LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE
COURSE D'ORIENTATION

CHALLENGE LIFCO 2023
CO PEDESTRE Longue Distance

Préambule :
Le Challenge LIFCO 2023 se court sur les régionales organisées en Ile de France à partir de courses au format « Circuits de Couleur ».

Rappel des objectifs visés par ce format :
- Proposer des circuits répondant davantage aux attentes des licenciés compétition et loisir, expérimentés ou débutants ;
- Attirer de nouveaux publics (raideurs, joggeurs, randonneurs…) ;
- Permettre à tout pratiquant de choisir un circuit adapté à ses compétences du moment en jouant sur niveau de difficulté et temps de course.

Principes généraux :
- Fournir au public un tableau « km + dénivelé » ;
- Fournir aux experts « temps de référence X valeur CN ».

Distance des circuits :

Nom du circuit	Définition grand public*	Information experts
Violet-Noir long	10 à 12 km	65' pour un CN de 8000 points
Violet-Noir moyen	7 à 9 km	55' pour un CN de 7000
Violet-Noir court	5 à 6.5 km	45’ pour un CN de 6000
Violet-Noir très court	3.5 à 4.5 km	35' pour un CN de 6000
Orange	5 à 6 km	50’ pour un CN de 4000
Jaune	3 à 4 km	30' pour un CN de 3000
Bleu	2 à 3 km	25' pour CN de 2000
Vert	2 km	20' pour CN de 1500
Blanc	2 km	---

* Il s’agit de la distance à vol d’oiseau ; dénivelé inclus (à raison de 10 m de dénivelé = 100 m topo). Il est conseillé un dénivelé ne dépassant pas 4% de la distance à vol d’oiseau.

Le tableau à mettre sur l’annonce de course et à l’accueil doit se présenter sous la forme suivante :

Nom du circuit	Distance à vol d’oiseau	Dénivelé	Nombre de postes

Précision sur le circuit blanc :
Il s’agit d’un parcours de niveau vert (traçage T1 méthode fédérale exclusivement) avec des postes uniquement le long des chemins ou mains courantes évidentes. Chaque prise de décision

(changement de direction, intersection) est marquée par une balise. Les balises sont placées de manière à inciter le coureur à prendre la bonne direction. Il ne donne pas de points pour le challenge régional.
L'enfant peut être accompagné sur le parcours.

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.
Ces informations doivent être affichées clairement à l'accueil.

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	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Jaune	Oui	Oui	Oui	Oui	NON	Oui
Bleu	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Vert	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

Les licenciés Loisir Santé et les Pass'Loisir Santé ne peuvent pas courir sur un circuit de compétition.
L'organisateur peut proposer un autre type de parcours (course au score…).
La ligue conseille aux clubs de fournir un doigt électronique à tout participant même non chronométré dans une perspective de sécurité puis de les enlever du classement une fois la manifestation terminée.

CLASSEMENT POUR LE CHALLENGE

Le classement s'effectue à partir des points marqués sur les courses réalisées.
Au maximum, sont comptabilisés les résultats correspondant aux N-1 meilleures courses quand 5 régionales ou plus sont organisées. S'il y a moins de 5 régionales organisées, toutes les courses comptent pour le classement du challenge.

Le coureur marque des points quel que soit le circuit qu'il choisit. A l'issue de la saison, son classement peut résulter de points obtenus sur des circuits de couleur différente.
Le nombre de points marqué par le premier de chaque circuit est fonction du niveau technique et de la distance du circuit. Le nombre de points pour chaque vainqueur de circuit (licencié LIFCO) est :

Nom du circuit	Points maximum du premier
Violet-Noir long	200
Violet-Noir moyen	190
Violet-Noir court	180
Violet-Noir très court	170
Orange	170
Jaune	160
Bleu	150
Vert	140
Blanc	0

Chaque coureur se voit attribuer un nombre de points égal à la différence entre le nombre maximum de points sur son circuit et le temps en minute qui le sépare du vainqueur (soit 1 point par minute de retard).
Le calcul des points s'effectue pour les catégories suivantes : H/D 10 ; H/D 12 ; H/D 14 ; H/D 16 ; H/D 18 ; H/D 20-21-35 ; H/D 40-45 ; H/D 50-55 ; H 60-65 ; D 60 et + ; H 70 et +.
Un classement différent est fait entre dames et hommes sur tous les circuits sauf le Violet-Noir Long.

Les 3 premiers jeunes de chaque catégorie sont récompensés quel que soit le nombre de classés. Pour les catégories seniors et vétérans, les 3 premiers de chaque catégorie sont récompensés à condition d'avoir au moins 5 classés ; dans le cas contraire, seul le premier de la catégorie sera récompensé.

Classement Club : il s'établit par l'addition des points des 5 meilleurs coureurs de chaque catégorie.

Annexe : Règles techniques propres à la LIFCO pour le Challenge

1. Cartographie
   - La carte devra être récente ou mise à jour (- de 3 ans).
   - En cas de nouvelle carte, le n° provisoire aura été demandé auprès du réfèrent cartographique de la zone concernée avant le jour de la réunion d'harmonisation ; elle devra être déclarée à la FFCO 1 mois avant la course.
   - La date de la mise à jour sera indiquée sur la carte.
   - La carte devra respecter la norme ISOM 2017-2 et la charte graphique de la FFCO avec les logos LIFCO et région IDF.
   - L'impression devra être de qualité professionnelle sur papier indéchirable de type Antius (la commission recommande de passer par l'imprimeur spprint.fr).

2. Poste de contrôle

   Le poste de contrôle est composé :

   - d'une toile 3 faces qui mesure 30cm x 30cm, dont chaque face comporte un triangle rectangle blanc et un autre de couleur orange.
   - d'un numéro qui ne peut être inférieur à 31.
   - d'un piquet support d'une pince de contrôle et d'un système électronique de pointage. Le système électronique de pointage est obligatoire.

   Un dispositif plus simple composé d'une plaque avec pince et boitier de contrôle et d'une toile est toléré si la plaque supportant le boitier est correctement fixée sur un support.

3. Organisation du départ

   Les horaires de départ doivent être attribués pour que les coureurs d'un même club courant sur le même circuit partent avec un écart de 4 mn minimum.

   Un système de damier au sol matérialisant H-4 à H-1 pour les différents circuits est conseillé.

4. Respect de l'équité sportive

   Pour respecter l'équité sportive :

   - La personne qui veut accompagner un enfant sur le circuit blanc le fera après sa propre course.
   - Les cartes n'étant pas ramassées à l'arrivée, les coureurs ayant déjà couru s'abstiendront de montrer leur circuit à ceux devant encore prendre le départ.