



# ANNONCE DE COURSE \* DÉPARTEMENTALE



## ROC95/Multi-sprint

Vendredi 11 novembre 2022

CERGY (95000)



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Organisation :** ROC (9510)  
**Directeur de course :** Yann Lahellec  
**Délégué :**  
**Arbitre :**  
**Contrôleur des circuits :** Stéphane Druzetic  
**Traceur :** Yann Lahellec  
**GEC :** Goran COP

COURSE COMPTANT POUR  
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI — NON



### CARTE

**Nom :** Le ponceau, les chênes, Parc François Mitterrand  
**Relevés :** 2021-2022  
**Cartographe :** Yann Lahellec

**Échelle :** 4000  
**Équidistance :** 2m  
**Type de terrain :** urbain + parc



### ACCÈS

**Fléchage :**  
**Distance parking-accueil :**  
**Distance accueil-départ :**  
**Distance arrivée-accueil :**



### HORAIRES

**Accueil :** 9h  
**Départ :** 10h00  
**Remise des récompenses :** 14h



### CIRCUITS

**Nombre de circuits compétition :** 4  
**Nombre de circuits initiation :** 4



### RÉSULTATS

[www.roc95.fr](http://www.roc95.fr)



### TARIFS

**Licenciés FFCO :** 20€  
**Non-licenciés FFCO :** 25€  
**Familles :** pas prévu  
**Location de puce :** 3€



### INSCRIPTIONS

**Fin des inscriptions le 6/11/22**

**Lien d'inscription :**

<https://www.helloasso.com/associations/raid-orientation-cergy/evenements/roc-95>

**!/ Pour être chronométré vous devez obligatoirement présenter un certificat médical datant de moins d'un an à la date d'inscription à la compétition et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course d'orientation, en compétition.**



### CONTACT

[raidorientationcergy@gmail.com](mailto:raidorientationcergy@gmail.com)

Site Internet : [www.roc95.fr](http://www.roc95.fr)





## Détails de la course :

1. **Principe** : Un format court ou long est proposé. 3 sprints courts de 10 à 15 postes sur 3 cartes différentes. Une course finale type sprint XL de 30 à 50 postes sur l'ensemble des 3 cartes. 95 postes au total d'où le nom ROC 95. Les coureurs licenciés peuvent donc cumuler les courses qu'ils souhaitent. Les non licenciés choisissent selon leurs capacités. On est donc entre le L et le XL au niveau des distances cumulées. Néanmoins on peut ne faire qu'une course.
2. **Classement** : Total des 4 courses.
3. **Lieux** : La ville de Cergy, préfecture du Val d'Oise, se prête parfaitement à la pratique de la CO urbaine. La majorité de la zone de course est piéton avec de nombreux ponts et souterrain permettant de ne pas traverser les voies de circulation. On peut même faire des circuits enfants uniquement piétons. La présence du RER A, de l'autoroute A15 et du centre commercial des 3 fontaines (Parking) permet un accès facile à la zone de course. L'agglomération de Cergy Pontoise compte 211000 habitants. Elle se trouve à 25km de Paris. Aux portes du Vexin, elle permet l'accès à de nombreux lieux touristiques.
4. **Cartographie** : Toutes les cartes sont aux normes ISSprOm2019, elles sont neuves et les relevés et mise à jour seront de 2022. Elles sont réalisées par mes soins, je viens de suivre la formation de formateur de carte de proximité à Noyon avec Franz Marigner de CAP orientation. Les impressions seront faites sur du papier pretex.
5. **Accueil inscription** : Elles sont obligatoires et seront centralisées sur notre site internet via le portail hello asso sans frais annexes. Possibilité de faire une inscription club en sélectionnant plusieurs participants
6. **Sécurité** : Au cœur de notre organisation, le lieu de course a été choisi dans ce but. Aucune rue à forte densité de passage sera traversée. La date du 11 novembre est également synonyme de Trafic réduit.

Retrouver la carte des lieux de course : [la carte des zones de course](#)

