

Dimanche 04 février 2024

Championnat Régional Moyenne Distance LIFCO

Forêt de L'Isle-Adam



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



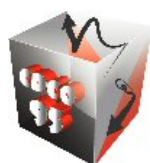
Course au classement national ; qualificative au championnat de France
infos au 04/02



île de France



Course d'Orientation
Fédération Française



Notre prochaine organisation : **Championnat Régional de sprint**

et Championnat régional de Relais-sprint le 16 juin

Merci aux participants.



RESULTATS

[Lien](#) pour les résultats provisoires.



Avant vérification puis validation par l'arbitre.

[Comparaison](#) d'un poste à l'autre.



LES PHOTOS



[le lien](#)



Organisation ☐ AC Beauchamp CO ☐



Directeur de course : Patrick Saint-Upéry

Traceur : Héliel Wibart

Dégué arbitre régional stagiaire : Marc Ammerich (ROP)

Déguée arbitre régionale titulaire : Sandrine Taisson (GO 78)

Contrôleur des circuits : Thierry Vermeersch (GO 78)

GEC : Matthieu Rodier



CONTACT

Patrick Saint-Upéry

 **tél :** 06.75.15.40.49

 **courriel :** patrick.saint-upery@orange.fr



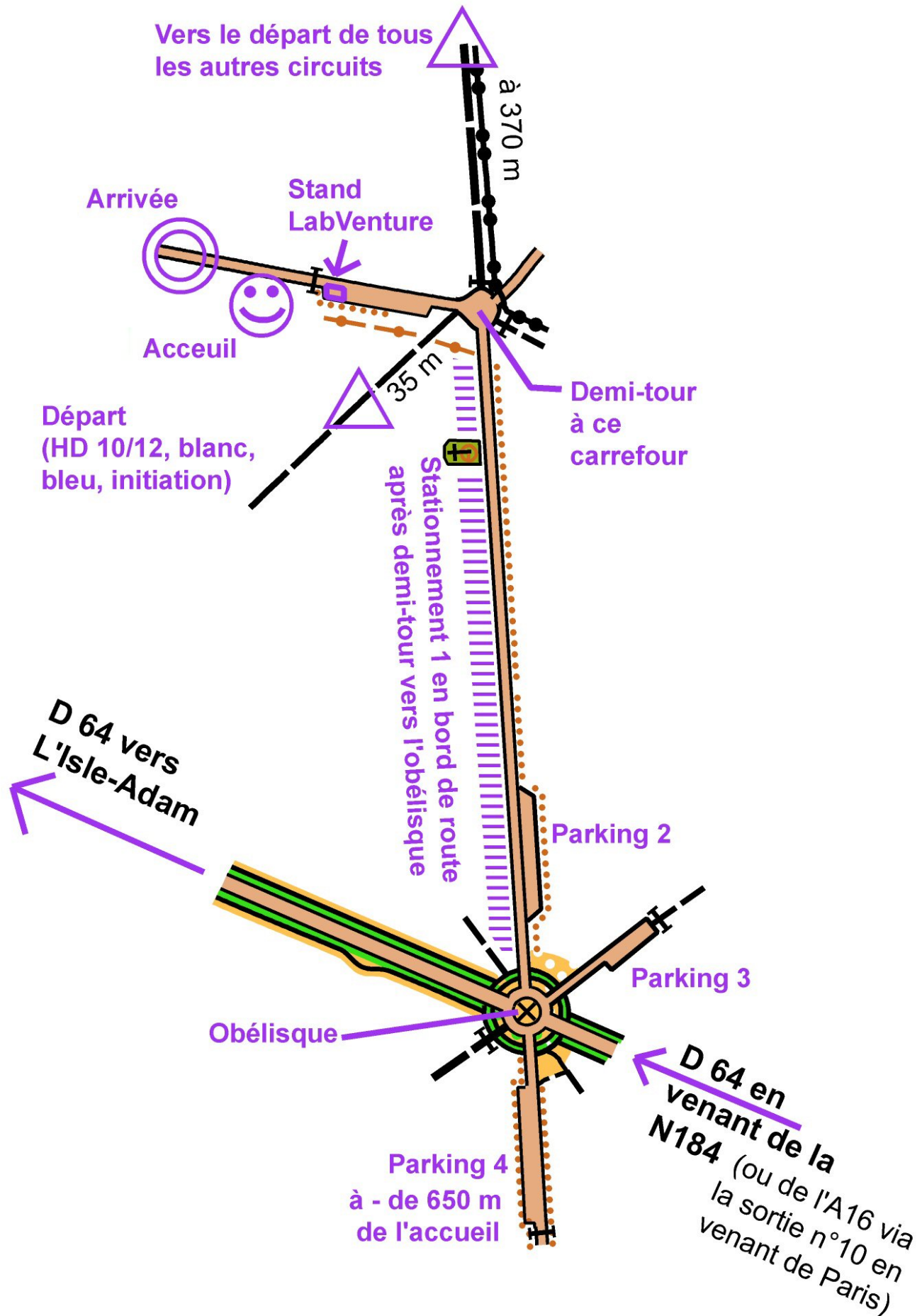
ACCÈS

N184, sortie sur la D64 vers L'Isle-Adam

Coordonnées GPS du parking : 49.10395, 2.24914

Lien [Google Maps](#)

Voir le plan des parkings et de l'accueil



Distance par équipes (Bois 200 m, 10 m et initiation), 500 m pour les autres



INSCRIPTIONS

Une inscription pour les licenciés FFCO jusqu'au 27 janvier à minuit,

sur le site fédéral d' [inscription](#) 

Pour les étudiants au classement FFSU, licenciés FFCO ou pas, passer à l'accueil le signaler !

Inscription sur place pour les non licenciés,

dans la limite des cartes disponibles, sur des circuits de couleur.

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



CARTE

Bois de Cassan 2 (n° 2023-D95-107)

Echelle : 1/10 000 ; agrandie au 1/7500 pour les petits circuits

Relevés pendant l'été 2021, mis à jour hiver 2023, par Bertrand Pellin

Imprimée sur papier résistant à l'eau

Légende spécifique :

croix verte = souche ou arbre mort

cercle noir = banc, table

Terrain forestier, typique des forêts du Val-d'Oise, avec un plateau et ses flancs,

ainsi qu'une zone technique riche en éléments sur les circuits longs.

Jambes couvertes conseillées.



HORAIRES

Accueil à partir de 9 h 00

Premier départ à 9 h 30, dernier à 11h30

Pour les circuits loisirs premier départ à 10 h

Fermeture des circuits à 13h30

Remise des récompenses à l'issue de l'épreuve.

HORAIRES DE DEPART

mis à jour le 02/02



[par catégorie](#)



[par circuit](#)



[par club](#)



[Consultez Google Maps](#)

pour voir la localisation précise des blocages en direct

Attention aux travaux sur la ligne H du Transilien



CIRCUITS

Catégories En noir, les catégories FFCO En brun, les circuits FFSU et UNSS En bleu, les circuits pour non licenciés

On peut être accompagné sur un circuit blanc.

La couleur dans la deuxième colonne indique le niveau de difficulté.

Circuits	Couleur	Difficulté	Catégories	Échelle	Distances	Nombre de postes	Dénive
A	Violet	technique	H 20/21/35 ; FFSU HA	1/10000	5,5 km	25	50 m
B	Violet	technique	D 20/21/35 ; FFSU DA ; circuit Violet	1/10000	4,6 km	22	50 m
C	Violet	technique	H 18/40/45	1/10000	4,7 km	20	50 m
D	Violet	technique	H 50/55	1/10000	4,3 km	21	50 m
E	Violet	technique	D 18/40/45/50 /55	1/10000	4,1 km	18	50 m
F	Violet	technique	H 60/65	,1/7500	3,9 km	18	50 m
G	Violet	technique	D 60/65	,1/7500	3,4 km	15	45 m
H	Violet	technique	HD 70/75+	,1/7500	2,4 km	14	35 m
I	Orange	moyenne	H16 ; FFSU HB et DB	1/10000	3,6 km	17	50 m
I bis	Orange	moyenne	D16 ; circuit Orange	1/10000	3 km	13	50 m
J	Jaune	assez facile	H 14 ; circuit Jaune	1/10000	2,3 km	14	35 m
J bis	Jaune	assez facile	D 14	1/10000	1,9 km	12	35 m
K	Bleu	facile	HD 12 ; UNSS ; circuit Bleu	1/7500	2 km	10	10 m
HD10	Vert	très facile	HD 10	1/7500	1,9 km	10	5 m
blanc	Vert	très facile	circuit Blanc	1/7500	1,9 km	11	5 m

Présentation électronique Sportident



BUVETTE

Boissons, soupe, petit salé, hotdogs, gâteaux faits maison.

SERVICES

Présence près de l'accueil de Lab' Venture qui vendra du matériel de CO



TARIFS

Licenciés FFCO, FFSU et UNSS :

HD 18 et plus : 10 euros

HD 12 à 16 : 7 euros

HD 10 et circuit Blanc : 3 euros

Non licenciés :

***Pass' Compet'** : 18 ans et + : 20 euros, 17 ans et - : 17 euros**

***Pass' Découverte Compétition ** : 18 ans et + : 14 euros, 17 ans et - : 11 euros**

; sur le circuit jaune, avec chronométrage

***Pass' Loisir Santé ** : 18 ans et + : 13 euros, 17 ans et - : 10 euros**

; sur le circuit jaune, sans chronométrage

***Circuit blanc ** : 5 euros**

L'adulte qui accompagne, sans carte, un enfant sur le circuit blanc : gratuit

***comprend un supplément d'assurance obligatoire**



Location de puce (doigt électronique) : 2 euros (prévoir une pièce d'identité ou une caution de 30 euros)

Païement des clubs à l'inscription, par virement, ou à défaut par chèque.
