

Dimanche 18 janvier 2015

# RÉGIONAL 1 COURSE D'ORIENTATION LIGUE D'ILE-DE-FRANCE



**Forêt de Montceaux** (à 10 min de Meaux-77)

**Organisateur :** Toutes Orientations Meaux  
**Traceur :** Cyril Soucat  
**Contrôleur :** Etienne Morey  
**GEC :** Christophe Dantin  
**Arbitre :** Fabien Gruselle  
**Accueil :** A partir de 9h00 ; départ à partir de 10h00.



**Fléchage :** Entrée Est et Ouest de Trilport 77 sur la N3 **Privilégiez le COVOITURAGE**  
**Carte :** Forêt de Montceaux au 1/10000<sup>ème</sup> et 1/7500<sup>ième</sup> (circuits vert, bleu, jalonné)  
relevés hiver 2010-2011 ; papier prêtex  
**Distances :** Parking- accueil de 0 à 200m ; Accueil-départ 300m  
**Niveaux :** Selon règlement LIFCO 2015 (Parcours de couleur ; cf infos ci-dessous et tableau en page 2)  
**Inscriptions :** Inscriptions sur place  
**Tarifs Licenciés :** 18 ans et + : 6.50 € ; -18 ans : 4.00 € ; jalonné 2.50 € ; famille (3 pers) : 15 €

**Attention, les licenciés doivent être à jour de leur licence 2015 la veille de la course pour être chronométré et pouvoir prétendre au classement CN et challenge LIFCO.**

## **Parcours découverte pour non-licencié et Parcours Rand'O :**

**Inscriptions Non Licenciés avec délivrance d'un Pass'orientation (sauf licence FFSU, UNSS ou UGSEL) :**

Sur place à partir de 9h00 ; Informations Alain [co.tom@sfr.fr](mailto:co.tom@sfr.fr)

**Tarifs non-licenciés :** 18 ans et + : 7.00 € ; -18 ans : 5.00 € Famille (à partir de 3 pers de la même famille) : 16 €

*Le pass'Orientation est obligatoire pour les non licenciés FFCO compétition, à l'exception des licenciés FFSU, UNSS ou UGSEL (présentation obligatoire de la licence). Les titulaires d'un Pass'orientation souhaitant être chronométrés, devront présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition de moins de un an. Pour les autres, circuit libre, sans chronométrage avec un carton de contrôle.*

## **Informations règlement 2015 :**

- Les jeunes licenciés (HD10 à 16 ans) doivent courir sur un circuit adapté à leur niveau. (Privilégier la couleur de balise obtenue).  
Pour les adultes licenciés : pas de restriction de parcours. Homme ou femme, chacun est libre de choisir le circuit selon ses envies.
- Dès le 1er janvier apparait une nouvelle licence sport-santé, accessible à partir de 19 ans sur les circuits de couleur jusqu'au niveau jaune inclus.
- Les coureurs non-licenciés peuvent courir sur le circuit de leur choix.
- Le mode de calcul pour les classements du challenge LIFCO sera voté à l'AG de la LIFCO du 7 février 2015. Les résultats de la régionale 1 seront évidemment pris en compte pour le CN et le challenge LIFCO à la suite de ce vote.

## Tableau des circuits de couleur Longue distance, Règlement LIFCO 2015

Nom du circuit	Distance théorique
Violet long	10 à 12 km
Violet moyen	7 à 9 km
Violet court	5 à 6 km
Orange long	7 à 10 km
Orange court	4 à 5 km
Jaune long	8 à 10 km
Jaune court	3 à 4 km
Bleu	2 à 3 km
Vert	2 km
Jalonné	2 km

Pour connaître le niveau de technicité des couleurs, se reporter à la méthode fédérale FFCO 2014 : <http://www.ffcorientation.fr/licencie/fede/reglementation/>

**Prêt du pointeur sportident** (caution 50 €) , sous réserve d'un certificat médical de non contre indication à la course d'orientation et compétition.

**Buvette :** Sandwichs, gâteaux, boissons fraîches ou chaudes

**Infos diverses:** Les participants sont informés des dangers relatifs à certains insectes (notamment processionnaires). Ils seront également respectueux des règles essentielles à la protection du milieu naturel, de la forêt et des autres usagers.

