de vous rassasier en profitant des spécialités gastronomiques locales. Et si vous adorez le chocolat, une visite à la maison Cailler à Broc s'impose, pour déguster à volonté...

Au plaisir de vous voir courir en forêt!

« Certain postes seront plus fins que vous ne le pensez et il faudra faire preuve de grande précision. »

Le mot de la Présidente du CA Rosé :

Le CA Rosé a pour objectif d'organiser une grande manifestation environ tous les deux ans. C'est donc avec grand plaisir que nous ouvrons cette nouvelle saison de courses nationales à Bouleyres, dans le district de la Gruyère. En étroite collaboration avec le GCO Gruyère, nous avons tout mis en œuvre afin que la journée soit belle et que vous preniez du plaisir à venir courir dans le canton de Fribourg. Au CA Rosé, près d'un quart des membres ont moins de vingt ans et le mélange des générations est privilégié. Les jeunes sont motivés par les vétérans et assurent la relève du club. Nous sommes très fiers de la jeunesse de notre club, sur laquelle nous pouvons aussi toujours compter lors de l'organisation de diverses manifestations. Chacun met la main à la pâte afin d'en assurer le bon déroulement.

Pour l'occasion, la carte du terrain de course a été mise à jour et agrandie. Nous espérons qu'ainsi, elle vous permettra des conditions de course optimales.

Nous nous réjouissons de vous accueillir en terres gruériennes et vous souhaitons plein succès pour cette première course nationale de l'année.

## Floriane Ducotterd, Présidente du CA Rosé



« Nous nous réjouissons de vous accueillir en terres gruériennes et vous souhaitons plein succès pour cette première course nationale de l'année. »

# Directives

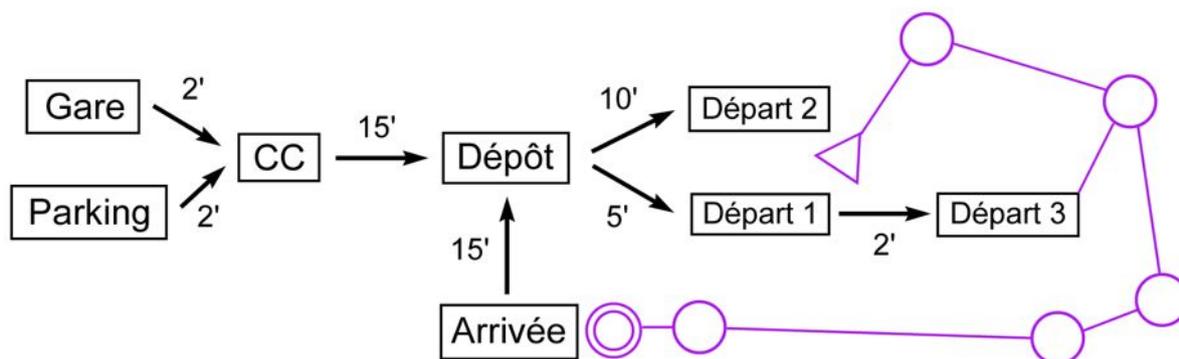
Organisateurs :	CA Rosé / GCO Gruyère
Chef de course :	Patrick Rossier
Traceur / Contrôleur :	Térence Risse / Stéphane Renevey
Délégué technique :	Jean-Claude Guyot
Juge de compétition :	Hansjörg Suter
Jury :	Jean-Claude Guyot (DT), Urs Steiner (Swiss Orienteering), Térence Risse (CA Rosé)
Renseignements :	Patrick Rossier, patrick.rossier@gmail.com, 079 300 57 74

## Le plus important en bref :

**Temps vestiaires - avant-départ :** 30 minutes à pied

**Compétition :** CO individuelle de moyenne distance

**D-18, D-20, H-18, H-20 :** CO individuelle de longue distance, avec départ en masse et boucles



### Transports publics

Très bonnes liaisons en train depuis toute la Suisse jusqu'à Bulle.

#### 3 options depuis la gare de Bulle :

- Train : Arrêt « La Tour-de-Trême » (à 2 minutes en train « S 60 » de la gare de Bulle, direction Montbovon). Le centre de course se situe à 2 minutes à pied.
- Train : Arrêt « La Tour-Village » (à 2 minutes en train « S 60 » de la gare de Bulle, direction Broc). Le centre de course se situe à 5 minutes à pied.
- Bus : Arrêt « La Tour-de-Trême, Centre » (à 3 minutes en bus « NFB 201 » de place de la gare de Bulle, direction La Tour-de-Trême. Le centre de course se situe à 5 minutes à pied.

### Voitures

Parking du CO2 (balisé depuis la sortie de l'autoroute A12, suivre la route de contournement de Bulle H189 jusqu'à la sortie « CO2, La Tour-de-Trême, Le Pâquier, Gruyères, Moléson »).

Le centre de course se situe à 2 minutes à pied du parking.

### Centre de course

#### Cycle d'orientation de la Tour-de-Trême (CO2)

Vestiaires hommes et vestiaires dames dans la halle de sport. Douches.

Heures d'ouverture: 8h30 – 16h30.

### Information

Au centre de course :

- Location d'une SI-card (Fr 2.-)
- Changements (Fr 10.-) : nom, club, numéro SI-card
- Vente de cartes (Fr 4.-)
- Inscription pour les catégories ouvertes (détails plus bas)

<b>Inscriptions tardives</b>	Il y a quelques places vacantes. Tant qu'il y a de la place, les inscriptions tardives seront possibles jusqu'au 10 avril 2015 auprès de <a href="mailto:picotiming@gmx.ch">picotiming@gmx.ch</a> (paiement sur place avec Fr 10.- de supplément).
<b>Temps nécessaire</b>	Centre de course - avant-départ 30 minutes; appel pour le départ: 4 minutes avant l'heure du départ.
<b>Dépôt d'habits</b>	A 15 minutes à pied (1.4 km) depuis le centre de course. Il s'agit du même dépôt d'habits pour les trois avant-départs. Il se trouve sur le chemin retour menant de l'arrivée au centre de course.
<b>Avant-départs</b>	3 avant-départs (cf. tableau des catégories). L'avant-départ 1 se trouve à 300 mètres du dépôt d'habits, l'avant-départ 2 et l'avant-départ 3 à 600 mètres. Pas de toilettes aux avant-départs. La zone d'échauffement est limitée aux chemins et aux sentiers qui mènent aux avant-départs.
<b>Départs 1 et 2</b>	-4 minutes: Appel des coureurs. Effacer et tester la SI-card. -3 minutes: Self-service des descriptions de postes (symboles IOF), grandeur maximale environ 20 x 6 cm. -2 minutes: Attente. -1 minute: Check de départ. Chaque coureur se place devant le box de cartes correspondant à sa catégorie. Heure de départ: Au bip de départ, le coureur peut prendre sa carte. Il est de la responsabilité de chaque coureur de prendre la bonne carte. Tronçon obligatoire de 80 mètres (départ 1), 20 mètres (départ 2) jusqu'au point de départ. Le point de départ est signalé par un poste sans boîte SI.
<b>Départ 3</b>	-4 minutes pour D-20 et D-18 resp. -3 minutes pour H-20 et H-18: Ouverture du couloir de départ. Effacer et tester la SI-card. Chaque coureur se place devant la carte correspondant à sa catégorie. Les descriptions de postes sont imprimées sur la carte. Les numéros de contrôle sont imprimés à côté des numéros de poste (exemple: 1-31, 2-54, etc.). Heure de départ: Chaque coureur prend sa carte. Tronçon obligatoire de 25 mètres jusqu'au point de départ.
<b>Carte / terrain</b>	<b>Carte de CO Bouleyres</b> : 1:10'000, 2015, équidistance 5 m, grandeur A4. Les parcours et les zones interdites sont imprimés en rouge. Forêt de haut-plateau avec collines. En général bonne courabilité, mais visibilité réduite.
<b>Compétition</b>	CO individuelle de moyenne distance. SPORTIdent. Chaque poste porte une unité SI et une pince. Si l'unité SI est défectueuse (pas de signal acoustique ou visuel) ou si elle manque, utilisez la pince pour poinçonner la carte. Attention : Il y a des réseaux de postes d'entraînement permanents avec pinces. Les postes doivent être parcourus dans l'ordre prescrit. Pas de ravitaillement intermédiaire.
<b>H/D-18 et H/D-20</b>	CO individuelle de longue distance en boucles (changement de carte) avec départ en masse. <b>Dossards</b> au centre de course, self-service (près du stand d'information). Heures des départs en masse : 10h30 : H-20 10h31 : D-20 10h35 : H-18 10h36 : D-18
<b>Course en forêt</b>	Le « Relais en forêt » de la SA Bulle a lieu le même jour. Le parcours est balisé avec des anciens fanions « Raiffeisen » et passe près de nos 3 départs.
<b>Arrivée</b>	Il est obligatoire de timbrer sur la ligne d'arrivée. La lecture de la SI-card est effectuée au centre de course. Les coureurs qui abandonnent sont obligés de passer au centre de course pour faire lire la SI-card. Rendre les SI-cards louées. Les cartes de course peuvent être conservées mais ne doivent cependant pas être montrées aux coureurs qui n'ont pas encore couru (fair-play).
<b>Fermeture de l'arrivée</b>	15h30. Temps maximal 2 heures.
<b>Catégories ouvertes</b>	Long, moyen et court ; inscription et paiement (Fr 10.- ; + Fr 2.- pour location de SI-card, + Fr 2.- par carte supplémentaire) au centre de course, de 9h à 12h ; les temps de départs sont donnés à l'avant-départ. Les parcours sont imprimés sur les cartes.
<b>Chemin arrivée - CC</b>	30 minutes à pied
<b>Poste sanitaire</b>	Au centre de course (Dr Grégoire Schrago, Dr Roger Schrago)

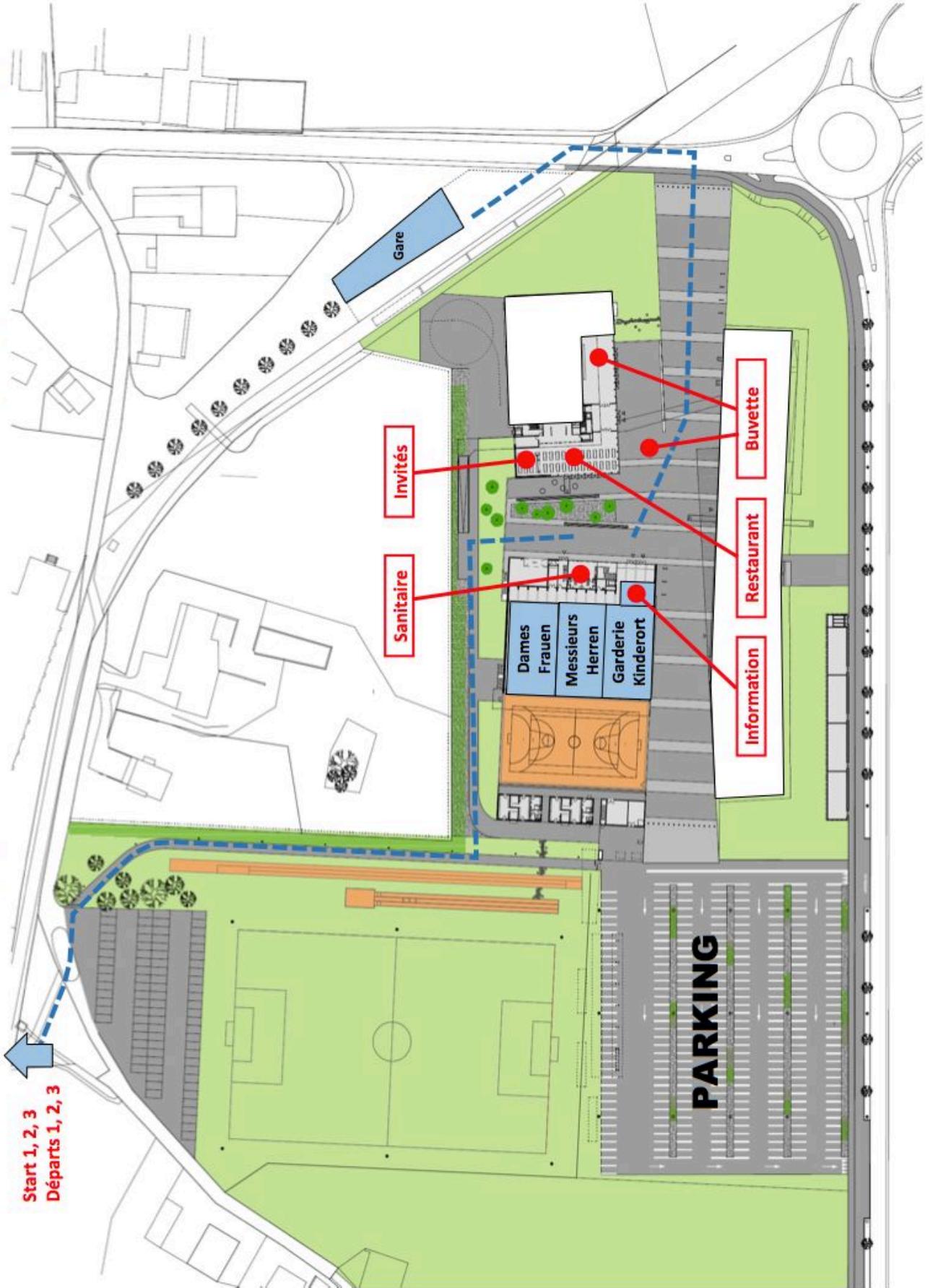
- Antidopage** Seuls ceux qui ont pris connaissance et signé la déclaration d'antidopage de Swiss Olympic ont le droit de prendre le départ dans les catégories D-20, H-20, DE, HE. Informations et formulaires sous: <http://www.o-l.ch/solv/doping-infos.html>.  
Des contrôles de dopage sont possibles pour toutes les catégories.
- Médias** Denis Cuche, [Denis.Cuche@hefr.ch](mailto:Denis.Cuche@hefr.ch), 077 460 46 11
- Résultats** LiveResults sur le WLAN local picoTIMING et sur internet <http://results.picotiming.ch> et affichage standard au centre de course.  
Résultats sur internet <http://puppen.ch/ca-rose/> et <http://www.solv.ch>.
- Réclamations** Les réclamations sont à remettre sous forme écrite, au plus tard une heure après la fermeture de l'arrivée, auprès de l'information au centre de course.
- Assurance** L'assurance est l'affaire de chaque participant. L'organisateur décline toute responsabilité.
- Garderie d'enfants** Au centre de course. Ouverture de 9h à 14h. Age minimum : 2 ans.  
L'alimentation doit être fournie par les parents.  
Inscription obligatoire par e-mail auprès d'Eliane Chatagny [eliane@chatagny.org](mailto:eliane@chatagny.org) **jusqu'au mardi 7 avril 2015** (veuillez svp préciser l'âge de l'enfant).
- Buvette du CA Rosé** Au centre de course avec repas chauds (macaronis de chalet), cafés, gâteaux, boissons, meringues à la double crème de la Gruyère, etc.

**Données des parcours**

Catégories Kategorien	Distance (km) Distanz (km)	Montée (m) Steigung (m)	Nbre de postes Anzahl Posten	Départ Start
HE	6.3	150	24	1
HAL	5.3	115	20	1
HAM	4.1	80	16	1
HAK	3	75	12	1
HB	3.3	50	12	2
H35	5.2	115	20	1
H40	5.2	110	20	1
H45	5.1	90	18	1
H50	4.7	110	18	1
H55	4.5	105	17	1
H60	4.1	100	16	1
H65	3.8	75	17	1
H70	3	80	12	1
H75	2.7	65	12	1
H80	2.2	50	11	1
H20	11.4	290	41	3
H18	10.4	250	36	3
H16	4.5	85	18	2
H14	4	50	15	2
H12	3.2	55	13	2
H10	2.2	40	11	2
DE	5.1	130	18	1
DAL	4.1	70	15	1
DAM	3.2	75	13	1
DAK	2.5	60	12	1
DB	2.8	45	11	2
D35	4.3	80	18	1
D40	4.3	80	17	1
D45	4.2	70	17	1
D50	3.7	85	13	1
D55	3.5	70	14	1
D60	2.8	75	13	1
D65	2.6	60	10	1
D70	2.2	45	11	1
D75	2.1	50	10	1
D20	7.4	160	25	3
D18	7	170	24	3
D16	3.9	60	16	2
D14	3.4	35	13	2
D12	2.7	40	12	2
D10	1.9	30	10	2
OL	5	90	20	2
OM	3.8	50	14	2
OK	2.6	40	11	2

# Plan du centre de course

CO nationale du 12 avril 2015 | Cycle d'orientation de la Tour-de-Trême (CO2) | CA Rosé / GCO Gruyère



Il y a 20 ans, en 1995...

## La course d'orientation, c'est gagner!

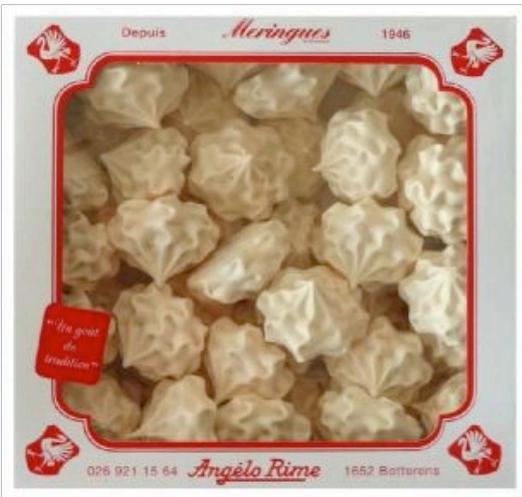
Championne du monde de course d'orientation 1995, courte distance  
Marie-Luce Romanens



Champions du monde de course d'orientation, relais, 1995  
Thomas Bühner, Christian Aebersold, Daniel Hotz, Alain Berger

Il y a 20 ans, en 1995, Marie-Luce Romanens (CA Rosé) devenait championne du monde de course d'orientation sur moyenne distance.

L'équipe suisse composée par Alain Berger, Daniel Hotz, Christian Aebersold et Thomas Bühner décrochait aussi l'or dans le relais.





A bientôt !!



soutien au  
**sport**

[www.sportfr.ch](http://www.sportfr.ch)

**JOUER OUI**  
mais dans le  
**CANTON DE**  
**FRIBOURG**



unterstützt  
**sport**

**SPIELEN JA**  
aber im  
**KANTON**  
**FREIBURG**