

COURSE D'ORIENTATION

Venez découvrir la Course d'orientation en soirée, dans les Parcs de la Valmasque et de la Brague en mai-juin 2022

19^{ème} CO'Tour de Sophia Le Tour de Sophia Antipolis en 5 étapes

Épreuves de course d'orientation ouvertes à tous

Mardi 24 mai : Le Bruguet (Valbonne)

Jeudi 2 juin : La Valmasque - Fontmerle (Mougins)

Mardi 14 juin : Darbousson - L'île Verte (Valbonne)

Mardi 21 juin : Le Brague - pont des Tamarins le Pin (Biot)

Jeudi 30 juin : 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 les 4 meilleures courses faites 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 24 mai : Parc de la Brague - Le Bruguet** (Valbonne)
Accueil sur le parking situé en face de l'entrée d'Air-France sur la D604 (route des Crêtes)
Fléchage sur la D 604
- ✓ **Jeudi 2 juin : Parc de la Valmasque** (Fontmerle - Mougins)
Accueil sur le parking à proximité de la D35 (Route de la Valmasque).
Fléchage sur le D35 (double voie), dans le sens Mougins- Antibes
- ✓ **Mardi 14 juin : 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 21 juin : 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-
modification : accueil route du Pin Montard - carrefour des Amandiers (Amadeus)
- ✓ **Jeudi 30 juin : 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 pour les étapes se déroulant le mardi ou le lundi soir pour celles du Jeudi).

Après cette date, inscription **tardive possible jusqu'à la veille de la course** (22h) par mail à vsao@vsaorientation.com avec **majoration de 50 %**.
Attention! **Aucune inscription sur place le jour de la course**

Le montant de l'inscription est de **9 € par course**, 5€ pour les jeunes de 18 ans et moins, incluant une licence journée (tarif licenciés FFCO : 6€ ou 4 € pour les jeunes).

- possibilité de courir en équipe de 2 ((licence journée et carte supplémentaire fournie).
- le tarif (forfait) sera alors de **14 € par équipe** (circuit Jaune Long et Jaune) ou **8 € par équipe pour le circuit Bleu**.
- gestion électronique de la course avec SportIdent (doigt électronique prêté)

Les horaires de départ

Accueil à partir de 17h. Les horaires de départs sont choisis sur place entre 17h15 et **19h00**
Fermeture des circuits **20h00**

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

Renseignements : E-mail contact@vsaorientation.com Tél. **06 62 51 93 96**