Consignes de course
Challenge PACA de nuit
Gréasque - 07.11.2026

N'oubliez pas de **prendre une lampe frontale** (ainsi qu'éventuellement une lampe de secours).

Circuit PACA	Catégories	Distance (m)	Dénivelé (m)	Nb de postes	Echelle	Variations	Equidistance
A	H20-21-35	8000	270	26	1/10000ème	OUI	5 mètres
B	H18 H40-45	6400	235	19			
C	H50-55 D20-21-35	5700	220	18	1/7500ème		
Cbis	D18 D40-45	5000	215	20	1/10000ème		
D	H60-65 D50-55	3800	175	11	1/7500ème		
E	H et D70+ D60-65	3500	165	11			
Orange	H et D16	4200	165	14	1/10000ème		
Jaune	H et D14	3900	155	13			
Bleu	H et D12	2200	55	5	1/7500ème	NON	
Vert	H et D10	2400	45	9	1/5000ème		
Vert acc		2300	45	6			
Loisir court		2500		6	1/7500ème		
Loisir long		4000		14			

⚠ HORAIRES DE DÉPART

Les circuits partent en Mass-start (excepté pour les circuits loisirs – départ à l'aréna).

Rassemblement à **17h15 à l'accueil**. Vous serez conduits en groupe au départ à environ 700m. A l'issue du briefing, départ par vague :

- **Vague 1 17h45** : Circuit **Vert**, Circuit **A,** Circuit **B**
- **Vague 2 17h50** : Circuit **Bleu**, Circuit **C,** Circuit **E**
- **Vague 3 17h55:** Circuit **Vert accompagné**, Circuit **Cbis,** Circuit **D**
- **Vague 4 18h00** : Circuit **Orange,** Circuit **Jaune**
- Plage horaire des **Circuits Loisir** : 17h-18h30

Fermeture des circuits : **20h30**

⚠ ARRIVÉE

Des rubalises vous permettront de rejoindre l'aréna qui se trouve à environ 300m.
N'oubliez pas de passer à la GEC dès votre retour à l'accueil (ou de signaler tout abandon) !

⚠ TERRAIN

Nous sommes sur un terrain comportant un réseau de chemins dense, de nombreux **murs/murets et ruines, pouvant parfois être peu visibles car écroulés au sol**. La végétation est dense et piquante (veuillez couvrir vos jambes). Attention, **les routes entourant la carte sont interdites.** La végétation a beaucoup évolué… des zones de blanc sont devenues notamment plus denses.

Zone abrute, à fort dénivelé	Nombreuses ruines	De nombreuses bornes et affuts de chasses sont présents sur le terrain mais ne sont pas cartographiés.	
			

Le **numéro d'urgence** est inscrit sur la carte.

⚠ CIRCUITS VERT, VERT ACCOMPAGNE et BLEU

La carte est au **5000ème pour les circuits vert et vert accompagné et au 7500ème pour le circuit bleu**.

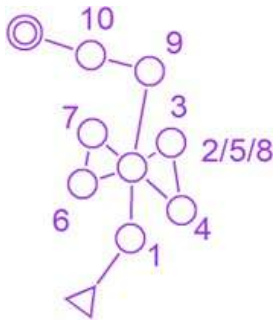
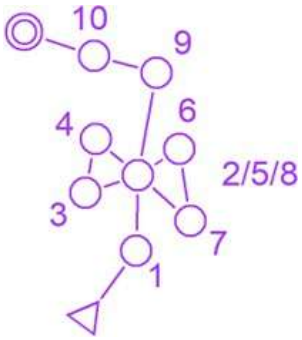
Des jalons rouges et blancs sont à suivre entre deux postes ou sur une partie de l'itinéraire.

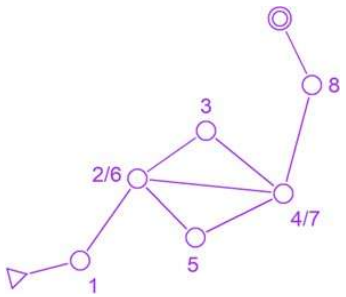
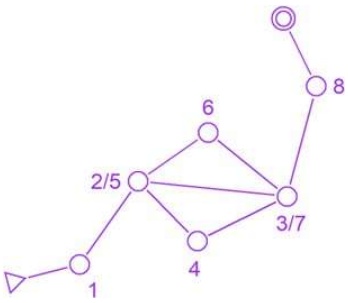
Il n'y a pas de variations sur les circuits vert, vert accompagné, bleu

---

⚠ CIRCUITS JAUNE, ORANGE et VIOLET

Etant donné que les départs sont en mass start, afin que les coureurs ne se suivent pas, des **VARIATIONS** seront présentes au sein d'un même circuit, comme pour un relais. Chaque coureur d'un même circuit va réaliser les mêmes partiels mais dans un ordre différent.
Sur chaque circuit, il y aura des **papillons**, et/ou des **diamants "simples"**. Il est important de vérifier le sens de parcours des papillons et des diamants (sinon risque de PM).

Papillon : 2 variations possibles		
		Attention, pour un <u>papillon</u>, vous **passez 3 fois** au niveau du **poste central**. Sur la carte, ce poste central est donc représenté de la manière suivante (par exemple) : **2/5/8**. Sur la carte, le numéro de ce poste central est souvent **légèrement excentré** de son cercle pour une meilleure visibilité.

Diamants "simples" : 2 variations possibles		
		Attention, pour un <u>diamant simple</u>, vous **passez 2 fois** au niveau du **poste d'entrée et du poste de sortie**. Sur la carte, ces postes sont donc représentés de la manière suivante (par exemple) : **2/5 et 3/7.** Pour un diamant simple, soit vous faites d'abord l'extérieur puis la diagonale (schéma 1) soit vous faites d'abord la diagonale puis l'extérieur (schéma 2) du diamant.