



DATE : 04 OCTOBRE 2026

LIEU : Forêt de NEMOURS

Type de course : Régionale LD

INFORMATIONS GENERALES



Club organisateur : US MELUN CO
Contact : Philippe DUBOIS
Téléphone : 06 26 46 03 81
Courriel : pduboisco77@gmail.com
Site : <https://usmelunco.wordpress.com/>
Course comptant pour le Classement National : Oui

DIVERS

Course accessible aux non licenciés : Oui
Transport en commun le plus proche (gare, ...) : Gare de NEMOURS (à 4,6 kms)



ACCES

Fléchage : A6 – Sortie NEMOURS Points GPS : 48.268, 2.713
Parking : Chemin du Ball Trap Points GPS : 48.244, 2.728



HORAIRES

Accueil : à partir de 9h00
Départ : 9h30 – dernier départ 12h00 Fermeture des circuits : 14h00



Tarifs

Licenciés FFCO : 19 ans et + : **10,00 €** ; 18 ans et – : **6,00 €** ; circuit blanc : **3,00 €**
Non licenciés FFCO : **Pass' compétition** (circuits orange à violet) : **16,00 €**
Pass' découverte (circuits blanc, vert, bleu et jaune) :
 . Individuel : **10,00 €** sauf circuit blanc : **4,00 €**
 . Familles (3 personnes minimum) : **18,00 €** avec une carte (**2,00 €** par carte suppl.)
Location de puce : **2,00 €**

INSCRIPTIONS



Sur place
Sur le site fédéral (FFCO) **avant le 25 septembre minuit** <https://www.ffcorientation.fr/>

INFORMATIONS DIVERSES

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

Inscriptions pour les licenciés :

- Sur le site de la FFCO (voir ci-dessus)
- 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 22 septembre** délai de rigueur : <https://forms.gle/pkM7ejGBpHKXCSRz7>

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.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/10reglesd'or\(FRAnglais\).pdf](https://www.ffcorientation.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.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_de_sante_FFCO.pdf
- **Modèle n°2** pour personnes les mineures :
https://www.ffcorientation.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.**

Détail des circuits proposés :

	DISTANCE	DENIVELEE	Nombre de postes	Echelle	Format
VIOLET LONG	10,2 km	190 m	24	1/10000	A3
VIOLET MOYEN	7.7 km	150 m	19	1/10000	A3
VIOLET COURT	5,7 km	130 m	16	1/10000	A4
VIOLET TRES COURT	3,7 km	70 m	10	1/10000	A4
ORANGE	6.4 km	100 m	18	1/10000	A3
JAUNE	3,7 km	60 m	11	1/10000	A4
BLEU	2,8 km	45 m	10	1/7500	A4
VERT	2,0 km	25 m	9	1/7500	A4
BLANC	1.6 km	15 m	9	1/7500	A4

Distance Parking – Accueil : Sur Place

Distance Accueil – Départ : 550 m

Distance Arrivée – Accueil : Sur Place

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