



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

REGIONALE 2 Longue Distance

13 OCTOBRE 2024
FORET DE NEMOURS



INFORMATION GÉNÉRALES

Organisation : US MELUN CO
Directeur de course : Philippe DUBOIS
Délégué : Michel HUET
Arbitre : Michel HUET
Contrôleur des circuits : José RORA
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 : 1300 m (prévoir 20 minutes)
Distance arrivée-accueil : 300 m



HORAIRES

Accueil : à partir de 9h00
1^{er} 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 + : 9,00 € ; 18 ans et – : 6,00 € ; circuit blanc : 3,00 €

NON-licenciés FFCO :

- **Pass' compétition** (circuits orange à violet) : 14,00 €
- **Pass' découverte** (circuits blanc, vert, bleu et jaune) :
 - Individuel : 10,00 € sauf circuit blanc : 4,00 €
 - Familles (3 personnes minimum) : 16,00 € avec une carte (2,00 € par carte supplémentaire)

Location de puce : 2,00 €





INSCRIPTIONS

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

Pour les licenciés :

- Sur le site de la FFCO **avant le 06 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 06 octobre** délai de rigueur : https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejFTYl6KwMtP2qDP1z_EkXoAMeiAvE4PUtnVKvK2k6pwYjA/viewform?usp=pp_url

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.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or\(FRAnglais\).pdf](https://www.ffcoorientation.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.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_de_sante_FFCO.pdf
 - **Modèle n°2** pour personnes les mineures : https://www.ffcoorientation.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	10,0 km	195 m	20	1/10000	A4
VIOLET MOYEN	6,8 km	160 m	17	1/10000	A4
VIOLET COURT	4,6 km	90 m	10	1/10000	A4
VIOLET TRES COURT	3,3 km	60 m	9	1/10000	A4
ORANGE	5,5 km	110 m	14	1/10000	A4
JAUNE	3,1 km	90 m	10	1/10000	A4
BLEU	2,7 km	60 m	9	1/7500	A4
VERT	2,4 km	40 m	9	1/7500	A4
BLANC	2,0 km	30 m	8	1/7500	A4



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



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



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

Cœur et activité sportive :

Les 10 règles d'or
« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



- 1** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

- 2** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

- 3** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

- 4** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

- 5** Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

- 6** J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

- 7** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

- 8** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

- 9** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

- 10** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

