



EPERNAY NATURE ET SPORT

Tel : 03 26 51 82 05
<http://epernayns.free.fr/>
mail : ens5101@wanadoo.fr



L.C.A.C.O



Course d'Orientation
Fédération Française



DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015, Orientation pédestre LD à partir de 9 h 30 (CN) à Hautvillers (7 km au nord d'Epernay)

Organisée par Epernay Nature et Sport

Seul, en groupe ou en famille, dans une ambiance sportive, de détente et de convivialité, découvrez la forêt des Lhuys avant de prolonger par une promenade dans les vignes et dans le superbe village d'Hautvillers.

Venez vous aussi nous rejoindre, découvrir quelques balises. N'hésitez pas à amener vos familles et vos amis, vous serez tous les bienvenus.

Découvrir la CO:

Partir seul, en groupe ou en famille après quelques conseils.
S'équiper d'une tenue tout terrain.
- Choisir un parcours à sa mesure

CO pour tous, licenciés FFCO, UNSS, et non-licenciés, enfants, jeunes, familles, adultes ...

10 parcours compétition et loisir pur tous les niveaux

Parcours oranges et violet autorisés pour les sportifs ayant un bon niveau technique en CO et avec présentation d'un certificat médical
Tous les autres, parcours verts, bleus et jaunes de différentes longueurs ouverts à tous, au choix de chacun.

- A parcours violet 10/ 11 km
- B parcours violets 8/9 km
- C parcours violet 6/7 km
- D parcours violets 4/4.5 km
- E parcours orange long 6/7 km
- F Parcours orange moyen + loisir moyen 4/4.5 km
- G Jaune 4/4.5 km
- H bleu + initiation 3.5/4 km
- I vert + découverte 2.5/3 km
- K bleu loisir long, rand'O 6/7 km

Attention : les non-licenciés qui souhaitent être chronométrés et classés doivent présenter un **certificat médical de moins d'un an** autorisant la pratique de la CO en compétition.

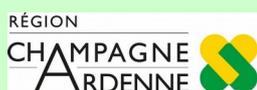
Initiation : gratuite avant votre départ en forêt.
Les jeunes enfants non autonomes en orientation devront être accompagnés.

Divers : Eau et petit ravitaillement offerts,

Boissons, quiches, sandwiches, pâtisseries maison , ... à la buvette

**Tirage au sort parmi les inscrits :
champagne
et autres lots !**

Renseignements/inscription : ens5101@wanadoo.fr site : <http://epernayns.free.fr/>



Week-end O'Champagne

3 Courses d'orientation au CN, les 10 et 11 octobre 2015

Pour tous : licenciés FFCO ou non licenciés, débutants ou pros de la C.O.

Samedi 10 octobre à partir de 14 h

Sprint – Parc Léo Lagrange et environs – Reims (51)

Accueil à partir de 13 h, Départs de 14 h à 15 h 30

Choix de circuit libre, catégories conseillées mais non imposées.

Organisation ASO Sillery

<http://asosillery.fr> ☎ 06.20.24.56.06

✉ virginie.blum@laposte.net

Samedi à 17 h

Visite de caves gratuite, sur réservation sur le site d'inscriptions FFCO.

Les fêtes de fin d'année approchent, n'hésitez pas à faire vos provisions ! ... (à déguster avec modération)

Samedi 10 octobre à partir de 19 h

Course d'orientation de nuit en forêt domaniale de Verzy (51)

Accueil : Parking des Pins à partir de 19 h
départs de 20 h 15 à 21 h

- Des circuits techniques
- Des circuits faciles en forêt pour découvrir la C.O. de nuit

Dispositif d'éclairage individuel nécessaire.

Organisation CD CO 51 ☎ 06.76.71.82.71

✉ olivier.guenin@wanadoo.fr

Dimanche 11 octobre à partir de 9 h

Course d'orientation longue distance en forêt d'Hautvillers

Fléchage à Hautvillers 10 h à 11 h 30
Accueil à partir de 9 h et départs de

Organisation ENS (Epernay)

<http://epernayns.free.fr/> ☎ 06.84.92.40.26

✉ ens5101@wanadoo.fr

Contact & Infos

<http://asosillery.fr/ochampagne/>

Renseignements : ☎ 06.20.24.56.06

✉ virginie.blum@laposte.net

Bon à savoir

Choix des circuits : Vous choisissez un circuit selon vos capacités et votre motivation (niveaux de couleurs : de noir, très difficile à vert, très facile et différentes longueurs).

Circuits compétition : Circuits inscrits au Classement National pour les licenciés FFCO.

Chronométrage : Pour être chronométrés et classés, les 'non licenciés FFCO' sont invités à fournir un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la CO en compétition (de moins d'un an).

Circuits loisir : Le chronomètre n'est pas une obligation. Vous pouvez participer à votre rythme juste pour le plaisir.

Accès : nous vous proposerons une Google map avec les accès et sites de course.

Tarifs & Inscriptions

Inscriptions avant le 20/9/15 :

<http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

- 6 euros /adulte et par circuit
- 5 euros / HD 16, 18 et par circuit
- 4 euros / HD 10, 12, 14 et jal et par circuit

A partir du 21/9 :

- 8 euros /adulte
- 7 euros / de 15 à 18 ans
- 6 euros / 14 ans et moins

Clôture des inscriptions le 4/10/15

Inscriptions sur place dans la limite des cartes disponibles et avec majoration (Adulte = 10€)

Circuits découverte et Tarif famille : parents et enfants tous ensemble : 15 euros (2 cartes pour le groupe). Initiation offerte, prêt de boussole et de pointeur. Inscription conseillée par mel auprès de l'organisateur de la course.

