



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Régionale Longue Distance

Dimanche 07 décembre 2025

Champcueil (91)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : COL Étréchy
Directeur de course : Thierry BESTEL
Arbitre : Daniel TESSIER
Contrôleur des circuits : Bruno LEJEUNE
Traceur : François LINTANF
GEC : Alain ROULLEAUX

**COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL
OUI**



CARTE

Nom : Les Grands Avaux
Relevés : 2021 mise à jour 2025
Cartographe : MAJ : Edmond SZECHENYI

Échelle : 1/10000

Équidistance : 5m

Type de terrain : Forêt rocheuse type Fontainebleau



ACCÈS

Fléchage : Rond point D74/D153
Coordonnées GPS Parking : 48.5114 / 2.4603

Distance parking-accueil : 50 à 500 m

Distance accueil-départ : 100 m

Distance arrivée-accueil : 50 m



HORAIRES

Accueil : 9h30

Départ : 9h30- dernier départ 12h00

Fermeture des circuits : 14h00



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 9

Nombre de circuits découverte : 4 (blanc, vert, bleu, jaune)



RÉSULTATS

<http://cole91.fr/>

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



SERVICES

Buvette : boissons, soupe, petit salé lentille, gâteaux, quiche



TARIFS

Licenciés FFCO : 10€ (19ans et plus), 6€ (18 ans et moins), 3€ (blanc)

Non-licenciés FFCO : pass compétition circuit orange à violet : 16€ et pass découverte circuit jaune et en dessous: 12€

Location de puce : 2€ plus un chèque de caution de 50€



INSCRIPTIONS

Inscription en ligne de préférence sur le site de la FFCO avant le 30/11/2025 :

<https://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/3574/>

Possible aussi le jour de la course, mais dans la limite des cartes disponibles.

Préinscription horaire de départ avec le lien suivant

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1gK8CcVeg2j0ty5dcOXVYPmPle1X3UilsJla2qGwlg5E/edit?usp=sharing>

/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

coletrechy@gmail.com

06 03 00 77 32



Parcours	Distance prévue	Dénivelé	Postes
Violet long	7.9	260	25
Violet moyen	5.99	200	19
Violet court	4.89	150	16
Violet très court	3.53	90	14
Orange	4.97	150	16
Jaune	3.26	135	10
Bleu	2.74	90	11
Vert	2.05	50	9
Blanc	2.05	50	9

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.

1 : modèle pour les majeurs :

https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_de_sante_FFCO.pdf

2 : modèle pour les mineurs :

https://www.ffcorientation.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.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or\(FRAnglais\).pdf](https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or(FRAnglais).pdf)

