ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Régionale Longue Distance

Dimanche 06 décembre 2026

Étréchy (91)

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : COL Étréchy
Directeur de course : Alain ROULLEAUX
Arbitre : Dominique BRET
Contrôleur des circuits : Thierry BESTEL
Traceur : Arnault BESTEL
GEC : Alain ROULLEAUX

COURSE COMPTANT POUR LE CLASSEMENT NATIONAL
OUI

CARTE

Nom : Le Bois du Roussay 3
Relevés : 2023 mise à jour 2026
Cartographe : MAJ : Alain ROULLEAUX

Échelle : 1/10000 et 1/7500 (petits circuits)
Équidistance : 5m
Type de terrain : Forêt rocheuse type Fontainebleau

ACCÈS

Fléchage : Sortie sud Étréchy
https://goo.gl/maps/SWFhdTf39gPDMwpbA
Coordonnées GPS Parking :
P1 :https://maps.app.goo.gl/NRhznKsjmNNVh5dJ9
P2 :https://maps.app.goo.gl/mHHcWB33kTDfXr2A6
Distance parking-accueil : 50 à 500 m
Distance accueil-départ : 400 m
Distance arrivée-accueil : 200 m

HORAIRES

Accueil : 9h00
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, UNSS, FFSU : 9€ (19 ans et plus), 6€ (18 ans et moins), 3€ (blanc)
Course labélisée FFSU : permet aux étudiants licenciés FFSU de se qualifier aux championnats de France universitaires
Non-licenciés FFCO : pass compétition circuit orange à violet : 16€ et pass découverte circuit jaune et en dessous : 13€
Pass Loisir santé : accès limité aux circuits jaune, vert, bleu, blanc et sans chronométrage : 10€
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 29/11/2026 :
https://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/3874/
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

CONTACT

coletrechy@gmail.com 06 03 00 77 32

ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Parcours	Distance prévue	Dénivelé	Postes
Violet long	7.1	230	23
Violet moyen	6.4	175	22
Violet court	4.9	160	16
Violet très court	3.8	100	14
Orange	5.3	140	19
Jaune	3.5	105	13
Bleu	2.2	60	14
Vert	1.9	50	11
Blanc	1.5	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. (La liste sera fournie aux organisateurs et arbitre des compétitions)

LICENCIES « DECOUVERTE COMPETITION » peuvent courir sur circuit « JAUNE » AU MAXIMUM
Licencies « LOISIR-SANTE » peuvent courir sur circuit « JAUNE » AU MAXIMUM sans chronométrage

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

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

LE DÉPARTEMENT
TERRE D'AVENIRS