



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## Régionale Longue distance

Dimanche 6 octobre 2024

Forêt de Fontainebleau



### INFORMATION GÉNÉRALES

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

**Directeur de course :** Eloïse Louvet

**Délégué Arbitre :** Daniel Tessier

**Contrôleur des circuits :** Etienne Morey

**Traceur :** Camille Gire

**GEC :** Camille Gire

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Le Puits Fondu

**Relevés :** Jean-Marc Delaume

**Cartographe :** Jean-Marc Delaume

**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 :**

Accueil croix du grand maître.

**Distance accueil-départ :** 350 m

**Distance arrivée-accueil :** 800 m



### HORAIRES

**Accueil :** 9H00 à 12H00

**Départ :** 9H30 à 12H15

**Fermeture des circuits :** 14H00



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 9

**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: 9€ - ≤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

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 avant le 29 septembre:** <https://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions>

**-Pour les non licenciés, inscription sur formulaire avant le 29 septembre (lien ci-dessous):**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevTSJSVHCCEM7M\\_Xuz6xv-3nvt1h3RX7NWG-NhhMdw3-3xqA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevTSJSVHCCEM7M_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 avant le 4 octobre sur ce fichier en ligne :**

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1\\_buiQC9nuaOD565CCXMM1qWBLu9UND8eTbGLa9zM3LE/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_buiQC9nuaOD565CCXMM1qWBLu9UND8eTbGLa9zM3LE/edit?usp=sharing)



### CONTACT

Eloïse Louvet : [eloise.l@orange.fr](mailto:eloise.l@orange.fr) - 06 80 95 51 08 -



## Circuits:

Nom du Circuit	Distance à vol d'oiseau	Dénivellé	Nombre de Postes
VIOLET long	10.5 km	200m	17
VIOLET moyen	7,3km	190m	16
VIOLET court	5,7km	100m	13
VIOLET très court	3,4 km	65m	11
ORANGE	5,7km	130m	11
JAUNE	3km	75m	8
BLEU	2,4km	45m	8
VERT	1,75km	40m	6
BLANC	1,7km	35m	6

**Réglementation (extrait): 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,
- 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

**Tout jeune courant sur un circuit interdit à sa catégorie sera déclassé.**

Les Licenciés Découverte Compétition et les Pass'Découverte Compétition peuvent courir sur le circuit jaune au maximum.

Les Pass'compétition peuvent courir sur l'ensemble des circuits.

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 chronométrés vous devez obligatoirement consulter et répondre à ce formulaire de santé***

-1° modèle pour les majeurs : [https://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/6118/questionnaire\\_de\\_sante\\_FFCO.pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_de_sante_FFCO.pdf)

-2° modèle pour les mineurs : [https://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/6118/questionnaire\\_sante\\_sportif\\_mineur.pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_sante_sportif_mineur.pdf)

-3° Prendre connaissance des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport :

[https://www.ffcoorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/6118/10reglesd'or\(FRAnlais\).pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or(FRAnlais).pdf)

- Enfin compléter, signer puis envoyer ou présenter votre attestation de santé (modèle pour les majeurs, modèle pour les mineurs)

*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.**

