



LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE  
COURSE D'ORIENTATION

# CHALLENGE LIFCO 2021

## CO PEDESTRE Longue Distance

### Préambule :

Le Challenge LIFCO 2021 se court sur les 5 régionales organisées en Ile de France à partir de courses sous format « Circuits de Couleur ».

### Rappel des objectifs visés par ce format :

- Proposer des circuits répondant davantage aux attentes des licenciés compétition et loisir, expérimentés ou débutants ;
- Attirer de nouveaux publics (raideurs, joggeurs, randonneurs...) ;
- Permettre à tout pratiquant de choisir un circuit adapté à ses compétences du moment en jouant sur niveau de difficulté et temps de course.

### Principes généraux :

- Fournir au public un tableau « km + dénivelée »
- Fournir aux experts « temps de référence X valeur CN »

### Distance des circuits :

Nom du circuit	Public de référence pour le temps de course	Définition grand public*	Information experts
Violet-Noir long	H21	10 à 12 km	65' pour un CN de 8000 points
Violet-Noir moyen	D21	7 à 9 km	55' pour un CN de 7000
Violet-Noir court	H 35	5 à 6.5 km	45' pour un CN de 6000
Violet-Noir très court	D 35	3.5 à 4.5 km	35' pour un CN de 6000
Orange long	H16	7 à 9 km	60' pour un CN de 5000
Orange court	D16	4 à 5 km	40' pour un CN de 4000
Jaune court	H14	3 à 4 km	30' pour un CN de 3000
Bleu	HD12	2 à 3 km	25' pour CN de 2000
Vert	HD10	2 km	20' pour CN de 1500
Blanc	HD10	2 km	---

\* Il s'agit de la distance à vol d'oiseau ; dénivelé inclus (à raison de 10 m de dénivelé = 100 m topo). Il est conseillé un dénivelé ne dépassant pas 4% de la distance à vol d'oiseau.

Le tableau à afficher sur les courses doit se présenter sous la forme suivante :

Nom du circuit	Distance à vol d'oiseau	Dénivelé	Nombre de postes
----------------	-------------------------	----------	------------------

#### Précision sur le circuit blanc :

Il s'agit d'un parcours de niveau vert (traçage T1 méthode fédérale exclusivement) avec des postes uniquement le long des chemins ou mains courantes évidentes. Chaque prise de décision (changement de direction, intersection) est marquée par une balise. Les balises sont placées de manière à inciter le coureur à prendre la bonne direction. Il ne donne pas de points pour le challenge régional.

Les parents peuvent accompagner leur enfant sur le parcours.

#### Contraintes dans le choix du circuit :

Les licenciés compétitions HD 18 et au-delà peuvent s'inscrire sur n'importe quel circuit.

Les Licenciés compétitions de 16 ans et – sont limités :

- HD 16 : maximum circuit Violet-Noir moyen,
- HD 14 : maximum circuit Violet-Noir très court,
- HD 12 : maximum circuit Jaune court,
- HD 10 : maximum circuit Bleu.
- Les circuits longs sont interdits au catégories HD 14 ans et moins.

Les Licenciés Découverte Compétition peuvent courir sur les circuits jaunes au maximum.

Ces informations doivent être affichées clairement à l'accueil.

Catégories Circuits	HD 18 +	HD 16	HD 14	HD 12	HD 10	Découverte Compétition
Violet-Noir long	Oui	NON	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir moyen	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir court	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Violet-Noir très court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Orange long	Oui	Oui	NON	NON	NON	NON
Orange court	Oui	Oui	Oui	NON	NON	NON
Jaune court	Oui	Oui	Oui	Oui	NON	Oui
Bleu	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Vert	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

## CLASSEMENT POUR LE CHALLENGE

Le classement s'effectue à partir des points marqués sur les courses réalisées.

Au maximum, sont comptabilisés les résultats correspondant aux N-1 meilleures courses (4 en 2019).

Le coureur marque des points quel que soit le circuit qu'il choisit. A l'issue de la saison, son classement peut résulter de points obtenus sur des circuits de couleur différente.

Le nombre de points que le premier marque sur chaque circuit est fonction du niveau technique et de la distance du circuit. Le nombre de points pour chaque vainqueur de circuit est :

Nom du circuit	Points maximum du premier
Violet-Noir long	100
Violet-Noir moyen	90
Violet-Noir court	80
Violet-Noir très court	70
Orange long	80
Orange court	70
Jaune court	60
Bleu	50
Vert	40
Blanc	0

Chaque coureur se voit attribuer un nombre de points égal à la différence entre le nombre maximum de points sur son circuit et le temps en minute qui le sépare du vainqueur (soit 1 point par minute de retard).

Le calcul des points s'effectue les catégories suivantes : H/D 10 ; H/D 12 ; H/D 14 ; H/D 16 ; H/D 18 ; H/D 20-21-35 ; H/D 40-45 ; H/D 50-55 ; H 60-65 ; D 60 et + ; H 70 et +.

Les 3 premiers jeunes de chaque catégorie sont récompensés quel que soit le nombre de classés. Pour les catégories seniors et vétérans, les 3 premiers de chaque catégorie sont récompensés à condition d'avoir au moins 5 classés ; dans le cas contraire, seul le premier de la catégorie sera récompensé.

## Annexe : Règles techniques propres à la LIFCO pour le Challenge

### 1. Cartographie

- La carte devra être récente ou mise à jour (- de 3 ans).
- En cas de nouvelle carte, le n° provisoire aura été demandé auprès du référent cartographique de la zone concernée avant le jour de la réunion d'harmonisation ; elle devra être déclarée à la FFCO 1 mois avant la course.
- La date de la mise à jour sera indiquée sur la carte.
- La carte devra respecter la norme ISOM (ISSOM pour les sprints) et la charte graphique de la FFCO avec les logos LIFCO et région IDF.
- L'impression devra être de qualité professionnelle sur papier indéchirable de type Antius (la commission recommande de passer par l'imprimeur AirXtrem).

### 2. Poste de contrôle

Le poste de contrôle est composé :

- d'une toile 3 faces qui mesure 30cm x 30cm, dont chaque face comporte un triangle rectangle blanc et un autre de couleur orange.
- d'un numéro qui ne peut être inférieur à 31
- d'un piquet support d'une pince de contrôle et d'un système électronique de pointage. Le système électronique de pointage est obligatoire.

Un dispositif plus simple composé d'une plaque avec pince et boîtier de contrôle et d'une toile est toléré si la plaque supportant le boîtier est correctement fixée sur un support.

### 3. Organisation du départ

Il faudra organiser le départ pour que les coureurs d'un même club courent sur le même circuit partent avec un écart de 4 mn minimum.

Un système de damier au sol matérialisant H-4 à H-1 pour les différents circuits est conseillé.

### 4. Respect de l'équité sportive

Pour respecter l'équité sportive :

- les parents qui veulent accompagner leur enfant sur le parcours blanc, le feront après leur propre course.
- Les cartes n'étant pas ramassées à l'arrivée, les coureurs ayant déjà couru s'abstiendront de montrer leur circuit à ceux devant encore prendre le départ.