



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : **BALISE77**

Directeur de course : **ALEXANDRA TONDU**

Délégué – Arbitre régional : **GILBERT MARTIN**

Contrôleur des circuits régional CO à pied **SANDRA OLIVIER**

Traceur régional CO à pied : **JULIEN GARDEUR**

GE C : **Fabrice VANNIER, Florence LAGRANGE**

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : ROCHER DE DAME JOUANNE

Relevés : 2018

Échelle : 1/10.000

Équidistance : 5M

Type de terrain : forêt de Fontainebleau



ACCÈS

Fléchage : La Chapelle la Reine, intersection
D152/D104 48.320295,2.575964

Distance parking-accueil : 200 m

Distance accueil-départ : 350m

Distance arrivée-accueil : 300m



HORAIRES

Accueil : 9h00 à 11h45

Départ : 9h30 à 12h00

Fermeture des circuits : 14h00



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 9

Nombre de circuits découverte : 4



RÉSULTATS

<http://www.balise77.com/>

<http://cd77if.free.fr/>

<http://www.lifco.fr/>

sur place



SERVICES

Buvette : merci d'apporter votre gobelet réutilisable



TARIFS

Licenciés FFCO : HD18 et+ :9€, HD16 et - :6€ ; CIRCUIT BLANC: 3€

Non-licenciés FFCO : *pass'découverte : (accès limité aux circuits jaune, bleu, vert et blanc)

Tarif adultes = 12€, 16ans et - = 6€ ;

*pass'compétition : (tous les circuits sont possibles, avec conditions d'accès, voir plus loin)

Tarif adultes= 14€, 16ans et -=6€

*pass'loisir-santé (non chronométré, pas de compétition, accès limité aux circuits jaune, bleu, vert et blanc) tarif adulte= 10€, 16ans et -= 6€ ; tarif famille : 3personnes minimum avec 1 carte=16€+1€/carte sup.

Location de puce : 2€ (pièce d'identité ou caution 30€ demandée)



INSCRIPTIONS

Inscriptions LICENCIÉS en ligne sur site fédéral: <https://licences.ffcoorientation.fr/inscriptions/>

Pour les NON licenciés :

Pré-inscription fortement conseillée. Remplissez le formulaire via le lien ci-dessous avant le 1^{er} novembre délai de rigueur :

<https://forms.gle/uUDGsUsTHPUzzebZ7>

Possibilité également de s'inscrire sur place (sans l'assurance de courir sur le circuit de son choix mais en fonction des



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



cartes disponibles).

Date limite d'inscription en ligne : vendredi 1/11 minuit

Inscription possible sur place (licenciés ou non) le jour de la course dans la limite des cartes disponibles

Règlement à l'accueil où vous serez remis vos définitions ; un horaire vous sera attribué à l'atelier suivant, **nous vous invitons à réserver un horaire de départ jusqu'au jeudi 7/11** sur le fichier en ligne ci-après :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/17l_c5_KRj-OmeEwRSpsPOA64j1ovyIniwU7iwwUxVPA/edit?usp=sharing



CONTACT

Alexandra TONDU alextondu@orange.fr 06 85 22 90 66
(Philippe PERSE : prezbalise77@gmail.com - 06.02.00.73.50)



CIRCUITS

circuits	longueur	dénivelé	Nombre de postes
VIOLET LONG	5710 m	190 m	20
VIOLET MOYEN	4300 m	150 m	18
VIOLET COURT	3510 m	135 m	14
VIOLET TRES COURT	2090 m	85 m	10
ORANGE	3810 m	120 m	14
JAUNE	2340 m	80 m	14
BLEU	1960 m	80 m	11
VERT	1380 m	40 m	8
BLANC	1100 m	40 m	8

REGLEMENTATION :

Contraintes dans le choix des circuits :

LICENCIES COMPETITION : HD18ans et + : peuvent s'inscrire sur tout circuit de leur choix

HD16 : inscription au maximum sur circuit VIOLET MOYEN

HD14 : inscription au maximum circuit VIOLET TRES COURT

HD 12 : inscription au maximum circuit JAUNE

HD 10 : inscription au maximum circuit BLEU

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. (La liste sera fournie aux organisateurs et arbitre des compétitions)

LICENCIES « DECOUVERTE COMPETITION » peuvent courir sur circuit « JAUNE » AU MAXIMUM

Licencies « LOISIR-SANTE » ne peuvent pas participer aux compétitions

POUR LES NON-LICENCIES :

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : vous devez présenter votre attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs, questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs.



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



- 1 : modèle pour les majeurs : 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_de_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\(FRAnqlais\).pdf](https://www.ffcoorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or(FRAnqlais).pdf)

«Soyez respectueux» : des règles essentielles à la protection du milieu naturel et de la propriété forestière (piétinement, érosion, feu, ordures), des autres usagers.

Merci et nous vous souhaitons bonne course.

