

COURSE D'ORIENTATION de NUIT



réglement

0/ L'Association Sportive du Collège Victor Hugo LUGNY se secoue et vous propose la 9^e nuit de l'A.S, histoire de s'amuser...

1/ Une course d'orientation de nuit est organisée au départ du restaurant scolaire de Lugny. Celle ci est ouverte à tous. Il ne s'agit pas d'une compétition mais plutôt d'un jeu sportif; l'esprit est de s'amuser à trouver le plus grand nombre de balises d'orientation qu'il faudra découvrir. Le départ et l'arrivée se feront au restaurant scolaire.

2/ Deux parcours sont proposés. Le **parcours DAHU** comporte 20 balises pour une distance de 10 km . Les balises ont des valeurs différentes selon leur éloignement (de 5 à 20 points). Il y a possibilité de raccourcir en cas de besoin. Le **parcours LUTIN** fait 5 km et comporte 10 balises.

3/ Le départ de la première équipe se fera à 18h du restaurant scolaire. Chaque équipe partira avec un écart de plusieurs minutes avec l'équipe qui la précède.

Le dernier départ se fera à 20h.

Toutes les équipes devront être de **retour à 22h**. Une pénalité de 5 points sera attribuée par minute de retard au delà de 22h.

4/ Les équipes:

Seuls les majeurs peuvent courir en individuel. Pour les jeunes, vous devez constituer des équipes

- ☉ Si vous êtes mineurs, il faudra un adulte dans votre équipe de 2, 3,4,5....

5/ Un droit d'inscription de 5 € par coureur est demandé. Il comprend la soupe chaude à l'arrivée.

6/ Matériel indispensable qui sera vérifié avant le départ:

- ☉ chaque coureur devra être en possession d'une lampe (torche) ou frontale
- ☉ chaque coureur devra porter un gilet de signalisation jaune
- ☉ chaque équipe devra être en possession d'un téléphone portable

7/ Les inscriptions pourront se faire à l'avance auprès des élèves du comité directeur de l'Association Sportive ou des professeurs d'EPS ou sur le site

bit.ly/COdenuit2020 Il est aussi possible de s'inscrire sur place.

8/ Chaque équipe recevra la carte ainsi que le carton de poinçonnage au départ.