



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : AC Aurélien
Directeur de course : Mathieu PETIT GOUNELLE, Céline DODIN
Délégué : -
Arbitre : Matthieu BRUN
Contrôleur des circuits : Céline DODIN
Traceur : Laurent CHAMPIGNY
GEC : Richard HEYRIES

**COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL**

NON



CARTE

Nom : Escreins (05)

Relevés : 2019

Cartographe : Franck DECHAVANNE

Échelle : 1/5000^{ème} pour le Vert et Bleu, 1/7500^{ème} pour les autres circuits

Équidistance : 5m

Type de terrain : terrain de fond de vallée torrentielle, alternance de zones de forêt et zones découvertes exploitées par l'homme



ACCÈS

Fléchage : sur la D902 entre Guillestre et Vars St Marcellin (à 8km de Guillestre)

Campings-cars interdits dans le Val d'Escreins

Distance parking-accueil : 100 à 1000 m

Distance accueil-départ : 100m

Distance arrivée-accueil : 100m



HORAIRES

Accueil : à partir de 11h

Départ : 12h à 14h

Remise des récompenses: 15h
(aux 3 premiers H et D par circuit Violet - aux 3 premiers par catégories Orange à Vert)

Fermeture des circuits: 15h



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 7 circuits

Nombre de circuits initiation (non chronométrés) : 2 circuits Bleu et Vert



RÉSULTATS

<http://ac.aurelien.free.fr/>

<http://co-paca.info/>



SERVICES

Buvette



TARIFS

Licenciés FFCO: adultes 8 €, 18 ans et moins 5 €, vert 3€

Non-licenciés FFCO :

- Chronométrés sur circuits Violet/Orange **avec certificat médical** : adultes 12 € - jeunes 8 € (avec pass'compét et puce)
- Chronométrés sur circuits Jaune/Bleu/Vert **avec certificat médical** : adultes 10 € - jeunes 6 € (avec pass'compét et puce)
- Non chronométrés sur les circuits Bleu/Vert **sans certificat médical** : adultes 8 € - jeunes 4 € - familles : 20 € (2 adultes et 2 enfants) (avec pass découverte)

NB : Le chronométrage nécessite l'utilisation d'une puce SI (location comprise dans l'inscription + caution 30€)



INSCRIPTIONS

En ligne avant le 23 août (avant 23h59) sur : <http://co-paca.info/inscription/>

Inscriptions sur place possible dans la limite des places disponibles

/!\ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.



CONTACT

Céline DODIN – celine_dodin@yahoo.fr – 06 38 79 57 83

<u>Circuits</u>	<u>Niveau</u>	<u>Catégories</u>	<u>Distances Dénivelé</u>		<u>Postes</u>
Violet Long	Violet	H18 H20 H21 H35 H40 H45 H50 D18 D20 D21 D35 D40 D45	4,65	185	22
Violet Court		H55 D50 D55 D60 D65 D70 D75 D80 H60 H65 H70 H75 H80	2,83	100	15
Orange	Orange	H16 D16	2,84	100	15
Jaune	Jaune	H14 D14	2,53	100	11
Bleu	Bleu	H12 D12	1,48	80	8
Vert	Vert	H10 D10	1,13	60	9

Consignes de course spécifiques :

- Accès au Val d'Escreins

Le Val d'Escreins est une réserve de nature incluse dans le Parc Naturel Régional du Queyras.

Le stationnement y est strictement réglementé : Le stationnement est interdit en dehors des parkings et espaces non végétalisés, **merci de respecter impérativement les consignes des signaleurs. Le stationnement à proximité de l'arena sera limité à 50 véhicules. Au-delà de 50 véhicules, vous serez stationné à 500m de là : privilégiez donc le co-voiturage** (parking de covoiturage possible qui sera fléché le jour de la compétition : parking du cimetière à St Marcellin (1^{er} hameau de Vars)).

L'accès au Val d'Escreins est Interdit aux Campings-cars du 1^{er} juillet au 31 août : deux solutions s'offrent à nos amis camping-caristes pour participer à la compétition :

- Faire du covoiturage (parking de covoiturage possible qui sera fléché le jour de la compétition : parking du cimetière à St Marcellin (1^{er} hameau de Vars))
- Se garer sur un parking à proximité d'un départ de navette à Ste Marie ou St Marcellin (navettes gratuites – prévoir le masque) : horaires ci-dessous :



ÉTÉ 2020

Navettes Gratuites Vars

Shuttle free Timetables / Orari Navette gratuite



Du lundi 13 juillet au samedi 29 août



Cet été, deux navettes, dont une nouvelle hybride, circuleront entre les villages et le Val d'Escreins. Parfois, **une correspondance sera nécessaire à Sainte-Marie pour rejoindre les Claux depuis les villages et inversement.** (horaires indiqués en rouge)

Réserve de Nature du Val d'Escreins	St Marcellin	St e Catherine Départ randos	Ste Catherine Ecole	Ste Marie	Les Claux Office de Tourisme	Fournet	Refuge Napoléon	Col de Vars	Col de Vars	Refuge Napoléon	Fournet	Les Claux Office de Tourisme	Ste Marie	Ste Catherine Ecole	Ste Catherine Départ randos	Ste Marie	St Marcellin	Réserve de Nature du Val d'Escreins
-	-	-	-	-	08:22	08:24	-	-	-	-	08:24	08:26	08:33	08:40	-	08:47	08:55	09:10
-	-	-	08:40	08:47	08:54	08:56	08:59	09:04	09:04	09:09	09:12	09:14	09:21	09:28	-	-	-	-
-	08:40	-	-	08:47	08:54	08:56	08:59	09:04	-	-	-	-	09:35	09:42	09:44	-	-	-
-	-	-	09:28	09:35	09:42	09:44	-	-	-	-	09:44	06:46	09:53	-	-	09:53	10:01	10:21
09:10	09:30	-	-	09:35	09:42	09:44	-	-	10:10	10:15	10:18	10:20	10:27	10:54	10:56	-	-	-
-	-	09:44	09:46	09:53	10:00	10:02	10:05	10:10	11:22	11:27	11:30	11:32	11:39	-	-	11:39	11:45	12:05
10:21	10:40	-	-	10:45	-	-	-	-	-	-	-	-	12:30	12:37	12:39	-	-	-
-	-	10:56	10:58	11:05	11:12	11:14	11:17	11:22	13:04	13:09	13:12	13:14	13:21	13:28	-	-	-	-
12:05	12:25	-	-	12:30	-	-	-	-	-	-	13:44	13:46	13:53	-	-	13:53	13:59	14:17
-	-	12:39	12:41	12:47	12:54	12:56	12:59	13:04	14:10	14:15	14:18	14:20	14:27	14:44	-	-	14:33	14:53
-	-	-	13:28	13:35	13:42	13:44	-	-	-	-	15:00	15:02	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	13:53	14:00	14:02	14:05	14:10	16:00	16:05	16:08	16:10	16:17	16:24	16:26	16:35	16:39	16:55
14:17	14:33	-	14:44	14:51	14:58	15:00	-	-	-	-	16:26	16:28	16:35	-	-	16:35	16:39	16:55
-	-	-	-	-	15:50	15:52	15:55	16:00	16:52	16:57	17:02	17:04	17:10	-	-	-	17:13	17:28
15:55	16:12	-	-	16:17	16:24	16:26	-	-	-	-	17:40	17:42	17:48	17:55	17:59	-	-	-
-	-	16:26	16:28	16:35	16:42	16:44	16:47	16:52	-	-	17:57	17:59	18:06	18:13	-	-	18:24	-
16:55	17:13	-	17:24	17:31	17:38	17:40	-	-	-	-	18:15	18:17	18:24	18:31	-	-	18:42	-
17:28	17:43	-	-	17:48	17:55	17:57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	17:59	18:01	18:06	18:13	18:15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Nous rappelons les consignes COVID-19 (Extrait du document fédéral « ACTIVITES DE COURSE D'ORIENTATION : 4ème phase pour les territoires hors état d'urgence sanitaire ») concernant le covoiturage :

○ **Concernant les transports en véhicule (particulier, associatif, covoiturage)**

- Aucun passager n'est autorisé à s'asseoir à côté du conducteur. Lorsque le véhicule comporte trois places à l'avant, un passager peut s'asseoir à côté de la fenêtre.
- Deux passagers sont admis sur chaque rangée suivante.
- La limitation de deux passagers par rangée ne s'applique pas lorsque les passagers appartiennent à un même foyer ou à un même groupe de passagers voyageant ensemble, ni à l'accompagnant d'une personne handicapée.
- Tout passager de onze ans ou plus porte un masque de protection. Il en va de même pour le conducteur.

Rappel Consignes COVID : Extrait du document fédéral « ACTIVITES DE COURSE D'ORIENTATION : 4ème phase pour les territoires hors état d'urgence sanitaire »

1. Rappel des mesures d'hygiène

Afin de ralentir la propagation du virus, les mesures d'hygiène définies ci-dessous et de distanciation sociale, incluant la distanciation physique d'au moins un mètre entre deux personnes, dites barrières, définies au niveau national, doivent être observées en tout lieu et en toute circonstance.

- se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviettes à usage unique) ou par une friction hydro-alcoolique ;
- se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou éternuant dans son coude ;
- se moucher dans un mouchoir à usage unique à jeter dans une poubelle;
- éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.
- Les masques doivent être portés systématiquement dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. Toutes les personnes de onze ou plus sont concernés, sauf dans les cas mentionnés par décret et hors pratique sportive.

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



• Transport sur les lieux de pratique :

- Tout moyen de transport en se conformant aux directives gouvernementales concernant le covoiturage et les services de transports d'utilité sociale (cas des associations) et les directives édictées pour l'utilisation des transports en commun.
- Individuellement, à pied, ou en vélo en respectant les distances interpersonnelles.
- Lavage des mains avant et après descente du véhicule utilisé.

• Consignes communes à tous (pratiquants et organisateurs)

Dans toutes les zones précédant ou suivant la pratique (parking, accueil, « arena »), le respect des gestes barrières est impératif.

- Prévoir son masque et/ou une protection du visage par écran plastique transparent couvrant rigide permettant une bonne respiration et évitant le contact des mains avec le visage, à porter avant et après la pratique, dans les zones d'accueil et d'arrivée (GEC) lorsque la distance d'au moins 1 m entre 2 personnes n'est pas assurée.
- Prévoir individuellement savon et eau ou gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains sur le terrain.
- Éviter tout contact des mains avec le visage. Pour ce faire il est recommandé de s'attacher les cheveux ou de porter un bandeau, ...
- Prévoir son ravitaillement en eau et collation, pas de restauration sur place.

- **Consignes communes pour la pratique de CO**

- Prévoir son propre matériel de pratique (dont plastique de carte), car aucun échange ou prêt de matériel n'est envisageable sur le terrain, que ce soit en CO à pied ou en CO à VTT.
 - Rappel des règles éthiques : il est interdit de se suivre en CO.
 - La distance minimum entre 2 pratiquants doit être de 2 m.
 - De même, à l'approche d'un poste, le pratiquant le moins rapide doit laisser la priorité et une distance de 2 m avec un éventuel autre pratiquant.
 - Ne pas stationner au poste, se décaler du poste pour lire la carte si besoin.
-
- Éviter tout contact avec le matériel commun (jalons, balises, piquets, boîtiers de chronométrage), poinçonnage au doigt électronique.
 - En CO à VTT : l'entretien et le lavage du vélo se font à domicile (prévoir sa caisse à outils).
 - Pour l'après la pratique, prévoir un sac plastique dans lequel le participant regroupera ses vêtements de course pour les mettre au lavage
 - Et veiller à se laver les mains régulièrement.