

# COURSE D'ORIENTATION

Venez découvrir la Course d'orientation en soirée, dans les Parcs de la Valmasque et de la Brague en mai-juin 2019

## 16<sup>ème</sup> CO'Tour de Sophia Le Tour de Sophia Antipolis en 5 étapes

Épreuves de course d'orientation ouvertes à tous

Jeudi 23 mai : Parc des Bouillides (Valbonne)

Mardi 28 mai : Le Brague – pont des Tamarins (Biot)

Jeudi 6 juin : La Valmasque - Fontmerle (Mougins)

Jeudi 20 juin : Darbousson – L'île Verte (Valbonne)

Jeudi 27 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 :

- ✓ **Jeudi 23 mai : Parc des Bouillides (Valbonne)**  
accueil à proximité de l'Auberge de la Source (Entrée Ouest du Parc des Bouillides) Fléchage sur la D103 - Route du Parc (double voie), dans le sens Antibes Valbonne
- ✓ **Mardi 28 mai : 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
- ✓ **Jeudi 6 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
- ✓ **Jeudi 20 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)
- ✓ **Jeudi 27 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 et les départs

L'inscription se fait en ligne sur le site <http://co-paca.info> au plus tard 3 jours avant la course (soit le lundi soir minuit pour les étapes se déroulant le Jeudi).

Le montant de l'inscription est de **8 € par course**, 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 ou 3 personnes : **ajouter 3 € par équipier** (licence journée et carte supplémentaire fournie)
- inscription sur place possible, dans la limite des cartes disponibles, avec une **majoration de 2 €**.
- gestion électronique de la course avec SportIdent (doigt électronique prêté, chèque de caution de 50 €).

**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: 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**