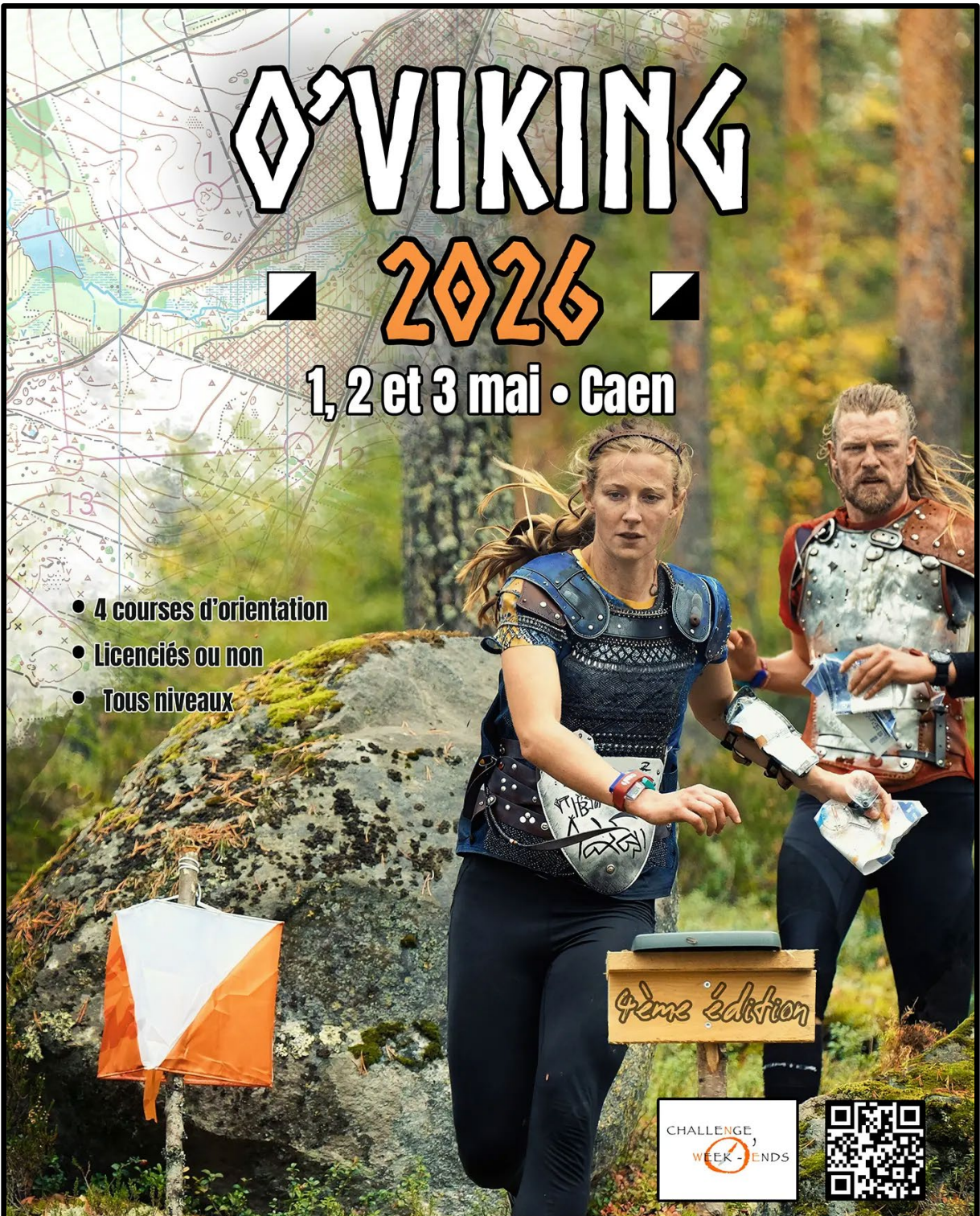


# O'VIKING

## 2026

1, 2 et 3 mai • Caen

- 4 courses d'orientation
- Licenciés ou non
- Tous niveaux



**01/05** - Sprint - Caen - CN

**02/05** - 2 MD - Forêt de Grimbosq - CN

**03/05** - Championnat de ligue LD - CN



vikazim.fr



vikazimcaen



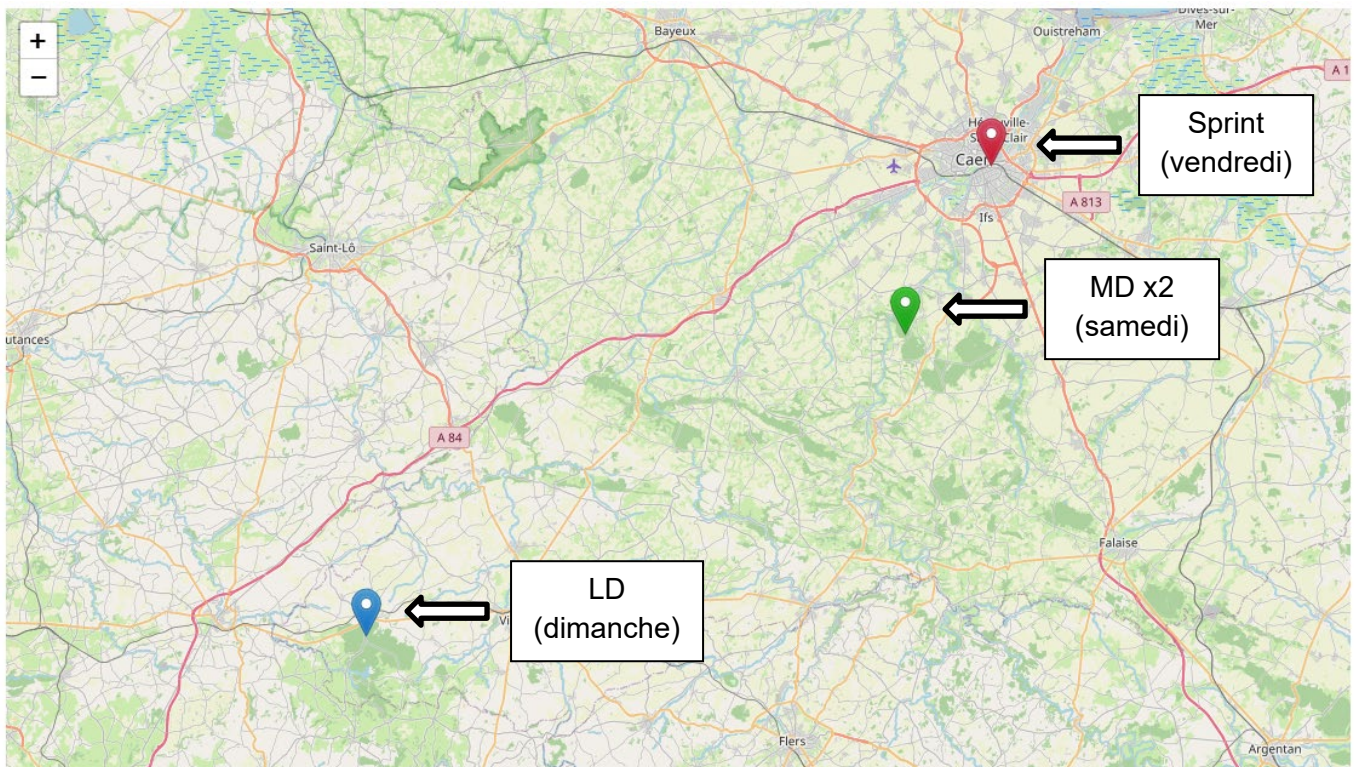
@vik\_azim

## 1. Introduction

Bienvenue à la 4<sup>e</sup> édition de la O'Viking, organisée par les Vik'azim. Nous sommes ravis de vous accueillir pour ce week-end de course d'orientation au cœur des terrains normands, où chacun pourra profiter de la richesse des paysages et du plaisir de courir.

Les parcours ont été préparés avec soin pour vous offrir à la fois de belles découvertes et de vrais défis sportifs. L'objectif : que chacun trouve du plaisir et reparte avec un bon souvenir, quel que soit son niveau.

Les courses :



Merci à nos partenaires :



## 2. Étape 1 : Sprint (Mondeville)



### ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

**Sprint– O Viking 1**  
Vendredi 1er mai 2026  
Mondeville (14)



#### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** 1408 – VIK'AZIM  
**Directeur de course :** FEAUX DE LACROIX Emmanuelle  
**Délégué – Arbitre régional :** COMPERE Laurent  
**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** DIVAY Maxime  
**Traceur régional CO à pied :** FEAUX DE LACROIX Emmanuelle  
**GEC :**

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



#### CARTE

**Nom :** Quartier du plateau et parc du Biez  
**Relevés :** MAJ Mars 2026  
**Cartographe :** E. Pigeon – E. Féaux de Lacroix

**Échelle :** 1/4000

**Équidistance :** 2,5 m.

**Type de terrain :** Urbain et parc,  
jambes couvertes conseillé.



#### ACCÈS

**Fléchage :** Intersection rte de Cabourg-Avenue des écoles, Mondeville  
**Coordonnées GPS :** [49°11'08.1"N 0°18'37.2"W](#)  
**Accueil :** square Merel, 14460 Mondeville



#### HORAIRES

**Accueil :** 15h30

**Départ :** A partir de 16h00

**Distance parking-accueil :** sur place  
**Distance accueil-départ :** sur place  
**Distance arrivée-accueil :** 1500m

**Fermeture des circuits :** 1h après le dernier départ



#### CIRCUITS

**Nombre de circuits de couleur :** 4  
Orange long, Orange court, Jaune, Bleu

Circuit	Distance sous le trait	Distance idéale	D+	Temps du vainqueur
Orange Long	3,16 km	4,25 km	35m	12-15'
Orange Court	2,45 km	3,4 km	25m	12-15'
Jaune	2,19 km	2,8 km	15m	12-15'
Bleu	1,84 km	2,4 km	5m	12-15'

Parcours bleu ouvert aux catégories H/D 10- accompagnés.



#### RÉSULTATS

<https://vikazim.fr>

**Nombre de circuits loisirs (initiation) :** 2



#### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 7€ adultes, 6€ -18 ans

**Non-licenciés FFCO :** Circuits loisirs 5€ /personne.

Circuits compétitions : tarifs licenciés majorés de 5€.

**Location de puce :** prêt gratuit



#### INSCRIPTIONS

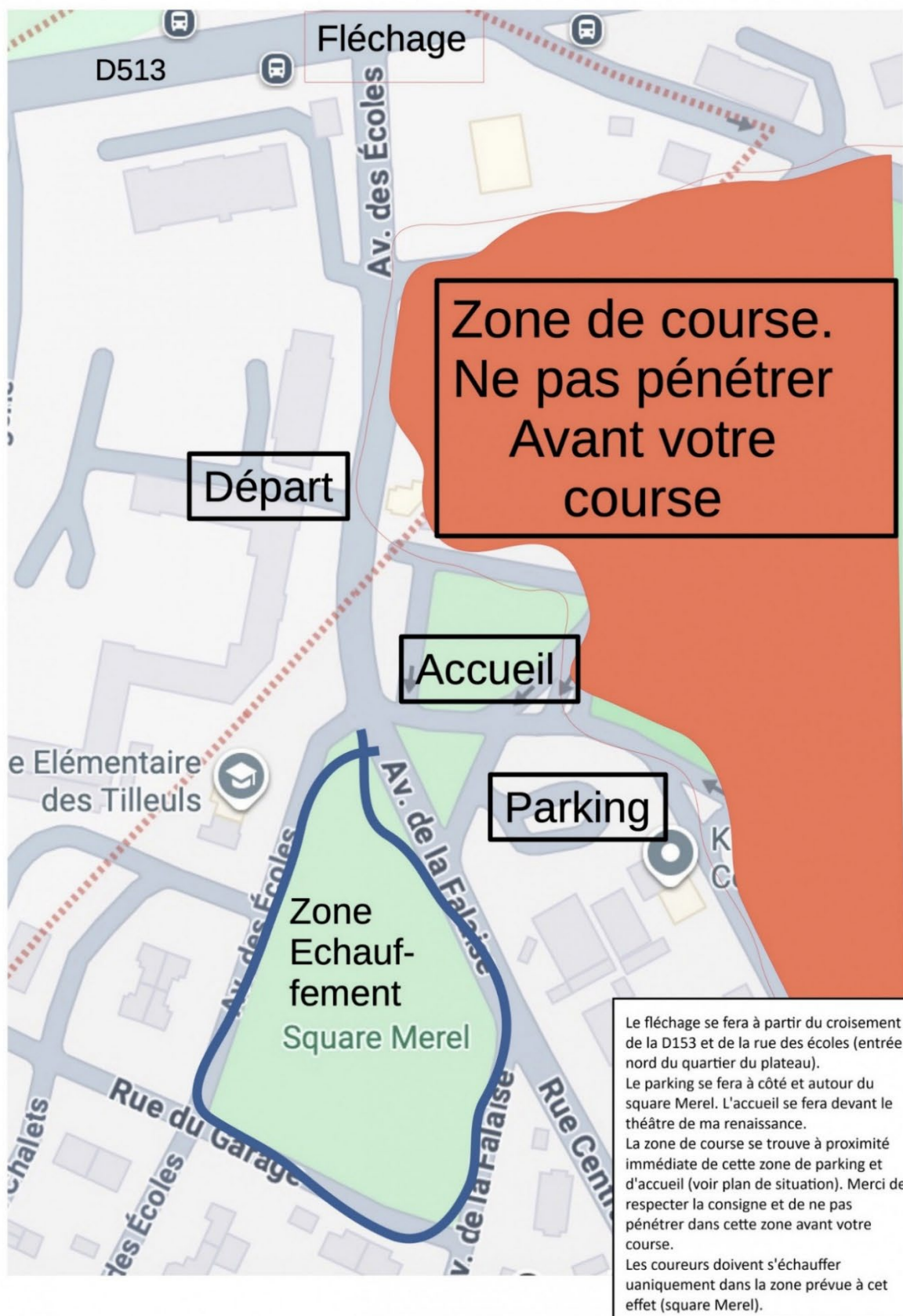
Pour les circuits compétition, inscription sur le site fédéral jusqu'au 26 avril 2026.

Pour les circuits initiation/loisir, inscription sur le site <https://vikazim.fr>.

*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*



Quelques informations :



**i** jambes couvertes conseillé.

### 3. Étape 2 : Moyenne Distance – matin – (Grimbosq)



## ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

O'VIKING 2 - MD  
Samedi 2 mai 2026  
Forêt de Grimbosq



#### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Vikazim  
**Directeur de course :** Guillaume LONG  
**Délégué – Arbitre régional :** Stéphanie POULAIN  
**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Éric BRASSART  
**Traceur régional CO à pied :** Guillaume LONG  
**GEC :** Éric MOISSERON

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



#### CARTE

**Nom :** La Forêt de Caen  
**N° d'enregistrement dans la cartothèque fédérale :**  
2022 - D14 - 244  
**Cartographe :** M. DUBOC (MàJ Claude FLAMENT, 2022)  
**Relevés :** 2022 (mise à jour partielle 2026)

**Échelle :** 1/10000 ou 1/7500

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** peu vallonné, réseau de chemins et sentiers important, bonne « courabilité »



#### ACCÈS

**Fléchage :** 49.069507, -0.391286  
**Parking :** 49.04983706449696, -0.43380867025288833  
**Distance parking-accueil :** sur place  
**Distance accueil-départ :** 150 mètres  
**Distance arrivée-accueil :** sur place



#### HORAIRES

**Accueil :** 9h  
**1<sup>er</sup> départ :** 10h  
**Fermeture des circuits :** 1h30 après le dernier départ



#### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 6  
**Nombre de circuits loisirs :** 4



#### RÉSULTATS

Site Vikazim : <https://vikazim.fr/>



#### TARIFS

**Licenciés FFCO :** mineurs : 7€ ; majeurs : 9€  
**Location de puce :** gratuit (caution : 60€)  
**Circuit CAPEPS (réservé aux étudiants) :** 3€ (course du matin) ; 5€ (courses du matin et de l'après-midi)  
**Non licenciés FFCO :**

Circuits compétition	Mineurs	Majeurs
Violet long		
Violet court	12€	14€
Orange		
Jaune		
Bleu	10€	12€
Vert		

Circuits loisirs	
Orange	
Jaune	
Bleu	5€
Vert	



#### INSCRIPTIONS

**Licenciés FFCO et Circuits compétition :** site FFCO : <https://www.ffcorientation.fr/courses/agenda/>

**Circuits loisirs et CAPEPS :** site Vikazim : <https://vikazim.fr/oviking-2026/>

**Date limite :** dimanche 26 avril

*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

association@vikazim.fr





## ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

O'VIKING 2 - MD  
Samedi 2 mai 2026  
Forêt de Grimbosq



### Circuits compétition

Circuit	Echelle	Distance	Dénivelé	Nombre de postes
Violet long	1/10000	5,6 km	110 m	23
Violet court	1/10000	4,5 km	100 m	19
Orange	1/10000	3,7 km	100 m	14
Jaune	1/10000	3,4 km	90 m	14
Bleu	1/7500	2,5 km	50 m	13
Vert	1/7500	1,8 km	40 m	11

### Circuits loisirs

Circuit	Echelle	Distance	Nombre de postes
Orange	1/10000	3,5 km	15
Jaune	1/10000	2,8 km	15
Bleu	1/7500	2,2 km	11
Vert	1/7500	1,5 km	8



# CONSIGNES DE COURSE

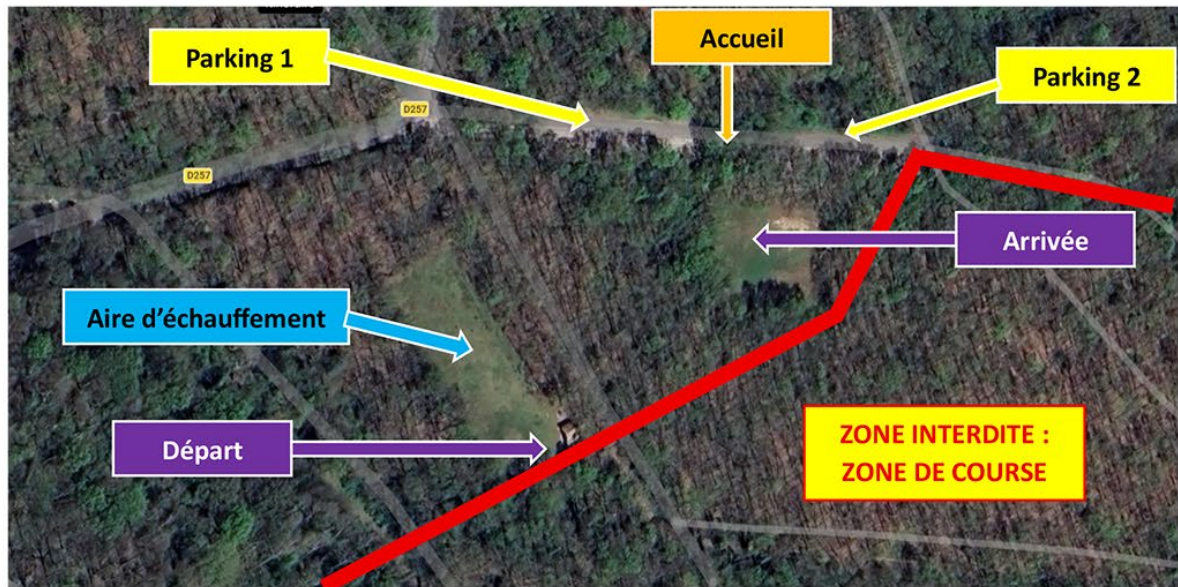


## O'Viking 2



Moyenne distance du 2 mai 2026 (matin)

### 1) Installation



### 2) Végétation capricieuse et imprévisible

Une zone à végétation très dense au nord de la carte comporte des layons pas toujours bien visibles. Malgré les reconnaissances de terrain, la végétation a pu légèrement changer.

Les parcours concernés sont les circuits violets.

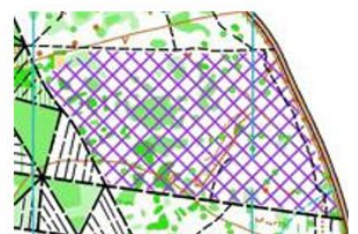


### 3) Tempêtes

De nombreux arbres sont tombés avec les récentes tempêtes. Certaines souches ont été rajoutées sur la carte, mais pas toutes.

### 4) ATTENTION

Les activités de l'ONF devraient être terminées, mais il nous a été indiqué qu'elles pouvaient se prolonger. Par sécurité et parce que ces zones ne correspondent certainement plus à la carte, elles ont été évitées au maximum dans les tracés, et sont marquées en hachures violettes. Merci, pour votre sécurité, de respecter ces zones interdites.



## 4. Étape 3 : Moyenne Distance – après-midi – (Grimbosq)



### ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE O'Viking 3- MD Samedi 2 mai Forêt de Grimbosq



#### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Vikazim  
**Directeur de course :** Maxime Divay  
**Délégué – Arbitre régional :** Christophe Chaput  
**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Philippe Sanchez  
**Traceur régional CO à pied :** Daguet Tim  
**GEC :** Maxime Divay

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



Mode SIAC actif



#### CARTE

**Nom :** La Route de Snt Anne II  
**N° d'enregistrement dans la carthothèque fédérale :**  
2024-D14-294  
**Relevés :** 2024  
**Cartographe :** M.DUBOC (Màj Claude FLAMENT)

**Échelle :** 1/10000°  
**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** peu vallonné, réseau de chemins  
et sentier important, bonne courabilité



#### ACCÈS

**Fléchage :** [Parking Chêne Guillot](#)

**Parking :** [Parking Saint Anne](#)  
**Distance parking-accueil :** sur place  
**Distance accueil-départ :** 250m  
**Distance arrivée-accueil :** sur place



#### HORAIRES

**Accueil :** 15h  
**Départ :** 15h30  
**Fermeture des circuits :** 1h30 après dernier départ



#### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 6  
**Nombre de circuits initiation :** 2



#### RÉSULTATS

Site Vikazim: <https://vikazim.fr/>



#### TARIFS

**Licenciés FFCO :** Adulte : 9€ / Jeunes (h18 et moins) : 7€  
**Non-licenciés FFCO sur circuit compétition :** Circuit Violet long/court, Orange : Adultes 14€ / jeunes 12€  
Circuit Jaune, Bleu, Vert : Adultes 12€ / 10€

**Location de puce :** Gratuit (caution :60€)  
**Circuit initiation :** 5€ par carte



#### INSCRIPTIONS

Circuit compétition: Site FFCO : <https://www.ffcorientation.fr/courses/agenda/> (jusqu'au 26 avril 2026)  
Circuit loisir : site Vikazim : <https://vikazim.fr/>

*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

Site : <https://vikazim.fr/contacts/>





## ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



### Circuit compétition :

Circuit	Nombre de postes	Distance (km)	Dénivelé (m)	Échelle
Violet long	23	5,13	115	1/10000
Violet court	18	4,03	80	1/10000
Orange	16	3,27	85	1/10000
Jaune	15	2,97	65	1/10000
Bleu	12	2,12	55	1/10000
Vert	11	2,06	55	1/10000

### Circuit loisir :

Circuit	Nombre de postes	Distance (km)	Dénivelé (m)	Échelle
Jaune/Bleu	16	3,4	50	1/10000
Bleu/Vert	12	2,3	45	1/10000
Tout poste				



## Informations et consignes de course MD

- Picots fortement conseillés, à défaut chaussures de type « trail ». Le terrain contient de fort % par moments, soyez vigilants ;

- Avec l'alternance de soleil et de pluie la végétation basse est dense sur certaines zones. Prévoir une tenue avec les jambes couvertes est fortement conseillé ;



Par endroits la végétation basse est très difficilement pénétrable



Utilisé lorsque la visibilité est bonne et que la vitesse de course est réduite à environ 60-80% de la vitesse normale

- Les houx les plus imposants seront cartés avec un « ● » ;

-Une zone sur le Violet long a été débardée en début d'année, il y reste donc des traces de tracteurs non cartés et certaines zones où la végétation a changé ;

- Le départ se fera au boîtier ;

-Mode SIAC actif ;

## Étape 4 : Championnat de ligue Longue Distance - (Saint Sever)



### ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE O'VIKING 4 - LD

Championnat de ligue Normandie et Pays de la Loire

Dimanche 3 mai 2026

Noues-de-Sienne (14)



#### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** Vik'Azim  
**Directeur de course :** Vincent Voivenel  
**Délégué – Arbitre régional :** Agnès Eudier  
**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Eric Pigeon  
**Traceur régional CO à pied :** Vincent Voivenel  
**GEC :** Éric MOISSERON

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI

BOITIERS EN SIAC



#### CARTE

**Nom :** Forêt de Saint-Sever - L'Étang de Coulanges

**Relevés :** Eric Boulet – décembre 2024

**Échelle :** 1/10000 ou 1/7500

**Équidistance :** 5m

**Type de terrain :** forestier, vallonné



#### ACCÈS

**Fléchage :** 48.830148, -1.059974  
**Fléchage à partir du bourg de Saint-Sever**  
**Distance parking-accueil :** De 0 à 800m  
**Distance accueil-départ :** 400m  
**Distance arrivée-accueil :** 700m



#### HORAIRES

**Accueil :** 9h  
**1<sup>er</sup> départ :** 10h  
**Fermeture des circuits :** 13h30



#### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 16  
**Nombre de circuits loisirs :** 3



#### RÉSULTATS

Site Vikazim : <https://vikazim.fr/>



#### TARIFS

**Licenciés FFCO :** mineurs : 7€ ; majeurs : 9€  
**Location de puce :** gratuit (caution : 60€)  
**Non licenciés FFCO :**

Circuits open	Mineurs	Majeurs
Violet	12€	14€
Orange		
Jaune		
Bleu	10€	12€
Vert		

Circuits loisirs	Non chronométré
Circuit raideur (Ordre libre)	
Jaune (niveau 3-4 CAPEPS)	5€
Bleu/Vert (niveau 1-2 CAPEPS)	



#### INSCRIPTIONS

**Circuits compétition :** Site FFCO : <https://www.ffcorientation.fr/courses/agenda/>

**Circuits loisirs :** site Vik'Azim, <https://vikazim.fr/oviking-2026/>

**Date limite :** dimanche 26 avril

*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

association@vikazim.fr



## ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



### Circuits compétition

Circuits conformes au règlement régional de la LNCO : <https://liguenormandiecoursedorientation.fr/reglement-sportif/>

Catégories	Nom du circuit	Échelle	Distance	Dénivelé
H21	A	1/10000	12,4 km	300m
D21 H18-20-35	B	1/10000	10,2km	210m
D18-20-35 H40-45-50-55*	C	1/10000	8,2km	175m
D40-45-50	D	1/10000	5,5km	120m
H60-65		1/7500		
D55-60 H70-75 et +	E	1/7500	3,8km	110m
D65*-70 et +	F	1/7500	2,3km	60m
H16	G	1/10000	5,2km	150m
D16	Gbis	1/10000	3,4km	100m
H/D14	H	1/10000	3,3km	100m
H/D12	I	1/7500	3km	85m
H/D10	J	1/7500	2,1km	45m
Open Violet	Violet	1/10000	6km	120m
Open Orange	Orange	1/10000	3,8km	100m
Open Jaune	Jaune	1/10000	3,2km	90m
Open Bleu	Bleu	1/7500	2,8km	70m
Open Vert	Vert	1/7500	2,3km	50m

\* Au vu des derniers résultats constatés, la catégorie H55 est déplacée en circuit C et la catégorie D65 est déplacée en circuit F.

### Circuits loisirs

Circuit	Échelle	Distance	Nombre de postes
Circuit raideur (Ordre libre)	1/10000	Environ 12km sous le trait	40
Circuit loisir long : Jaune (niveau 3-4 CAPEPS)	1/10000	3,4km	100m
Circuit loisir court : Bleu/Vert (niveau 1-2 CAPEPS)	1/7500	2,9km	100m



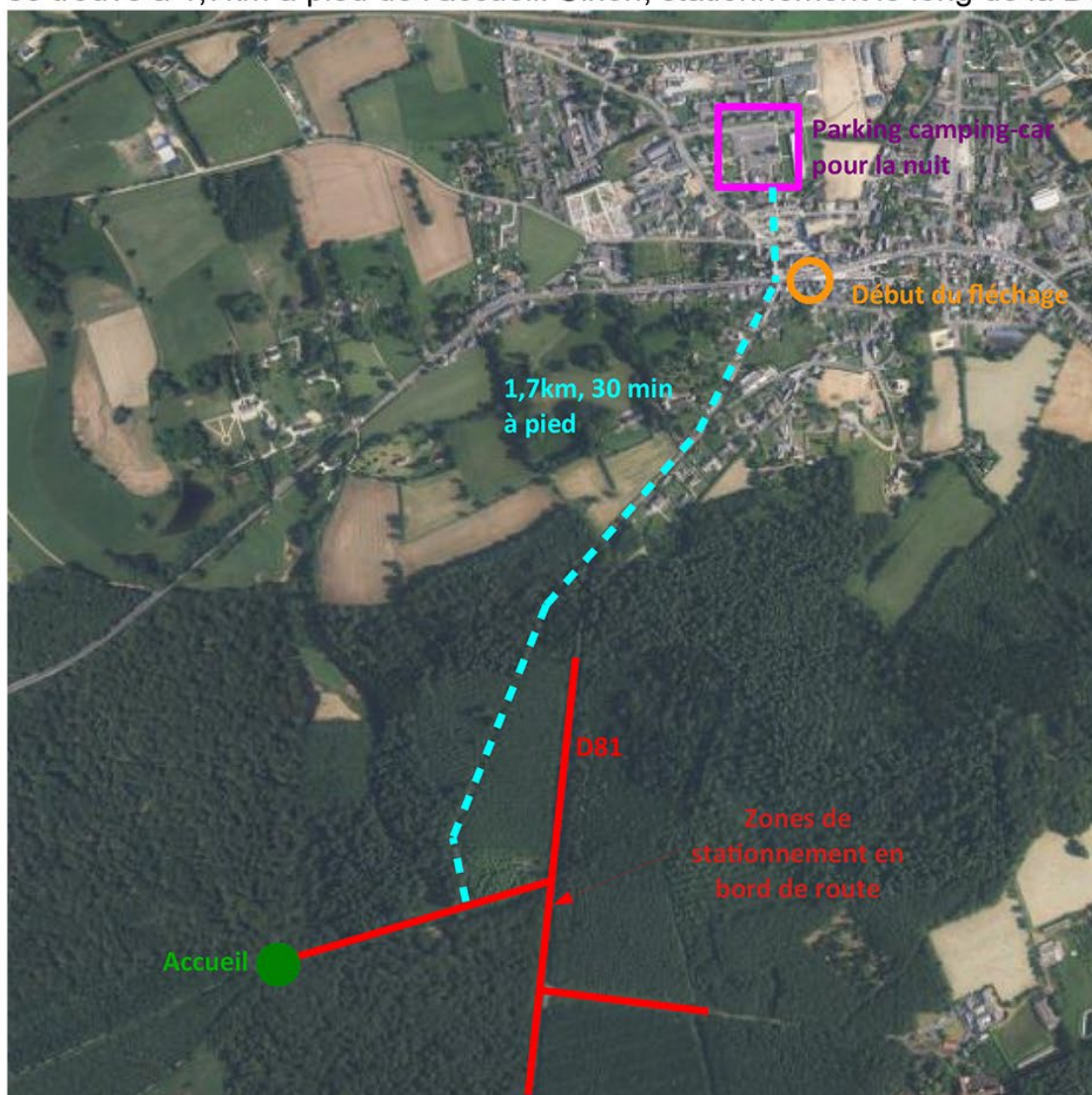
# Consignes de course

## Etape 4 O'Viking, longue distance, 03/05/2026

Cette longue distance est le support des Championnats de Ligue Longue Distance de Normandie et des Pays-de-Loire. Elle se déroule à Noues-de-Sienne le dimanche 3 mai 2026, sur la zone de l'Etang de Coulanges.

### Parking :

- En voiture : Lors de votre arrivée, vous devrez stationner votre véhicule le long de la route d'accès à la zone d'accueil. Pour cela, vous irez jusqu'au bout de la route pour faire demi-tour et vous garer dans le sens de la « sortie » de la forêt. Vous pouvez aussi vous garer le long de la D81 (soyez vigilant à la circulation). Des bénévoles vous aideront.
- En camping-car : une aire de camping-car est à votre disposition gratuitement dans le bourg de Saint-Sever pour la nuit ( <https://maps.app.goo.gl/Hd9EfpLDfd22HQLWA> ). Elle se trouve à 1,7km à pied de l'accueil. Sinon, stationnement le long de la D81.



- L'accès au départ depuis l'accueil est jalonné ; prévoyez suffisamment de temps pour vous y rendre. **Merci de rester sur le sentier pour votre échauffement, la zone de course commence de chaque côté du chemin.**

**Départs :** L'appel se fait à H-3 minutes. Plusieurs catégories n'ont pas de départs affectés :

- les HD10 pourront partir en étant accompagnés après la course de l'accompagnateur ou avec un accompagnateur qui ne court pas la compétition. Départ au boîtier.
- les circuits loisirs n'ont pas d'horaires affectés. Départ au boîtier.

**Arrivée :** A l'arrivée de votre course, vous devrez remettre votre carte à l'organisation. Vous pourrez la récupérer après les derniers départs. Suivre le chemin pour rejoindre l'accueil et la GEC.

**Cartographie :**

- Sur le terrain, présence d'enclos-exclos comme sur la photo ci-contre (env. 1,50\*1,50\*1,80m) représentés par ce symbole **X**
- Le symbole **X** représente des souches-arbres-couchés ou des petites chandelles.
- Présence d'arbres au sol et de souches récentes non cartographiés suite à la tempête Goretti.
- Il est interdit d'emprunter les routes tout au nord et à l'est de la carte, y compris sur le bas-côté.



Merci de bien prendre en considération ces précisions.



Bonne course !

## 5. Règlements et Sécurité

- **Conditions d'Accès** : L'accès aux circuits chronométrés nécessite une licence compétition. Les non-licenciés doivent présenter une attestation de questionnaire médical (majeurs) ou un certificat médical de moins de 6 mois (mineurs).
- **Gestion Électronique (GEC)** : L'utilisation d'un doigt électronique (puce) SportIdent est obligatoire pour tous les circuits.
- **Location de Puce** : Prêt gratuit par l'organisation. **Une caution de 60€ par puce est exigée.**
- **Pas d'eau sur les aréas.** N'oubliez pas de prévoir votre propre ravitaillement.
- **Sécurité Impérative** : Tout coureur engagé doit obligatoirement pointer à l'arrivée, même en cas d'abandon, pour éviter le déclenchement inutile de recherches.
- **Pas de toilettes sur les aréas.**
- **Les horaires pour les enfants** sont donnés à titre indicatif. S'ils doivent être accompagnés, leur départ doit avoir lieu après la course de l'accompagnant, en respectant les règles d'écart entre les départs.  
En revanche, pour le circuit vert, l'horaire de départ doit être strictement respecté, que ce soit pour un adulte ou un enfant courant seul.
- **Vikazimut** : à l'issu du week-end, vous pourrez mettre vos traces gpx sur le site vikazimut et bénéficier gratuitement de tous les outils d'analyse de vos courses.  
<https://vikazimut.vikazim.fr/web/>

Les informations à venir seront publiées sur notre site et sur les réseaux sociaux.



[vik\\_azim](#)



[vikazimcaen](#)