



# ANNONCE DE COURSE \* RÉGIONALE

## Régionale n°4 - Moyenne Distance

29 septembre 2024

BETHEMONT LA FORET – CHAUVRY (95)



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** RAID ORIENTATION CERGY  
**Directeur de course :** Yann LAHELLEC  
**Délégué-Arbitre régional :** Laurent GASNOT(Stagiaire) – Michel HUET(Titulaire)  
**Contrôleur des circuits régional CO à pied :** Etienne PHILIPPOT  
**Traceur régional CO à pied :** Yann LAHELLEC  
**GEC :** Goran COP

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



### CARTE

**Nom :** Les Sapins brûlés 4  
**Relevés :** 2023- Mise à jour 2024  
**Cartographe :** Bertrand PELLIN (Mise à jour : Yann LAHELLEC)

**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 :** 50 m  
**Distance arrivée-accueil :** 50 m  
**Gare :** Saint Leu la Forêt, ligne H à 4,6 kms



### HORAIRES

**Accueil :** 13h30  
**Départ :** à partir de 14h  
**Dernier départ :** 15h30  
**Fermeture des circuits :** 16h30



### 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 MD1) – 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](mailto:raidorientationcergy@gmail.com) à l'attention de Yann.



## DETAIL DES CIRCUITS et compléments pour les inscriptions

Nom du Circuit	Distance à vol d'oiseau (km)	Dénivelé (m)	Nombre De postes
Violet Long	5	100	29
Violet Moyen	4,4	70	23
Violet Court	3,8	70	21
Violet très Court	3,3	60	18
Orange	4,1	65	22
Jaune	2,8	50	15
Bleu	2,4	20	12
Vert	1,6	5	12
Blanc	1,2	0	8

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](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](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.

