



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Régionale n°3 - Moyenne Distance

29 septembre 2024

TAVERNY – SAINT LEU LA FORET (95)



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : RAID ORIENTATION CERGY

Directeur de course : Goran COP

Délégué-Arbitre régional : Laurent GASNOT(Stagiaire) – Michel HUET(Titulaire)

Contrôleur des circuits régional CO à pied : Patrick SAINT-UPERY

Traceur régional CO à pied : Goran COP

GEC : Goran COP

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Les Sapins brûlés 4

Relevés : 2023

Cartographe : Bertrand PELLIN

Échelle : 1/7500

Équidistance : 5 m

Type de terrain : Forêt 100 %



ACCÈS

Fléchage : D44 et D3

Distance parking-accueil : 0 à 100 m

Distance accueil-départ : 0 m

Distance arrivée-accueil : 100 m

Gare : Saint Leu la Forêt, ligne H à 2,6 kms



HORAIRES

Accueil : 9h30

Départ : à partir de 10h

Dernier départ : 11h30

Fermeture des circuits : 12h30



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 9

Nombre de circuits initiation : 4 (Blanc, vert, bleu et jaune)



RÉSULTATS

<https://roc95.fr>

<https://helga-o.com/webres/>



SERVICES

Food truck : « le Wood truck » sur Facebook, woodtruck.fr sur Instagram



TARIFS

Licenciés FFCO : ≥ HD20 : 9 €, ≤HD18 : 6 €, Circuit Blanc : 3 €

Non-licenciés FFCO : Circuits Violet à Orange (Pass'Compétition) : Adultes 14 € – Jeunes 11 €.

Circuits Jaune, Bleu et Vert (Pass'Découverte) : Adultes : 11 € – Jeunes : 8 €.

Circuit Blanc (Pass'Découverte) : 6 €.

Location de puce : 2 € avec dépôt d'une caution (ex : pièce d'identité, clés de voiture)

Tarifs préférentiels en cas d'inscription à la seconde CO de la même journée (ROC MD2) – Tarif pour 2 courses : I

Licenciés FFCO : ≥ HD20 : 15 €, ≤HD18 : 10 €, Circuits Blanc : 5 €

Non-licenciés FFCO : Circuits Violet à Orange (Pass'Compétition) : Adultes 20 € – Jeunes 14 €.

Circuits Jaune, Bleu et Vert (Pass'Découverte) : Adultes : 16 € – Jeunes : 12 € /

Circuit Blanc (Pass'Découverte) : 10 €.





ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE



INSCRIPTIONS

Inscription en ligne jusqu'au 23 septembre 2024 sur le site de la FFCO :

<https://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/3180/>

Préinscription pour les horaires : Fichier à venir sur <https://roc95.fr>

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : 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



CONTACT

raidorientationcergy@gmail.com à l'attention de Goran.



DETAIL DES CIRCUITS et compléments pour les inscriptions

Nom du Circuit	Distance à vol d'oiseau (km)	Dénivelé (m)	Nombre De postes
Violet Long	6,2	140	26
Violet Moyen	4,9	105	22
Violet Court	3,8	125	18
Violet très Court	2,9	90	14
Orange	4,2	70	17
Jaune	3,2	60	17
Bleu	2,3	0	14
Vert	1,6	0	13
Blanc	1,3	0	9

Réglementation (extrait): **Contraintes dans le choix du circuit :**

Les licenciés compétition HD 18 et au-delà peuvent s'inscrire sur n'importe quel circuit.

Les Licenciés compétition de 16 ans et – sont limités :

- HD 16 : maximum circuit Violet-Noir moyen,
- HD 14 : maximum circuit Violet-Noir très court,
- HD 12 : maximum circuit Jaune,
- HD 10 : maximum circuit Bleu.
- Les circuits longs sont interdits aux catégories HD 14 ans et moins.
- 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

Tout jeune courant sur un circuit interdit à sa catégorie sera déclassé.

Les Licenciés Découverte Compétition et les Pass'Découverte Compétition peuvent courir sur le circuit jaune au maximum.

Les Pass'compétition peuvent courir sur l'ensemble des circuits.

NB pour les non licenciés : pour être chronométrés vous devez obligatoirement consulter et répondre à ce formulaire de santé

-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_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)

- Enfin compléter, signer puis envoyer ou présenter votre attestation de santé (modèle pour les majeurs, modèle pour les mineurs)

Nous vous souhaitons bonne course soyez très vigilants aux abords ou lors de la traversée de la chaussée.

Vous devez impérativement céder le passage aux véhicules, soyez fair-play vis à vis des usagers de la route :

Ils sont prioritaires.

- «Soyez respectueux» :

- des règles essentielles à la protection du milieu naturel et de la propriété forestière (piétinement, érosion, feu, ordures).

- des autres usagers.

