



LIGUE
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR
DE COURSE
D'ORIENTATION

Championnat de Ligue Moyenne Distance Plan d'Aups 29 mars 2026

Et Course score du 29 mars 2026

Consignes de course Générales et concernant les 2 épreuves.

Nous avons la chance d'organiser ces deux événements dans un site exceptionnel du Parc Régional de La Ste Baume et sur un site Natura 2000. Aussi on souhaite vous faire partager quelques informations concernant ce lieu. Vous trouverez en pièce jointe l'information concernant le site N2000 auquel nous nous conformons et d'ailleurs c'est un excellent document pour sensibiliser nos orienteurs aux grands enjeux de la forêt.

Parking : Ce même jour se tient la dernière journée internationale de la forêt. (21-29 mars). Les parkings risquent d'être pris d'assaut par les randonneurs. Aussi il vaudrait mieux que vous arriviez tôt. Si vous avez une petite balise à suspendre à votre rétroviseur les « parkeurs » pourront mieux vous identifier.

Les campings cars peuvent se garer la nuit sur le parking des trois chênes à la jonction des départementales D80 et D95. Merci de vous garer soigneusement afin d'économiser les places. Ce parking est à 600m de l'aréna et à 500m du départ du CLMD.

Merci également de respecter le parking des organisateurs situé près de l'Arena. Une zone de dépose minute y a été aménagée.

Championnat de Ligue Moyenne Distance (CLMD)

Mode SIAC activé pour tous les postes. Le poinçonnage normal reste possible.

Le départ se situe à 1200m de l'Aréna (15 minutes). Le cheminement se fera le long de la départementale D80. Il est interdit de pénétrer dans la zone de course. Attention, même si sur cet axe la circulation n'est pas dense habituellement, ce jour-là une augmentation du trafic n'est pas exclue. Merci de respecter le fléchage et de cheminer en file indienne.

Les toilettes sont disponibles face nord du bâtiment de l'hôtellerie derrière la brasserie. Prenez vos précautions avant de vous engager vers le départ.

Les cartes seront récupérées jusqu'au dernier départ. L'arrivée se situe proche de l'aréna.

La zone de course est étonnamment variée avec peu de dénivelée. Elle alterne entre zones ouvertes très rapides et zones denses de lapiaz et de reliefs rocheux à la végétation

méditerranéenne. Attention, en cas d'humidité relative, les rochers pourraient être glissants, ne tentez pas des sauts au-dessus des ravines, mieux vaut les contourner.

Caractéristiques des circuits

Sur décision de l'arbitre, suite aux propositions des contrôleurs des circuits, toutes les cartes de compétition sont à l'échelle 1/7500^{ème}. Équidistance 5m.

Pour le Vert Accompagné 1/5000^{ème} départ au stand loisir.

Circuit	Catégories	Depart	distance (m)	Dénivelée (m)	Postes
Violet A	H20-21-35	1	4810	90	19
Violet B	H18-H40-45	1	3910	85	14
Violet C	D20-21-35 H50-55	1	3520	50	13
Violet Cbis	D18 D40-45	1	3310	40	12
violet D	D50-55 H60-65	1	3020	40	13
Violet E	D60+ H70+	1	2800	40	13
Orange F	H16	1	2600	40	11
Orange G	D16	1	2220	40	11
Jaune H	D14 H14	1	2410	30	10
Bleu I	D12 H12	1	2110	30	8
Vert J	D10 H10	1	1780	25	10
Vert Acc	Accompagné	2	1560	30	8
Loisir	Toutes catégories	2	2700	50	13

Les accompagnateurs sur le circuit Vert Accompagné pourront faire ce circuit après avoir couru leur propre circuit.

ATTENTION : Il faut impérativement prendre une heure de départ avant le 25 mars 23:59:59 sur le site <http://cab84.free.fr/ligue> sinon l'arbitre vous imposera une heure de départ.

Récompenses : 3 premiers de chaque catégorie PACA

2^{ème} COURSE AU SCORE

Départ en masse à 13h00 sur l'aréna, durée 45 minutes. Toutes les cartes sont identiques, échelle 1/7500^{ème}. Elle vous sera remise roulée dans le sas d'entrée.

30 postes sur le terrain : 11 postes à 20 points, 10 postes à 10 points, 9 postes à 5 points. De nombreux postes sont faciles et accessibles à tous. Quelques-uns sont nettement plus techniques. A noter que les postes à 20 points ne sont pas forcément tous les plus techniques.

Si vous pensez qu'il y a une chance que vous parveniez à faire tous les postes, assurez-vous d'avoir une puce pouvant contenir tous les postes et ne poinçonnez pas les postes non présents sur votre carte.

Les postes ayant un numéro entre 101 et 113 valent 20 points (seuls 11 postes sont éligibles)

Les postes ayant un numéro entre 121 et 130 valent 10 points

Les postes ayant un numéro entre 141 et 149 valent 5 points

Nombre de points maximum : 365 points

Attention à respecter le temps limite de 45 minutes – toute minute entamée au-delà vaut 5 points de pénalité.

Classement : nombre de points et le temps départage les ex-æquo.

Récompenses :

3 premières femmes et 3 premiers hommes des catégories jeunes (18 et-)

3 premières femmes et 3 premiers hommes catégories adultes.

Loterie : Glissez votre ticket de résultat dans l'urne. Un tirage au sort de 5 tickets permettra à chacun de gagner un sac garni (surprise !).

NOTA : N'oubliez pas le changement d'horaire au passage de l'heure d'été. Samedi dans la nuit on avancera nos montres de 1 heure.... ☹

Buvette et restauration

L'organisation vous propose une restauration chaude et froide, salée et sucrée,

-sandwich, **croque-monsieur**, **frites**, **crêpe**, cake, quiche, gâteaux... ☺

- des boissons chaudes et froides pensez à prendre votre éco-cup (sinon on peut vous en fournir un non consigné contre 1€).

Nous ne servons pas de bière, vous les trouverez à la brasserie de l'hôtellerie.