



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Régionale Longue distance

Dimanche 9 octobre 2022

Forêt de Fontainebleau



INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : Orientation Plein Air Montigny / Loing

Directeur de course : Eloïse Louvet

Délégué Arbitre : Frédéric Fischer

Contrôleur des circuits : José Rora

Traceur : Sophie Hadjiangelis

GEC : Odile Vardanéga, Camille Gire

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : L'Homme Fossile 2

Relevés : mise à jour 2022

Cartographe : Alain Nouhet

Échelle : 1/10 000 et 1/7500 (petits circuits)

Équidistance : 5 m

Type de terrain : typique Fontainebleau.



ACCÈS

Fléchage : [Carrefour de l'Obélisque Fontainebleau](#)

Distance parking-accueil : 100 m

Distance accueil-départ : 300m

Distance arrivée-accueil : 200m



HORAIRES

Accueil : 9H00 à 12H00

Départ : 9H30 à 12H15

Fermeture des circuits : 14H00



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 10

Nombre de circuits initiation : 4 (blanc, vert, bleu et jaune)



RÉSULTATS

<http://opamontigny.free.fr>

<http://cd77if.free.fr/>

<http://www.lifco.fr/>



SERVICES

Buvette avec boissons froides et chaudes - sandwiches - gâteaux...



TARIFS

Licenciés FFCO : ≥HD20: 8€ - ≤HD18: 6€ Circuit Blanc : 3€

Non-licenciés FFCO, 2 formules possibles:

- **Pass'Découverte et Pass'Découverte Famille:** accès limité aux circuits jaune, bleu, vert et Jalonné

Possibilité d'être chronométré (consulter

Tarif adultes= 8 €00, moins de 18 ans : 6€00

Tarif Familles : 3 personnes minimum avec une carte: 16€ + 1€ par carte supplémentaire

- **Pass'Compet:** tous les circuits sont possibles

Adultes=12€00, moins de 18 ans : 6€00

Location de puce : 2€ (pièce d'identité ou caution de 30€ demandée)



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne sur le site fédéral : <http://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>

Si vous n'avez pas accès au site fédéral, inscription sur formulaire avant le 5 octobre (lien ci-dessous):

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevTSJSVHCeM7M_Xuz6xv-3nvt1h3RX7NWG-NhhMdw3-3xqA/viewform?usp=sf_link

Inscription possible aussi sur place le jour de la course, mais dans la limite des cartes disponibles de 9H00 à 12H pour les licenciés et les non licenciés.

Règlement à l'accueil où vous seront remises vos définitions.

A l'atelier suivant un horaire vous sera attribué. **Nous vous conseillons de réserver votre horaire de départ** jusqu'au 7 octobre sur ce fichier en ligne :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_buiQC9nuaOD565CCXMM1qWBLu9UND8eTbGLa9zM3LE/edit?usp=sharing

Se présenter alors à l'atelier GEC avec votre puce. Contrôle de votre horaire avant de rentrer dans le sas de départ correspondant à votre circuit.



CONTACT

Eloïse Louvet : eloise.l@orange.fr - 06 80 95 51 08 - (Odile Vardanéga pour les inscriptions : 06 66 84 33 05)



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



Circuits:

Circuits	Longueur	Postes
VIOLET long	11.6 kms	24
VIOLET moyen	7.9 kms	18
VIOLET court	5.8 kms	14
VIOLET très court	3.9 kms	12
ORANGE long	7.7 kms	13
ORANGE court	4.7 kms	11
JAUNE	3.7 kms	11
BLEU	2.5 kms	10
VERT	2.3 kms	7
BLANC	2.10 kms	6

Réglementation :

Contraintes dans le choix du circuit :

Les licenciés compétition HD 18 et au-delà peuvent s'inscrire sur n'importe quel circuit.

Les Licenciés compétition de 16 ans et – sont limités :

- HD 16 : maximum circuit Violet-Noir moyen,
- HD 14 : maximum circuit Violet-Noir très court,
- HD 12 : maximum circuit Jaune court,
- HD 10 : maximum circuit Bleu.
- Les circuits longs sont interdits aux catégories HD 14 ans et moins.

NB : les jeunes sur liste ministérielle, en pôle ou appartenant au groupe GRIFCO Performance peuvent courir sur le circuit de leur choix sur validation du CTRS. (La liste sera fournie aux organisateurs et arbitres des compétitions)

La LICENCE ANNUELLE « DECOUVERTE COMPETITION » permet de courir sur les circuits jaunes au maximum.

La LICENCE ANNUELLE « LOISIR-SANTÉ » ne permet pas de participer aux compétitions

NB pour les non licenciés :

/!\ Pour être chronométré (sur les circuits dans lequel vous attesterez avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Voir documents en annexe ci-dessous.

- Nous vous souhaitons bonne course soyez très vigilants aux abords ou lors de la traversée de la chaussée.
- Vous devez impérativement céder le passage aux véhicules, soyez fair-play vis à vis des usagers de la route : Ils sont prioritaires.
- «Soyez respectueux» :
- des règles essentielles à la protection du milieu naturel et de la propriété forestière (piétinement, érosion, feu, ordures).
- des autres usagers.



Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

-
- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*
 - 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*
 - 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*
 - 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
 - 5 Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
 - 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< - 5^{\circ}\text{C}$ ou $> + 30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
 - 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
 - 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
 - 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
 - 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique

www.clubcardiosport.com



QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES MINEURS page 1

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

ANNEXE II-23 (Art. A. 231-3)

Arrêté du 7 mai 2021 fixant le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐	Ton âge : ____ ans	
Depuis l'année dernière		
	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré (e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> un effort ?	☐	☐
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐





QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES MINEURS page 2

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué (e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.



QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES ADULTES



QUESTIONNAIRE DE SANTE (Première licence ou renouvellement de licence)

Ce questionnaire de santé doit vous conduire en cas de réponse positive à une des questions à prendre des dispositions médicales, à faire le point avec votre médecin traitant sur votre état de santé et à adapter votre pratique sportive à votre état de santé du moment.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du répondant.</i>		

La FFCO recommande d'effectuer une visite médicale comme définie dans le règlement médical lors de la première demande de licence ou reprise de sport ou à chaque modification de son état de santé ceci sous la responsabilité du seul répondant (sans contrôle fédéral).

