

DES COT'O ET DES SENTES

Dimanche 16 avril 2023

Ã St-Leu-la-Forêt



Courses d'Orientation urbaines
Circuits compétition + Circuits Loisirs / Découverte
Différents niveaux de difficulté
Accessible à tous (enfants bienvenus !)



Un sprint et une une moyenne distance urbaine qui comptent pour le challenge LIFCO.



RESULTATS ET PHOTOS

(résultats corrigés le 17/04)

[Classements](#) du sprint [Détails](#) SI du sprint

[Classement](#) s de la MD et des circuits de couleurs loisirs [Détails](#) SI de la MD et des circuits de couleurs loisirs



[Les photos](#)

Organisation □ AC Beauchamp CO □



Directeur de course : Loïc BERNABLE

Traceur : Loïc BERNABLE

Arbitre : Gérard LEFRANÇOIS

Contrôleur des circuits : Patrick ST UPÉRY

GEC : Matthieu RODIER



CONTACT

Loïc BERNABLE

 tel : 06.81.71.41.86

 courriel : co@vilya.org



ACCÈS

Localisation de l'arena (accueil) :

Place du Maréchal Foch, 95320 St-Leu-la-Forêt

Distance arena - départ : sur place

Distance arrivée - arena : sur place

**Privilégiez le covoiturage ou le train,
le nombre de places de parking est limité !**

Train :

Accès train ligne H (Gare du Nord), direction

Valmondois ou Persan Beaumont via Valmondois

Descendre à la gare de St-Leu-la-Forêt

Voiture :

Suivez les consignes du "placeur" à l'entrée de ville

(Rond-point de la Croix du Jubilé, [LIEN](#))

Parking 1 : Distance Arena : sur place

Parking 2 : Distance Arena : 600m

Parking 3 : Distance Arena : 750m

Parking 4 : Distance Arena : 1300m

Parkings 5 : Distance Arena : 1500m

Dépose sac / zone de change dans un gymnase,

A côté de l'arena.



INSCRIPTIONS

- POUR LES LICENCIES :

Circuits compétition :

- Sur le site FFCO, [le lien](#)

■ Date limite : le 10 avril au soir.

Tous circuits :

Possibilité d'inscription sur place, dans la

limite des cartes disponibles.

- POUR LES NON LICENCIÉS : Il est recommandé de se pré-inscrire avec [ce lien](#) 
marquer son nom et son prénom et cocher la case qui correspond au circuit choisi



CARTE

St-Leu ville (nouvelle carte)

n ° 2023-D95-106

Echelle : 1/4 000

Equidistance : 5 m

Relevés d'avril 2022 à mars 2023, par Loïc BERNABLE



ISSprOM 2019-2 (update 2022)

Imprimée sur papier *Pretex* résistant à l'eau

Terrain 95% urbain, quelques zones de parc

ou de forêt (sur chemin)

Â

▪ **Attention**, sur la Moyenne distance et sur les circuits

de couleur, il y a des postes dans un labyrinthe,

voir l'agrandissement du labyrinthe dans un coin de la carte



HORAIRES

Accueil : A 8 h 30

Départs :

-
- **Sprint : 9h à 11h30**

- **Moyenne Distance : 10h30 à 12h30**
- **Découverte / Loisir : 9h Ã 13h**

Fermeture des circuits : 14 h



CIRCUITS

Chronométrage électronique Sportident

SIAC activée



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

2 courses Compétition, mais on peut n'en faire qu'une

1) Sprint

Course compétition (chronométrée) inscrite

au Challenge LIFCO courses urbaines 2023

Circuits par catégories d'âge

(licenciés, sauf << découverte-compétition >>)

2) Moyenne Distance

Course compétition (chronométrée) inscrite

au Challenge LIFCO courses urbaines 2023

Circuits par catégories d'âge

(licenciés, sauf << découverte-compétition>>)

3) Découverte / Loisir

Course ouverte à tous ; en open (= hors challenge) pour les licenciés

Une petite récompense à l'arrivée

(selon les stocks disponibles)

Le circuit vert est adapté aux enfants accompagnés

Les catégories ne sont qu'indicatives pour les circuits découverte / loisir



[tableau](#) des circuits en pdf

Si les caractéristiques des circuits changent, ce sera de façon négligable.

La distance est donnée au meilleur itinéraire, le dénivelé est à ajouter

Licenciés, sauf << découverte-compétition >>					
SPRINT					
circuit	catégorie	distance	dénivelé	postes	à vol d'oiseau
sprint 10-12	HD10, HD12	1,9 km	10 m	14	1,5 km
sprint 14-16	HD14, HD16	2,6 km	20 m	18	2 km
sprint 18-35	HD18, HD35	3,7 km	25 m	25	2,9 km
sprint 40-55	HD40, HD55	3 km	25 m	23	2,2 km
sprint 60	HD60+	2,3 km	15 m	18	1,9 km
MOYENNE DISTANCE					
circuit	catégorie	distance	dénivelé	postes	à vol d'oiseau
MD 10-12	HD10, HD12	2,5 km	55 m	16	1,9 km
MD 14-16	HD14, HD16	3,5 km	60 m	22	2,5 km
MD 18-35	HD18, HD35	6 km	140 m	28	4,5 km
MD 40-55	HD40, HD55	5,2 km	125 m	24	4 km
MD 60	HD60+	3,4 km	80 m	19	2,4 km
Pour tous (hors challenge LIFCO)					
DECOUVERTE / LOISIR					
circuit	catégorie	distance	dénivelé	postes	à vol d'oiseau
vert	enfant accompagné	1,3 km	10 m	12	1,1 km
bleu	enfant ; débutant	3,1 km	20 m	23	2,4 km
jaune court	adulte	3,4 km	25 m	25	2,6 km
jaune moyen	adulte	4,9 km	90 m	29	3,6 km
jaune long	adulte	6,2 km	110 m	30	4,4 km



BUVETTE

Boissons, sandwiches, soupes, tartes salées

et sucrées, gâteaux maison ...



TARIFS

Les paiements se font au moment de l'inscription (pour les licenciés FFCO), ou sur place A l'Accueil Inscriptions (pour tous les coureurs).

Licenciés FFCO

10 euros (8 euros pour les jeunes de moins de 18 ans) On peut courir les 2 courses du challenge, ou une seule des deux, ou un circuit découverte / loisir

Non licenciés FFCO

La participation aux courses nécessite la souscription à un Pass'Orientation (notamment pour raisons d'assurance).

Les tarifs ci-dessous incluent le prix du Pass'O.

Enfants : 7 euros (+ 1 euro si accompagné par un adulte)

Adultes : 10 euros



Chronométrage : Location puce SI = 2 euros

(prévoir une pièce d'identité ou une caution de 30 euros),

A ajouter au prix de l'inscription ci-dessus