



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## Régionale Longue distance

Dimanche 11 octobre 2020

Forêt de Fontainebleau



Course d'Orientation  
Fédération Française



### INFORMATION GÉNÉRALES

**Organisation :** Orientation Plein Air Montigny / Loing

**Directeur de course :** Odile Vardanéga

**Délégué Arbitre :** Alain Roulleaux

**Contrôleur des circuits :** Etienne Morey

**Traceur :** Jean-Marc Delaume

**GEC :** Odile Vardanéga

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Vallée aux Chatons

**Relevés :** 2020

**Cartographe :** Jean-Marc Delaume

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

**Équidistance :** 5 m

**Type de terrain :** Typique Fontainebleau. Alternance de massifs rocheux où la végétation saisonnière de fougères sur les pentes perturbe les déplacements et de parties boisées plates dégagées.



### ACCÈS

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

**Distance parking-accueil :** 0 à 200 m

**Distance accueil-départ :** 600 m

**Distance arrivée-accueil :** 100 m



### HORAIRES

**Accueil :** 09H00 à 12H00

**Départ :** 9H30 à 12H15

**Remise des récompenses :**

**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, UGSEL) :** ≥HD20: 7€ - ≤HD18: 4€ - Jalonné: 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 si présentation d'un certificat médical

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 si présentation d'un certificat médical,

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/>

**Ou par formulaire pour les non licenciés (lien ci-dessous) pour réserver votre carte avant le 04 octobre:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScXLOD82OrfPeoUJ1TWfgLGxD46rQdWsl52L7hB8yv0IR-ikw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScXLOD82OrfPeoUJ1TWfgLGxD46rQdWsl52L7hB8yv0IR-ikw/viewform?usp=sf_link)

Possible aussi sur place le jour de la course, mais dans la limite des cartes disponibles de 09H00 à 12H00 pour les licenciés et les non licenciés

Inscription et paiement à l'accueil où vous seront remises vos définitions. A l'atelier suivant un horaire vous sera attribué. Se présenter alors à l'atelier GEC avec votre puce (uniquement pour ceux qui ne se seront pas inscrits à l'avance).

Contrôle de votre horaire avant de rentrer dans le sas de départ correspondant à votre circuit.

**!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins d'un an.**



### CONTACT

Odile Vardanéga – Tél : 06 66 84 33 05



## Circuits:

Circuits	Longueur (km)	Dénivelé utilisé (m)	Nombre de contrôles:
Violet Long	9,35	230	24
Violet Moyen	6,70	130	17
Violet Court	4,95	100	14
Violet Très Court	3,20	60	11
Orange Long	6,00	140	12
Orange Court	4,30	110	10
Jaune Court	2,70	40	8
Bleu	2,40	25	5
Vert	2,15	0	6
Blanc	2,10	0	7

Ces circuits ne sont pas encore validés - Petites modifications possibles

### Contraintes dans le choix du circuit selon règlement du challenge régional:

Choix libre, sauf pour les licences Découverte-compétition, H/D16, H/D14, H/D12, H/D10

Catégories Circuits	HD 18 +	HD 16	HD 14	HD 12	HD 10	Découverte Compétition
Violet-Noir long	Oui	NON	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir moyen	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir court	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir très court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Orange long	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Orange court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Jaune court	Oui	Oui	Oui	Oui	NON	Oui
Bleu	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Vert	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

## Informations coureurs non licenciés:

-Tous les non licenciés FFCO compétition peuvent participer à la course.

- Si le participant peut présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la CO en compétition en cours de validité (moins de 1 an), **il peut alors être chronométré sur n'importe quel circuit.**

-S'il ne possède pas de certificat médical, mentionnant la CO en compétition il peut cependant courir sur l'un des circuits vert, bleu ou jaune **mais sans chronométrage.**

Les certificats médicaux ou les licences devront impérativement être présenté à l'accueil.

Un pass' découverte ou compétition (assurance pour cette course) vous sera remis à l'accueil lors de votre inscription.





## Informations / recommandations liées au covid 19

- Il n'y aura **pas d'affichage des résultats**: vous les trouverez pendant la course sur votre smartphone à cette adresse <http://opa.montigny.free.fr/> actualisation toutes les ½ heures environ.
- Il n'y aura **ni gobelets, ni eau en libre-service à l'arrivée**: nous vous remercions d'apporter et d'utiliser votre eau
- Gel hydro alcoolique fourni par l'organisation, **obligatoire à l'entrée du départ**.
- Prévoir son masque et/ou une protection du visage par écran plastique transparent couvrant rigide permettant une bonne respiration et évitant le contact des mains avec le visage, à porter avant et après la pratique, dans les zones d'accueil et d'arrivée (GEC) lorsque la distance d'au moins 1 m entre 2 personnes n'est pas assurée.
- Prévoir individuellement savon et eau ou gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains sur le terrain.
- **Pensons aux gestes barrière et respectons la distanciation** quand nous ferons la queue aux inscriptions, au vidage de puces et à la buvette.

### - **Pendant la course** (consignes FFCO):

- La distance minimum entre 2 pratiquants doit être de **2 m**.
- De même, à l'approche d'un poste, le pratiquant le moins rapide doit laisser la priorité et une distance de **2 m** avec un éventuel autre pratiquant.
- Ne pas stationner au poste, se décaler du poste pour lire la carte si besoin.
- Éviter tout contact avec le matériel commun (jalons, balises, piquets, boîtiers de chronométrage), poinçonnage au doigt électronique.

**Nous vous remercions par avance de respecter ces recommandations pour le bien-être de tous et pour que les courses puissent continuer dans la saison.**

- *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.**



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

