

17-20
FEB

20
22

PROVON

PROVENCE
ORIENTEERING
MEETING

17.02

Cabrières d'Aigues (84)

MODEL EVENT

Pertuis (84)

NIGHT SPRINT

DAY 1 # 18.02

La Bastide des Jourdans (84)

MIDDLE DISTANCE

DAY 2 # 19.02

Forcalquier (04)

MIDDLE DISTANCE

DAY 3 # 20.02

Forcalquier (04)

LONG DISTANCE

Organised by
Ligue PACA de CO



WWW.PROVON.FR



LINRET D'ACCUEIL

17-20
FEB
20
22

PROVENCE
ORIENTEERING
MEETING
OM



**LIGUE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
de COURSE D'ORIENTATION**

<http://ligue.paca-co.fr/>

ORGANISATEURS:

TOUS BENEVOLES !

PARTENAIRES ASSOCIATIFS :



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



Course d'Orientation
Fédération Française

**ET DE
NOMBREUX
CLUBS FFCO
DE LA LIGUE !**

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS :



Ville de FORCALQUIER



Mairie de
Cabrières d'aigues



PARTENAIRES PRINES :



ATTENTION :**PASSAGE OBLIGATOIRE AU CENTRE DE COURSE OU A L'ACCUEIL****CAR DOSSARD ET BRACELET COVID OBLIGATOIRES POUR LE DEPART****CONSIGNES SANITAIRES :**

- **Pour les 12-15 ans, pass sanitaire obligatoire**
- **Pour les 16 ans et plus, pass vaccinal obligatoire**
- Rappel des consignes gouvernementales :
https://www.fforientation.fr/media/cms_page_media/119/Tableau_mesures_sanitaires_sport_28janvier2022.pdf
- Le contrôle sera fait le jeudi au centre de course ou à l'accueil les autres jours. Il vous sera remis un bracelet inviolable que vous devrez porter jusqu'à la fin du PROVOM. Sans ce bracelet, vous ne pourrez pas prendre le départ.
- Port du masque souhaité sur l'aréna
- **Port du masque obligatoire en intérieur et dans les navettes camping-car**
- Respectez les distanciations spatiales
- Évitez les regroupements
- Du gel hydro-alcoolique sera fourni à différents endroits.
- **Pas d'eau à l'arrivée, ni sur les circuits.** Quelques jerricans seront à disposition sur l'aréna, vous devrez apporter votre gobelet pour vous servir.

ACCUEIL :

- Sur les arenas des courses
(pour l'accueil du jeudi : voir parkings et cheminement à la rubrique **PROLOGUE**)
- Horaires d'ouverture :
 - 17/02 : 8h30-21h (loisirs : 19h-21h)
 - 18/02 : 9h-17h (loisirs : 12h-15h)
 - 19/02 : 8h-14h (loisirs : 9h-12h)
 - 20/02 : 8h-15h (loisirs : 9h-12h)
- Vérification des pass sanitaires/vaccinaux et remise du bracelet covid.
- Retrait des dossards, des cartes de ME, des tee-shirts
- Retrait des puces SportIdent louées contre dépôt d'une caution de 50 euros (chèque ou espèce)
- Vente des [tee-shirts](#) PROVOM (10 euros) à partir de vendredi
- Vente des [circuits loisirs](#) de niveau évolutif, non chronométrés, non récompensés (10 euros par personne, ou 30 euros par famille avec un maximum de 4 cartes, puce prêtée gratuitement contre caution)
- Vente de cartes de [Model Event](#) (5 euros)

CONTACT PROVOM :

provom@provence-co.fr

HORAIRES DE DEPART

<https://provom.fr/liste-de-departs/>

- Toutes les courses sont possibles en mode sans contact (SIAC)
- Rappel : le boîtier « contrôle » permet d'activer le mode SIAC de votre puce.
- Attention : pas de départ aux boîtiers pour les retardataires !
- OPEN, M10, W10, M10 accompagné et W10 accompagné : horaires de départ libres dans les créneaux suivants :
 - 17/02 : 19h-21h
 - 18/02 : 12h-15h
 - 19/02 : 9h-12h
 - 20/02 : 9h-12h

RESULTATS

[Sprint 17/02](#)

[Jour 1 MD 18/02](#)

[Classement après le Jour 1](#)

[Jour 2 MD 19/02](#)

[Classement après le Jour 2](#)

[Jour 3 LD 20/02](#)

[Classement après le Jour 3](#)

RECOMPENSES

- Quotidiennes (premier de chaque catégorie, sur l'arena) :
 - Sprint : 21h45
 - Jour 1 MD : 16h15
 - Jour 2 MD : 13h30
 - Jour 3 LD : 14h30
- Général (3 premiers de chaque catégorie par [cumul de points](#), sur l'arena) :
 - Jour 3 (20/02) : 14h30

SERVICES :

- **Toilettes** à disposition sur tous les lieux de courses
 - **Secours** présents sur l'arena
 - **Pas de garderie**
 - **Exposants** (matériel CO et produits locaux) sur l'arena ou non loin
 - **Restauration rapide et buvette :**
 - Pertuis : commerces, bars et restaurants en ville
 - La Bastide des Jourdans et Forcalquier : des associations locales tiendront une buvette sur l'arena avec des boissons chaudes (thé, café) et froides (bières, sodas) et petite restauration : soupe, pizza, gâteaux...
- Réservez dès maintenant (voir pages suivantes) !**

17-20
FEB
20
22

PRON
PROVENCE
ORIENTEERING
MEETING
O/M

BUVETTE VENDREDI 18 FÉVRIER 2022

Association des Parents d'Elève de l'école de La Bastide des Jourdans

Commande par avance (jusqu'au Jeudi 17 midi) pour : Sandwiches, salades, hot dog.

Contact : Katia PANCRAZZI, 06 50 07 62 07, apelabastidedesjourdans@gmail.com

**Epreuve éco-responsable, limitons les déchets !
Venez avec vos récipients, couverts et verres.**

Verres et barquettes en carton et fourchette en bois seront disponibles aux tarifs suivants :

Barquette : **20 cts**, fourchette : **10 cts**, verre : **10 cts**

POUR MANGER

SANDWICHES AU FROMAGE (Brie ou Camembert) : 2,00 €

SALADES COMPOSEES : 2,00 €

Pâtes + jambon + mozza
Riz + thon + mozza

HOT DOG : 2,50 €

(Sauces : mayonnaise, ketchup, moutarde).

CHIPS : 0,50 €

GATEAUX AUX CHOCOLAT : 1,00 €

POUR BOIRE

- Coca,
- Orangina,
- Ice tea
- Jus de fruits

1€

- Eau : **0,50 cts**

BIERES : 2,00 €

BOISSONS CHAUDES : 0,50 € :

- Thé
- Café

PRON
O/M

17-20
FEB
20
22

PRO
OM
PROVENCE
ORIENTEERING
MEETING

BUVETTE SAMEDI 19 et DIMANCHE 20 FEV **Association Longo Maï de Forcalquier**

Commande par avance
(Jusqu'au vendredi 18 midi) pour:

Sandwiches, salades, galettes/crêpes.

Contact: Rémy MYTTEIS,
06 62 37 89 73
remymytteis@hotmail.fr

Epreuve éco-responsable, limitons les déchets!
Venez avec vos récipients, couverts et verres.
Verres et barquettes en carton et fourchette en bois seront disponibles
aux tarifs suivants:

Barquette :20 cts, Fourchette:10 cts, Verre: 10 cts

POUR MANGER

SANDWICHES AU CHOIX (Jambon salade ou Veggie): 2,50€

SALADES COMPOSEES: 2,50 €
Riz + thon + tomates

GALETTE/CREPE :
Salée : 2.50€
Sucrée : 2€

GATEAUX AUX CHOCOLAT:1,00 €

POUR BOIRE : 1,00€

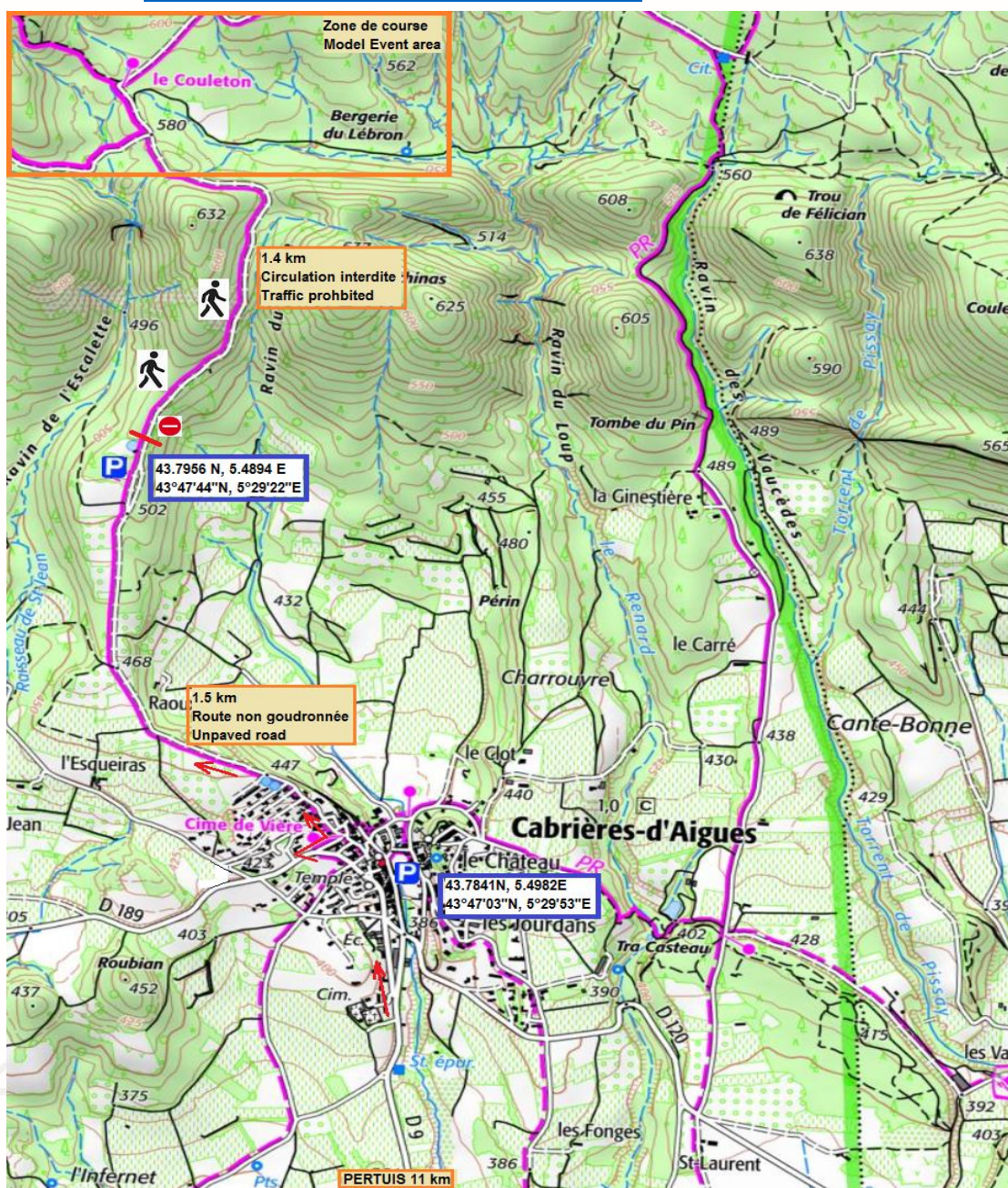
- Coca,
- Orangina
- Ice tea
- Jus de fruits
- Eau : 0,50 cts
- Bière: 2,00€
- Verre de vin: 1€

BOISSONS CHAUDES:1€
-Thé, -Café

PRO
OM

PARKINGS CAMPING-CARS

- Des parkings spécifiques pour les camping-cars seront obligatoires à La Bastide des Jourdans et à Forcalquier, au sein des villages, à environ 5' / 10' de route des lieux de course
- Les camping-cars seront autorisés à y rester la nuit
- Les jours 1,2,3, des navettes seront mises en place en permanence pour rejoindre l'aréna à partir d'une 1h30 avant les premiers départs, sans réservation nécessaire.
- Prévoyez de les prendre 1h à 1h30 avant votre horaire de départ.
- Des navettes pour le trajet retour partiront en fonction des besoins.
- N'hésitez pas à faire cependant appel à du covoiturage avec vos connaissances.
- Cabrières d'Aigues :
 - Le stationnement est interdit la nuit au niveau du parking de la Model Event area et même déconseillé la journée (route non goudronnée). Préférez le parking dans le village
 - 43°47'03.5"N 5°29'53.8"E
 - 43.784315, 5.498279
 - <https://goo.gl/maps/ftAdQJvKC9CaxYom7>



La Bastide des Jourdans :

- 43°47'10.1"N 5°37'58.4"E
- 43.786127, 5.632876
- <https://goo.gl/maps/6L29hmHXFVZvm1ah8>



Forcalquier :

- parking de la salle de la Bonne Fontaine, à l'entrée de Forcalquier, en venant de Peyruis ou de La Brillanne, près du rond-point d'Intermarché
- <https://goo.gl/maps/4TbTDX1Mouk3Hiad9>
- 43°57'30.5"N 5°47'25.9"E
- 43.958476, 5.790524



MODEL EVENT

JEUDI 17 FEVRIER 2022
CARRIERES D'AIGUES (84)

Traceur : Alexis Vadrot

Contrôleur : Pierre Sciora

Format :

- Entraînement libre entre 9h et 19h
- Carte unique avec tous les postes et des propositions de circuits de difficultés et de longueurs différentes
- Sur la carte : définitions de chaque proposition de circuit, découposables aux ciseaux
- Toiles 30X30 numérotées (sans chronométrage)

Carte : Le Couleton (Le ravin du loup), Léo Falcone, [Carte & O](#) (2021), échelle 1/7 500, éq. 5m

Terrain : forêt méditerranéenne ravinée

Accès : Plan ci-dessus en rubrique **PARKINGS CAMPING-CARS**

Parking :

- Voiture (route non goudronnée) :
 - 43°47'44.5"N 5°29'23.2"E
 - 43.795684, 5.489781
 - <https://goo.gl/maps/wjgd4ojFLXuszaK59>
- Camping-cars :
 - 43°47'03.5"N 5°29'53.8"E
 - 43.784315, 5.498279
 - <https://goo.gl/maps/ftAdQJvKC9CaxYom7>
 - voir rubrique **PARKINGS CAMPING-CARS**

Distance Parking-Accueil : pas d'accueil (cartes à retirer au centre de course à Pertuis)

Distance Parking- Départ : 1.4 km, 75m+ (ou 2.9 km, 180m+ depuis parking du village)

Distance Arrivée-Parking : 1.4 km (ou 2.9 km vers le parking du centre du village)

Caractéristiques des circuits :

Circuit proposé	Niveau	Distance (km)	Dénivelé (m)	Nombre de postes
VIOLET LONG		4,37	160	24
VIOLET COURT		2,38	105	13
JAUNE LONG		2,57	100	19
JAUNE COURT		1,96	75	14
BLEU LONG		1,72	90	10
BLEU COURT		1,14	40	6

Définitions des circuits sur carte ou téléchargeables sur le site en rubrique Model Event

Consignes : Jambes couvertes et crampons au minimum

17-20
FEB

2022

PROVENCE
ORIENTEERING
MEETING
PRON
OM

PROLOGUE

JEUDI 17 FEVRIER 2022
PERTUIS <84>

Traceur : Matthieu Puech

Contrôleur : Frédéric Gibiat

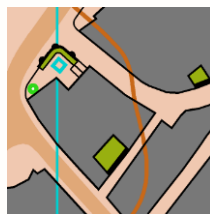
Délégué Arbitre : Eric Pomet

Format : Sprint nocturne urbain

Classement National : non

Carte : Pertuis, norme ISSprOM-2, J.Monclard (2018), mise à jour complète : M. Puech (janvier 2022), échelle 1/4000 (1/3000 pour les circuits G, H, J, L1, L2, M, N), équ. 2.5m

Terrain : Village provençal typique, avec réseau de ruelles étroites dans le centre ancien entouré de zones résidentielles offrant des choix d'itinéraires.



Accès : Accueil (centre de course) situé place Mirabeau devant l'église
Fléchage depuis le parking de la Dévalade.

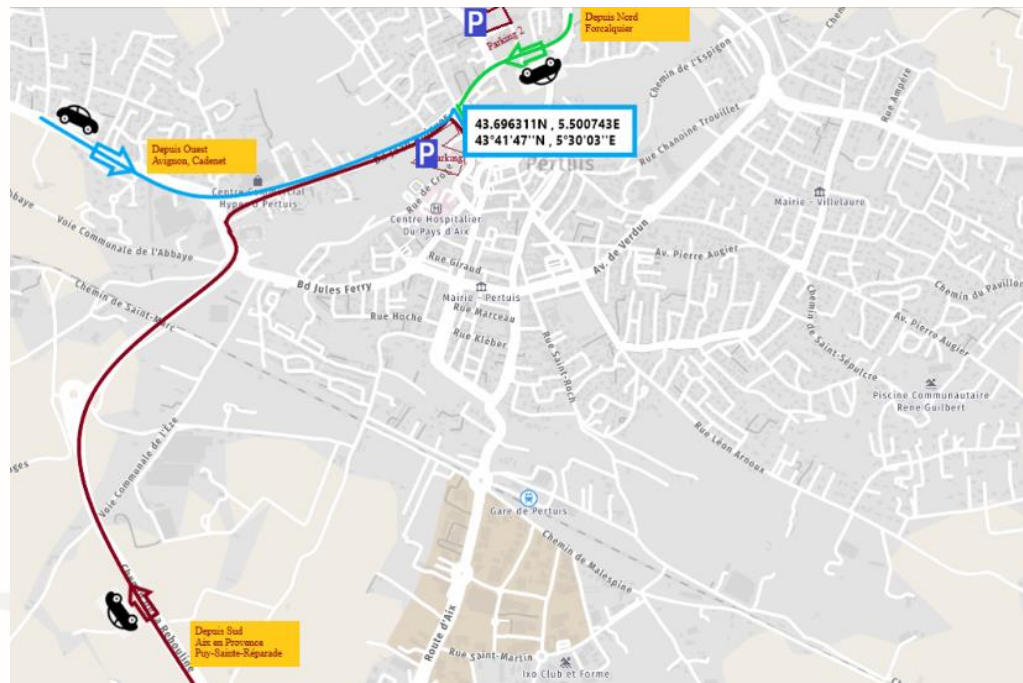
Parking : à utiliser pour se rendre à l'accueil en journée et pour le sprint le soir

Parking 1 : Parking de la Dévalade :

<https://goo.gl/maps/WSKXrNJ2RNU4n7sV8>

Parking 2 : Parking gymnase du Tourrier :

<https://goo.gl/maps/piet6bmANptgLe7X8>



Distance Parking – Arena/Accueil :

- 300 à 500m depuis le **parking 1**.
- 750m depuis le **parking 2** : itinéraire obligatoire passant par le parking 1.

Merci de rejoindre et de suivre le fléchage mis en place depuis le parking 1 (ne pas traverser la zone de course).

**Toilettes :**

- Le long de la rue des remparts : 4 toilettes + urinoirs
- Place du 4 septembre : 2 toilettes + urinoirs
- Arena : 1 toilette

Distance Arena- Départ : 50m

Distance Arrivée-Arena : 0m

Horaires :

- Accueil (centre de course) : 8h30-21h
- Départs compétition : 19h-21h30
- Départs Opens, M10, W10, MW10 Accompagnés, Loisir : 19h-21h
- Fermeture des circuits : 22h
- Récompenses : 21h45

Plan de l'arena et de la zone d'échauffement :



Caractéristiques des circuits :

circuit	niveau	catégorie	distance réelle (km)	dénivelé (m)	Nbre de postes	temps du vainqueur	échelle
A1		M21E	5,5	80	27	19-20	1/4000e
A2		M20	5,1	80	26	19-20	1/4000e
A2		M21	5,1	80	26	19-21	1/4000e
B1		W21E	5,1	80	26	19-20	1/4000e
B2		W20	4,5	70	21	19-20	1/4000e
B2		W21	4,5	70	21	19-20	1/4000e
B2		M45	4,5	70	21	19-20	1/4000e
B2		M50	4,5	70	21	19-20	1/4000e
C		M35	4,9	75	27	19-20	1/4000e
D		M18	4,9	75	27	19-20	1/4000e
D		M40	4,9	75	27	19-21	1/4000e
E		W18	3,8	55	21	16-18	1/4000e
E		W35	3,8	55	21	16-18	1/4000e
E		M55	3,8	55	21	16-18	1/4000e
E		Open Violet L	3,8	55	21	16-18	1/4000e
F		W40	3,2	50	19	16-18	1/4000e
F		W45	3,2	50	19	16-18	1/4000e
G		W50	2,8	45	16	16-18	1/3000e
G		W55	2,8	45	16	16-18	1/3000e
G		M6	2,8	45	16	16-18	1/3000e
G		M65	2,8	45	16	16-18	1/3000e
H		W60 - W65 - W70 - W75	2,2	40	15	14-16	1/3000e
H		M70 - M75 - M80	2,2	40	15	14-16	1/3000e
H		Open Violet C	2,2	40	15	14-16	1/3000e
I		M16	3,5	60	13	15-16	1/4000e
J		W10 shadowed	1,3	25	15	12-15	1/3000e
J		M10 shadowed	1,3	25	15	12-15	1/3000e
K		W16	3,5	60	13	15-16	1/4000e
K		Open Orange	3,5	60	13	15-16	1/4000e
L1		M14	2,6	45	19	12-15	1/3000e
L2		W14	2,6	45	19	12-15	1/3000e
L2		Open Jaune	2,6	45	19	12-15	1/3000e
M		W12	1,8	30	15	12-15	1/3000e
M		M12	1,8	30	15	12-15	1/3000e
M		Open bleu	1,8	30	15	12-15	1/3000e
N		W10	1,3	25	15	12-15	1/3000e
N		M10	1,3	25	15	12-15	1/3000e

Consignes de sécurité :

Attention, la zone de course est réduite, la plupart des ruelles sont étroites, et vous serez très nombreux à les arpenter : soyez vigilants pour éviter le risque de collisions.

Le centre-ville est piétonnier mais quelques voitures peuvent tout de même y circuler (riverains). Rester vigilant.

Une route est traversée par les circuits A à F et I et K. La circulation (faible le soir) n'est pas coupée. Des panneaux signalant la course et des organisateurs en gilet jaune seront placés aux principaux endroits de passage, mais là encore, soyez bien vigilants.

Consignes de course :

Surface : 95% asphalte, 5% herbe (100% asphalte sur les petits circuits). Chaussures de running recommandées.

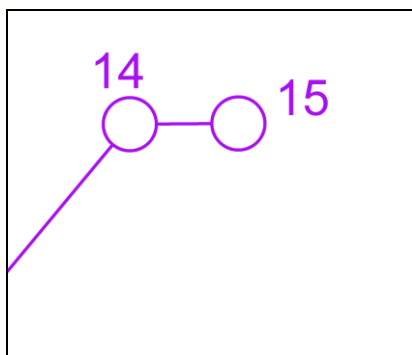
Pas de système réfléchissant aux postes.

Éclairage public sur la majeure partie de la zone de course, une petite lampe frontale suffit.

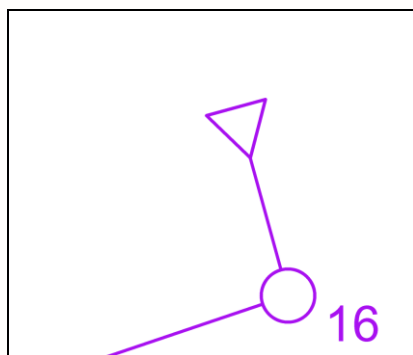
Changement de carte pour les circuits A, B, C et D

Première partie de la course au recto, deuxième partie au verso.

Le circuit s'arrête sur un poste normal. Il vous faudra alors retourner la carte et localiser le triangle de départ pour enchaîner sur le poste suivant.



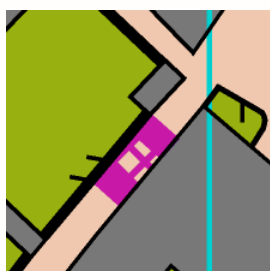
Recto



Verso

Barrières artificielles

Présence sur l'aire de course de "barrières artificielles" infranchissables ajoutées par l'organisation, symbolisées sur la carte par de la violine et sur le terrain par des barrières rubalisées (voir exemple ci-dessous). Il est interdit de franchir ces barrières en course.



Système de poinçonnage : SportIdent "SIAC" (= poinçonnage sans contact)

N'oubliez pas de pointer le boîtier "Contrôle" à l'atelier départ pour activer le mode "Air" de votre puce SIAC (location de puce SI "classique" uniquement à l'accueil).

Réseau de postes dense par endroit, vérifiez bien vos codes.







Définitions séparées et sur la carte.

Carte à la **nouvelle norme ISSprOM-2** (janvier 2022) :


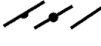

Principal changement, le retour du "vert 4" (interdit de franchir) et le "vert 3" à nouveau autorisé (à vos risques et périls).

Rappel sur éléments infranchissables d'une carte de Sprint (norme ISSprOM-2)

SYMBOLES INFRANCHISSABLES
(= interdit de franchir)

-  bâti (gris foncé)
-  mur infranchissable (trait épais)
clotûre infranchissable
-  végétation "vert 4" (vert foncé)
-  zone interdite d'accès
(propriété privée, parterre de fleurs, etc.)
-  zone interdite d'accès
(zone dangereuse, zone de travaux, etc.)
-  zone temporairement fermée
(terrasse de cafés, etc.)

SYMBOLES FRANCHISSABLES
(= autorisé de franchir)

-  passage couvert dans bâti (gris clair)
-  murs franchissables (traits fins)
-  végétation "vert 3"

ETAPE 1

VENDREDI 18 FEVRIER 2022
LA BASTIDE DES JOURDANS <84>

Traceur : Pascal Bourdarie

Contrôleur : Olivier Estela

Délégué Arbitre : Daniel André

Format : Moyenne distance

Classement National : oui

Carte : Limayes (La Bastide des Jourdans), Léo Falcone (2021), échelle 1/10 000, éq. 5m

Terrain : forêt méditerranéenne ravinée

Accès Camping-car :

- 43°47'10.1"N 5°37'58.4"E
- 43.786127, 5.632876
- <https://goo.gl/maps/6L29hmHXFVZvm1ah8>
- Rotation de navettes : voir rubrique **PARKINGS CAMPING-CARS**

Accès Voiture : Arena et parking situés au centre de vacances de Carabelle (84120)

ATTENTION : accès (aller et retour) obligatoire par le croisement situé sur la D42 :

- 43°45'53.8"N 5°39'21.1"E
- 43.764955, 5.655854
- <https://goo.gl/maps/B7SucB2tnEeLCKeS8>



Parking :

- 43°45'53.2"N 5°40'15.3"E
- 43.764777, 5.670903
- <https://goo.gl/maps/yy6fDiWuRckxekkj6>

Distance Parking-Arena : 200m**Distance Arena- Départ :**

- Rouge : 1.6 km, 10m de dénivelé
- Bleu : 200m

Distance Arrivée-Arena :

- Rouge : 1.6 km
- Bleu : 0 m

Horaires :

- Ouverture Accueil : 9h
- Départs compétition : 12h-15h30
- Départs Opens, M10, W10, MW10 Accompagnés, Loisir : 12h-15h
- Fermeture des circuits : 17h
- Récompense : 16h15

Consignes particulières :

En fonction de la météo, le sol et les ruisseaux peuvent être bien gelés, a contrario si la météo est plus douce, le terrain pourra être collant selon les zones, les chaussures à picots pourront être utiles.

A noter dans la zone Sud Est de la carte de Limayes (Départ Rouge), la présence de nombreuses cibles de tir à l'arc sportif. Ces cibles sont représentées par une croix noire sur la carte. Présence également de quelques jalons et sentes (pas toutes marquées sur la carte) reliant ces cibles.

Caractéristiques des circuits :

Catégorie	Niveau	Temps vainqueur	Circuit	Echelles	départ (B/R)	Distance (km)	Dénivelé (m)	Nbre postes
M21E		35	A1	10.000		4.3	220	23
M20		35	A2	10.000		4.1	215	23
M21		35	A2	10.000		4.1	215	23
W21E		35	B1	10.000		3.6	200	19
W20		35	B2	10.000		3.6	195	20
W21		35	B2	10.000		3.6	195	20
M45		35	B2	7.500		3.6	195	20
M50		35	B2	7.500		3.6	195	20
M35		35	C	10.000		3.7	195	21
M18		35	D	10.000		3.4	185	19
M40		35	D	10.000		3.4	185	19
OPEN VIOLET LONG		35	E	7.500		2.7	180	18
W18		35	E	10.000		2.7	180	18
W35		35	E	10.000		2.7	180	18
M55		35	E	7.500		2.7	180	18
W40		30	F	10.000		2.4	150	14
W45		30	F	7.500		2.4	150	14
W50		30	G	7.500		2.3	135	14
W55		30	G	7.500		2.3	135	14
M60		30	G	7.500		2.3	135	14
M65		30	G	7.500		2.3	135	14
OPEN VIOLET COURT		25	H	7.500		2.1	100	13
W60		25	H	7.500		2.1	100	13
W65		25	H	7.500		2.1	100	13
M70		25	H	7.500		2.1	100	13
W70		25	H	7.500		2.1	100	13
M75		25	H	7.500		2.1	100	13
W75		25	H	7.500		2.1	100	13
M80		25	H	7.500		2.1	100	13
W80		25	H	7.500		2.1	100	13
M16		25	I	7.500		2.6	125	17
M10 Shadowed		20	J	5000		1.5	80	11
W10 Shadowed		20	J	5000		1.5	80	11
OPEN ORANGE		25	K	7.500		2.3	110	13
W16		25	K	7.500		2.3	110	13
M14		25	L1	7.500		2.1	95	13
OPEN JAUNE		25	L2	7.500		2	95	13
W14		25	L2	7.500		2	95	13
OPEN BLEU		20	M	5000		2.1	90	15
M12		20	M	5000		2.1	90	9
W12		20	M	5000		2.1	90	9
M10		20	N	5000		1.6	80	11
W10		20	N	5000		1.6	80	11

ETAPE 2

SAMEDI 19 FEVRIER 2022
FORCALQUIER <04>

Traceur : Gilles Schiavo

Contrôleur : Olivier Berrien

Délégué Arbitre : Georges Deli

Format : Moyenne distance

Classement National : oui

Carte : Pavoux 1999 (Michel Haberkorn), 2012 (Pierre Delenne), Mise à jour 2021 (Daniel Seckler), échelle 1/10 000, éq. 5m

Terrain : ouvert ou semi-ouvert, peu de forêt. Bonne courabilité, sauf dans les zones plus denses en végétation (vert 2 et 3). Nombreuses ravines et pentes parfois très raides.

Accès Camping-car :

- parking de la salle de la Bonne Fontaine, à l'entrée de Forcalquier, en venant de Peyruis ou de La Brillanne, près du rond-point d'Intermarché
- 43°57'30.5"N 5°47'25.9"E
- 43.958476, 5.790524
- <https://goo.gl/maps/4TbTDX1Mouk3Hiad9>
- Rotation de navettes : voir rubrique **PARKINGS CAMPING-CARS**

Accès Voiture : entre Forcalquier et Sigonce, carrefour D16 / D116

ATTENTION : NE PAS VENIR par Pierrerue (route très étroite, zone de course)

- 43°59'12.0"N 5°48'35.8"E
- 43.986678, 5.809938
- <https://goo.gl/maps/opow1nWJXEuifpwV9>

Distance Parking-Arena : 500 à 700m

Distance Arena- Départ :

- Rouge : 150 m
- Bleu : 100 m

Distance Arrivée-Arena : 0m

Horaires :

- Ouverture Accueil : 8h
- Départs compétition : 9h-12h30
- Départs Opens, M10, W10, MW10 Accompagnés, Loisir : 9h-12h
- Fermeture des circuits : 14h
- Récompenses : 13h30

Consignes particulières :

La ligne électrique HT présente sur la partie Sud de la carte n'est pas représentée pour les circuits de couleur violette (A à H).

En fonction de la météo, le sol et les ruisseaux peuvent être bien gelés, a contrario si la météo est plus douce, le terrain pourra être collant selon les zones, les chaussures à picots pourront être utiles.

Caractéristiques des circuits :

Circuit	Catégories	niveau	Départ	Echelle	ligne HT	Nbre postes	Distance (km)	Dénivelé (m)
A1	M21E			10000	SANS	25	4,9	310
A2	M21			7500	SANS	21	4,2	280
A2	M20			10000	SANS	21	4,2	280
B1	W21E			10000	SANS	23	4,0	230
B2	W20			10000	SANS	17	3,3	200
B2	W21, M45, M50			7500	SANS	17	3,3	200
C	M35			7500	SANS	15	3,1	200
D	M18			10000	SANS	15	2,9	190
D	M40			7500	SANS	15	2,9	190
E	W18			10000	SANS	12	2,3	130
E	W35, M55, OPEN VIOLET LONG			7500	SANS	12	2,3	130
F	W40, W45			7500	SANS	12	2,3	130
G	W50, W55, M60, M65			7500	SANS	12	2,4	130
H	W60, W65, W70, W75, W80, M70, M75, M80, OPEN VT CT			7500	SANS	10	1,7	105
I	M16			7500	AVEC	13	2,4	130
K	W16, OPEN ORANGE			7500	AVEC	12	2,1	125
L1	M14			7500	AVEC	11	1,9	95
L2	W14, OPEN JAUNE			7500	AVEC	11	1,8	90
M	M12, W12, OPEN BLEU			5000	AVEC	8	1,8	70
N	M10, W10			5000	AVEC	12	2,2	70
J	M10, W10 SHADOWED			5000	AVEC	12	2,1	70

ETAPE 3

**DIMANCHE 20 FEVRIER 2022
FORCALQUIER <04>**

Traceur : Eva Jurenikova

Contrôleur : Matthieu Puech

Délégué Arbitre : Annie Lorre

Format : Longue distance

Classement National : oui

Carte : Pavoux 1999 (Michel Haberkorn), 2012 (Pierre Delenne), Mise à jour 2021 (Daniel Seckler), échelle 1/10 000, éq. 5m

Terrain : ouvert ou semi-ouvert, peu de forêt. Bonne courabilité, sauf dans les zones plus denses en végétation (vert 2 et 3). Nombreuses ravines et pentes parfois très raides.

Accès Camping-car :

- parking de la salle de la Bonne Fontaine, à l'entrée de Forcalquier, en venant de Peyruis ou de La Brillanne, près du rond-point d'Intermarché
- 43°57'30.5"N 5°47'25.9"E
- 43.958476, 5.790524
- <https://goo.gl/maps/4TbTDX1Mouk3Hiad9>
- Rotation de navettes : voir rubrique **PARKINGS CAMPING-CARS**

Accès Voiture : entre Forcalquier et Sigonce, carrefour D16 / D116

ATTENTION : NE PAS VENIR par Pierrerue (route très étroite, zone de course)

- 43°59'12.0"N 5°48'35.8"E
- 43.986678, 5.809938
- <https://goo.gl/maps/opow1nWJXEuifpwV9>

Distance Parking-Arena : 500 à 700m

Distance Arena- Départ : 900m, 60m+

Distance Arrivée-Arena : 0m

Horaires :

- Ouverture Accueil : 8h
- Départs compétition : 9h-12h30
- Départs Opens, M10, W10, MW10 Accompagnés, Loisir : 9h-12h
- Fermeture des circuits : 15h
- Récompenses : 14h30

Consignes particulières :

Symboles particuliers

- |—|—| Mur de soutènement
- x Arbre mort remarquable

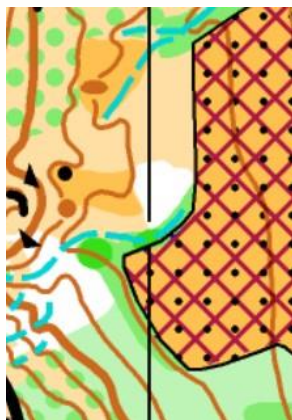
Chaussures avec picots fortement conseillées (pentes raides et sol glissant, surtout en cas de mauvaise météo). Il peut y avoir de la glace au fond des ruisseaux.

Des nombreuses **zones** sont marquées en violine (symbole 709) et **interdites**. Il s'agit surtout de champs, de zones privées et aussi de petites zones avec des ruches. Merci de respecter l'interdiction.

Dans un seul cas, il est possible de courir au bord intérieur d'un petit champ :



Mais tous les autres champs sont interdits complètement et il n'est pas autorisé de courir au bord intérieur :



Les **restes de clôtures**, parfois tombées par terre, se trouvent sur plusieurs endroits. Ils ne sont pas marqués sur la carte.

Tous les circuits vers la fin de la course traversent une route avec peu de circulation. Soyez vigilants.

Un itinéraire hors sentier a été jalonné entre l'avant dernier poste et le dernier poste sur les circuits M, N, J (catégories MW10-12). Il n'est pas obligatoire.

Pas de ravitaillement en eau sur la course. Pensez à prévoir de l'eau s'il fait chaud.

Caractéristiques des circuits :

Catégorie	Niveau	Circuit	Distance (km)	Dénivelé (m)	Echelle	Nbre de postes
M21E		A1	11,6	570	1/10000	26
M20		A2	9,1	460	1/10000	23
M21		A2	9,1	460	1/10000	23
W21E		B1	8,5	450	1/10000	20
W20		B2	6,3	330	1/10000	15
W21		B2	6,3	330	1/10000	15
M45		B2	6,3	330	1/10000	15
M50		B2	6,3	330	1/10000	15
M35		C	7,9	390	1/10000	20
M18		D	7,5	370	1/10000	18
M40		D	7,5	370	1/10000	18
OPEN VIOLET LONG		E	6,2	280	1/10000	16
W18		E	6,2	280	1/10000	16
W35		E	6,2	280	1/10000	16
M55		E	6,2	280	1/10000	16
W40		F	5,1	220	1/10000	14
W45		F	5,1	220	1/10000	14
W50		G	4,1	170	1/7500	13
W55		G	4,1	170	1/7500	13
M60		G	4,1	170	1/7500	13
M65		G	4,1	170	1/7500	13
OPEN VIOLET COURT		H	3	100	1/7500	10
W60		H	3	100	1/7500	10
W65		H	3	100	1/7500	10
M70		H	3	100	1/7500	10
W70		H	3	100	1/7500	10
M75		H	3	100	1/7500	10
W75		H	3	100	1/7500	10
M80		H	3	100	1/7500	10
W80		H	3	100	1/7500	10
M16		I	6,5	270	1/10000	17
M10 Shadowed		J	3,2	100	1/7500	10
W10 Shadowed		J	3,2	100	1/7500	10
OPEN ORANGE		K	5,4	220	1/10000	15
W16		K	5,4	220	1/10000	15
M14		L1	4,7	180	1/10000	14
OPEN JAUNE		L2	4,2	170	1/10000	13
W14		L2	4,2	170	1/10000	13
OPEN BLEU		M	2,9	110	1/7500	11
M12		M	2,9	110	1/7500	11
W12		M	2,9	110	1/7500	11
M10		N	3,2	100	1/7500	10
W10		N	3,2	100	1/7500	10