



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

CHALLENGE LIFCO 2026 CO PEDESTRE en forêt

Préambule :

Le Challenge LIFCO 2026 se court sur les régionales organisées en Ile de France à partir de courses en forêt, au format « Circuits de Couleur », quel que soit le format LD, MD, de jour ou de nuit.

Objectifs visés de ce challenge :

- Proposer des circuits répondant aux attentes des licenciés compétition et loisir, expérimentés ou débutants ; adaptés aux caractéristiques du lieu de la course ;
- 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 » ;
- Respecter les formats de course selon le règlement sportif des compétitions 2024.
- Fournir aux experts une fourchette de distances en fonction du format de course et des circuits.

Distance des circuits :

Nom du circuit	Format LD	Format MD
Violet-Noir long	10 à 12 km	6 à 8 km
Violet-Noir moyen	7 à 9 km	5 à 6 km
Violet-Noir court	5 à 6,5 km	4 à 5 km
Violet-Noir très court	3,5 à 4,5 km	3 à 4 km
Orange	5 à 6 km	4 à 5 km
Jaune	3 à 4 km	2,5 à 3,5 km
Bleu	2 à 3 km	1,5 à 2,5 km
Vert	2 km	1,5 km
Blanc	2 km	1,5 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 (uniquement lors des courses de jour) :

Il s'agit d'un parcours de niveau vert (traçage T1 méthode fédérale exclusivement) avec des postes

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. Si l'accompagnateur participe à la compétition, il doit avoir fait son circuit avant d'accompagner

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.

NB : les jeunes sur liste ministérielle ou appartenant au groupe GRIFCO Performance peuvent courir sur le circuit de leur choix.

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 chronométré. 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 marqués 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 18-20 ; H/D 21-35 ; H/D 40-45 ; H/D 50-55 ; H/D 60-65 ; H/D 70 et +.

Un classement différent est fait entre dames et hommes sur tous les circuits. En conséquence, les organisateurs des courses du challenge devront impérativement paramétrer leur logiciel de gestion électronique de course pour pouvoir produire un classement par circuit qui respecte cette contrainte. Il est donc demandé aux organisateurs de créer deux catégories par circuit, une catégorie pour les hommes et une pour les femmes. Exemple, pour le circuit violet court, il faudra créer 2 catégories : violet court hommes et violet court dames.

L'arbitre, le traceur et le contrôleur des circuits ne courent pas mais peuvent marquer des points organisateurs : doublement de leur meilleur résultat.

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 projet devra être inscrit au plan départemental via le référent cartographique départemental de la zone concernée ; elle devra être déclarée sur le site fédéral 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 boîtier de contrôle et d'une toile est toléré si la plaque supportant le boîtier est correctement fixée sur un support à condition que l'emplacement de la toile et du système de contrôle corresponde à la définition du poste.

L'utilisation du SIAC est fortement recommandée.

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 minutes 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.