



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

**REGIONALE 2**  
**08 OCTOBRE 2023**  
**FORET DE NEMOURS**



## INFORMATION GÉNÉRALES

**Organisation :** US MELUN CO  
**Directeur de course :** Philippe DUBOIS  
**Délégué :** Bruno LEJEUNE  
**Arbitre :** Bruno LEJEUNE  
**Contrôleur des circuits :** Etienne MOREY – stagiaire : Frédéric MONTAGARD  
**Traceur :** Thierry ESTIVAL  
**GEC :** Jean Luc ESTIVAL/Laurent CARRIE

**COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL**

**OUI**



## CARTE

**Nom :** LE BALL TRAP  
**Relevés :** 2018  
**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 :** 250 m  
**Distance accueil-départ :** 450 m  
**Distance arrivée-accueil :** sur place



## HORAIRES

**Accueil :** 9h00  
**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 et familial ci-dessous



## RÉSULTATS

[www.lifco.fr](http://www.lifco.fr)



## SERVICES

Buvette pour vous désaltérer après course (prévoyez de la monnaie pour l'appoint)



## TARIFS

**Licenciés FFCO :** 19 ans et + 8,00 € ; 18 ans et – 5,50€

**NON-licenciés FFCO :** Pass compétition (circuits orange à violet) 14,00€, Pass découverte (jaune maximum) 10,00€

**Familles :** Pass familial (jaune maximum) 16,00€ avec une carte (2€ par carte supplémentaire)

**Location de puce :** 2,00€



## INSCRIPTIONS

**Afin de limiter le gaspillage en matière d'impression de cartes :**

**Pour les licenciés :**

- Sur le site de la FFCO avant le 30 septembre 2023 délai de rigueur
- ou sur place le jour de la course (sans l'assurance pour ces derniers de courir sur le circuit de leur 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.



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



## Pour les NON licenciés :

Possibilité de s'inscrire sur place (sans l'assurance de courir sur le circuit de leur choix mais en fonction des cartes disponibles).

## NB :

/!\ Pour être chronométré (sur les circuits « pass compétition »), vous devrez obligatoirement remplir un formulaire dans lequel vous attesterez avoir pris connaissance du questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Voir documents en annexe ci-dessous.



## CONTACT

Philippe DUBOIS : [amavic@free.fr](mailto:amavic@free.fr)

## Détail des circuits proposés :

	DISTANCE	DENIVELEE	Nombre de postes	Echelle	Format
VIOLET LONG	10,4 km	140 m	26	1/10000	A4
VIOLET MOYEN	7,7 km	110 m	19	1/10000	A4
VIOLET COURT	5,8 km	90 m	18	1/10000	A4
VIOLET TRES COURT	3,7 km	80 m	12	1/10000	A4
ORANGE	6,0 km	90 m	19	1/10000	A4
JAUNE	3,4 km	55 m	11	1/10000	A4
BLEU	2,6 km	35 m	11	1/7500	A4
VERT	2,2 km	30 m	12	1/7500	A4
BLANC	1,7 km	25 m	10	1/7500	A4



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE



## ANNEXES : documents SANTE

**Cœur et activité sportive :**

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

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*
- Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
- J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5°C ou > +30°C et lors des pics de pollution
- Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 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)
- 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](http://www.clubcardiosport.com)

**QUESTIONNAIRE DE SANTE**  
(Première licence ou renouvellement de licence)

Ce questionnaire de santé doit vous conduire en cas de réponse positive à une des questions à prendre des dispositions médicales, à faire le point avec votre médecin traitant sur votre état de santé et à adapter votre pratique sportive à votre état de santé du moment.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du répondant.

La FFCO recommande d'effectuer une visite médicale comme définie dans le règlement médical lors de la première demande de licence ou reprise de sport ou à chaque modification de son état de santé ceci sous la responsabilité du seul répondant (sans contrôle fédéral).

