

Les autorités communales (Viroinval & Couvin), la zone de Police, le DNF, la zone de secours nous ont accordé leur confiance pour l'organisation de la HOCup sous forme d'activité individuelle et ce, dans le respect strict des mesures sanitaires en vigueur.

L'ensemble des règles est repris dans le [protocole sanitaire téléchargeable sur le site de l'AISF](#).

Nous vous rappelons quelques éléments essentiels :

- **port du masque obligatoire** en dehors de l'activité individuelle;
- **distanciation sociale** de 1,5m minimum;
- application de **gel hydroalcoolique** au secrétariat, départ et arrivée;
- pas de regroupement sur le parking et départ immédiat après l'activité;
- etc.

Note : de nombreux touristes seront présents à Nismes en ce weekend de Pâques. La police fédérale montée et la police locale seront présentes pour veiller au respect des mesures sanitaires



UNE SEULE TACTIQUE



À PARTIR DU 27/03/2021

L'USAGE DES BONNES PRATIQUES



 **FÉDÉRATION**
WALLONIE-BRUXELLES
SPORT-ADEPS.BE

PLUS D'INFOS : www.sport-adeps.be

Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

3/4 avril 2021

Respect strict des mesures sanitaires

- Carte IOF – Grottes de Neptune
 - Echelles et équidistance
 - 1/10 000 et 5m
 - Mise à jour (Ecorga)
 - Hiver 2020-2021
- Parcours
 - Equipe de traceurs
 - Lucie Arno
 - Grégoire Vandeghinste
 - Contrôleur HOC
 - Fabien Pasquasy

- Environnement

Zone Naturelle / Natura 2000
Parc Naturel Viroin-Hermeton

RESPECT DE LA FORÊT !!!

- Pas de déchets
- Pas de cris
- Respect des zones interdites

→ Contrôles en forêt

- **Distance de 2,5km** du Centre des Courses **vers le départ** (soyez prévoyants)
- **Horaires de départs officiels** définis sur O Punch
 - Samedi : [via O Punch](#)
 - Dimanche : [via O Punch](#)
- **Pas de rubalise entre dernière balise et arrivée** (mesures COVID)
 - Les derniers postes varient selon les circuits
 - **nécessité de poursuivre son orientation vers l'arrivée**

- **Pas de toilettes organisées** (mesures COVID)
- **Départs immédiats du Centre des Courses une fois votre course individuelle terminée** (pas d'attroupements)

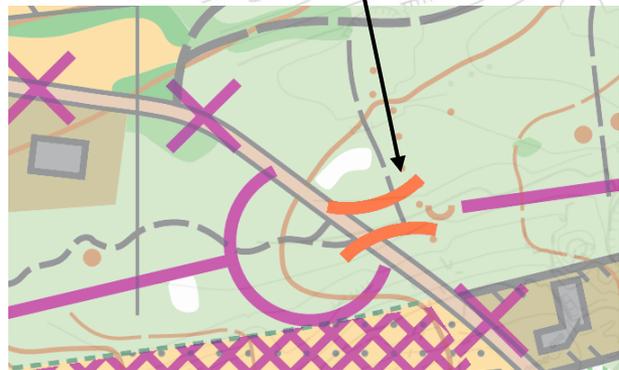
Circuit	Couleur	Niveau de difficulté	Distances	D+
1	Noir long	Très technique	6.4	220
2	Noir moyen	Très technique	4.0	95
3	Rouge court	Technique	3.3	70
4	Bleu court	Facile	2.5	40
5	Vert	Très facile	2.0	40
6	Ultimate long	Très très technique (pas les chemins et couleurs)	6.2	210
7	Ultimate court	Très très technique (pas les chemins et couleurs)	3.3	100



3/4 avril 2021

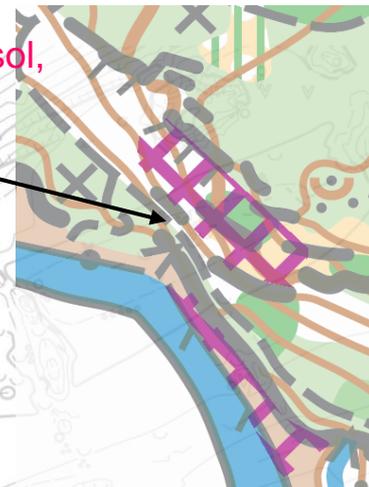
Respect strict des mesures sanitaires

Passage obligé (signaleur)
à la traversée de la route
pour parcours 1 (Noir long)
et parcours 2 (Noir moyen)



Terrain dangereux par endroits
(dépressions, falaises, cailloux au sol,
pentes très glissantes, etc.)

→ prudence (pas de compétition)



Course interdite
le long et sur la route



Respect des zones privées
et interdites !!!

3/4 avril 2021

Respect strict des mesures sanitaires