

**Dimanche 30 aout 2020**

**Régionale 1 LIFCO**

**Forêt de Coye**



Course au classement national  
infos au 04/09





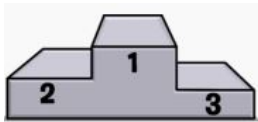
Prochaines Régionales : 4 octobre, 11 octobre et 15 novembre

---



## Les Résultats

[Classements provisoires](#) [Détails SI](#) Merci au traceur, à l'arbitre, au contrôleur, ainsi qu'aux participants.



*résultats au [classement national](#)*

---



Organisation  AC Beauchamp CO



**Directeur de course : Eric Boudy**

**Traceur : Stéphane Druzetic (RO Paris)**

**Délégué arbitre régional : Philippe Perse (Balise 77)**


**Contrôleur des circuits : Bertrand Paturet (CO Compiègne)**

**GEC : Etienne Philippot**



**CONTACT**

**Eric Boudy**

 **tél : 06.76.57.31.47**

 **courriel : [eric.boudy@wanadoo.fr](mailto:eric.boudy@wanadoo.fr)**



## **ACCÈS**

**Parking ouest de la gare RER Orry-la-Vile-Coye (60)**

**Coordonnées GPS : 49.138853, 2.488833**

**Lien** [Google Maps](#) 

Fléchage pour l'accueil à partir du parking

Distance parking-accueil : 0 m

Distance : accueil-départ : 250 m

Distance arrivée-accueil : 50 m

Distance de la gare : sur place



## INSCRIPTIONS

**Une inscription en ligne est demandée pour gérer au mieux tirage des cartes, jusqu'au 25/08. [Le lien](#)**

Inscription possible sur place, dans la limite des cartes disponibles.



**Le Pain de Sucre 3 (n° 2017-D95-81) □ □ □ □**

**Échelle : 1/10 000 ; agrandie au 1/7500 pour les circuits vert et blanc**

**Relevés de mars 2016 à mars 2017, par Bertrand Pellin**

Des ronces ont pu pousser depuis sur des terrains découverts (symboles 403, 404)

146 017 (m) [voir la fiche](#), cercle noir = banc



Terrain forestier, jambes couvertes conseillées



## HORAIRES

Accueil : à partir de 9 h  
Départs : de 9 h 30 à 11 h 30  
Fermeture des circuits à 13 h 30



## CIRCUITS

Voici le choix des circuits ☐ ☐



Choix libre, sauf pour les licences Découverte-compétition, H/D16, H/D14, H/D12, H/D10

Catégories Circuits	HD 18 +	HD 16	HD 14	HD 12	HD 10	Découverte Compétition
Violet-Noir long	Oui	NON	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir moyen	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir court	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir très court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Orange long	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Orange court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Jaune court	Oui	Oui	Oui	Oui	NON	Oui
Bleu	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Vert	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

Le circuit "blanc" est lui aussi ouvert à tous, aux enfants accompagnés.



## Chronométrage électronique Sportident

## Descriptif

<b>circuit</b>	<b>violet long</b>	<b>violet moyen</b>	<b>violet court</b>	<b>violet très court</b>	<b>orange long</b>
<b>Echelle carte</b>	<b>1/10000</b>	<b>1/10000</b>	<b>1/10000</b>	<b>1/10000</b>	<b>1/10000</b>
<b>Format carte</b>	<b>A3</b>	<b>A3</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	<b>A3</b>
<b>distance (km)</b>	10,040	6,880	5,520	3,050	7,23
<b>dénivelé (m)</b>	240	210	130	80	165
<b>km effort *</b>	12,440	8,980	6,820	3,850	8,880
<b>nombre de postes</b>	15	10	9	8	13
<b>circuit</b>	<b>orange court</b>	<b>jaune court</b>	<b>bleu</b>	<b>vert</b>	<b>blanc</b>
<b>Echelle carte</b>	<b>1/10000</b>	<b>1/10000</b>	<b>1/10000</b>	<b>1/7 500</b>	<b>1/7 500</b>
<b>Format carte</b>	<b>A4</b>	<b>A4</b>	<b>A4</b>	<b>A4</b>	<b>A4</b>
<b>distance (km)</b>	3,970	3,440	2,670	2,120	2,120
<b>dénivelé (m)</b>	130	80	35	25	25
<b>km effort *</b>	5,270	4,240	3,020	2,370	2,370
<b>nombre de postes</b>	8	8	10	9	9

*Les distances sont données à vol d'oiseau.*

*Le nombre de postes est celui des balises à trouver.*

\* "km effort" indique la distance cumulée au dénivelé



Règlement du challenge LIFCO 2019

---



**BUVETTE**

Boissons uniquement (canettes, bouteilles).

---



**TARIFS**

Licenciés FFCO, FFSU, UNSS\*\*, UGSEL\*\* :

---

**H/D 20 et + : 8 €**

**H/D 10 à 18 : 5 €**

**Circuit Blanc : 3 €**

■ *Pour être chronométrés, les non licenciés doivent obligatoirement présenter l'original ainsi qu'une copie (conservée par l'organisation) d'un **certificat médical** daté de moins d'un an et comportant la mention « non-contre-indication à la pratique du sport en compétition (ou de la course d'orientation en compétition) ».*

*La présentation d'un certificat sur smartphone sera absolument refusée.* ■

## **Non licenciés :**

**Né avant 2000 : 11 € \* sur les circuits vert, bleu, jaune.**

**Né avant 2000 : 17 € \* sur les circuits orange, violet.**

**Né en 2000 ou après : 8 € \***

**Circuit Blanc : 6 € \***

**Famille : □ 18 € \* (+ 4 € par carte supplémentaire à partir de 4 participants)**

Famille = inscriptions individuelles de 3 personnes ou + vivant dans le même foyer

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

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

■ *Pour être chronométrés, les non licenciés doivent obligatoirement présenter l'original ainsi qu'une copie (conservée par l'organisation)*

*d'un*

***certificat médical***


*daté de moins d'un an et comportant la mention*

*« □ non-contre-indication à la pratique du sport en compétition*

*(ou de la course d'orientation en compétition)*

*».*


La présentation d'un certificat sur smartphone sera absolument refusée. 

 **Location puce SI : 2 € (prévoir une pièce d'identité ou une caution de 30 €)**

---


 **Informations / recommandations liées au covid 19**

- Il n'y aura **pas d'affichage des résultats** : vous les trouverez en ligne sur notre site.
- Il n'y aura **ni gobelets, ni eau en libre-service à l'arrivée** : nous vous remercions d'apporter et d'utiliser votre eau.
- Le port du masque sera obligatoire pour les inscriptions, prises d'horaires et pour vider votre puce à la GEC. **Nous vous remercions par avance de bien vouloir amener vos masques personnels** et de respecter ces recommandations pour le bien-être de tous et pour que les courses puissent continuer dans la saison.
- **Pensons aux gestes barrière et respectons la distanciation** quand nous ferons la queue aux inscriptions, au vidage de puces et à la buvette.





**FRANÇOIS MACQUET**  Santé  
publique  
France

# CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir

**LES INFORMATIONS UTILES**  **0 800 130 000** (appel gratuit)  
gouvernement.fr/info-coronavirus


### COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

-  Lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement.
-  Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
-  Portez un masque à usage unique en public.
-  Évitez tout contact physique direct, évitez les embrassades.

### COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ?


(19/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 10 secondes



1m

### QUELS SONT LES SIGNES ?



- Fièvre
- Fatigue
- Toux et/ou éternuements
- Œdème respiratoire
- Courbatures
- Fluxus de tête

### PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

<b>STADE 1</b> Cas importés sur le territoire → <b>Objectif</b> Eviter l'introduction de virus	<b>STADE 2</b> Existence de cas groupés sur le territoire français → <b>Objectif</b> Limiter la propagation de virus	<b>STADE 3</b> Le virus circule sur tout le territoire → <b>Objectif</b> Limiter la conséquence de la circulation de virus	<b>STADE 4</b> Accompagnement du retour à la normale
---	---	---	---