

COURSE D'ORIENTATION

Venez découvrir la Course d'orientation en soirée, dans les Parcs de la Valmasque et de la Brague en juin 2021

18 ème CO'Tour de Sophia Le Tour de Sophia Antipolis en 4 étapes

Épreuves de course d'orientation ouvertes à tous

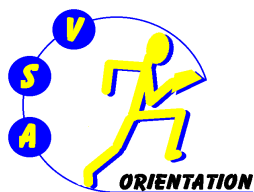
Jeudi 10 juin : La Valmasque - Fontmerle (Mougins)

Jeudi 17 juin : Le Brague – pont des Tamarins (Biot)

Mardi 22 juin : Darbousson – L'ile Verte (Valbonne)

~~Mardi 29 juin~~ **Jeudi 1 juillet** : 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 3 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 10 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 17 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'ile Verte puis la D4 vers Biot (Bois fleuri).
Fléchage sur la D4 à la jonction avec l'avenue des Fauvettes
- ✓ **Mardi 22 juin : Darbousson - L'ile 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 29 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 lundi soir minuit pour les étapes se déroulant le 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 **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 ((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**.
- gestion électronique de la course avec SportIdent (doigt électronique prêté)

Attention en raison des mesures sanitaires spécifiques COVID 19 :

- * **port du masque obligatoire** sur la zone d'accueil et de départ
- * privilégiez le paiement **par carte bancaire**
- * **aucune inscription sur place** le jour de la course

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**