

# COURSE D'ORIENTATION

Venez découvrir la Course d'orientation en soirée, dans les Parcs de la Valmasque et de la Brague en septembre 2020

## 17<sup>ème</sup> CO'Tour de Sophia Le Tour de Sophia Antipolis en 3 étapes

### Épreuves de course d'orientation ouvertes à tous

Mardi 8 sep. : Darbousson – Les Macarons (Valbonne)

Mardi 15 sep. : Le Brague – pont des Tamarins (Biot)

Mardi 22 sep. : La Valmasque (Mougins – Valbonne)

Organisation club de Valbonne Sophia Antipolis Orientation



<http://www.vsaorientation.com>

### Le CO'Tour de Sophia

Le CO'Tour de Sophia est un ensemble de manifestations ouvertes à tous, dont le but est de faire découvrir la course d'orientation sur les différentes cartes du site de Sophia Antipolis. Un classement général (scratch par circuit) aura lieu sur le total des temps des 3 courses (sur le même circuit, Jaune Long, Jaune ou Bleu).

### Les épreuves

Pour chacune de ces courses un plan d'accès sera disponible sur le site internet du club :

- ✓ **Mardi 8 sep. : Darbousson - l'île verte (Valbonne)**  
Accueil sur le parking situé après le collège Niki de St Phalle .  
Fléchage au rond-point de la D4 (route de Biot)
- ✓ **Mardi 15 sep.: Parc de la la Brague - Pont des Tamarins (Biot)**  
Accueil sur le parking près du pont des Tamarins, à côté de la Brague .  
Accès par l'île Verte puis la D4 vers Biot (Bois fleuri).  
Fléchage sur la D4 à la jonction avec l'avenue des Fauvettes
- ✓ **Mardi 22 sep. : Parc de la Valmasque (Le Stade - Mougins Valbonne)**  
Accueil à proximité du stade de la Valmasque et du départ de parcours de Santé - Fléchage sur la D35 (Route de la Valmasque).

### L'inscription

L'inscription se fait en ligne sur le site <http://co-paca.info> au plus tard 3 jours avant la course soit le samedi soir minuit (tarif majoré de 50 % après cette date)

Le montant de l'inscription est de **8 € par coureur**, 5€ pour les jeunes de 18 ans et moins, incluant une licence journée (tarif licenciés FFCO : 5 € ou 4 € pour les jeunes).

- possibilité de courir en équipe de 2 (licence journée et carte supplémentaire fournie).  
le tarif (forfait) sera alors de **12 € par équipe** (circuit Jaune Long et Jaune) ou **8 € sur le circuit Bleu**

- inscription sur place possible, dans la limite des cartes disponibles, avec une **majoration de 50 % €**.

- gestion électronique de la course avec SportIdent (doigt électronique prêté, chèque de caution de 50 €).

#### Attention en raison des mesures sanitaires spécifiques COVID 19 :

- \* **port du masque obligatoire** sur la zone d'accueil et de départ
- \* paiement uniquement par carte bancaire
- \* privilégiez les **inscription à l'avance** ( date limite le samedi minuit, 3 jours avant la course) pour faciliter l'organisation (et éviter la majoration de 50 %)

### Les horaires de départs

Les horaires de départs sont choisis sur place entre **16h30** et **18h30**.

Fermeture des circuits **19h30**

La présentation d'un certificat médical d'aptitude est nécessaire pour être chronométré.  
Dans le cas contraire le parcours se fera à allure libre sans classement .

### Les circuits

Pour chacune des étapes, 3 circuits seront proposés :

- ✓ Circuit **Jaune Long** : niveau technique **Moyen -6 km** (temps de course: entre 50 et 80 min )
- ✓ Circuit **Jaune** : niveau technique **Moyen - 4,5 km** (temps de course: entre 40 et 70 min)
- ✓ Circuit **Bleu** : niveau technique **Facile -3 km** pour débutants et jeunes à partir de 10 ans

Renseignements : E-mail [contact@vsaorientation.com](mailto:contact@vsaorientation.com) Tél. **06 62 51 93 96**