

COURSE D'ORIENTATION

Venez découvrir la Course d'orientation en soirée, dans les Parcs de la Valmasque et de la Brague en mai-juin 2024

21 ème CO'Tour de Sophia Le Tour de Sophia Antipolis en 5 étapes

Épreuves de course d'orientation ouvertes à tous

Jeudi 23 mai : Le Bruguet (Valbonne)

Mardi 28 mai : Les Bouillides (Valbonne)

Jeudi 6 juin : Darbousson - L'île Verte (Valbonne)

Jeudi 13 juin : Le Pin Montard - la Brague (Biot - Valbonne)

Mardi 18 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 Moyen, Jaune court ou Bleu).

Les épreuves

- ✓ **Jeudi 23 mai : Parc de la Brague – Le Bruguet** (Valbonne)
Accueil en face entrée Air France Route des Crêtes
[GPS 43.6285 7.0394](#)
- ✓ **Mardi 28 mai : Parc des Bouillides - Valmasque** (Valbonne)
Accueil à l'entrée Ouest du Parc des Bouillides . accès par la Route du Parc D103
[GPS 43.6162 7.0415](#)
- ✓ **Jeudi 6 juin : Darbousson - l'île verte** (Valbonne)
Accueil sur le parking situé après le collège Niki de St Phalle .
[GPS 43.6493 7.0426](#)
- ✓ **Jeudi 13 juin : Parc de la Brague – Le Pin Montard** (Biot)
Accueil route du Pin Montard carrefour des Amandiers.
[GPS 43.6242 7.0595](#)
- ✓ **Mardi 18 juin : Parc de la Valmasque - Le Stade** (Mougins Valbonne)
Accueil à proximité du stade de la Valmasque et du départ du parcours Sportif
[GPS 43,6063 7.0404](#)

L'inscription

L'inscription se fait en ligne sur le site <http://inscriptions.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 mais avec une **majoration du tarif de 4 €**
Attention ! **inscription sur place** le jour de la course **en nombre limité** (si carte disponible)

Le montant de l'inscription est de **10 € par course**, 6€ 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 **15 € par équipe** (circuit Jaune Long, Moyen ou Court)
ou **9 € 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**

Le certificat médical n'est plus obligatoire. Pour être chronométré, un non-licencié FFCO devra attester avoir pris connaissance du [questionnaire de santé fédéral](#) et des [10 règles d'or du club des cardiologues du sport](#)

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 Moyen**: niveau technique *Moyen* **4,5 km** (temps de course: 40 à 70 min)
- ✓ Circuit **Jaune Court** : niveau technique *Moyen* **3,5 km** (temps de course: 30 à 60 min)
- ✓ Circuit **Bleu** : niveau technique *Facile* **2,5 km** pour débutants et jeunes à partir de 10 ans

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