



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : **BALISE77**

Directeur de course : **Philippe PERSE**

Délégué – Arbitre régional : **Daniel TESSIER**

Contrôleur des circuits régional CO à pied : **Camille GIRE**

Traceur régional CO à pied : **Stéphane TOUSSAINT**

GEC : **Fabrice VANNIER**

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : **LE ROCHER DES SABLONS**

Relevés : 2020 par Jean-Marc DELAUME

Échelle : **1/10.000**

Équidistance : **5M**

Type de terrain : **forêt de Fontainebleau**



ACCÈS

Fléchage : **Arbonne**

Distance parking-accueil : **sur place**

Distance accueil-départ : **2 départs 300m**

Distance arrivée-accueil : **50m**



HORAIRES

Accueil : **9h à 12h**

Départ : **9h30 à 12h30**

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 : **sandwichs/gateaux/boissons...**

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 : **10€, 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= 8€, 16ans et - = 6€ ;**

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



INSCRIPTIONS

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

Date limite d'inscription en ligne : **lundi13/11 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 serons remis vos définitions ; un horaire vous sera attribué à l'atelier suivant (nous vous invitons à réserver un horaire de départ jusqu'au jeudi 16/11 sur le fichier en ligne ci-après :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WA1zv1sR1BSih5X2X1XBtsvseOq9U2gU8sV9q9rzFjY/edit?usp=sharing>



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



CONTACT

Philippe PERSE : prezbalise77@gmail.com - 06.02.00.73.50



CIRCUITS

circuits	longueur	dénivelé	Nombre de postes
VIOLET LONG	9.9kms	300m	19
VIOLET MOYEN	7.3kms	240m	15
VIOLET COURT	5.3kms	210m	10
VIOLET TRES COURT	4kms	140m	7
ORANGE	5.5kms	210m	12
JAUNE	3kms	75m	7
BLEU	2.4kms	50m	7
VERT	2.5kms	50m	10
BLANC	1.8kms	20m	5

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 : maximum circuit VIOLET TRES COURT

HD 12 : maximum circuit JAUNE

HD 10 : 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 : modele pour les majeurs : https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/6118/questionnaire_de_sante_FFCO.pdf

2 : modele 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)

- «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.

