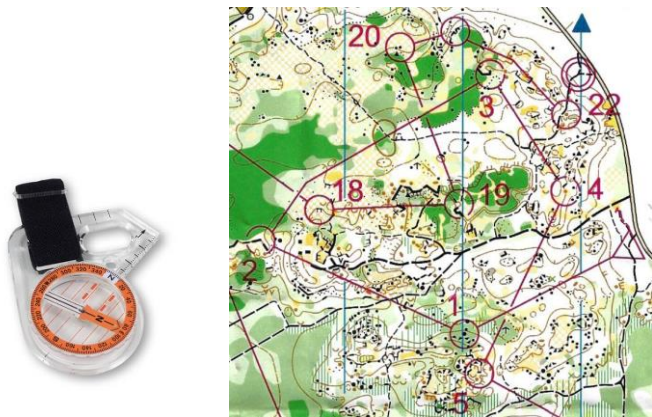




La Course d'Orientation

→ Un sport nature et familial, à pratiquer dans les parcs et forêts d'Ile de France



→ Le principe : **trouver des balises**, à l'aide d'une carte et d'une boussole, en un minimum de temps



Ecole de CO DSA

- **Initiation et entraînement** à la lecture de cartes, à l'utilisation de la boussole, à la course en orientation, en autonomie
- Ouverte aux mineurs **à partir de 10 ans** (autorisation parentale) et aux adultes



- **Entraînement un samedi sur deux, de 15h à 17h**, hors vacances scolaires
 - 14 septembre : Parc Heller (Antony)
 - 28 septembre : Bois de Verrières
 - 12 octobre : Parc de Sceaux
 - 9 nov. : Parc de la Noisette (Antony)
 - 23 nov. : Bois de Verrières
 - 6 déc. : Bois de Meudon
- **Equipement** nécessaire : chaussures de course à pieds de type trail, vêtements couvrants pour la course en forêt (pantalons de survêtement ou collants, T-shirt à manches longues, éventuellement guêtres) et ne craignant pas les ronces, boussole

Contact : Pierre-Yves Bauchet – 06 09 25 89 32 (soir ou week-end), py.bauchet@free.fr

Facebook : www.facebook.com/antony.defissports

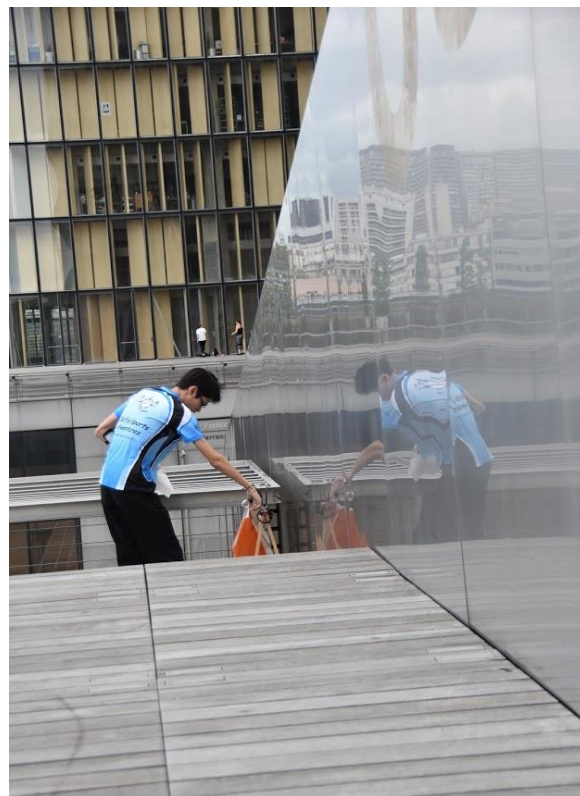
Les courses

→ Plusieurs formules de courses :

- Circuit jalonné, pour les enfants
- Course classique : « Longue distance », soit 1h15 à 2h de course
- Course « moyenne distance » (30 à 60 mn)
- « Sprint » (15 à 30 mn), en parc ou environnement urbain
- Course de nuit
- Relais
- Randonnée orientation et raid, sur des distances plus longues

→ Des circuits classés par niveaux progressifs de difficulté technique et distance

- **Vert** : itinéraires sur chemin, balises situées aux carrefours
- **Bleu** : Itinéraires simples, balises situées à proximité immédiate des chemins, possibilité de « couper »
- **Jaune** : introduction de nouveaux éléments de repère (relief, végétation), en environnement simple
- **Orange** : orientation sur tout type de terrain, avec des points d'appui restant évidents
- **Violet / Noir** : choix d'itinéraires difficiles, repères peu évidents, terrains exigeants



→ Le calendrier des courses est proposé par la Ligue Ile de France de CO (www.lifco.fr)

- 14-15 sept. : Championnat de France de VTT'O – Montargis (45)
- 21-22 sept. : Sprints à Noisy le Grand (93) et Paris
- 29 sept. : V0²-4D – 4 circuits de 15 à 95 balises, à l'Isle-Adam (95)
- 6 oct. : Régionale – Nemours (77)
- 20 oct. : Régionale – Fontainebleau (77)
- 2 nov. : Championnat de France de sprint – Bourgueil (37)
- 3 nov. : Criterium National des Equipes, en relais – Tours (37)
- 17 nov. : O'Castor, randonnée orientation – Guyancourt (78)
- 24 nov. : Régionale – Fontainebleau (77)
- 30 nov. : NoctOrientation, orientation longue de nuit en équipe – Antony (92)
- 1^{er} déc. : Sprints – Paris
- 8 déc. : Régionale – St Martin du Tertre (95)
- 15 déc. : la 77 – 6 circuits, jusqu'à 77 balises – Fontainebleau (77)

→ L'inscription aux courses officielles (inscrites au classement national, championnats), aux courses d'orientation longue, et aux VTT'O sont prises en charge par le club