



# Défi Sport Santé

## Course d'orientation

Fiche Pratique

**EFFECTIF** : 1 ou plusieurs classes, parents, enseignants ...

**AGE** : de 3 à 99 ans

**MATERIEL** : Sportif : tenue de sport,

Sécurité : gilets jaunes , piquets, rubalise, trousse de secours/pharmacie, téléphone, bombe de couleur, liste des numéros de téléphone d'urgence

Administratif : carte/plan, fléchage, contacts des bénévoles

**DISTANCES CONSEILLEES** : (à titre indicatif ; ref. FFde Randonnée, FF Athlétisme)

3 à 5 ans : Randonnée : 2 à 4 km Course : 0 à 300 m

6 à 10 ans : Randonnée : 4 à 6 km Course : 400 à 700 m

11 à 14 ans : Randonnée : 6 à 8 km Course : 1300 à 5000 m

15 ans et plus : Randonnée : 8 km et plus Course : 5 km à 15 km

### EN AMONT DE L'EVENEMENT :

- déterminer le lieu
- contacter la mairie de sa commune
- déterminer le / les circuit(s) ; prévoir le fléchage
- établir les inscriptions / définir un maximum de participants par créneaux horaires
- déterminer le cadre règlementaire : nombre de participants, nombre d'accompagnateurs, nombre de bénévoles, horaires,
- établir les traversées de routes et déterminer les points de sécurité stratégiques
- prévoir un ou plusieurs ravitaillement(s) selon la distance
- prévoir une réunion d'informations pour les bénévoles, en amont de l'évènement
- communiquer en amont de l'évènement (réseaux sociaux, presse, journal communal, journal de l'école, site internet





# Défi Sport Santé

## Course d'orientation

### PENDANT

- Briefing des bénévoles en amont de la randonnée.
- Accueil des participants et présentation du projet.
- Respecter les horaires de départ de chaque randonnée.
- Vérifier que tout se déroule bien : vérification du parcours, vérifier que chaque bénévole est bien à son poste.
- Surveiller la sécurité des randonneurs.
- Prévoir l'accueil des arrivants.
- Remerciements.
- Communiquer sur l'évènement (réseaux sociaux, presse, journal communal, journal de l'école, site internet ...)

### VARIABLES :

- distances
- difficulté des parcours (dénivelé, ruisseau à traverser, marches,...)
- adapter le parcours selon la météo
- barrière horaires



### APRES :

- ranger le matériel
- communiquer sur l'évènement (réseaux sociaux, presse, journal communal, journal de l'école, site internet ...)
- bilan de l'évènement auprès des bénévoles et participants