

Weekend C.O. dans la région Sisteronaise (04) 30 et 31 mai 2015

Organisation :



Le Samedi 30 mai : Course au score à CHARDAVON – St Geniez 04

**Le Dimanche 31 mai : Challenge PACA N°5 à SALIGNAC
(Championnat de Ligue Longue Distance
Qualificatif au championnat de France Longue Distance Elites et jeunes)**

Renseignements sur les logements auprès des offices du tourisme :

- SISTERON : Tel : 04 92 61 36 50 ; Site : <http://www.sisteron.fr/pages/accueil/index.php?pg=otsi&rub=VS>
- VAL DE DURANCE : Tel : 04 92 64 02 64 ; Site : http://www.valdedurance-tourisme.com/volonne_ot.html



COURSE D'ORIENTATION SAMEDI 30 MAI 2015 CHARDAVON (St Geniez 04)

COURSE AU SCORE



- **Cartes et échelles** : Chardavon (SHO 1999) ; 1/7500^{ème}, Equidistance 5m
 - **Terrain** : varié, assez découvert au relief prononcé
 - **Organisation** : BALISE 04,
 - **Directeur de course** : Anne CLERC (06 87 30 25 85)
 - **Traceur** : Bertrand MASSOT
 - **Contrôleurs** : Anne CLERC et Daniel ANDRE
-
- **Accueil** : à partir de 13h
 - **Distance parking/accueil sur place** : maxi 5 mn
 - **Distance accueil/départ** : **ATTENTION** à 15-20 mn (110m de dénivelée)
-
- **Départs en masse** : 14h30
 - **Durée de la course** : 1h30
 - **Règles de course** : 29 balises à trouver
 - 9 balises à 30 points
 - 10 balises à 40 points
 - 10 balises à 50 points
 - 30 points de pénalités par minute de retard
 - **Fermeture des circuits** : 16h15
 - **Résultats à 16h15 et récompenses (3 premières femmes et 3 premiers hommes)**
-
- **Fléchage** à partir de Chardavon (sur la D3, 3 km avant St Geniez)
-
- **Coordonnées GPS du parking** : N 44.234574, E 6.033675
 - **Restauration** : NON
-
- **Renseignements** : Daniel ANDRE 04 92 61 38 95, Anne CLERC 06 87 30 25 85, balise04@neuf.fr
-
- **Inscriptions** avant le dimanche 24 mai minuit sur le site <http://co-paca.info/inscription/>
-
- **Tarifs** :
 - Adulte 5€, jeunes (18ans et moins) 3€
 - Location de puce SI (gestion électronique de course) : 3 € (25 € de caution).
 - Inscrit mais absent : 1€
 - Inscrit après la date d'inscription sur co paca info : + 1€ (dans la limite des cartes disponibles)

COURSE D'ORIENTATION
DIMANCHE 31 MAI 2015 A SALIGNAC (04)

Championnat de Ligue Longue Distance
(Challenge PACA n°5)

Qualificatif au championnat de France Longue Distance Elites et jeunes

- **Circuits et cartes** : Salignac (SHO 1994 (mise à jour) et agrandie Ray Hulse 2013)
 - Circuits Asup à K : Echelle 1/10000^{ème}, équidistance 5m
 - Circuit L : 1/5000^{ème}, équidistance 5m
 - 4 circuits non licenciés : Vert (niveau très facile – 1,5 km), bleu (niveau facile – 1,7 km), jaune moyen (niveau moyen – 2 km) et jaune long (niveau moyen – 2,5 km)

- **Terrain** : Relief prononcé, **falaises infranchissables**, nombreuses ravines, terrain ouvert et forêt

- **Consignes particulières** :
 - Il est strictement interdit de traverser les cultures et les propriétés privées.
 - Pour les circuits Asup à F, il y aura des traversées de route sécurisées par des signaleurs. Sur la route, le coureur n'est pas prioritaire

- **Organisation** : BALISE 04
- **Directeur de course** : Anne CLERC (06 87 30 25 85)
- **Traceur** : Gilles SCHIAVO
- **Contrôleur** : Daniel ANDRE
- **Arbitre** : Olivier BENEVELLO

- **Accueil** : à partir de 9h
- **Distance parking/accueil** : sur place
- **Distance accueil/départ** : 1600m et 60m de dénivelée pour les circuits de Asup à F ; 500m et 40m de dénivelée pour les autres circuits.
- **Départs** : Horaires libres choisis sur place entre 10h et 12h30, en respectant impérativement la règle « 2 coureurs d'un même club sur un même circuit à au moins 4 minutes d'intervalle »
- **Fermeture des circuits** : 15h
- **Résultats à 14h30 et récompenses par catégorie PACA**

- **Fléchage** : à partir de la sortie d'autoroute Sisteron sud
- **Coordonnées GPS du parking** : N 44.169214, E 5.998517
- **Buvette et petite restauration**
- **Renseignements** : Anne Clerc 06 87 30 25 85, balise04@neuf.fr

- **Inscriptions** avant le dimanche 24 mai minuit sur le site <http://co-paca.info/inscription/>

- **Tarifs**
 - Licenciés : adulte 9€, jeunes (18ans et moins) 6€, vert accompagné : 3€
 - o Inscrit mais absent : 1€
 - o Inscrit après la date d'inscription sur co paca info : + 1€ (dans la limite des cartes disponibles)
 - Non licenciés (incluant le Pass'O) :
 - o Non chronométrés : adulte 9€, jeunes (18ans et moins) 6€, vert accompagné : 3€
 - o Chronométrés (sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition) : tarifs non chronométrés + 3€
 - Location de puce SI (gestion électronique de course) : 3 € (25 € de caution).

Article IV-3 : Championnat de ligue Longue Distance

Les points servant au classement du challenge PACA seront calculés selon le tableau suivant :

Circuit	Temps course vainqueur	Hommes			Points PACA par rapport au :	Dames			
		Catég FFCO	Circuit Nationale-temps/niveau	Catég. PACA		Catég FFCO	Circuit Nationale-temps/niveau	Catég. PACA	Points PACA par rapport au :
Asup	100' – 5 Violet	H21E	A – 100'	H20-21-35	1er H du circuit				
A	75' – 5 Violet	H20E	Abis- 80'	H20-21-35	1er H du circuit	D21E	B - 75'	D20-21-35	1ère D du circuit
		H21A	Abis- 80'	H20-21-35	1er H du circuit				
		H20A	B – 75'	H20-21-35	1er H du circuit				
		H35	B – 75'	H20-21-35	1er H du circuit				
B	70' – 5 Violet	H18A	C - 70'	H18	1er H18				
		H40	C - 70'	H40-45	1er H40-45				
		H45	Bbis-70'	H40-45	1er H40-45				
C	60' – 5 Violet					D20E	Bbis-70'	D20-21-35	1ère D du circuit
						D21A	D - 60'	D20-21-35	1ère D du circuit
						D20A	D - 60'	D20-21-35	1ère D du circuit
						D35	D - 60'	D20-21-35	1ère D du circuit
D	55' – 5 Violet	H16A	I - 55' - 4	H16	1er H16				
		H18B	I - 55' - 4	H18	1er H16 ou H18B * 0,8				
		H50	E - 55'	H50-55	1er H50-55				
		H55	F - 55'	H50-55	1er H50-55				
E	55' – 5 Violet					D18A	E - 55'	D18	1ère D18
						D40	F - 55'	D40-45	1ère D40-45
						D45	F - 55'	D40-45	1ère D40-45
F	45' - 5 Violet	H60	G - 45'	H60-65	1er H60-65	D50	G - 45'	D50-55	1ère D50-55
		H65	G - 45'	H60-65	1er H60-65	D55	G - 45'	D50-55	1ère D50-55
		H40C	G - 45'	H40-45	1er H du circuit * 0,6	D21C	G - 45'	D20-21-35	1ère D du circuit * 0,6
		H40C	G - 45'	H50-55	1er H du circuit * 0,8				
G	40'- 5 Violet	H70	H - 40'	H70+	1er H70	D60	H - 40'	D60+	1ère D60+
						D65	H - 40'	D60+	1ère D60+
						D70	H - 40'	D60+	1ère D60+
						D40C	H - 40'	D40-45	1ère D du circuit * 0,6
				D40C	H - 40'	D50-55	1ère D du circuit * 0,8		
H	45'- 4 Orange					D16A	K – 45'- 4	D16	1ère D16
						D18B	K – 45'- 4	D18	1ère D du circuit * 0,8
I	35' – 3 Jaune	H14	L-40'-3	H14	1er H14	D14	Lbis – 35'-3	D14	1ère D14
		H16B	L-40'-3	H16	1er H du circuit * 0,6	D16B	Lbis – 35'-3	D16	1ère D du circuit * 0,8
K	30' – 2 Bleu	H12	M –30'-2	H12	1er H12	D12	M –30'-2	D12	1ère D12
L	20' - 1 Vert	H10	N– 20' -1	H10	1er H10	D10	N– 20' -1	D10	1ère D10
LAcc	20' - 1 Vert	Toutes catégorie			Forfait 10 points				

* en rouge , catégories ou se fait la sélection pour le championnat de France LD

* en bleu , catégories de sous-classement autorisées

- Les H/D21 ont le choix de s'inscrire dans la classe E (élite), la classe A ou la classe C (circuit plus court mais aussi technique que le A). La sélection pour le championnat de France LD se fait uniquement sur la classe E (élite).
- Les H/D35 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus court mais aussi technique, le circuit H/D21C.
- Les H/D40-45-50-55 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus court mais aussi technique, le circuit H/D40C.
- Les H/D18 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus facile dans la classe B (H/D18B).
- Les H/D16 ont le choix de s'inscrire sur un circuit plus facile dans la classe B (H/D16B).

Aucun autre surclassement ou sous classement ne sont autorisés