ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

REGIONALE Longue Distance (inscrite au CN)
12 OCTOBRE 2025
FORET DE NEMOURS

INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : US MELUN CO
Directeur de course : Philippe DUBOIS
Délégué : Laurent GASNOT
Arbitre : Laurent GASNOT
Contrôleur des circuits : Bernard VANNIER
Traceur : Thierry ESTIVAL
GEC : Jean Luc ESTIVAL/Laurent CARRIE

COURSE COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI

CARTE

Nom : LE MONASTERE
Relevés : 2017
Cartographe : J.M. DELAUME

Échelle : 1/10 000 et 1/7500
Équidistance : 5m
Type de terrain : Typique Forêt de Fontainebleau

ACCÈS

Fléchage : A6 – Sortie NEMOURS
Distance parking-accueil : sur place
Distance accueil-départ : 800 m
Distance arrivée-accueil : 800 m

HORAIRES

Accueil : à partir de 9h00
1er Départ : 9h30 – dernier départ 12h00
Fermeture des circuits : 14h00

CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 9 circuits selon règlement LIFCO
Nombre de circuits initiation :
Voir Pass' découverte individuel et familles ci-dessous

RÉSULTATS

www.lifco.fr
https://usmelunco.wordpress.com/

SERVICES

Sandwichs et boissons pour refaire les niveaux après la course (prévoyez de la monnaie pour l'appoint)

TARIFS

Licenciés FFCO : 19 ans et + : **10,00 €** ; 18 ans et – : **6,00 €** ; circuit blanc : **3,00 €**
NON-licenciés FFCO :

- **Pass' compétition** (circuits orange à violet) : **16,00 €**
- **Pass' découverte** (circuits blanc, vert, bleu et jaune) :
  - Individuel : **10,00 €** sauf circuit blanc **: 4,00 €**
  - Familles (3 personnes minimum) **: 18,00 €** avec une carte (**2,00 €** par carte supplémentaire)

Location de puce : **2,00 €**

ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

INSCRIPTIONS

Afin de limiter le gaspillage de papier concernant l'impression de cartes :

Pour les licenciés :

- Sur le site de la FFCO **avant le 05 octobre** délai de rigueur
- Sur place le jour de la course (sans l'assurance de courir sur le circuit de son choix mais en fonction des cartes disponibles).

Une facture sera envoyée « a posteriori » à chaque club pour le paiement des inscriptions sur la base des noms des inscrits qui n'auront pas réglé leur course le jour J.
Le paiement sur place est également possible.

Pour les NON licenciés :

Pré-inscription **fortement conseillée**. Remplissez le formulaire via le lien ci-dessous **avant le 05 octobre** délai de rigueur :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKOPadPKXjCtVgLRqBiJ9A3W4Y3YGh4M4CDhao3DlJk2sUsg/viewform?usp=header
Possibilité également de s'inscrire sur place (sans l'assurance de courir sur le circuit de son choix mais en fonction des cartes disponibles).
Les NON licenciés **qui veulent être chronométrés** doivent obligatoirement :

- 1) Prendre connaissance **des 10 règles d'or** édictées par le club des cardiologues du sport (voir plus bas) :
  - https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or(FRAnglais).pdf
- 2) Répondre ensuite au formulaire de santé suivi de vos nom, prénom et signature :
  - **Modèle n°1** pour les personnes majeures :
    https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_de_sante_FFCO.pdf
  - **Modèle n°2** pour personnes les mineures :
    https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_sante_sportif_mineur.pdf
- 3) Présenter à l'accueil le jour de la course le formulaire de santé dûment complété et signé
- NB : Sans présentation du formulaire, l'option chronométrage vous sera refusée.

CONTACT

Philippe DUBOIS : amavic@free.fr

Détail des circuits proposés :

	DISTANCE	DENIVELEE	Nombre de postes	Echelle	Format
VIOLET LONG	10,1 km	190 m	22	1/10000	A3
VIOLET MOYEN	7.0 km	160 m	16	1/10000	A3
VIOLET COURT	4,7 km	90 m	12	1/10000	A4
VIOLET TRES COURT	3,4 km	60 m	11	1/10000	A4
ORANGE	6.0 km	95 m	16	1/10000	A4
JAUNE	3,0 km	60 m	9	1/10000	A4
BLEU	2,4 km	40 m	11	1/7500	A4
VERT	2,0 km	30 m	9	1/7500	A4
BLANC	1.9 km	25 m	10	1/7500	A4

ANNEXES : document SANTE « les 10 règles d'or »